



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



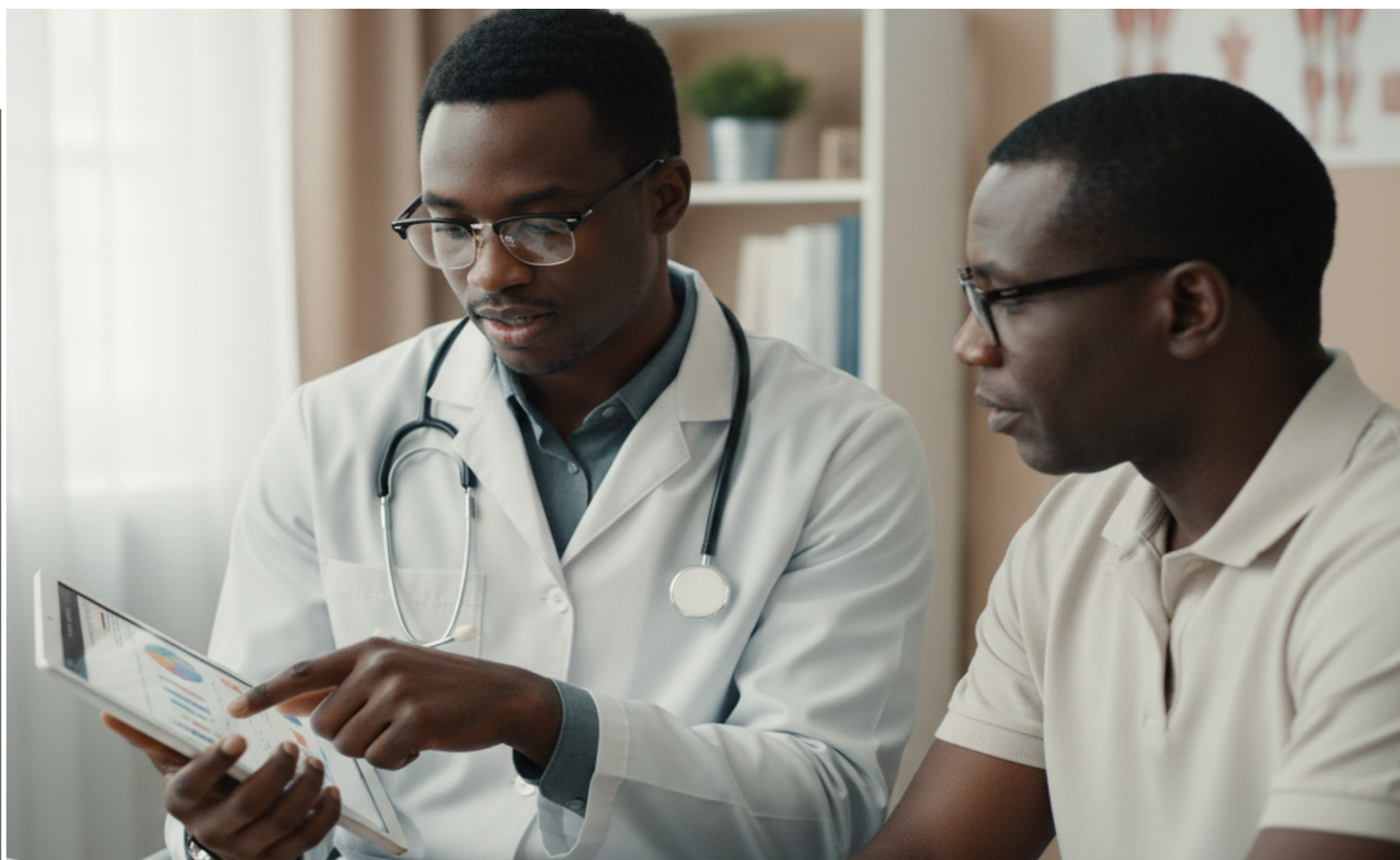
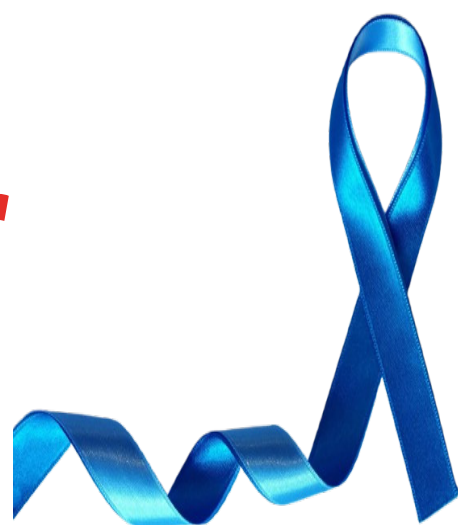
SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 840 du 05 Novembre 2025

Novembre Bleu : Contre le cancer de la prostate



3

UN DIAGNOSTIC PRECOCE POUR EVITER LE CANCER DE LA PROSTATE

Cancer de la prostate :
réduire le gras

4

Pratiques qui endommagent
la prostate

5

Tomate : prévenir
le cancer de la prostate

4

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 40 ANS

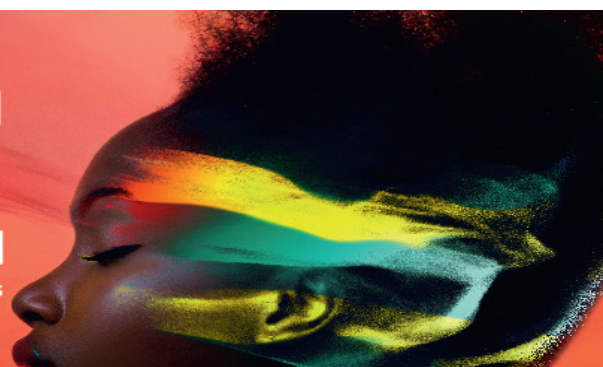
LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

+228 91 30 70 70
+228 99 30 70 70



www.cetef.tg



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,
SANTE-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

Manger trop tard le soir: attention au diabète



Image d'une femme en train de manger tard la nuit

Manger trop tard dans la soirée peut non seulement faire augmenter le poids, mais aussi le taux d'insuline et de cholestérol dans l'organisme.

Un geste qui affecte également le métabolisme des graisses et les marqueurs hormonaux impliqués dans les maladies cardiaques, le diabète et d'autres problèmes de santé. Lorsqu'on est privé de sommeil, cela affecte négativement le poids et le métabolisme en raison de la consommation d'aliments la nuit.

L'organisme absorbe encore plus le sucre

Lorsqu'on mange plus tard, le poids augmenté. Mais pas seulement car le quotient respiratoire, c'est-à-dire la part de dioxyde de carbone produite par rapport à l'oxygène consommé, aussi augmente. Un signe qui indique que l'organisme a métabolisé moins de lipides et plus de glucides. Les chercheurs ont également constaté une série d'autres mesures reflétant des profils métaboliques négatifs: un taux plus important d'insuline, de glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang), de cholestérol et de triglycérides.

Le corps traite les aliments différemment selon l'heure

Manger plus tard peut favoriser un

profil négatif du poids et un taux de glucose et d'insuline plus élevés, qui sont impliqués dans le diabète, le cholestérol et les triglycérides, eux-mêmes liés à des problèmes cardiovasculaires et à d'autres problèmes de santé.

En établissant un profil hormonal sur 24 heures, les chercheurs ont également constaté lorsqu'on a mangé de bonne heure, l'hormone qui stimule l'appétit, la ghréline, culmine en début de journée.

A l'inverse, le pic de l'hormone qui permet de se sentir rassasié, la leptine, culminait plus tardivement.

En clair, manger tôt leur a permis de rester rassasiés plus longtemps et ainsi de ne pas « craquer » le soir et la nuit et de ne pas grignoter.

Bien que les changements de style de vie ne soient jamais faciles, manger au début de la journée peut aider à prévenir ces effets chroniques néfastes pour la santé.

La consommation excessive affecte la santé et le poids corporel.

Pour limiter le grignotage, le mieux est donc de manger à heure fixe et de respecter le rythme de trois repas par jour, avec des féculents à chaque menu pour être rassasié.

Si ce besoin se fait tout de même ressentir, privilégier les fruits secs et frais.

par Raymond DZAKPATA

Source: « Sante magazine »

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...»

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

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

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA, Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	70 20 00 00
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	96 80 08 85
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé, Assiyéyé, Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Face EPPL Universelle, près de Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SIOLE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé, quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Près du carrefour logoté sur la route menant au quartier Lankouvi	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, 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	Face complexe scolaire Makafui - près du carrefour des hirondelles	70 41 01 07
YESHUA	Agoe Vakpossito vers l'Ecole NDE, près du CMS Maranatha	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, entre CEET Agoè et Ecole privée La Source	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ZONGO	Carrefour Hermann entre Orabank et la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP, face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoe zongo	92 61 66 08
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant péage Davié, face Sanol	93 70 48 12
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé voie CEDEAO	93 27 95 54
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Près de l'ECOLE LA BRUYERE a proximité du camp GP	70 41 44 13
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau, sur la voie de Ségbé	99 90 90 80
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, rte de Mission TOVE, face la station OANDO	70 42 34 64
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75
AJP-Abolave	Sur la route d'abolavé à 50m du siège de la CEET Djagblé	90 41 34 02

Novembre Bleu : Contre le cancer de la prostate

Santé Prévention

Le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus fréquents chez l'homme. Son poids réel varie fortement selon les régions : si les diagnostics augmentent partout du fait du vieillissement des populations et d'un meilleur dépistage, la mortalité reste particulièrement élevée là où l'accès au dépistage précoce, aux soins diagnostiques et aux traitements de qualité est limité.

Les estimations de l'International Agency for Research on Cancer (IARC), en 2022 indiquent que des millions d'hommes ont reçu un diagnostic de cancer cette année-là et que les tendances à long terme prévoient une forte augmentation des nouveaux cas dans les décennies à venir.

Selon la revue médicale «The Lancet» et de l'étude «Global, regional, and national burden of prostate cancer, 1990–2040», le nombre annuel de cas de cancer de la prostate pourrait passer de 1,4 million en 2020 à 2,9 millions en 2040.

Le cancer de la prostate figure systématiquement parmi les cancers masculins les plus diagnostiqués au monde ; les taux d'incidence sont les plus élevés dans les pays à revenu élevé, en partie en raison d'un dépistage plus répandu (PSA) et d'un meilleur enregistrement des cas. Les projections publiées récemment suggèrent que le nombre de cas diagnostiqués chaque année pourrait presque doubler d'ici 2040 si rien n'est fait pour améliorer la prévention, le diagnostic précoce et l'accès au traitement.

Situation en Afrique : charge élevée et diagnostic tardif

En Afrique, le cancer de la prostate est l'un des cancers masculins les plus fréquents et fait partie des premières causes de décès par cancer chez l'homme dans plusieurs pays. Une étude menée par la Banque Mondiale et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) révèle que le cancer est en croissance en Afrique, avec environ 1,1 millions de nouveaux cas enregistrés en 2020, dont 16,8 % des cas du cancer du sein et 10,6 % de cancer du

col de l'utérus et le cancer de la prostate, plus fréquent chez les hommes avec 8,7 % des cas, suivi du cancer du foie 6,2 %.

Les taux de mortalité sont souvent plus élevés qu'ailleurs parce que les cancers sont diagnostiqués à des stades avancés, que les possibilités de prise en charge spécialisée (urologie, radiothérapie, chimiothérapie hormono-thérapie) sont limitées, et que les systèmes d'information et de dépistage sont insuffisants.

Des études et analyses récentes montrent des augmentations d'incidence et de mortalité dans plusieurs pays africains, et appellent à des stratégies adaptées de sensibilisation, de dépistage ciblé et de renforcement des capacités cliniques.

Situation togolaise : ce que disent les données

Les données disponibles (IARC/ GLOBOCAN et bases nationales) indiquent que, pour le Togo, la prostate figure parmi les principaux sites de cancer chez l'homme en termes de mortalité. Dans une interview en 2022 avec Santé-Education, le Prof Kodjo Michel Tengue, Chef service d'urologie, précise que chaque année, environ 300 nouveaux cas de cancer de la prostate sont enregistrés au CHU Sylvanus Olympio de Lomé.

La mortalité par cancer chez les hommes place souvent la prostate en tête, reflétant un constat de diagnostic tardif et d'accès limité aux traitements spécialisés. Les chiffres absolus restent plus faibles que dans les grandes régions, mais la proportion de décès liés au cancer

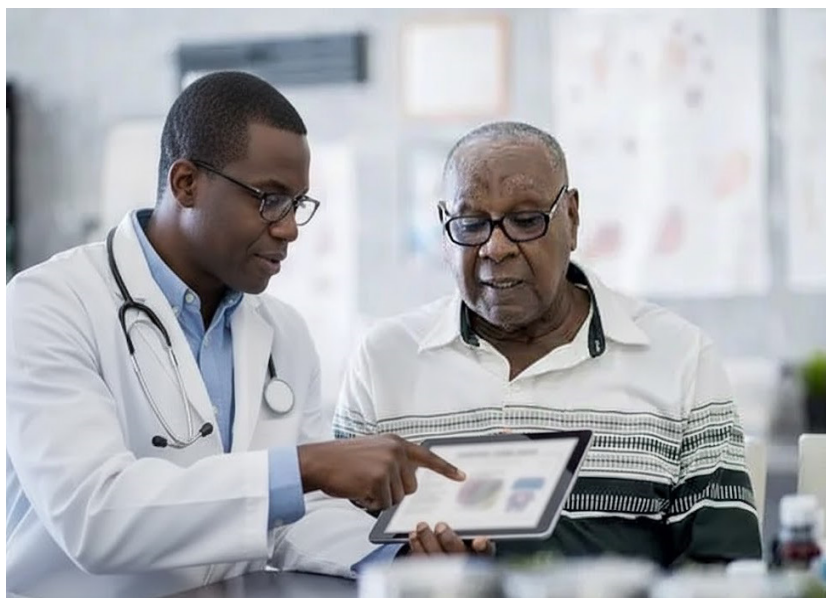


Image d'un homme en consultation

de la prostate par rapport aux autres cancers masculins est préoccupante.

Facteurs de risque et particularités épidémiologiques

Parmi les facteurs de risque reconnus: l'âge (risque croissant après 50 ans), l'origine ethnique (hommes d'origine africaine présentent souvent des formes plus agressives), les antécédents familiaux, et possiblement des facteurs liés au mode de vie (obésité, alimentation). En Afrique, le sur-diagnostic est moins un problème que la sous-détection : beaucoup de cancers restent asymptomatiques jusqu'à un stade avancé.

Novembre Bleu / Movember

Novembre Bleu (ou Movember) est la campagne mondiale de sensibilisation aux cancers masculins, notamment prostate et testicule, et à la santé mentale des hommes, marquée par le ruban bleu et des actions de communication en novembre. Lancée

au début des années 2000, la campagne vise à augmenter la conscience des signes et symptômes, promouvoir le dépistage ciblé, lever des fonds pour la recherche et les services de soutien, et lutter contre la stigmatisation qui empêche les hommes de consulter.

Les évaluations montrent que ces campagnes augmentent la visibilité de la question et peuvent accroître la demande de dépistage et d'information, mais leur impact réel sur la réduction de mortalité dépend de la disponibilité de voies de diagnostic et de traitements adaptés après le repérage. Autrement dit, la sensibilisation est nécessaire mais doit s'accompagner de renforcement de l'offre de soins.

Movember ou « Novembre bleu » répond à un besoin réel de sensibilisation et de déstigmatisation chez les hommes. Son efficacité maximale s'obtient si les campagnes sont liées à des services concrets (dépistage ciblé, accès au diagnostic, file active de prise en charge).

par Raymond DZAKPATA

Cancer de la prostate : facteurs de risque

Le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus fréquent chez l'homme à l'échelle mondiale, son incidence étant en augmentation, y compris dans les pays en développement. Identifier les hommes les plus à risque est essentiel pour un dépistage précoce. Les facteurs de risque de cette maladie sont clairement établis, et d'autres, liés au mode de vie et à l'environnement.



Image d'un homme en état de malbouffe

À l'échelle mondiale, 1,4 million de nouveaux cas ont été estimés en 2022 par le CIRC (GLOBOCAN). Ce cancer pourrait devenir le plus diagnostiqué chez l'homme dans les prochaines années.

Le risque est particulièrement marqué dans les populations

d'origine africaine, où les hommes présentent un risque jusqu'à 1,7 fois plus élevé de développer la maladie que les hommes blancs, et 2,1 fois plus de risques d'en mourir.

Facteurs de risque avérés

Trois éléments principaux

augmentent le risque de développer un cancer de la prostate.

L'âge : c'est le facteur principal. Le risque de cancer de la prostate dépend également de l'âge auquel le proche parent a reçu son diagnostic. Si cette personne a reçu son diagnostic de cancer de la prostate avant 65 ans, le risque d'être atteint du cancer de la prostate est plus élevé que si le diagnostic avait été posé à un âge plus avancé. Le cancer est rare avant 40 ans. Le risque augmente très fortement après 50 ans, la majorité des cas étant diagnostiquée après 70 ans. À 80 ans, le risque peut atteindre 50%.

L'origine ethnique : Le cancer est nettement plus fréquent chez les hommes d'origine africaine et les Nord-Américains que chez les hommes d'autres groupes ethniques. Les hommes noirs sont également plus susceptibles d'avoir une tumeur qui se développe et se propage rapidement et de mourir du cancer de la prostate.

Les antécédents familiaux : Ce risque est plus élevé si l'un des parents au premier degré (père, frère ou fils) a reçu ce diagnostic. Plus on a de parents au premier degré qui sont atteints du cancer de la prostate, plus le risque est grand. Environ 5% des cas sont dits héréditaires. Une consultation d'oncogénétique est recommandée

en cas d'histoire familiale marquée.

Facteurs liés au mode de vie

De nombreux facteurs comportementaux et environnementaux sont suspectés de favoriser le développement ou l'agressivité du cancer de la prostate. **L'obésité, en particulier l'adiposité abdominale, est associée à une augmentation du risque de cancer au stade avancé.**

Une mauvaise alimentation est également en cause. Un régime riche en viandes rouges, charcuteries et graisses saturées, la consommation de produits laitiers sont des facteurs de risque. De plus, une consommation excessive de sucres qui élève le taux d'insuline pourrait stimuler la croissance des cellules cancéreuses.

Le tabagisme développe aussi, des formes de cancer plus agressives ou mortelles. Ensuite, l'exposition professionnelle à certains pesticides comme le chlordécone est suspectée d'être impliquée dans cette maladie. L'adoption d'un régime alimentaire non-inflammatoire et la gestion du statut pondéral sont des mesures préventives clés.

Par Esther KOLANI

Source : « fondation-arc.org »

Cancer de la prostate : réduire le gras

Le cancer de la prostate est un mal qui touche uniquement les hommes. Au moins 1 homme sur 7 est susceptible d'être touché à partir de 60 ans. Elle est difficile à détecter au cours de sa première phase. Elle est donc asymptomatique. Les signes sont détectables lorsque le cancer arrive dans sa phase avancée. C'est pourquoi, les spécialistes conseillent les hommes qu'à partir de 55 ans, à faire au moins une fois l'an, des examens dans le but de détecter très tôt la maladie. Voici ce que c'est que le cancer de la prostate et les symptômes qui annoncent son ultime phase.



Image des aliments transformés et gras

Le cancer de la prostate est une maladie dont la tumeur reste limitée dans la prostate et a des conséquences mineures sur la santé. Dans son évolution, le cancer de la prostate peut présenter des symptômes identiques à d'autres maladies dont : fatigue, nausées, perte d'appétit, un gonflement des jambes et fragilité des articulations.

Il s'agit d'un cancer qui affecte la prostate. C'est une glande située dans l'appareil génital masculin dont la fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal, un composant du sperme, et de le stocker.

La prostate est située dans la cavité pelvienne, au-dessus du périnée sous la vessie. Le diagnostic du cancer de la prostate se fait par une échographie et/ou une biopsie. Lorsqu'il est détecté à un stade précoce, il est guéri dans 95% des cas.

Attention à l'alimentation

Plusieurs études ont clairement établi le lien entre l'alimentation et le cancer de la prostate.

Les hommes qui consomment beaucoup de graisses animales et de

produits laitiers, sont plus exposés à l'obésité et plus à risque plus de développer un cancer de la prostate. Cependant, les hommes qui ont une alimentation basée essentiellement sur les fruits, légumes et poissons, sont moins exposés à ce cancer.

Symptômes qui peuvent alerter

Le cancer de la prostate présente les signes entre autres : difficultés à uriner debout, envies fréquentes d'uriner au cours de la nuit, difficulté à démarrer l'urine ou à la retenir, faible débit urinaire, sensation de brûlure au moment d'uriner, présence de sang dans l'urine ou dans le sperme, troubles de l'éjaculation, douleurs ressenties dans les hanches, les cuisses et le bas du dos, douleur dans le bas-ventre, douleur osseuse dans le bas du dos liée à l'évolution de la maladie dans les vertèbres, troubles d'érection.

Dès l'apparition de l'un ou certains de ces signes, il urge de se rendre chez un médecin spécialiste pour une prise en charge rapide.

par Elom AKAKPO

Tomate : prévenir le cancer de la prostate



par William O.

La tomate est riche en lycopène, un antioxydant. On attribue à ce légume-fruit des effets possibles en prévention du cancer de la prostate.

Le lycopène est un antioxydant qui agit en tant que tel, mais qui par son action conjointe avec la vitamine C de la tomate, démultiplie aussi l'effet des antioxydants

présents dans d'autres aliments. Par rapport à une tomate entière, davantage de lycopène est libéré lorsque celle-ci est transformée, par exemple en purée, en jus ou en soupe. La cuisson, le broyage et la préparation avec de l'huile végétale, par exemple dans une sauce garantissent une meilleure absorption du lycopène par le corps.

Concernant le cancer de la prostate, les résultats de certaines études indiquent que la consommation de tomates et de produits à base de tomates (dont la purée) est bénéfique (en prévention ou en cours de traitement).

D'autres fruits fournissent aussi du lycopène, comme la pastèque, la carotte le pamplemousse, la papaye, la goyave, le poivron.

Danser pour prendre soin de sa santé mentale

Des chercheurs australiens ont découvert que la danse peut être l'un des moyens les plus efficaces d'entretenir notre santé psychologique et cognitive. Leurs conclusions, publiées dans la revue « Sports Medicine », apportent un éclairage nouveau sur les multiples vertus de cette activité souvent sous-estimée.



Image des personnes en train de danser

Dans l'étude « La danse pourrait être plus efficace que d'autres exercices pour améliorer la santé mentale », rendue publique le 12 février 2024, les chercheurs ont analysé les données de près de 1 300 participants, de tous âges et de diverses conditions de santé, allant des individus en bonne santé aux patients atteints de maladies chroniques telles que la fibromyalgie, la maladie de Parkinson ou l'insuffisance cardiaque.

En examinant les habitudes sportives de ces participants, les chercheurs ont pu comparer les effets psychologiques et cognitifs de différentes activités physiques telles que la marche, les arts martiaux, les sports d'équipe et la musculation, par rapport à la danse.

Les résultats ont été sans équivoque: la danse s'est avérée être plus efficace, que d'autres formes d'activité physique pour améliorer une série de résultats psychologiques et cognitifs.

Selon la principale auteure de l'étude, « l'apprentissage de séquences

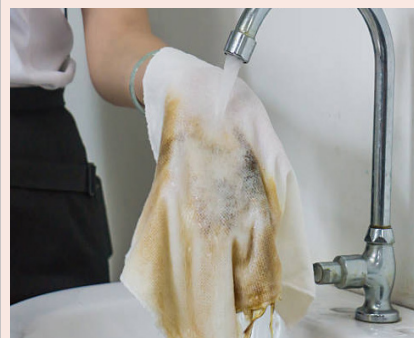
de danse peut stimuler la cognition, la danse en couple ou en groupe peut favoriser les interactions sociales, et l'aspect artistique peut améliorer le bien-être psychologique ».

Les bienfaits de la danse sur la santé mentale sont nombreux et variés. En plus d'améliorer le bien-être émotionnel et de réduire les symptômes de la dépression, la danse semble également renforcer la motivation, la cognition sociale et certains aspects de la mémoire.

De plus, les personnes pratiquant la danse sont plus susceptibles de persévérer dans cette activité que dans d'autres sports. Cette adhésion prolongée à la danse peut s'expliquer par le plaisir et la facilité qu'elle procure, la rendant ainsi plus attrayante et durable pour de nombreux individus. Que ce soit par le biais de mouvements rythmés, de rencontres sociales ou d'expression artistique, la danse offre une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit, faisant d'elle bien plus qu'une simple activité récréative.

par Raymond DZAKPATA

Prendre soin des torchons de cuisine



Les torchons de cuisine peuvent contribuer à la croissance d'agents pathogènes responsables d'intoxications alimentaires sévères.

Des données qui sensibilisent aux pratiques hygiéniques familiales, dans la cuisine, qui contribuent aussi à la charge microbienne des essuie-tout.

Les spécialistes montrent que plusieurs facteurs sont en cause dans la propagation de ce type

d'intoxication, dont la composition et la taille de la famille, les pratiques hygiéniques dans la cuisine.

Ces torchons à usages multiples (essuyage de la vaisselle, des ustensiles, des mains, du plan de travail) ont un nombre de bactéries plus élevé que les essuie-tout à usage unique. L'humidité favorise la croissance bactérienne ; entre autres des bactéries de type E. coli, de type Enterococcus et de type S. aureus.

Le non-respect de pratiques d'hygiène lors de la manipulation de nourriture non végétarienne reste trop fréquent. La présence d'agents pathogènes provenant des essuie-tout ou des torchons révèle un risque important de contamination croisée dans la cuisine et d'intoxication alimentaire. Réduire l'usage de ces torchons « essuie tout » et à défaut les changer plus fréquemment et en cas d'humidité,

par Jean ELI

Pénétration douloureuse : Que faire ?

Une douleur pendant les rapports sexuels se nomme une dyspareunie. C'est quelque chose qui n'est pas normal. La première chose à faire est donc de consulter le gynécologue qui va examiner afin de déterminer s'il détecte un élément pouvant expliquer ces douleurs.



Image d'un couple amoureux

Lorsque la douleur se situe au niveau vaginal et en surface, c'est souvent lié à une sécheresse vaginale, surtout après une grossesse, à la ménopause, ou lors de certains traitements hormonaux ou chimiothérapies.

Cependant, une douleur vaginale peut également être liée à une infection comme une mycose, une vaginose et dans ce cas, il existe des signes associés comme des pertes blanches anormales. Cela peut également venir d'une infection sexuellement transmissible à détecter.

Il existe aussi des maladies dermatologiques au niveau de la vulve. Il s'agit de maladies de la peau situées sur cette zone. Elles sont souvent peu connues, donc mal dépistées, alors qu'elles sont pourtant sources de douleurs sexuelles fréquentes.

Des maladies dermatologiques de la vulve peuvent l'expliquer

« En ce moment, lorsque j'ai une relation sexuelle avec mon mari, cela me fait mal. Auparavant, je n'avais pas de problème. Que se passe-t-il et que puis-je faire ? », demande Audrey, 32 ans. L'idéal dans ce cas serait de consulter un médecin dermatologue. Il existe par exemple des psoriasis de la vulve, des eczémas, ou des lichens plans entraînant des douleurs à la pénétration.

Quand la douleur est profonde pendant le rapport sexuel, elle peut être liée à l'utérus : le col de l'utérus situé tout au fond du vagin se trouve mobilisé pendant les relations sexuelles car le pénis va butter contre lui. En cas de fibrome, de kyste, de polype, d'endométriose, la relation sexuelle peut être douloureuse. Les trompes et les ovaires peuvent également entraîner des douleurs en cas d'atteintes diverses.

C'est pourquoi un gynécologue

prescrit en général une échographie pour détecter leur cause.

Une douleur pendant les rapports sexuels n'est pas normale et doit être prise en charge. La douleur profonde pendant l'amour peut aussi venir d'un trouble digestif.

En effet, dans le ventre, il y a l'appareil génital... et aussi tout l'appareil digestif. Des ballonnements, des troubles digestifs divers, une inflammation du côlon par exemple, peuvent entraîner des douleurs pendant les relations sexuelles, tout comme une atteinte du rectum. L'appareil urinaire se trouvant aussi tout proche, en particulier la vessie, si celle-ci souffre, cela peut se sentir pendant les rapports sexuels.

Comment traiter cette douleur ?

Prendre rendez-vous chez le médecin. Avant de le voir, bien préparer la description de la douleur : sa localisation exacte (toujours au même endroit ou variant d'une zone à une autre, à l'entrée ou plutôt au fond du vagin, à la surface ou en profondeur), son type (brûlures, crampes, étirements), le moment où elle apparaît (uniquement pendant les rapports ou bien aussi en urinant, pendant les règles, en allant à la selle, etc.) et son intensité.

Est-ce qu'elle est toujours identique ou est-ce qu'elle varie ? Ces questions sont importantes, et si on ne sait pas y répondre « à froid », s'observer pendant un rapport sexuel afin de pouvoir ensuite bien expliquer les symptômes au médecin.

Le bilan peut être assez long, si l'on ne trouve pas tout de suite la cause de cette douleur. Il existe aussi des douleurs sexuelles d'origine psychologique, souvent liées à un blocage (tension dans le couple, expérience d'agression sexuelle...).

Pratiques qui endommagent la prostate

Le cancer de la prostate est l'un des cancers masculins les plus fréquents. En dehors des facteurs non modifiables dont l'âge, les antécédents familiaux, l'origine ethnique, de nombreuses études pointent du doigt aujourd'hui notre mode de vie entre autres : alimentation, poids, alcool, activité physique, comme des pratiques qui augmentent le risque de cancer de la prostate.



Image d'un homme en train de boire d'alcool

1

Trop de viande rouge et de viande transformée

Plusieurs méta-analyses et revues récentes montrent une association entre la consommation régulière de la charcuterie, de la viande fumée, la viande transformée, et une hausse du risque de cancer de la prostate. Les études restent en grande partie observationnelles mais l'accumulation de données est suffisante pour recommander la modération dans la consommation des viandes rouges et transformées.

3

Excès de produits laitiers

Il est trouvé une association entre apports élevés en produits laitiers ou en calcium et un risque accru de cancer de la prostate, surtout pour des apports très élevés en calcium. Le mécanisme proposé implique des effets sur le métabolisme de la vitamine D et des hormones prostate-spécifiques. Il ne s'agit pas d'un effet massif mais d'un signal reproductible dans plusieurs études.

5

Sédentarité et manque d'activité physique

Un niveau très faible d'activité physique est associé à risque élevé de maladie de la prostate. Pire, la sédentarité et l'absence d'exercice augmentent le risque.

2

Surpoids et obésité

L'excès de poids, soit un Indice de Masse Corporelle (IMC) élevé, au-delà de 28 est lié non seulement à une incidence plus forte de cancer de la prostate mais aussi à une mortalité accrue chez les patients. L'obésité entraîne des perturbations hormonales, une inflammation chronique et un environnement métabolique qui favorisent la progression tumorale.

4

Excès d'alcool

Les données de plusieurs études montrent une relation réelle entre la consommation excessive ou régulière d'alcool et le risque accru de cancer de la prostate, y compris parfois des formes agressives de cancer de la prostate et à une mortalité plus élevée.

Tout homme qui consomme quotidiennement de la charcuterie, boit beaucoup d'alcool et mène une vie sédentaire cumule plusieurs facteurs de risque pour développer le cancer de la prostate. Il faut changer de mode de vie pour être en bonne santé : réduire ces pratiques diminue significativement le risque. Tout homme qui, remplace souvent une partie des portions de viande, de charcuteries, de saucisses ou saucisson, par des poissons gras, légumes crucifères dont brocoli, choux, tomates (lycopène) et légumineuses (haricot) apporte des composantes qui peuvent contribuer à le protéger contre le cancer de la prostate.

Sources : Revue sur nutrition et cancer de la prostate (revue 2021) — synthèse des nutriments et aliments impliqués. Analyse sur alcool et cancer de la prostate (2024). Article de synthèse du BMJ sur alimentation, obésité et cancer (2020).

Santé Le Sais-tu?

par Gamé KOKO

par Elom AKAKPO

**Prenez soin de votre
santé au quotidien**

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

Jean-Louis Moré

Grippe saisonnière au Togo : traitement et prévention



Image de lavage des mains pour éviter des maladies

Le mois d'octobre est connu comme la période de l'émergence de la grippe saisonnière. Cette année encore ce sont les enfants qui sont les grandes victimes. L'école est ouverte depuis septembre, avec la contamination en masse dans les classes, sur la cour de l'école.

Les parents sont aussi atteints au bureau entre collègues, au marché entre revendeuses et clients, même dans les lieux de culte (église, mosquée), la grippe se transmet. Les centres de santé sont pris d'assaut pour des cas de fièvre, mal de tête entre autres surtout chez les plus jeunes. Les pharmacies aussi sont très fréquentées pour achats de médicaments contre la toux, le rhume, la fièvre, entre autres.

Certains délégués médicaux avouent épuiser leur stock de vitamines et autres suppléments. Dans les centres de santé et en pharmacie, les agents médicaux ne sont pas épargnés. « J'étais allé en pharmacie dans mon quartier pour acheter un médicament contre la toux. La dame qui m'a servi éternuait.

Quand je lui ai demandé si elle aussi avait la toux, elle m'a répondu que personne n'est épargnée », a révélé un homme interrogé ici à Lomé.

Que ce soit dans les centres en zones urbaines ou rurales du Togo, dans ces dernières semaines, la grippe sévit. D'après un communiqué d'alerte publié par le ministère de la santé le 8 octobre, il est écrit que suite aux analyses effectuées par l'Institut National d'Hygiène, on a « identifié des virus grippaux saisonniers » qui sont responsables des cas de grippe au Togo.

Il existe 3 types de grippe saisonnière – A, B et C. Les virus grippaux de type A se subdivisent en sous-types en fonction des différentes sortes et associations de protéines de surface du virus.

Parmi les nombreux sous-types des virus grippaux A, les sous-types A(H1N1) et A(H3N2) circulent actuellement chez l'homme. D'après les informations reçues auprès service surveillance épidémiologique du ministère de la Santé et de l'Hygiène publique, les années antérieures, Il s'agissait

d'une épidémie de la grippe saisonnière causée par le virus H3N2 qui est souvent fréquente à partir du mois d'octobre.

Qu'est-ce qui alimente la vague actuelle ?

La grippe est due à des virus très contagieux qui se transmettent principalement par les gouttelettes émises en parlant, en toussant ou en éternuant, et par les mains qui touchent ensuite le visage.

Les espaces fermés et mal aérés, les salles de classe ou les bureaux favorisent sa circulation, surtout lorsque l'on reste longtemps côte à côte. Dans le quotidien, le manque de sommeil, le stress prolongé, une alimentation pauvre en fruits et légumes, la sédentarité, ou encore le tabac fragilisent les défenses naturelles et rendent l'infection plus probable.

Certaines personnes développent plus facilement des formes sévères : **les femmes enceintes, les enfants de moins de cinq ans, les personnes âgées, les personnes vivant avec une maladie chronique dont : hypertension artérielle, diabète, insuffisance rénale, asthme ou une immunodépression.**

Les symptômes de la grippe

Les plus fréquents sont : **une forte fièvre, autour de 39 °C ; des frissons ; une fatigue intense (asthénie), une sensation d'abattement avec perte d'appétit ; des douleurs musculaires (courbatures) et articulaires diffuses, des maux de tête (céphalées), puis une toux sèche et douloureuse, le nez qui coule.**

Pour une forme simple, le traitement repose d'abord sur le repos et l'hydratation : **boire régulièrement eau, bouillons ou tisanes (communautaires bien connues), et manger léger si l'appétit manque. Pour la fièvre et les douleurs, vous pouvez utiliser du paracétamol en respectant la notice et sans cumuler plusieurs médicaments qui en contiennent déjà. Chez l'enfant et l'adolescent, évitez l'aspirine en cas de syndrome grippal. Les antibiotiques**

ne servent pas contre la grippe, car ils agissent sur les bactéries et non sur les virus ; ils n'ont d'intérêt qu'en cas de surinfection. Celle-ci doit être confirmée par un professionnel de santé. Il importe d'éviter le tabac, l'alcool et les boissons énergisantes qui fatiguent davantage l'organisme.

Quand consulter ?

Il faut demander aussitôt un avis médical si la respiration devient difficile, si on note une douleur thoracique, une somnolence inhabituelle, une confusion, une fièvre élevée qui persiste au-delà de trois jours ou un épuisement qui s'aggrave. Si vous êtes enceinte, âgé de 65 ans ou plus, si vous vivez avec une maladie chronique, une immunodépression, ou pour un enfant de moins de cinq ans, consultez tôt, dès les premiers signes, afin de discuter d'un traitement spécifique.

Les gestes de prévention

Il faut limiter voire éviter le contact avec les personnes malades de la grippe. Le port du masque chirurgical pour les personnes malades, ou pour les proches qui ne souhaitent pas attraper le virus

Comment prévenir et protéger ses proches ?

En période de grippe, **il faut se laver les mains régulièrement, tousser ou éternuer dans le coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, aérer les pièces plusieurs fois par jour et porter un masque dans les espaces clos ou au contact de personnes fragiles.** Limiter les contacts rapprochés et nettoyer les surfaces touchées comme le téléphone, les poignées ou le clavier. Il est important pour d'adopter les bonnes mesures pour protéger sa santé : dormir suffisamment, consommer des fruits et légumes, faire du sport et gérer son stress. Il existe aussi un vaccin contre la grippe. Cette vaccination se fait en général chaque année.

Par Gamé KOKO

L'Institut National d'Hygiène doté d'un équipement de séquençage par Africa CDC

L'Institut National d'Hygiène (INH) de Lomé a franchi une nouvelle étape dans le renforcement de ses capacités de diagnostic et de surveillance génomique avec la réception d'un équipement de séquençage MiSeq i100 Plus System, le 28 octobre 2025 à Lomé. Ce don s'inscrit dans le cadre de l'initiative « Saving Lives and Livelihoods (SLL) », financée par la Fondation Mastercard et mise en œuvre par Africa CDC en collaboration avec la African Society for Laboratory Medicine (ASLM). La cérémonie officielle de remise s'est tenue dans les locaux de l'INH, en présence de plusieurs acteurs clés du secteur de la santé publique, de partenaires techniques et financiers, ainsi que du personnel scientifique de l'Institut.

L'initiative « Saving Lives and Livelihoods (SLL) » se veut de faire bénéficier plusieurs laboratoires nationaux de santé publique en Afrique d'un appui technique et logistique pour renforcer leurs capacités de diagnostic moléculaire et de surveillance génomique. Cette initiative continentale vise à sauver des vies et préserver les moyens de subsistance en renforçant les systèmes de santé publique africains et en développant les infrastructures de laboratoire nécessaires à une meilleure préparation et riposte aux épidémies.

Prenant la parole au nom du ministre de la Santé et de l'Hygiène publique, le Secrétaire général Dr Kokou Wotobé, a salué cette initiative qui, selon lui, vient soutenir les efforts du gouvernement dans la

modernisation des infrastructures de santé et la préparation aux urgences sanitaires. Grâce à cet équipement, le Togo sera mieux armé pour détecter rapidement les agents pathogènes et renforcer la riposte face aux épidémies. C'est un atout majeur pour la santé publique.

De son côté, Dr Maman Issaka, chef laboratoire, représentant la directrice de l'Institut National d'Hygiène, a exprimé sa profonde reconnaissance aux partenaires pour leur accompagnement continu. « Ces équipements viennent renforcer la mission de l'INH en matière de diagnostic, de recherche et de veille sanitaire. Il permettra à nos équipes de contribuer plus efficacement à la surveillance génomique des agents infectieux au niveau national et régional », a-t-il affirmé.



Photo de famille des participants à la cérémonie de remise

Dr. Alinon Kokou, Directeur Régional d'Africa CDC Ouest Afrique, a souligné l'importance de cet investissement pour la santé publique africaine.

« L'initiative Saving Lives and Livelihoods vise à doter les pays africains des moyens nécessaires pour prévenir, détecter et répondre efficacement aux menaces sanitaires. Nous étions déjà passé dans certains pays de l'Afrique de l'Ouest avant d'arriver au Togo dans le cadre du meme projet. En soutenant le Togo à travers l'INH, nous renforçons le réseau africain de laboratoires capables de produire des données

génomiques locales pour une réponse rapide et coordonnée », a-t-il indiqué.

Lancée par Africa CDC avec le soutien de la Fondation Mastercard, l'initiative SLL ambitionne de sauver des vies et préserver les moyens de subsistance en Afrique en consolidant les systèmes de santé publique et en développant les infrastructures de laboratoire sur le continent.

La remise de cet équipement symbolise ainsi un engagement collectif pour une Afrique mieux préparée aux défis sanitaires et pour une autonomie scientifique accrue dans la réponse aux épidémies.

Drépanocytose et transfusion sanguine: un défi de taille

La drépanocytose est une maladie génétique qui pose un problème de santé publique majeur. La principale anomalie est la présence de globules rouges anormaux déformés en faucille. Elle touche un nombre important de personnes (entre 4 et 5% de la population au Togo) et nécessite des traitements complexes qui commencent tout comme la maladie dès la petite enfance. L'un d'eux, la transfusion sanguine, est vital pour corriger l'anémie chronique dont souffrent les patients porteurs de certaines formes de la maladie et prévenir des complications vasculo-occlusifs graves. Ceci souligne l'importance du don de sang. Bien que le Togo ait besoin d'environ 80 000 poches de sang par an, selon le Centre national de transfusion sanguine (CNTS), la collecte est souvent insuffisante pour répondre à la demande.

La drépanocytose déforme les globules rouges et réduit leur capacité à transporter l'oxygène. C'est une préoccupation majeure, car elle touche de nombreux patients. Les transfusions sanguines sont un traitement vital.

Elles remplacent les globules rouges défectueux par des globules sains. Cela permet de réduire les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des patients et reste un besoin constant pour les drépanocytaires. Ce traitement, même s'il ne guérit pas la maladie, apporte un espoir important aux malades et à leurs familles.

Un manque de donneurs volontaires

Le Centre national de transfusion sanguine (CNTS) du Togo estime le besoin annuel du pays à 80 000 poches de sang. La drépanocytose est l'une des

principales raisons de cette demande. Malheureusement, la collecte de sang ne couvre pas ces besoins. L'un des défis majeurs est le manque de donneurs volontaires.

Dans les pays voisins, comme le Cameroun, une grande partie des dons provient de personnes donnant pour un proche (donneurs familiaux ou donneurs de remplacement). Toutefois, au Togo, c'est le système de dons volontaires qui prévaut. Pour combler le déficit, des campagnes de sensibilisation sont menées pour encourager la population à donner son sang, un geste essentiel pour sauver des vies.

Le CNTS du Togo continue son travail de sensibilisation et cherche à mobiliser les donneurs pour sauver des vies et améliorer la prise en charge des drépanocytaires.

Chaque jour, elle ouvre ses portes aux personnes de bonne volonté pour le don.



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



NOTE D'INFORMATION RELATIVE AU PAIEMENT DES DROITS LIQUIDES A LA DIRECTION DU CADASTRE ET DE LA CONSERVATION FONCIERE

N° 34/2025/OTR/CG/CI/DCCF

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière rappelle à l'attention du public et des usagers de la Direction du Cadastre et de la Conservation Foncière (DCCF) que, par communiqué n° 031/OTR/CG/CI/DCCF du 28 octobre 2024, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) a invité les requérants dont les réquisitions ont été liquidées et concernant notamment les droits et taxes d'immatriculation, de mutation partielle ou totale, d'inscription hypothécaire ainsi que de la taxe sur la plus-value, à régulariser la situation de leur dossier par le paiement desdits droits et taxes y afférents.

A cet effet, il est demandé à tous les requérants dont les réquisitions liquidées demeurent impayées, de bien vouloir régulariser leur situation **au plus tard le 30 novembre 2025.**

Passé ce délai, **l'administration fiscale se réserve le droit d'appliquer les pénalités prévues par les dispositions légales en vigueur.**

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière remercie tous les usagers pour leur compréhension et leur sens de responsabilité.

Fait à Lomé le 22 Octobre 2025

Kwanza BOSSOU

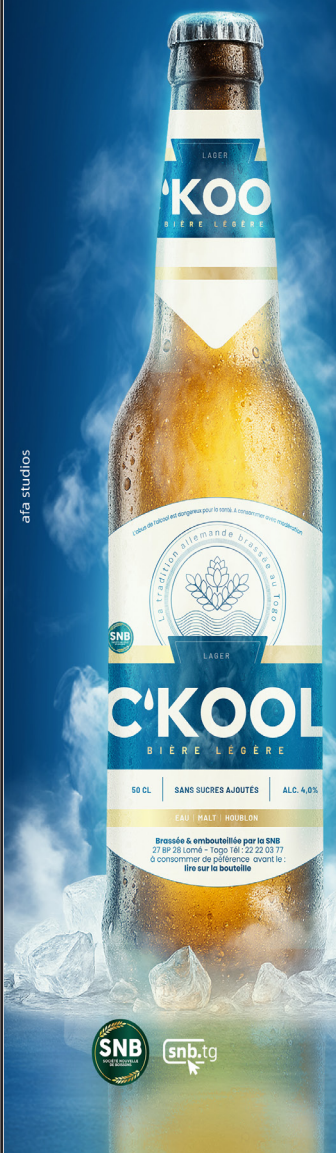
Le Directeur du Cadastre et de
la Conservation Foncière p.i

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

C'KOOL
ça coule

Nouveau



NOUVEAU
LOOK

C'MÊME
GOÛT
500^{FCFA}





7^{ème} édition

DU 18 NOV
AU 23 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