



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° 821 du 25 Juin 2025

Oignon : allié contre diabète, prostate et hypertension



3

INFUSION D'OIGNON POUR UNE BONNE SANTE

Remède agrumes pour
renforcer les défenses

5

Douleurs articulaires :
activité physique à pratiquer

6

7 moyens de prévenir
l'arthrose avant 50 ans

3





6ÈME FOIRE

Made in Togo

1ER - 10
AOÛT
2025

THÈME : CONSOMMONS TOGOLAIS POUR UNE ÉCONOMIE FORTE ET DURABLE.

+228 91 20 70 70 / 99 20 70 70 www.cetef.tg

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social,
SANTÉ-EDUCATION

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Yendoumi KOLANI

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Melon : bonne digestion et perte de poids



Image des melons

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Favoriser la perte de poids

Le melon est une excellente source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang. Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnière dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

Le melon est une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges,

la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant. L'acide folique a également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il peut également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions. Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou bêta-carotène.

Comment bien consommer ?

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas.

Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Komlanvi Yayehd,
médecin cardiologue au
CHU Campus de Lomé
(Togo)

«L'hypertension artérielle maligne (HTA maligne) est une réalité clinique dont on ne parle pas assez, et c'est une erreur fondamentale. Contrairement à une tension artérielle classique, l'HTA maligne se manifeste par une élévation rapide et explosive de la pression. Souvent au-delà de 180/110 mm Hg, et, plus grave encore, elle s'accompagne de lésions immédiates et critiques aux organes vitaux: la rétine, le cerveau, le cœur et les reins. C'est une urgence médicale absolue. Mais, dans le cas de l'HTA maligne, cette atteinte est simultanée et d'une gravité tel que le pronostic vital est en jeu. Quand la tension monte à ces niveaux extrêmes et que l'on observe une rétinopathie de grade 3, pouvant entraîner une cécité soudaine, associée à des atteintes rénales aiguës. C'est ce qui constitue un tableau d'hypertension artérielle maligne. La prise en charge devient alors précaire, car plusieurs organes vitaux sont en souffrance simultanée. Le diagnostic se confirme par des examens oculaires et sanguins...»

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 23/06/25 au 30/06/25

BOULEVARD HANOUKOPE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CRISTAL	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
O CAM	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
KODJOVIAKOPE	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ROBERTSON	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
AGBEGNIGAN	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpôè	22 22 28 41
ST KISITO	Tokoïn Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
KLOKPE	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
ST PAUL	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
LE JOURDAIN	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
HEDZANAWA	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
KOUSSAN	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
J-MIMSHAK	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
MAWULE	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
FIDELIA	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
SARAH	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
ELI-BERACA	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
LA REFERENCE	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
BONTE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
AZUR	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
JAHNAP	Apédokôè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
CONFIANCE	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
LUMIERE	Face GTA	91 01 33 28
GROUPE C	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
DES ORCHIDEES	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
SOLIDARITE	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
DE LA VICTOIRE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
SHALOM	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
APOU ANTOINE	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
SALA HOUBEIDA	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ZONGO	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TAKOE	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
DIVINA GRACIA	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
ABRAHAM	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ALTA	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ZOSSIME	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ST PHILIPPE	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
EVA	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
GRATITUDE	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
BAGUIDA	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
LA FLAMME D'AMOUR	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
SAINTE MARIE	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
SAINT PIO	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta	92 85 97 94
	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	96 86 86 86

7 moyens de prévenir l'arthrose avant 50 ans

Santé Prévention

L'arthrose, souvent perçue comme une maladie spécifiquement réservée aux seniors, peut en réalité débuter bien plus tôt. Cette affection articulaire, résulte de dysfonctionnements touchant l'ensemble des composants de l'articulation. Elle entraîne des douleurs, des raideurs, et parfois une inflammation. Elle impacte grandement la qualité de vie. La bonne nouvelle, c'est que l'arthrose n'est pas nécessairement une fatalité. Il est possible de prendre des mesures préventives, même tôt dans la vie, pour réduire les risques de développer cette maladie ou pour en limiter les effets. Voici sept (7) stratégies efficaces pour préserver la santé des articulations.

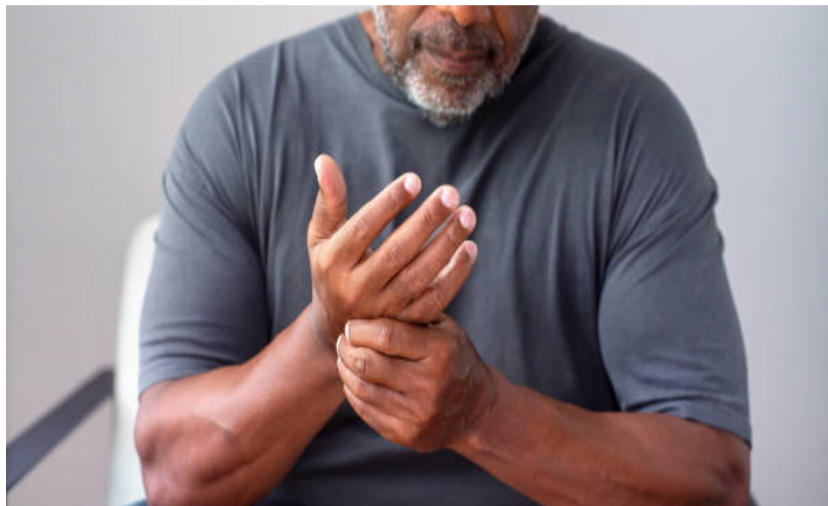


Image d'un homme ayant des douleurs au poignet

Étant donné que l'arthrose peut entraîner de graves problèmes pour notre santé, il vaut mieux prendre les mesures nécessaires pour la prévenir, ou du moins retarder au maximum son apparition.

Maintenir un poids corporel sain

Le surpoids est la cause principale d'arthrose chez les jeunes. Il exerce une pression supplémentaire sur les articulations, notamment celles des

genoux et des hanches, accélérant ainsi leur usure. **De plus, l'excès de poids est associé à des processus inflammatoires qui peuvent aggraver l'arthrose. Si perdre du poids n'est pas aussi évident pour chacun, consulter un nutritionniste ou un diététicien pour adapter l'alimentation.**

Adopter une activité physique régulière et adaptée

L'exercice physique n'use pas les

articulations. Au contraire, une activité régulière renforce les muscles, améliore la flexibilité et maintient une bonne amplitude de mouvement : autant de bienfaits qui contribuent à une bonne santé articulaire. Des sports comme la marche, la natation ou le vélo sont particulièrement recommandés, car ils sollicitent les articulations en douceur.

Renforcer les muscles

Le mouvement simple n'est pas suffisant pour les articulations. Des muscles forts sont nécessaires pour mieux les soutenir. Il réduit la charge qui pèse sur elles. **Des exercices ciblés aident ainsi à stabiliser certaines articulations, réduisant le risque de développer de l'arthrose.** Par exemple, le renforcement des quadriceps, les muscles situés à l'avant de la cuisse, est particulièrement bénéfique pour la santé des genoux.

Éviter les traumatismes articulaires

Les blessures articulaires, même mineures, peuvent augmenter le risque de développer de l'arthrose plus tard dans la vie. **Il est donc crucial de prévenir les traumatismes. Pour ce faire, s'échauffer correctement avant l'exercice, utiliser un équipement approprié, apprendre les bonnes techniques, et s'étirer. En cas de blessure, une prise en charge rapide et adéquate est essentielle pour minimiser les dommages.**

Adopter une alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation est une des causes et

des facteurs aggravants de l'arthrose. Une alimentation riche en fruits, légumes, poissons gras et céréales complètes peut aider à réduire l'inflammation dans le corps, y compris au niveau des articulations. Éviter les aliments transformés, riches en sucres ajoutés et en graisses saturées, qui peuvent au contraire la favoriser. Une bonne hydratation est également essentielle pour maintenir la santé du cartilage.

Écouter son corps et se reposer en cas de douleur

Il est important de prêter attention aux signaux que le corps envoie. Si on ressent des douleurs articulaires, s'accorder du repos. Ignorer la douleur ou ne pas suivre les recommandations peut aggraver les lésions articulaires et augmenter le risque de développer de l'arthrose.

Consulter régulièrement des professionnels de santé

Des visites régulières chez des professionnels de santé, tels que des médecins généralistes, des rhumatologues ou des kinésithérapeutes, peuvent aider à détecter précocement les signes d'arthrose, mais aussi à mettre en place des stratégies préventives adaptées. Les kinés peuvent également conseiller sur les exercices appropriés, et les ajustements à apporter au mode de vie pour préserver la santé des articulations.

Article validé par Innocent Lakna, Kinésithérapeute, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique et de Rééducation (CNAO-Lomé)

par William O.

Oignon : allié contre diabète, prostate et hypertension

L'oignon, ce légume toujours présent dans les cuisines, regorge de bienfaits pour la santé. Des recherches scientifiques récentes mettent en lumière ses vertus thérapeutiques sur le cœur, le foie, les reins, la prostate, ainsi que son rôle potentiel dans la gestion du diabète, de l'hypertension, du surpoids, et de l'obésité. Grâce à ses composés bioactifs, il offre des propriétés protectrices et curatives pour l'organisme. Son intégration régulière dans l'alimentation va être d'un grand profit pour la santé.

Les oignons, souvent négligés, jouent un rôle essentiel dans la santé. En particulier, les pelures d'oignon possèdent des propriétés médicinales remarquables. Elles contribuent à renforcer la santé de la vessie et de la prostate. En effet, ces couches extérieures sont riches en antioxydants et en flavonoïdes.

Prévenir et traiter le diabète

L'oignon présente des propriétés antidiabétiques notables. Une étude clinique déduit que la consommation quotidienne d'oignon frais améliore la résistance à l'insuline chez les patients atteints de diabète de type 2.

Une autre étude révèle que l'infusion de la peau d'oignon empêchent les enzymes α -glucosidase et α -amylase, réduisant ainsi l'absorption des glucides et la production de glucose.

Lutte contre l'hypertension

La quercétine, présente en abondance dans l'oignon, possède des propriétés antihypertensives. Une étude faite en Amérique a démontré que la consommation régulière de l'oignon riche en quercétine réduisait la pression artérielle systolique de 3,6 mmHg chez les patients hypertendus.

Contrôle surpoids et obésité

Des recherches faites en Europe ont montré que l'infusion de la peau d'oignon permet de réduire la graisse corporelle en augmentant l'adiponectine et en diminuant la leptine, des hormones impliquées dans la régulation du poids.

Autrement dit, la consommation quotidienne de l'oignon diminue significativement le poids corporel, l'indice de masse corporelle (IMC), le pourcentage de graisse corporelle et le tour de taille.

Santé de la prostate

Des études récentes faites en Amérique et Europe sur l'oignon, ont mis en évidence son rôle potentiel dans la prévention des maladies prostatiques, notamment l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) et le cancer de la prostate.

Réduction du risque de cancer de la prostate

Une étude cas-témoins menée à Shanghai a révélé que les individus ayant une consommation élevée de l'oignon, avaient un risque réduit de 53 % de développer un cancer de la prostate par rapport à ceux ayant une consommation faible.



Image des oignons

Prévention de l'Hyperplasie Bénigne de la Prostate (HBP)

Une étude italienne a observé que les hommes consommant fréquemment des oignons et de l'ail ont des chances réduites de développer une Hyperplasie Bénigne de la Prostate (HBP).

Des recherches ont montré que des nanovesicules dérivées d'oignon pouvaient induire la mort cellulaire (apoptose) dans des lignées cellulaires de cancer de la prostate, suggérant un potentiel thérapeutique direct.

Intégrer l'oignon dans l'alimentation

Consommation crue : Ajouter des oignons frais hachés aux salades, sandwiches, sauces, piment, pour bénéficier pleinement de leurs propriétés.

Cuisson Légère : mettre l'oignon dans les plats cuisinés, en veillant à ne pas les cuire à des températures trop élevées pour préserver leurs nutriments.

Infusion : Faire bouillir des pelures (peau d'oignon) dans de l'eau pour avoir une tisane hautement bénéfique.

Bien que l'oignon soit généralement sans danger, une consommation excessive peut entraîner des troubles digestifs tels que ballonnements ou gaz.

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé et un nutritionniste avant d'apporter des modifications significatives à son alimentation, surtout si on a des antécédents médicaux ou prend des médicaments.

Par Gamé KOKO

Santé Alimentation

Chercher à mieux connaître sa sexualité n'a rien de honteux.

La bonne santé sexuelle est importante pour l'équilibre mental et la santé en général.

Une sexualité épanouie est un gage pour le bien-être de la famille.

Maux de tête : complication possible

Le mal de tête ou céphalée est une douleur très courante. Pour cette raison, on a souvent tendance à minorer son importance. On attend simplement que cela passe, soit on pioche dans les nombreux médicaments en vente libre ou au mieux on passe à la pharmacie. Mais que peuvent cacher ces maux de tête ?



Image d'une femme souffrant des maux de tête

Les causes et les conséquences n'étant pas les mêmes, il convient de pouvoir caractériser ces douleurs à la tête. Il est primordial d'identifier le type de douleur pour mieux le soigner.

La céphalée secondaire

La céphalée secondaire est comme un message. Elle accompagne une pathologie, telle que sinusite, grippe, rhume, ou bien des traumatismes plus importants après un choc. On la reconnaît à son apparition brutale ou à son développement inhabituel.

Par exemple, **quand elle s'accompagne de fièvre, elle prévient d'une anomalie qu'il convient de localiser et soigner au plus vite.**

La céphalée de tension

Une céphalée de tension, la douleur est assez présente.

Elle se situe en général au niveau du front et des zones temporales. On dit qu'elle est « non-pulsatile ». C'est pulsatile, quand on a l'impression de sentir son cœur battre dans sa tête ; et sa douleur est modérée. Dans les cas les plus forts, la personne peut ressentir une tension musculaire autour du crâne ou dans la nuque. On va alors se renseigner sur les causes possibles : fièvre, traumatisme crânien, stress. Le plus souvent, on retombe sur des origines psychosomatiques, des personnalités anxieuses ou un stress important.

C'est une des raisons pour laquelle ce type de mal de tête se présente habituellement en fin de journée.

Il est important d'enrayer au plus vite cette mécanique, afin d'éviter que la douleur ne s'installe et devienne chronique.

La migraine

C'est un mal de tête difficile à soigner, car on n'en comprend

pas encore tous les mécanismes.

C'est assez invalidant, car elle peut durer des heures sans qu'on ne parvienne à apaiser les symptômes.

On la reconnaît car la douleur se propage principalement d'un côté du crâne, à gauche ou à droite. **Douleurs, nausée, fatigue, sensibilité à la lumière ou au son : la crise migraineuse va croître jusqu'à se stabiliser à un certain seuil.** Le patient, lui, n'a pas grand-chose à faire malheureusement.

C'est pour cette raison que les personnes migraineuses doivent anticiper au mieux les crises. On conseille en général de réduire la consommation d'excitants, le stress ou les agressions sensorielles et de rester attentif à certains signes comme **fatigue, hyperactivité, somnolence, bâillements répétés, irritabilité, sensation de faim, euphorie ou état dépressif, constipation, sensation de froid.**

En général, la crise ne vient pas sans signes avant-coureurs. Il ne faut pas sous-estimer les conséquences des migraines si celles-ci reviennent de façon répétée, car elles seraient responsables, entre autres, d'une augmentation des risques de problèmes cardio-vasculaires.

Les cas les plus graves

Il faut rester très vigilant aux maux de têtes très répétés qui ne sont pas rapidement soulagés par les médicaments qu'on prend habituellement. L'algie vasculaire et l'hémicrânie paroxystique chronique, sont assez rares. On les identifie par une sensation de douleur extrême qui saisit la moitié du visage. Dans ce cas, le médecin orientera sans attendre vers différents examens complémentaires, afin d'éviter des complications.

par William O.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique « Floréal » de Lomé

Chronique Santé

Changer la situation sanitaire et économique de la veuve

La Journée mondiale des veuves est célébrée chaque 23 juin. Elle rappelle une réalité trop souvent reléguée au second plan, celle des milliers de femmes qui, après la perte de leur époux, doivent affronter seules un monde souvent dur, injuste et silencieux à leur douleur. Si le deuil est universel, la condition de la veuve au Togo reste marquée par des pratiques, des privations et un abandon qui compromettent gravement son bien-être, notamment sa santé physique et mentale.



Image d'une veuve

Bien que les données restent limitées, on estime qu'il y a environ 258 millions de veuves dans le monde et une sur dix vit dans une pauvreté extrême.

La veuve togolaise, surtout en milieu rural, n'a pas seulement perdu un conjoint, elle perd souvent un soutien économique, un statut social, une protection.

Très vite, elle se retrouve à devoir tout assumer, les enfants, la maison, le champ ou le commerce, et parfois sans ressources, ni accompagnement. Face à ces responsabilités écrasantes, la santé devient une préoccupation lointaine, voire un luxe.

Et pourtant, les conséquences sont là. Nombre de veuves souffrent en silence d'hypertension, de douleurs chroniques, d'arthrose, de troubles gynécologiques, ou de maladies non diagnostiquées, faute de moyens pour consulter.

Une mauvaise nutrition, un logement inadéquat et des épisodes répétés de violence, accompagnés d'un manque d'accès aux soins de santé, ont un impact négatif sur le bien-être physique et mental des veuves.

Santé mentale : le tabou derrière les sourires

La souffrance mentale est un volet encore plus ignoré. Comment ces veuves vivent-elles la solitude, la stigmatisation, les humiliations parfois infligées au nom de rites de veuvage ?

Beaucoup intériorisent tout cela, au point de sombrer dans la dépression, l'anxiété, voire des pensées de renoncement.

Et dans une société où « parler de ses émotions » reste marginal, ces femmes gardent le silence, jusqu'à

ce que le corps ou l'esprit lâche.

La veuve, actrice de résilience

Il ne s'agit pas de faire des veuves des personnes à plaindre, bien au contraire. Elles sont des piliers des familles, des entrepreneuses, des éducatrices, des citoyennes fortes. Mais pour qu'elles continuent de jouer ce rôle essentiel, il est temps de leur garantir des droits réels et un accès équitable à la santé.

Il leur faut un accès facilité aux soins de santé primaires, par exemple des consultations gratuites ou subventionnées, des dépistages itinérants dans les zones rurales, une intégration dans la couverture sanitaire universelle.

Il faut aussi un appui psychosocial structuré, comme un accompagnement psychologique communautaire, une formation d'agents relais sensibilisés aux problématiques du deuil.

Un soutien à l'autonomisation économique par des formations, les microfinancements, une inclusion des veuves dans les programmes d'entrepreneuriat féminin et d'éducation financière.

Penser autrement la solidarité

En tant que société, que faisons-nous pour celles qui ont tout perdu et continuent malgré tout à se battre ? Il ne suffit pas de leur témoigner de la compassion une fois par an. Il faut intégrer leurs besoins spécifiques dans les plans de développement, dans les politiques sanitaires, et dans les priorités communautaires.

La santé des veuves, c'est la santé de familles entières. En leur donnant les moyens de se soigner, de parler, de se reconstruire, nous bâtissons une société plus juste, plus humaine, et plus forte.

par Raymond DZAKPATA

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

Hippocrate

« La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre, c'est cependant le plus mal gardé »

Chauvot de Beauchêne

Remède agrumes pour renforcer les défenses

Les propriétés des agrumes feront de ce remède un excellent allié pour la santé, que ce soit à titre préventif ou curatif. Les agrumes tels que le citron, l'orange et le pamplemousse permettent de préparer une boisson délicieuse et efficace pour l'énergie et renforcer le système de défense de l'organisme.



Image d'un remède aux agrumes

Le système immunitaire est responsable de la défense contre les agents pathogènes qui causent des maladies : virus, bactéries, champignons et/ou parasites. Même si on s'expose à ces germes, l'organisme va bien se défendre. Mais si elles sont faibles, cela peut causer en revanche de troubles infectieux. Augmenter les défenses est essentiel pour vivre en bonne santé et disposer d'une bonne qualité de vie.

les fruits avant d'en extraire le jus. Réserver les épluchures. Introduire le tout (jus et zestes) dans une casserole puis porter à ébullition avec la poudre de curcuma. Ajouter le miel puis bien mélanger. Laisser cuire, sans couvrir, jusqu'à ce que le liquide épaisse, entre 30 et 40 minutes. Laisser alors refroidir puis filtrer. Conserver dans un bocal hermétique au réfrigérateur pendant 10 jours maximum.

Remède à la maison aux agrumes

Pour préparer ce remède à base d'agrumes, on aura besoin des ingrédients : orange, pamplemousse, citron, poudre de curcuma (4 g), miel d'abeille (150 g), eau (1 litre). Utiliser des fruits biologiques. Utiliser également les zestes des agrumes car ils sont très riches en nutriments. A l'aide d'un mixeur, mélanger les fruits coupés en morceaux et l'eau. Si on n'a pas de mixeur, on peut éplucher

Comment le consommer ?

Prendre une cuillerée de ce remède, comme suit : à jeun, avant de déjeuner, avant le dîner. Prendre une cuillerée toutes les heures lorsqu'on sent les premiers symptômes d'une infection. À mesure qu'on se sent mieux, on réduit progressivement les quantités. On peut également les mélanger avec un peu d'eau chaude s'il s'agit de rhume, ou de la grippe.

Remèdes naturels pour une bonne circulation sanguine



Image d'un composé d'ingrédients pour la circulation sanguine

Une bonne circulation sanguine est vitale pour la santé. Car elle est responsable d'administrer l'oxygène et tous les nutriments essentiels dont ont besoin les organes, les cellules et toutes les parties de l'organisme. Les troubles de la circulation sanguine se produisent à cause de la consommation excessive du gras, du sel, du sucre, de malbouffe, et des effets nocifs des radicaux libres.

En effet, ils causent un durcissement ou une obstruction au niveau des parois artérielles, qui empêchent le transport optimal du sang. Ce qui inquiète le plus, ce sont les dommages plus graves, qui ont alors un impact sur le développement de maladies cardiovasculaires, de diabète et de dégâts hépatiques et rénaux. Heureusement, grâce à de bonnes habitudes de vie et à la consommation de certains remèdes maison, il est ainsi possible de stimuler son bon fonctionnement pour réduire tous ces risques.

L'infusion au gingembre

La racine de gingembre est un aliment aux propriétés anti-inflammatoires et anti-coagulantes dont on peut profiter dans les traitements contre les troubles

cardiovasculaires. Même s'il est toujours bon d'en ajouter dans les plats, la meilleure manière de consommer du gingembre est donc sous forme d'infusion naturelle.

Ingrédients : 1 cuillerée de racine de gingembre râpé (10 g) et 1 tasse d'eau (250 ml). Mettre à bouillir une tasse d'eau et ajouter la racine de gingembre râpé. Puis, laisser reposer 10 minutes et boire. En prendre une fois par jour, tous les jours.

Le jus d'orange à l'ail

L'ail est l'un des meilleurs aliments pour protéger la santé cardiovasculaire. Il est donc riche en antioxydants, en vitamines, et en minéraux qui purifient le sang pour éliminer l'accumulation des liquides et des toxines. D'autre part, le jus d'orange apporte de la vitamine C et des fibres, deux nutriments essentiels pour renforcer les artères et ainsi empêcher leur durcissement.

Ingrédients : 2 gousses d'ail cru, 5 oranges. Presser le jus de 5 oranges et le mélanger avec les 2 gousses d'ail bien écrasées.

Si on le souhaite, on peut le mixer le tout pour obtenir un mélange homogène. Boire le jus à jeun, au minimum pendant deux semaines.

Par Raymond DZAKPATA

Unir les forces pour la prévention de la drépanocytose

Chaque 19 juin le monde entier commémore la Journée Mondiale de lutte contre la drépanocytose. Pour marquer l'évènement au Togo, l'Association Togolaise de Lutte contre la Drépanocytose (ATLD) et la Ligue Togolaise des Consommateurs (LTC) ont sensibilisé la population togolaise sur la drépanocytose, une maladie génétique qui représente un défi majeur de santé publique au Togo.

Actuellement, 16% des Togolais sont porteurs d'au moins un gène de la maladie, ce qui représente plus d'un million d'individus. Parmi eux, 4% sont symptomatiques, soit environ 320 000 personnes qui font face à des épisodes réguliers de la maladie et nécessitent des soins constants.

D'après Dr Kponou Mathieu Tobossi, Président de l'ATLD, « un mal qui fait déjà 16% de la population togolaise, c'est déjà beaucoup pour que l'on se permette de se taire. Les jeunes couples doivent faire le bon choix pour freiner la propagation de ce fléau. La seule prévention réside dans le dépistage et le choix éclairé de son partenaire »

Pour une prise en charge, le Centre National de Recherches et de Soins aux Drépanocytaires (CNRS) situé à Lomé, est le centre de référence qui prend en charge en moyenne 370 patients par mois, et le dépistage des femmes enceintes.

Un quotidien de lutte et de souffrance

Les crises sont imprévisibles, et les traitements visent principalement à soulager la douleur, non à guérir la maladie. Le besoin fréquent de

transfusions sanguines ajoute à la complexité de la prise en charge, d'autant plus que les ressources en sang sont souvent limitées. Les manifestations cliniques varient, une anémie hémolytique, une pâleur, une fatigue persistante, l'ictère (jaunisse) avec coloration jaune des yeux et de la peau, ainsi qu'une urine foncée.

Les complications graves peuvent inclure l'insuffisance rénale et hépatique, l'ostéoporose, l'arthrose et l'hypertension artérielle pulmonaire. Selon les témoignages, cette maladie fait mal, financièrement et sociologiquement. Les soins réduisent la douleur temporairement, mais elle revient souvent. Les familles subissent le poids des hospitalisations fréquentes et des nuits blanches.

Un plan d'action axé sur la prévention et le plaidoyer

L'ATLD compte intensifier les plaidoyers auprès des institutions sanitaires nationales pour obtenir la gratuité du dépistage, notamment pour les jeunes et les femmes enceintes. « Le dépistage doit être gratuit. Si le test n'est pas effectué pendant la grossesse, il faut



Table officielle lors de l'évènement

qu'il le soit dès la naissance de l'enfant pour une prise en charge précoce. Ces enfants pris en charge tôt pourront mieux survivre et gérer la maladie. » insiste le Dr Tobossi.

Selon son plan d'action, l'ATLD veut mobiliser des partenaires pour l'obtention de moyens financiers, indispensables pour la mise en œuvre de ces initiatives.

L'objectif ultime est de réduire significativement la propagation de la drépanocytose au Togo.

Le président de la LCT, Sogadji Emmanuel a plaidé auprès de l'Etat pour financer la lutte contre cette maladie. « La drépanocytose touche de nombreuses

personnes, et c'est l'ignorance qui contribue à sa propagation. Nous appelons particulièrement les jeunes couples à se faire dépister pour éviter de mettre au monde des enfants malades », a-t-il indiqué. Il a souhaité également que l'État subventionne les médicaments et mette à disposition un fonds d'appui aux centres de lutte contre la drépanocytose dans toutes les préfectures.

L'ATLD, créée en septembre 2013, a mené diverses activités telles que des campagnes de sensibilisation, la distribution de médicaments et des conférences sur l'impact de la drépanocytose sur la vue.

Douleurs articulaires : activité physique à pratiquer

Souffrir du dos, du genou ou de l'épaule ne dispense pas d'activité physique. Les douleurs chroniques ne doivent pas forcément empêcher de bouger. Au contraire, l'activité physique renforce la musculature autour de l'articulation douloureuse et nourrit le cartilage. Et c'est la régularité des exercices qui va finir par soulager.

Toute douleur aiguë mérite un repos, en particulier au début, pour calmer l'inflammation du muscle, du tendon ou de l'articulation concernée.

Mais, dans tous les cas, il est essentiel d'identifier la cause de la douleur pour être traité efficacement et, le cas échéant, choisir une activité physique adaptée.

Le médecin généraliste orientera le patient vers un rhumatologue si nécessaire. Il faut par exemple faire la différence entre une hernie discale, qui impose l'immobilisation, et une lombalgie commune après le traitement d'une fracture ou une rupture ligamentaire, on aide le patient à « bien » bouger.

Les bons réflexes

Ecouter la douleur. « Si la douleur n'est pas plus forte après la séance qu'avant, continuer l'activité physique. Si on souffre trop ou si on a le moindre doute sur les bienfaits de la pratique sportive (activité physique adaptée), consulter un spécialiste ou un médecin du sport », souligne Innocent Lakna, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique et de Rééducation Fonctionnelle (CNAO).

En cas de mal chronique, se faire coacher. Dans certains cas, le médecin pourra prescrire des activités physiques adaptées. D'après Kodjovi Galokpo, Kinésithérapeute au CNAO, « après la phase « kiné », reprendre le sport progressivement avec un préparateur physique ou avec le kiné. Ne pas faire du tout de l'activité physique est nuisible pour la santé. Ici, il ne s'agit pas de viser forcément la performance, mais l'amélioration de la santé ». S'équiper correctement. Chaussures, matériel adapté et bien réglé. S'astreindre à quelques minutes d'échauffement avant de bouger. Ne jamais zapper la phase d'étirement en fin de séance. Même si on est pressé.

J'ai mal à l'épaule

L'épaule est sans conteste l'articulation la plus complexe du

corps humain. Les pathologies peuvent toucher les tendons, les articulations ou les bourses qui contiennent le liquide synovial.

Généralement, des séances de kinésithérapie sont prescrites, afin d'apprendre une gestuelle adéquate avant toute reprise d'une activité physique.

Une épaule douloureuse est enroulée vers l'avant. « Il faut donc, à l'inverse, rapprocher les omoplates en favorisant les postures d'ouverture, à l'image du geste d'amorti de la poitrine au foot. Un réflexe à adopter quelle que soit l'activité pratiquée, sachant que tous les mouvements sollicitent plus ou moins l'épaule », informe Kodjovi Galokpo. Y compris la marche, qui reste l'une des activités les plus adaptées quand on souffre, à condition naturellement d'éviter de lester son sac à dos. « La natation n'est pas préconisée. Toutes les nages font appel au grand pectoral, qui est le muscle enroulant l'épaule vers l'avant. Cela va donc accentuer le mal », déconseille le kinésithérapeute. Pratiquer un sport ou une activité physique qui sollicite beaucoup les bras doit faire l'objet d'un bilan clinique et d'un réapprentissage de la technique. En revanche, rien n'empêche de se mettre au vélo. « Attention, en période d'inflammation ou en cas de fracture, on oublie l'activité physique. En revanche, après, reprendre l'activité physique ou s'y mettre reste le meilleur moyen de guérir », préconise Innocent Lakna.

J'ai mal au genou

L'usure du cartilage étant associée à une fonte musculaire, tonifier ses membres inférieurs diminue la douleur tout en restaurant la mobilité de cette articulation.

De même, une rotule qui n'est pas dans l'axe, comme dans le syndrome fémoro-patellaire, engendre une souffrance qui deviendra supportable, voire imperceptible, si l'on renforce correctement les muscles qui soutiennent le genou.

Que puis-je faire ? Du vélo, de



Image d'une personne souffrant du mal de dos

la natation. Toute activité physique qui muscle les quadriceps est à privilégier. En effet, pour le kinésithérapeute, « grâce à la portance de l'eau, les articulations ne subissent pas la pression du corps, tandis que la résistance du milieu aquatique nécessite un effort qui accentue le travail musculaire ». La danse classique n'est pas contre-indiquée. Attention cependant à limiter les exercices demandant de prendre de la force au niveau des genoux.

Quelques précautions : « réduire les contraintes de poids. Par ailleurs, veiller à respecter les axes des membres inférieurs : le genou ne doit être ni « en dedans » ni « en dehors ». Contrôler les mouvements. Se méfier des sports collectifs impliquant des changements de direction trop rapides », conseille le Directeur du CNAO-Lomé. Quelle que soit la pratique, si la douleur est trop forte, travailler de préférence le haut du corps et solliciter modérément le bas. Demander au kiné comment pratiquer l'activité physique habituelle en toute sécurité ou quels exercices spécifiques effectuer. Quant au port d'une genouillère, cela n'est pas forcément utile en cas d'arthrose du genou.

« Attention, veiller à avoir des chaussures en bon état. Elles doivent maintenir suffisamment le pied. Les activités qui déstabilisent le pied risquent en effet d'aggraver le mal », souligne Kodjovi Galokpo.

J'ai mal au dos

L'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement.

C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur.

Dans ce cas, certains médecins conseillent de prendre des antidouleurs, mais il n'aggrave pas les lésions. Aucune étude ne pointe aucun sport plus bénéfique ou délétère qu'un autre. A chacun de sentir ses limites, tant lors des activités quotidiennes telles le ménage, le jardinage, que sportives. Il convient de tonifier les muscles paravertébraux, le long de la colonne, mais aussi les abdominaux, les fessiers, les psoas iliaques, les ischio-jambiers et les quadriceps. Pour M. Kodjovi Galokpo, « la gymnastique douce travaillant sur la verticalité et le contrôle du geste est importante, car elle aide à ajuster sa posture sans grand effort. Faire les mouvements qui resserrent les omoplates et redonnent de la rectitude à la colonne ». S'allonger sur le ventre, et lever les pieds et les mains s'avèrent aussi nécessaire. « La course à pied peut diminuer l'intensité des douleurs, à condition de ne pas sauter les étirements avant et après l'entraînement », poursuit le kinésithérapeute.

Tant que la douleur est encore très présente, ne pas forcer avec de grands mouvements. Et gare aux torsions et aux flexions exagérées. « Attention si le mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consulter un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré », avertit le directeur du CNAO.

par Elom AKAKPO

Addictions au travail : des milliers concernés

Les substances addictives consommées sur le lieu de travail entraînent de graves problèmes de dépendance.

Au Togo, une grande proportion des actifs sont touchés et c'est surtout par recherche de la performance. Drogues, médicaments, alcool, caféine, boissons énergisantes, tabac, les addictions aux substances psychotropes ou psychoactives développées dans le cadre du travail représentent un véritable fléau sanitaire.

Au Togo, elles touchent des milliers d'actifs en poste ou au chômage. Cadres, ouvriers, artisans, routiers, entre autres présentent le plus haut pourcentage de consommation à risque d'alcool.

Ces addictions au travail augmentaient paradoxalement le taux de présentisme en entreprise. Pour plusieurs professions, ces consommations aident les salariés



à venir au travail, quand on fait des horaires décalés par exemple, elles aident parfois à gérer tout ce qu'on a à faire en dehors du travail ou bien elles aident à dormir et donc être plus en forme.

Pour prévenir les comportements addictifs au travail, il faut favoriser la communication en entreprise. Privilégier le dialogue, pour que les salariés puissent exprimer leurs difficultés.

Prévenir et soigner l'aphte à la lèvre

L'aphte est une petite lésion, blanche au centre et rouge sur la périphérie, de forme arrondie, qui peut apparaître sur la lèvre. Ni infectieux, ni contagieux, douloureux, il peut gêner la mastication, voire l'élocution. **Outre les facteurs génétiques qui peuvent favoriser son apparition, on trouve parmi les responsables de l'aphte le stress, la fatigue, un problème immunitaire, la prise de certains médicaments, une possible allergie alimentaire, ou encore les variations du cycle hormonal chez la femme.**

Si un aphte se résorbe généralement de lui-même sous une dizaine de jours, il est possible toutefois d'accélérer la cicatrisation et de réduire la douleur grâce à l'application de gels antalgiques ou antiseptiques directement sur la lésion.

Il existe par ailleurs des remèdes



Par Jean ELI

naturels efficaces pour guérir l'aphte : **les bains de bouche au bicarbonate de soude, à l'eau chaude salée pour juguler la douleur et l'inflammation.**

Mais enfin et surtout, prévenir l'apparition d'aphtes passe par une bonne santé des dents et donc une bonne hygiène bucco-dentaire.

Il est aussi indispensable de consulter un médecin.

La sédentarité tue : il faut bouger

Travailler en position assise huit heures par jour nuit gravement à la santé. C'est pourtant le lot de plus en plus d'employés à travers le monde depuis que la technologie a révolutionné le transfert de données et l'organisation des tâches au sein du monde professionnel. Aujourd'hui, on se déplace le plus souvent en véhicule motorisé, travaille toute la journée devant un écran d'ordinateur.



Un niveau de sédentarité sans précédent. Un changement de sa dynamique originelle qui n'est évidemment pas sans conséquence. Pour compenser, le travailleur lambda se tourne vers une activité motrice : la pratique d'un sport, la course à pied, le vélo, le fitness, la natation.

marche ? Pas forcément. Il faut surtout revoir le rapport au mouvement, ne pas se focaliser sur l'exercice mais plutôt sur une solution destinée à éradiquer cette tendance à l'effort physique minimal. Une demi-heure de marche au lieu d'une demi-heure de pause dans le canapé réduit le risque de mortalité de 17 %.

L'exercice ne suffit généralement pas à « annuler » les effets de l'immobilité contemporaine. Une demi-heure de jogging vaut-il mieux qu'une heure de

Il convient dès lors d'alterner les périodes de travail assis et les pauses « motrices ». Le corps en a besoin. La santé en dépend,

Par Elom AKAKPO

Décolorants pour cheveux: attention aux maladies



Coiffeurs et consommateurs manipulant des décolorants capillaires à base de persulfates d'ammonium, de potassium et de sodium s'exposent à des risques de pathologies respiratoires et cutanées.

sensibilisants respiratoires et cutanés, elles représentent la 2^e cause des asthmes professionnels en lien avec les expositions aux produits chimiques, après les ammoniums quaternaires.

Des cas de pathologies professionnelles liées aux persulfates peuvent se manifester entre autres les cas d'asthmes, de dermatites allergiques, de rhinites, d'urticaires, et d'autres maladies respiratoires concernent en très grande majorité des coiffeurs, et des jeunes travailleuses et des apprenties. Ces pathologies peuvent entraîner des handicaps dans la vie quotidienne et de lourdes conséquences pour ces professionnels.

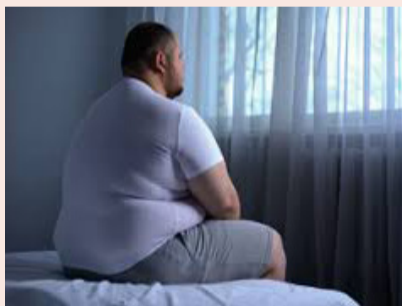
Présents dans certains produits de décoloration capillaire, les persulfates d'ammonium, de potassium et de sodium, utilisées pour leurs propriétés oxydantes, présentaient un risque pour la santé humaine. Classées comme

Mais les consommateurs ne sont pas en reste, puisqu'ils peuvent également être exposés à ces substances, lors de l'utilisation de produits de décoloration à utiliser chez soi ou en tant que clients des salons de coiffure.

Par Jean ELI

Obésité, diabète : attention aux heures de sommeil

Si le manque de sommeil nuit à la santé, le fait d'avoir des horaires de lever et de coucher irréguliers aurait aussi des conséquences néfastes. Les personnes ayant des horaires de sommeil irréguliers auraient plus de risque que les autres de souffrir de maladies métaboliques, comme le diabète, l'obésité, les mauvaises graisses ou encore l'hypertension. Même en tenant compte de la quantité de sommeil qu'une personne obtient et d'autres facteurs liés au mode de vie, une différence d'une heure au moment du coucher d'une nuit à l'autre ou de la durée d'une nuit de sommeil multiplie les effets métaboliques indésirables. Chaque heure de moins ou de décalage sur les horaires de sommeil peut augmenter le risque d'anomalies métaboliques jusqu'à 27%. Une étude précise en outre que chaque décalage d'une heure sur l'horaire habituel de



coucher ou de lever peut augmenter le risque de 23%. Les problèmes métaboliques les plus fréquents peuvent être la baisse du taux des bonnes graisses, la hausse du tour de taille, de la pression artérielle ou encore de la glycémie à jeun. Ces données invitent donc tout un chacun à s'efforcer de maintenir des horaires de sommeil réguliers pour améliorer sa santé métabolique.

Par William O.

Revue de direction annuelle 2024

L'INH renforce la qualité de ses prestations

L'Institut National d'Hygiène (INH) a organisé à Lomé sa revue de direction annuelle portant sur l'année 2024, les 19 et 20 juin 2025 à Lomé. Ce rendez-vous stratégique a réuni les chefs de service, surveillants et leurs adjoints pour une évaluation approfondie de son Système de Management, dans le but d'identifier les axes d'amélioration des prestations de l'institution pour mieux répondre aux attentes de la population.



Table officielle lors du lancement des activités de la revue

Outil clé dans la mise en œuvre et le suivi du Système de Management de la qualité (SMQ), la revue de direction constitue un levier important d'aide à la décision au sein de l'INH.

Chaque service a présenté le bilan de ses activités de l'année écoulée, en mettant en lumière les résultats obtenus et le niveau d'atteinte des objectifs fixés.

Les échanges ont permis de souligner les principaux défis, les changements et améliorations à apporter.

Ces deux journées de travail ont permis aux différents acteurs de l'INH, en collaboration avec la direction, de faire le point sur plusieurs thématiques clés : **les indicateurs qualité, la gestion des risques et des actions préventives, l'évolution des enjeux internes et**

externes impactant les laboratoires, ou encore la conformité aux exigences normatives et réglementaires.

La revue a également été l'occasion d'évaluer les performances de l'INH à travers les résultats des programmes de comparaison inter-laboratoires et des évaluations menées par des organismes externes.

Au terme de ces travaux, un plan d'action qualité et un plan d'amélioration continue ont été élaborés.

Ceci affirmant la volonté de l'Institut National d'Hygiène de consolider ses acquis et d'élever davantage le niveau de qualité de ses prestations, en réponse aux attentes croissantes de la clientèle et aux exigences normatives.

Par Raymond DZAKPATA

Bienfaits de l'amitié sur la santé



La plupart des Togolais considèrent l'amitié comme indispensable à son équilibre personnel. Probablement parce qu'elle permet avant toute chose de s'entraider et de se confier. C'est donc une vraie valeur refuge pour partager les joies et les coups

durs de l'existence, mais aussi pour aider à avancer dans la vie, la franchise bienveillante d'un ami n'hésitant pas à aider à se remettre en question. Elle apparaît d'autant plus importante à l'heure où la valeur couple est fragilisée, les familles distendues par les kilomètres et le manque de temps, les relations professionnelles de plus en plus rudes. C'est un véritable impact sur la santé.

Ne pas disposer d'un réseau de soutiens est un facteur de mortalité plus puissant que l'obésité ou une vie sédentaire et sans exercice physique.

Alors si ça fait longtemps qu'on n'a pas appelé ou vu ses amis, on sait ce qu'il reste à faire.

Par Elom AKAKPO

Recette pour augmenter le désir sexuel

Le désir sexuel est un phénomène complexe et fluctuant. Il dépend à la fois du corps, des émotions, de l'histoire de la personne et de la relation de couple.

C'est pourquoi trouver une solution à une diminution de libido n'est pas toujours simple. Voici une recette aphrodisiaque qui peut booster la libido et augmenter le désir.

Recette : 50 cl de décoction de

Bissap, 25 g de cannelle (en poudre), 35 g de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide.

Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir.

A boire 30 minutes avant tout rapport sexuel.

Par Jean ELI

Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

28 NOV
14 DEC
2025

FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME

Foire de toutes les opportunités

FOIRE INTERNATIONALE DE **40 ANS**
LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

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

+228 91 20 70 70
+228 99 20 70 70



www.cetef.tg



OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

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

**CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE
ANNEE 2025**

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

INSCRIPTION
200 000 FCFA

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

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière
www.iffd.otr.tg



OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

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

**CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES
EN PRESENTIEL ANNEE 2025**

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

INSCRIPTION ET PARTICIPATION Gratuites

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

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière
www.iffd.otr.tg



OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

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

**CATALOGUE DES WEBINAIRES
ANNEE 2025**

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

INSCRIPTION ET PARTICIPATION Gratuites

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

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière
www.iffd.otr.tg

