



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° 838 du 22 Octobre 2025

Exercices physiques pour perdre du poids



3

UN COUPLE QUI FAIT LE MENAGE DANS LA CUISINE

Maladie des reins : activités
physiques adaptés

3

Bonne respiration : exercices
physiques adaptés

5

La marche : éliminer
la graisse du foie

6

C'KOOL
ça coule

NOUVEAU LOOK



C'MÊME GOÛT
500^{FCFA}

Nouveau



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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important.

La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace.

Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

J'ai de la fièvre : puis-je faire du sport ?

On entend souvent dire qu'il faut transpirer lorsqu'on a de la fièvre. Est-ce que faire du sport lorsqu'on est malade est une bonne ou mauvaise idée ?



Image d'un homme qui prend sa température

L'activité physique est excellente pour prévenir les maladies. Le système immunitaire est stimulé et les cellules immunitaires circulent plus facilement lorsqu'on bouge.

Pratiquer une activité modérée comme la marche, le vélo ou la course à pied réduit de moitié les risques d'infections respiratoires et d'autres maladies courantes.

Si on souffre d'un simple rhume, faire du sport n'aurait aucun effet sur la durée ou la sévérité des symptômes. Si une personne enrhumée a envie de continuer ses entraînements, elle ne risque pas de se blesser plus que d'habitude. Mais en cas de grippe ou d'une autre forme d'infection qui provoque une montée de la fièvre, c'est une très mauvaise idée. L'exercice est une forme de stress physique qui rend le travail du système immunitaire plus difficile. Or, certaines personnes ont tendance à penser « si j'ai de la fièvre, il faut que je transpire »

Quels sont les risques ?

La poursuite de l'activité est en effet susceptible d'affaiblir davantage l'organisme et d'altérer ses facultés de récupération. Mais surtout et c'est bien moins connu, elle peut

sévèrement fragiliser le cœur. L'activité physique ne fera qu'amplifier la dissémination du virus dans l'organisme.

Le fait de continuer malgré la fièvre peut entraîner une myocardite, une maladie grave, potentiellement mortelle

Que faut-il faire en cas de fièvre ?

En cas de fièvre, il convient de respecter une période de repos. La reprise de l'activité physique peut intervenir lorsque l'épisode fébrile est terminé. Arrêter le sport pendant des jours, voire des semaines, est une décision difficile à prendre pour beaucoup de personnes. Mais en cas de grippe ou de fièvre, il faut savoir s'arrêter.

Une fois que la fièvre a disparu, il est recommandé d'attendre une semaine avant de reprendre l'exercice. Commencer par de longues marches, puis reprendre des séances d'entraînement modérées. Si au bout d'une semaine on se sent bien, on peut reprendre l'entraînement habituel. Mais si on remarque des douleurs ou une faiblesse musculaire, s'accorder quelques jours de repos supplémentaires.

par Elom AKAKPO

Source: «RFI/Priorité Santé»

ils ont dit...



Dr Marileine Kemme,
Médecin Addictologue, Hôpital Central de Yaoundé (Cameroun)

«Une Addiction est une maladie chronique récidivante caractérisée par la dépendance d'un sujet à une substance ou à un comportement. Parmi les Addictions Comportementales on distingue les jeux de hasard, les écrans, internet, le travail et les Troubles du Comportement Alimentaire parmi lesquels il existe *le Pica* qui est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par l'ingestion durable (plus d'un mois) de substances non nutritives et non comestibles. La Géophagie est le type de Pica caractérisé par l'ingestion de la terre, la craie et l'argile (Kaolin). La consommation excessive de kaolin peut aussi entraîner une constipation et pourrait favoriser les troubles intestinaux et gastriques, qui peuvent même aboutir à des douleurs dans les voies anales et à des lésions intestinales dans les formes les plus sévères. L'argile a tendance à absorber le fer qu'on ingère, qui va ensuite se coller sur le kaolin, au lieu de rentrer dans les cellules du tube digestif puis dans la circulation sanguine...»

PHARMACIES DE GARDE DU 20/10/25 au 27/10/25

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma entre non loin de la Direction Police Judiciaire (DPJ)	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiago, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, non loin de la station Ouando après le pont de Kégué	71 32 33 33
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	79 50 80 41
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face Banque Atlantique	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè - Gbomamé à 200 m de la station total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
GREENRX	Segbe dans l'immeuble Mabiz Plaza Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
BETANIA	Totsi-Gbenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avéjji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 21 25 97
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions" en face de STAM	70 44 01 01
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, Quartier Sanyramé, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, près de la Station service OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	AGOE-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché	99 76 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Qt. Bobole kope / Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'ÉPP (Plakomé)	70 41 68 36

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

Exercices physiques pour perdre du poids

Il est manifeste que plusieurs personnes cherchent à perdre du poids pour leur santé et bien-être. Cependant, les réalités locales telles que les habitudes alimentaires, les conditions climatiques et l'accès à certaines infrastructures ne facilitent pas la tâche. D'aucuns s'affament pour perdre du poids. D'autres adoptent des régimes des plus dangereux pour perdre du poids. Mais le résultat est toujours une grosse désillusion. D'après des études sérieuses, il faut établir un lien direct entre les exercices physiques et alimentation saine pour actionner la perte de graisse.

Le surpoids est un facteur de risque qui peut entraîner des maladies telles que l'hypertension, le diabète de type 2, les maladies cardiaques.

De nos jours, le choix alimentaire en vogue qui consiste à consommer plus de produits ou aliments transformés au détriment d'une alimentation naturelle, favorise la prise du poids.

Exercices physiques adaptés

Ceux qui ont les moyens pour payer des séances dans les salles de gymnase, c'est bien.

Mais en réalité, on peut avoir de bons résultats sans du matériel sophistiqué.

La marche rapide et la course à pied

Facilement praticables dans les quartiers, en ville ou en brousse, la marche et la course sont des pratiques sportives qu'on peut faire sans matériel, salle, dispositifs.

La marche et la course peuvent être pratiquées le matin ou en soirée. Il est conseillé de faire une pratique durant 30 à 45 minutes par jour et 3 à 5 fois par semaine.

Travail musculaire

Pompes, squats, planche, fentes : ces exercices renforcent les muscles sans équipement. 15 à 30 minutes suffisent pour débiter, 3 fois par semaine.

Les tâches quotidiennes actives

Certains travaux journaliers à la maison sont de véritables sports pour la santé. Entre autres : porter de l'eau, balayer la cour, jardiner, laver les toilettes, sont des activités qui font brûler des calories. Ainsi, elles facilitent la perte de la graisse.

Alimentation adéquate pour la perte de poids

Au Togo comme dans chaque pays en Afrique, Dieu a fait don des produits naturels qui sont de vrais alliés pour la perte de graisse.

Favoriser les aliments non transformés

Céréales complètes : **mil, sorgho, maïs, fonio, riz complet.**
Légumineuses : **haricots, Voandzou.**
Légumes locaux : **gboma, Adémé, feuilles de patate douce, moringa, feuilles de manioc,**



Image d'un groupe d'hommes en course à pied

gombo, aubergines africaines. Fruits : mangue, papaye, banane plantain (cuite à l'eau), pastèque.

Contrôler les portions et limiter les graisses

Il est conseillé de privilégier les cuissons à la vapeur, au four ou à l'eau plutôt que les fritures. **Éviter les excès d'huile de palme ou de noix de coco, même si elles sont locales.**

Réduire les portions de féculents dont la pâte de maïs, riz, fofou, gari, surtout le soir.

Modérer la consommation de sucre et de boissons sucrées

La consommation des boissons sucrées industrielles, jus en

sachet et autres boissons sucrées, prises en excès, ou chaque jour, facilite de la prise du poids. Il est plutôt recommandé de boire de l'eau, les infusions et tisanes dont le bissap (sans sucre), le thé de citronnelle, ou les jus naturels non sucrés.

Manger à des heures régulières

Prendre le temps de manger lentement, sans grignotage inutile entre les repas. Éviter de manger très tard le soir. En cas de problème de santé, consulter un professionnel de santé ou un nutritionniste.

par Gamé KOKO

Source: « Jama Network »

Maladie des reins : activités physiques adaptées

Pour les personnes atteintes de maladie rénale chronique, la pratique d'une activité physique régulière revêt une importance particulière. Ceci non seulement pour maintenir leur bien-être général, mais aussi pour ralentir la progression de la maladie et réduire les risques cardiovasculaires associés.



Image d'un homme en train de faire du sport

L'insuffisance rénale chronique (IRC) nécessite souvent un changement de mode de vie pour préserver la fonction rénale et limiter les complications. Outre le contrôle du poids, de la pression artérielle et l'adoption d'une alimentation équilibrée, l'activité physique est fortement recommandée.

Il est important de souligner que l'activité physique ne se limite pas au sport traditionnel. **Marcher, faire du vélo, nager, mais aussi des activités quotidiennes telles que le ménage, le jardinage ou le bricolage sont tout aussi bénéfiques.** L'objectif est de maintenir une routine d'exercices sur au moins cinq jours par semaine, en alternant entre activités dynamiques et réduction des comportements sédentaires.

Des études ont démontré les avantages de l'exercice chez les patients atteints de maladie rénale chronique.

Une recherche américaine publiée dans le «*Clinical Journal of the American Society of Nephrology*» a révélé que les patients pratiquant une activité physique modérée ou intense présentaient respectivement 42% et 56% de risques en moins de décéder de la maladie que ceux qui restaient inactifs.

En combinant des exercices adaptés à leur condition avec une surveillance médicale appropriée, les patients peuvent non seulement ralentir la progression de la maladie, mais aussi vivre une vie plus saine et plus épanouissante.

par Raymond DZAKPATA

Activité physique : Quand boire de l'eau ?

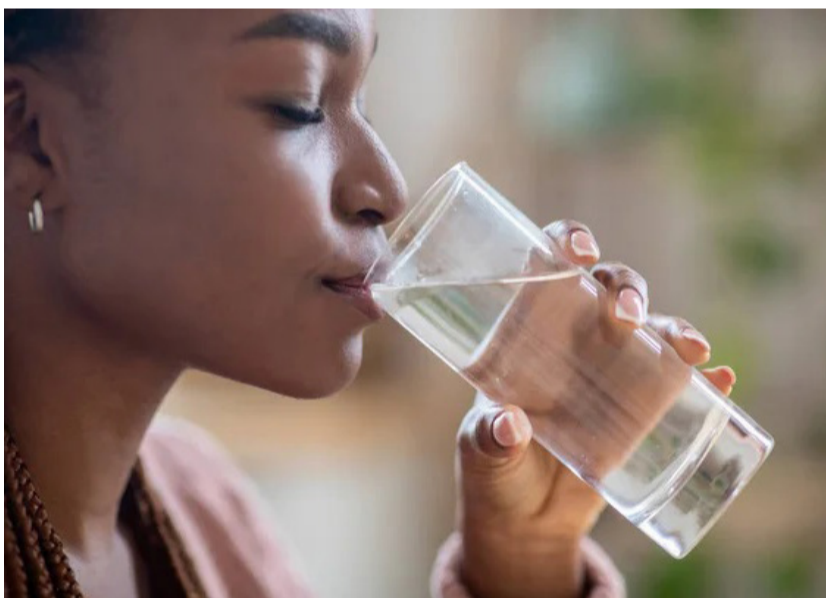


Image d'une femme en train de boire de l'eau

Quel que soit l'âge, la pratique d'une activité physique doit s'accompagner d'une bonne hydratation.

Dans son ouvrage intitulé «*Activités physiques et santé*», le Dr Patrick Laure rappelle que le pratiquant sportif perd de l'eau par voie respiratoire et par évaporation à la surface de la peau. **Cette déperdition dépend de trois facteurs principaux : la nature, la durée et l'intensité de l'exercice. Et elle s'élève en ambiance chaude et sèche.**

Elle peut dépasser deux litres par heure. Sans compter qu'au-delà de l'eau évacuée, on perd par la sueur, des minéraux tels que du sodium, du potassium et encore du calcium.

D'où l'importance de boire donc pour compenser les pertes mais aussi prévenir le risque d'hyperthermie et autres tendinites.

Quand et comment ?

Le Dr Laure cite notamment deux études dans lesquelles il est préconisé de boire environ 500ml, deux à trois heures avant l'activité physique, lorsque cela est possible, puis pendant l'exercice : **une moyenne de 150 à 350ml toutes les 15 à 20 minutes.**

Enfin, une fois l'exercice terminé, particulièrement s'il a été intense, une éventuelle perte de poids corporel doit être compensée par l'ingestion d'un volume équivalent de liquide.

Boire de l'eau plate et éviter les boissons énergisantes. Ces dernières n'ont aucun intérêt nutritionnel en situation d'exercice. Au contraire, elles majorent les pertes en eau et en sels minéraux et augmentent le risque d'accident à la chaleur.

par Elom AKAKPO

Anxiété et trouble de panique : bienfaits des exercices physiques

Les troubles de l'anxiété sont de plus en plus communs dans les sociétés modernes. En plus de la thérapie cognitivo-comportementale et la pratique de bonnes habitudes de vie, l'exercice physique peut contribuer grandement au soulagement général des personnes qui souffrent de troubles de l'anxiété et de panique.



Image des seniors en train de faire des exercices physiques

La pratique régulière d'exercice physique contribue à l'amélioration de l'humeur ainsi que l'augmentation de la sensation de bien-être. Par conséquent, il est judicieux que les personnes anxieuses fassent du sport. La pratique ponctuelle de

sport permet de réduire le niveau d'anxiété. Autrement dit, la réaction d'anxiété ressentie dans une situation concrète et limitée.

En ce qui concerne les attaques de panique, de nombreuses personnes qui en souffrent craignent les symptômes physiques qui accompagnent ces

situations. Elles sont donc hypervigilantes à la moindre variation de leur rythme cardiaque, transpiration, respiration.

Bienfaits biologiques

L'activité physique améliore la régulation du système cardiovasculaire et respiratoire en influençant le système nerveux autonome. C'est ce que suggère cette recherche de l'Université de Guayaquil (Equateur). Cette amélioration permet d'augmenter la capacité de l'organisme à moduler sa réaction face aux exigences de l'environnement.

D'autre part, une étude réalisée par l'Université du Costa Rica expose que la pratique de l'activité physique favorise une augmentation à long terme des niveaux de sérotonine, neurotransmetteur du bien-être, qui intervient dans la réponse de l'organisme face au stress. Cette augmentation des niveaux de sérotonine au niveau cérébral peut contribuer à améliorer l'humeur et à réduire l'anxiété.

De plus, l'activité physique permet de stimuler la glande pituitaire qui agit dans la production d'endorphines. Ces « morphines internes » sont des hormones liées aux fonctions des neurotransmetteurs, impliquées dans la régulation de la douleur et la sensation de bien-être.

Bienfaits psychologiques

A propos des mécanismes psychologiques, on observe que l'exercice physique régulier améliore l'humeur. En outre, il peut être bénéfique chez les patients souffrant d'insomnie. C'est ce que suggère cette étude réalisée par une équipe de l'Université de Sao Paulo (Brésil). Sa pratique augmente la sensation de force, de sécurité et de maîtrise de soi et de l'environnement. En ce sens, le sport contribue à une meilleure perception du sentiment d'auto-efficacité. Par ailleurs, la pratique hebdomadaire d'un sport permet d'optimiser l'estime de soi.

De nombreuses études indiquent que l'activité physique constitue un remède efficace pour atténuer les symptômes de la dépression. En effet, les changements dans le corps ont un impact positif sur l'image corporelle et favorisent le sentiment d'une plus grande maîtrise des compétences et des capacités physiques. Choisir des activités physiques qui soient agréables et plaisantes afin de les pratiquer le plus régulièrement possible. De même, la prescription d'une activité physique aux patients souffrant de trouble de panique présente plusieurs avantages.

par William O.

JMP 2025 : l'UNFPA et le Togo appellent à donner aux jeunes les moyens de leurs choix familiaux

Le Togo a célébré le 14 octobre la cérémonie apothéose de la Journée mondiale de la population (JMP), sous le thème « Donner aux jeunes les capacités de fonder les familles qu'ils souhaitent dans un monde juste et porteur d'espoir », conjointement avec le lancement officiel du Rapport sur l'État de la population mondiale (REPM), placé sous le thème « La véritable crise de la fécondité : la quête du libre arbitre en matière de procréation dans un monde en mutation ». Cette double célébration, organisée à Lomé, a réuni les autorités gouvernementales, les représentants des institutions internationales, les leaders communautaires, les jeunes et les acteurs du développement autour d'un enjeu central : la liberté et la responsabilité des jeunes dans leurs choix de vie et de procréation.

La journée mondiale de la population instituée par les Nations Unies depuis 1989 a pour but d'interpeller la communauté mondiale sur les enjeux liés à la population et au développement.

Dans son allocution, Mme Élise Kakam, Représentante résidente de du Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA-Togo), les thèmes de l'année 2025 sont intimement liés et mettent en lumière la nécessité de garantir à chaque individu le droit de décider librement du moment, du nombre et des conditions dans lesquelles il souhaite avoir des enfants. « Ces deux thèmes interconnectés nous interpellent quant à nos responsabilités individuelles et collectives par rapport à la prise en compte des aspirations profondes des individus et des couples en matière de procréation », a-t-elle déclaré.

Pour le Directeur du cabinet du ministre de la Planification du développement et de la Coopération, Edjeou Esohanam, nous vivons, en effet, une époque de profondes transformations telles que les progrès technologiques, les mutations sociétales et les défis environnementaux redéfinissent nos modes de vies. « Ainsi, la question de la fécondité dépasse désormais les simples statistiques ou politiques

natalistes pour toucher au cœur de notre humanité : le droit fondamental de chaque individu de décider librement de son parcours et d'orienter sa vie selon sa propre volonté », a-t-il ajouté.

Une population mondiale en pleine mutation

Le rapport 2025 de l'UNFPA indique que la population mondiale est passée de 5 milliards d'habitants en 1987 à 8,232 milliards en 2025, soit une augmentation de plus de 3 milliards en moins de quarante ans. **Pourtant, les taux de fécondité baissent partout dans le monde. Les individus et les couples font de moins en moins d'enfants, particulièrement les jeunes générations. Le Togo illustre bien cette évolution. En 1988, une femme togolaise avait en moyenne 6,4 enfants, ce chiffre est tombé à 4,8 en 2013. Et en 2022, il est estimé à 4,3 enfants par femme. Cette baisse s'explique, selon le rapport, par des contraintes économiques, les problèmes de santé, la précarité de l'emploi, le recul des droits des femmes, mais aussi par les incertitudes liées aux conflits et au changement climatique.**

La « crise de la fécondité » : entre perceptions et réalités

Mme Kakam a insisté sur la nécessité



Photo de famille

de changer de paradigme. La baisse de la fécondité ne doit pas être perçue comme une menace, mais comme une opportunité pour repenser les politiques publiques et valoriser le potentiel humain.

Elle a également cité la Directrice exécutive de l'UNFPA, Dr. Natalia Kanem, qui a mis en garde contre les « suppositions erronées » accusant les jeunes de rejeter la parentalité par égoïsme. « En réalité, beaucoup aimeraient fonder une famille, mais sont découragés par des obstacles économiques et sociaux », a souligné Mme Kakam.

Pour l'UNFPA, créer les conditions d'un emploi décent, de revenus stables, d'un accès à la santé reproductive et à l'éducation est la clé pour permettre aux jeunes de faire des choix éclairés en matière de parentalité.

Le Togo, exemple d'engagement en faveur de la jeunesse et de la famille

Les progrès du Togo en matière de politiques de population, de jeunesse et de genre sont visibles. Pour Edjeou

Esohanam, **le pays a su intégrer la dynamique démographique dans ses politiques de développement durable, notamment à travers des programmes pour l'employabilité des jeunes, des initiatives d'inclusion sociale des personnes vulnérables, et l'adhésion au projet régional SWEDD+ (Autonomisation des femmes et dividende démographique en Afrique subsaharienne).**

Ces efforts traduisent une volonté politique forte d'investir dans le capital humain et d'assurer à chaque citoyen la possibilité de participer au développement du pays.

Tous les acteurs sont appelés à écouter les jeunes, à comprendre leurs aspirations et à leur offrir les moyens de réaliser leurs rêves dans un monde plus équitable et plus inclusif. Il faut repenser la dynamique démographique en la plaçant sous l'angle des opportunités à saisir et non des menaces à craindre.

par Raymond DZAKPATA

Santé au bureau : bouger chaque deux heures

Les adultes au Togo passent en moyenne des heures par jour dans des activités sédentaires. Et une grande proportion d'entre eux atteignent un niveau « élevé ». Faire de l'activité physique mais aussi ne pas rester trop longtemps en position assise.

C'est une bonne recommandation pour la santé ! Se lever et bouger toutes les deux heures peut aider à prévenir les effets néfastes d'une position assise prolongée. « Rester assis trop longtemps, ce n'est pas bon pour la santé. Au travail, si on le peut, penser à marcher un peu toutes les deux heures », martèle Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport. La sédentarité, couplée au manque d'activité, est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Pratiquer au moins trente minutes d'activités physiques « dynamiques » par jour mais, aussi, de limiter le plus possible le temps passé en position assise.

Le manque d'activité et la sédentarité, ce n'est pas la même chose. On peut très bien faire cinq heures de sport par semaine et être sédentaire.

En effet, pour Dr Damien Ekoué-Kouvahey, « on définit désormais la sédentarité comme le fait de rester trop longtemps dans une position assise ou allongée, sans dormir ».

« On parle d'un niveau élevé de sédentarité quand une personne reste assise plus de sept heures par jour. La sédentarité est aussi définie par le fait

de passer plus de trois heures par jour devant un écran, en dehors du travail ».

Les Togolais sont trop sédentaires

C'est à partir de ce seuil de sept heures par jour qu'on voit apparaître des risques pour la santé. Et c'est un seuil très vite atteint. « Prendre le cas d'une personne qui fait une heure de voiture pour aller et revenir du travail et pour en revenir. À son bureau, elle reste assise huit heures et le soir, chez elle, elle passe deux heures devant la télé. Cela fait déjà douze heures de position assise », illustre Dr Ekoué-Kouvahey.

Se lever toutes les deux heures

La sédentarité favorise la survenue de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de certains cancers.

En position assise, les muscles ne se contractent pas. Or, c'est l'activité des muscles qui est la principale consommatrice de glucose et de lipides. « Quand on est assis, le glucose et la graisse vont s'accumuler dans les vaisseaux ou autour du foie et du pancréas. En plus, quand on est sédentaire, on a tendance à manger



Image d'un homme au bureau, debout en train de bouger

plus gras, salé et sucré. La sédentarité favorise le grignotage, en partie en raison d'un phénomène physiologique», explique le médecin du sport.

Quand on travaille assis devant un ordinateur, on va avoir une forte activité cognitive. Du coup, le cerveau va consommer du glucose en quantité importante. **Et par un phénomène compensatoire, l'organisme va avoir besoin de renouveler ses stocks de sucre. C'est peut-être ce qui se produit quand les enfants regardent des dessins animés en restant assis pendant des heures.**

Mais comment lutter contre cette sédentarité quand on travaille en

étant assis? En essayant de se lever et de bouger au moins toutes les deux heures. Pour cela, il y a quelques trucs.

« Par exemple, dans mon bureau, la poubelle est à l'autre bout de la pièce. Ce qui m'oblige à me lever à chaque fois que je veux jeter quelque chose. Et quand je dois échanger avec un collègue, plutôt que de lui envoyer un mail ou de lui téléphoner, je me déplace à son bureau », souligne Théophile, 33 ans, Chef projets dans un cabinet à Lomé.

Bouger juste deux minutes toutes les heures a déjà un effet bénéfique sur la pression artérielle.

par William O.



Bonne respiration : exercices physiques adaptés

L'exercice physique régulier est essentiel pour maintenir une bonne santé globale, mais il joue également un rôle essentiel dans l'amélioration de la capacité pulmonaire et la promotion d'une meilleure santé respiratoire. Comment l'exercice peut avoir un impact positif sur les poumons ? Pourquoi il est essentiel de maintenir une routine d'activité physique pour une respiration optimale ?

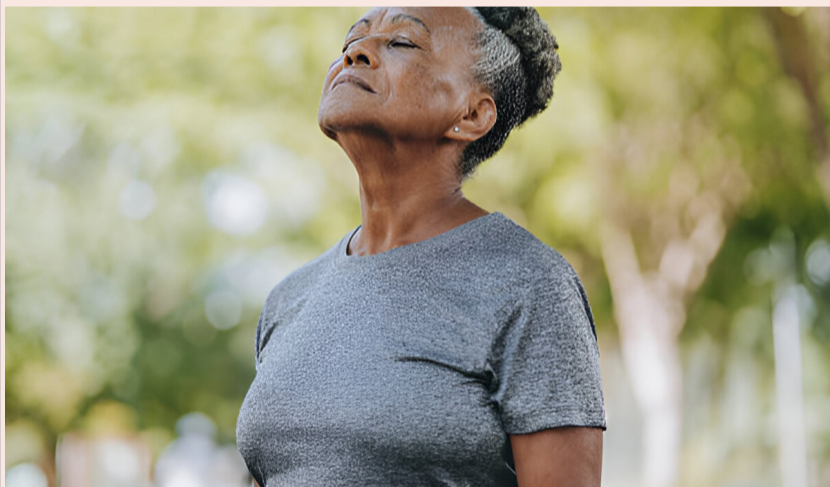


Image d'une femme en train de se relaxer

L'exercice physique régulier sollicite les muscles respiratoires, notamment le diaphragme et les muscles intercostaux. Ces muscles deviennent plus forts à mesure que l'on pratique de l'exercice. Ce qui améliore la capacité à inspirer et expirer de manière efficace.

Augmenter la capacité pulmonaire

L'exercice aérobic, tel que la course, la natation et le cyclisme, augmente la capacité des poumons à absorber l'oxygène et à éliminer le dioxyde de carbone. Une meilleure capacité pulmonaire signifie que le corps est mieux approvisionné en oxygène.

Ainsi il est essentiel pour un fonctionnement optimal de tous les systèmes, y compris le système immunitaire.

Réduire des risques de maladies respiratoires

L'exercice régulier peut réduire le

risque de développer des maladies respiratoires telles que l'asthme et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). De plus, il aide à contrôler les symptômes chez les personnes déjà atteintes de ces affections. L'exercice encourage aussi une respiration plus profonde et plus efficace. Ce qui permet de dégager les voies respiratoires et d'éliminer les sécrétions pulmonaires. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de problèmes respiratoires chroniques.

Quelle activité physique pratiquer ?

Les activités physiques aérobies sont particulièrement efficaces pour améliorer la santé respiratoire. Ce sont des activités physiques qui utilisent l'oxygène pour libérer de l'énergie dans les muscles. **Privilégier entre autres la marche, la course à pied, la natation, la montée et descente des escaliers, le saut à la corde.**

Bouger pendant l'enfance protège le cœur à vie

A l'âge adulte, les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux ont davantage tendance à se déclarer chez les personnes ayant été sédentaires pendant leur enfance.



Image des enfants en train de jouer au football

Les enfants sédentaires encourrent un risque accru de souffrir d'un infarctus du myocarde et d'un accident vasculaire cérébral (AVC) à l'âge adulte. En cause : l'impact d'un taux de cholestérol élevé chez les jeunes sédentaires lorsqu'ils grandissent.

Les chercheurs de l'université de Finlande orientale à Kuopio (Finlande) ont relevé le niveau d'activité physique et le taux de cholestérol chez des milliers d'enfants de 11 ans sur une durée de 13 ans. L'étude a été publiée dans «The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism», le 14 décembre 2023.

L'activité légère peut suffire

Résultat : **le temps sédentaire était passé d'environ 6 heures par jour dans l'enfance à 9 heures par jour chez les jeunes adultes, et il avait contribué pour près de 70 % à l'augmentation de leur taux de cholestérol global.**

Comment la pratique du sport a-t-elle évolué ? L'activité physique légère avait diminué de 6 heures par jour dans l'enfance à 3 heures par jour chez les jeunes adultes. Un autre point est mis en avant dans l'étude : **l'activité physique d'intensité légère pratiquée dès l'enfance peut être 5 à 8 fois plus efficace que l'activité physique modérée à vigoureuse pour inverser l'effet négatif de la sédentarité sur l'hypercholestérolémie.**

Pratiquer une activité physique légère pendant 3 à 4 heures par jour peut être un moyen efficace de réduire l'hypercholestérolémie et d'éviter les problèmes de santé cardiaque plus tard dans la vie.

Sachant que l'on entend par activité physique légère le simple fait de se rendre à pied ou à vélo à l'école ou au parc, de prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.

La marche : éliminer la graisse du foie

L'ennemi n°1 n'est pas l'alcool, mais le gras. En effet, la stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD), aussi appelée « foie gras », est devenue la première cause de maladie chronique du foie dans le monde. Touchant un quart des adultes et près de 10 % des enfants et adolescents, cette maladie résulte principalement d'une accumulation de graisses dans le foie, liée à l'obésité, au diabète de type 2 et aux déséquilibres en lipides sanguins. Comment combattre le foie gras ? Une étude du Trinity College de Dublin (Irlande) a montré que l'exercice physique, en particulier la marche a des effets bénéfiques chez les patients atteints de stéatose hépatique (NAFLD). La marche permet d'éviter le stockage des graisses au niveau du foie.



Image d'un couple de seniors en train de faire la marche

Sans traitement, la surcharge de graisses peut entraîner des symptômes tels qu'un ventre gonflé, une fatigue chronique, et des démangeaisons.

Or, deux solutions simples et efficaces existent pour limiter ce problème : **une alimentation saine et une activité physique régulière.**

La marche se révèle être une activité idéale pour prévenir l'accumulation de graisses dans le foie.

La marche : bienfaits sur le foie

La marche à pied, même à intensité modérée, active le métabolisme de base et encourage le corps à brûler davantage de calories, et donc de graisses. Elle renforce le système cardio-vasculaire, stimule les muscles, et améliore la capacité du corps à brûler des graisses stockées, y compris dans le foie.

Au fur et à mesure, les triglycérides présents dans le foie sont progressivement utilisés par l'organisme, réduisant le risque

de complications hépatiques.

La NAFLD est réversible si elle est détectée et traitée à temps. **Mais si elle est ignorée, elle peut évoluer vers une forme plus grave avec inflammation, appelée NASH (stéatohépatite non alcoolique), qui peut mener à une fibrose, voire à une cirrhose irréversible.**

Prendre soin de son foie dès maintenant avec une activité comme la marche quotidienne est donc une mesure préventive essentielle.

Combien de temps et à quelle fréquence marcher ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux adultes **de pratiquer entre 150 et 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, soit environ 22 à 43 minutes par jour.**

Selon une étude récente de 2023 publiée dans «The American Journal of Gastroenterology», ces recommandations sont largement suffisantes pour réduire

le stockage de graisses dans le foie, même en l'absence de perte de poids.

Les résultats de cette étude montrent que les participants marchant 150 minutes par semaine avaient 3,5 fois plus de chances de constater une diminution significative de la graisse hépatique par rapport aux participants pratiquant moins de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire.

Pratiquer la marche rapide, à raison de cinq séances de 30 minutes par semaine, permet donc d'atteindre et de maintenir un foie en bonne santé.

Quand voit-on les premiers effets de la marche sur le foie ?

Des effets positifs de la marche rapide peuvent être observés après seulement deux semaines de pratique quotidienne. En effet, dès que l'organisme augmente sa consommation d'énergie, il commence à utiliser les graisses stockées, y compris celles présentes dans le foie. Cependant, une alimentation saine et équilibrée reste indispensable pour optimiser ces résultats et éviter que les graisses ne se réaccumulent dans le foie.

La marche, un traitement naturel et sans risque

La marche est non seulement un exercice accessible, mais elle se révèle être une méthode naturelle et efficace pour préserver la santé du foie. Contrairement aux médicaments, elle traite la cause même de la stéatose hépatique en agissant directement sur la consommation de graisses par l'organisme.

Par ailleurs, une modification des habitudes alimentaires est également conseillée. Si on a beaucoup de poids à perdre, le mieux est de commencer par un régime hypocalorique. Il peut être remplacé ou suivi d'un régime méditerranéen à index glycémique bas.

En favorisant les bonnes graisses (acides gras monoinsaturés et oméga-3) et un bon apport en antioxydants, il permet d'améliorer la santé du foie.

En dehors du foie, la marche fait du bien sur d'autres organes.

Améliorer l'espérance de vie et l'énergie

Marcher régulièrement peut réduire de plus de 30% le risque de mortalité,

notamment chez les personnes qui marchent 1h30 par jour. Cette activité permet aussi de retrouver de l'énergie en stimulant les circulations sanguine et lymphatique, favorisant ainsi l'apport en oxygène et en nutriments aux cellules, tout en aidant à évacuer les toxines.

Favoriser sommeil de qualité et santé mentale

En marchant, surtout dans un environnement naturel, on améliore non seulement l'humeur, mais aussi les capacités cognitives et la santé mentale. Cela contribue également à un sommeil de meilleure qualité, à condition de ne pas marcher intensément avant le coucher.

Stimuler le métabolisme et les organes

La marche active le métabolisme général, soutenant le fonctionnement des organes tels que le foie, le cœur et le pancréas. Elle contribue également à la régulation du poids et à l'amélioration de la glycémie, réduisant ainsi les inflammations chroniques responsables de nombreux problèmes de santé.

Renforcer muscles, articulations et os

La marche est bénéfique pour la tonicité musculaire et tendineuse, tout en renforçant les articulations. **Elle stimule également la régénération osseuse, essentielle pour prévenir l'ostéoporose. C'est une activité douce qui minimise le risque de blessure tout en étant extrêmement efficace pour préserver la mobilité et l'autonomie.**

Conseils pratiques

Choisir des chaussures confortables, souples et bien ajustées, de préférence avec des semelles antidérapantes.

S'hydrater correctement avant de partir et emporter une gourde si on marche plus de 30 minutes.

Privilégier également la régularité plutôt que la performance, en adaptant la marche à sa condition physique du jour.

par Raymond DZAKPATA

Source : Gaëlle Kiersnowski, Naturopathe Educatrice de Santé (France)

Quelle activité physique pour quel type de diabétique ?



Dr Damien Ekoué-Kouvahey
Médecin du Sport (Togo)

Que l'on soit atteint d'un diabète de type 1 ou de type 2, **l'activité physique est nécessaire à sa prise en charge, au même titre qu'une alimentation équilibrée.** En mobilisant la totalité de l'organisme, l'activité physique permet en effet d'améliorer le contrôle de la maladie.

Une activité physique régulière

diminue le besoin en insuline, limite le taux de glycémie, réduit le surpoids et permet de lutter efficacement contre les pathologies associées au diabète telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, troubles cardiovasculaires. Par ailleurs, marcher le soir après le dîner. Marcher 15 minutes après le dîner, d'un pas rapide, fait davantage baisser la glycémie que marcher 45 minutes le matin ou l'après-midi.

Bien sûr, toute l'activité physique, 30 minutes, 5 jours par semaine, réduit le taux de sucre. La marche rapide, le vélo, la natation, le jogging sont entre autres ces activités d'endurance qui améliorent la sensibilité à l'insuline des muscles. Les exercices de renforcement musculaires sont aussi utiles. Au tout début du diabète, l'activité peut même éviter ou retarder la prise de médicaments. Seule précaution : les diabétiques de type 1 doivent adapter leur alimentation (ou

leur prise d'insuline) car le sport diminue la glycémie. Ne pas négliger l'exercice physique, que ce soit en termes de prévention ou dans le cadre du traitement.

Quelles activités pour diabétiques ?

L'activité physique doit en priorité tenir compte de la condition physique de chacun. Avant de reprendre ou commencer le sport, il faut impérativement que l'on réalise un bilan médical, soit avec son généraliste, soit à travers des tests spécifiques notamment s'il s'agit d'une activité sportive.

Il est recommandé aux diabétiques d'exercer l'activité physique de 5 à 7 fois par semaine, à raison de 30 à 60 minutes par séance. Pour le diabétique de type 1, l'activité physique pratiquée de façon quotidienne permet d'adopter un régime alimentaire et un dosage d'insuline réguliers.

Pour le diabétique de type 2, l'activité pratiquée au moins 5 fois par semaine permet de maximiser la dépense calorique et de contrôler le poids corporel.

Les sports d'endurance «de

base» tels que le jogging, faire du vélo, la natation, la marche rapide.

Ces activités font travailler l'appareil cardiovasculaire et respiratoire, ce qui est important pour l'équilibre de la maladie.

On peut également conseiller les activités douces comme gymnastique, danse, yoga. Elles renforcent progressivement la musculature, sans effort violent, et participent au maintien de la condition physique.

Activités à éviter

Les sports présentant un danger en cas d'hypoglycémie, comme l'escalade en falaise, la randonnée en montagne sont vivement déconseillés.

Aussi les sports violents présentant des risques de chocs, notamment pour les yeux tels que la boxe, les arts martiaux. **Si l'on souffre de la rétinopathie, outre les sports violents, il faut éviter les activités qui augmentent la pression artérielle, comme la musculation, le squash, le tennis.**

Propos recueillis par Jean ELI

E-santé et santé mentale au Togo : l'ODESS confirme le rôle du numérique

La conférence annuelle de l'Observatoire de la E-Santé dans les pays du Sud (ODESS), placée sous le thème « Santé numérique en contexte de crise », s'est tenue le 09 octobre 2025 au siège de la Fondation Pierre Fabre à Lavaur, France. Retransmis en direct à l'Université de Lomé, marquant une convergence des acteurs de la santé digitale, l'événement a été suivi d'un panel de discussion sur le thème « Santé mentale au Togo : quelle place pour le numérique ? », en prélude à la Journée mondiale de la santé mentale. L'objectif était de réfléchir aux solutions numériques pour améliorer l'accès aux soins de santé mentale sur le territoire.

Selon l'OMS, la e-santé ou santé numérique utilise les Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) pour améliorer la prévention, le diagnostic et la surveillance. Au Togo, la Fondation Pierre Fabre soutient ce secteur par un accompagnement du passage à l'échelle nationale d'un projet de télédermatologie et la mise en place d'un service de télé-échographie en santé maternelle et infantile.

Elle privilégie trois axes : former, soigner et innover, avec pour mission d'améliorer l'accès aux soins et aux médicaments essentiels pour les populations vulnérables dans des contextes à ressources limitées.

« Depuis sa création, l'observatoire de la e-santé dans les pays du sud (ODESS) a identifié plus de 200 projets

de e-santé dans 80 pays. Parmi eux, 48 ont bénéficié d'un soutien direct de la Fondation Pierre Fabre, qui les accompagne sur le terrain à travers un appui financier pouvant atteindre 50 000 € par projet, mais aussi avec une mise en réseau avec des partenaires stratégiques, ainsi qu'une visibilité accrue auprès du grand public. Pour l'édition 2025, quatre (04) projets lauréats des prix e-santé ont été sélectionnés par un comité d'experts internationaux. » a cité Giscard Koffi Samboe, Coordinateur pays de la Fondation Pierre Fabre. Selon Dr Gnassingbe Afégnindou Aristide, Ministre Conseiller et Coordinateur National de la Santé Numérique au Togo, quand on parle de santé mentale, on voit directement la maladie. L'un n'existe pas sans l'autre. Mais la santé mentale, est un état de bien-être global



Photo de famille des participants

qui permet à l'individu de vivre son potentiel au sein de sa communauté.

« Le numérique va agir sur un levier important, qu'est la communication. C'est le vecteur de l'information. Puisqu'on utilise la technologie pour pouvoir atteindre le grand public et leur dire attention, il y a une menace. Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il faut vous approcher du personnel

soignant pour dépister la maladie mentale. C'est difficile. Donc, il faut que les efforts soient faits à tous les niveaux possibles. Le numérique va nous permettre d'aller très vite. » précise-t-il.

L'intégration de la santé mentale dans les objectifs de développement sanitaire est essentielle, malgré un financement souvent faible pour les MNT.

Santé Reportage

par Esther KOLANI

GAGNE GROS AVEC LE
GRAND
FORMAT DE
DJAMA

01 OCT. au 31 DÉC. 2025

AVEC DJAMA, ON EST ENSEMBLE

SNB | snb.tg

*Images non contractuelles
Jeu capsules consommateurs. Hotline : 70 49 95 48 / 70 49 95 49

MAIVIT

PRÉVENIR ET TRAITER L'ANÉMIE MATERNELLE ET INFANTILE

Qu'est-ce que l'anémie ?

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

Conséquences

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

Prévention et solution MAIVIT

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

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

Traitement complémentaire

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

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

Etre en bonne santé est un besoin universel.

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



7^{ème} édition

DU 04 NOV AU 09 2025

MaBEST

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






THÈME

**PRÉVENIR, C'EST GUÉRIR,
INVESTIS DANS TA SANTÉ**



PLAFOPS
Plateforme des Organisations de Presse pour la Santé

SANTÉ EDUCATION






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.



-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





FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg