



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 803 du 19 Février 2025

«Adikou» contre diabète et faiblesse sexuelle



5 IMAGE D'ADIKOU

4 super boissons contre
infections urinaires

6

Riz : voici comment le
consommer pour la santé

3

Conseils pour qualité
de sperme et fertilité

7



S O C I É T É N O U V E L L E

Jusqu'au
30 MARS 2025



AVEC **DJAMA**, ON EST **ENSEMBLE**

www.snb.tg



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafoou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafoou
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,
SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Stagiaire
Yendoumi KOLANI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Manger équilibré sans se ruiner, c'est possible

Manger sain est le premier critère du bien manger devant le fait de manger bon. À ce titre les légumes et le fait maison arrivent en tête de liste des achats. Mais le plaisir reste néanmoins bien présent : beaucoup s'autorisent des aliments très gourmands. Malgré cette nouvelle appréhension de la santé par l'assiette, les consommateurs sont confrontés à un obstacle au quotidien, qui les prive d'une alimentation variée : le prix.



Bien manger

Manger sainement et varié n'est pourtant pas chose impossible, même avec un budget un peu plus serré.

Il est déjà important d'établir une différence entre vouloir manger sainement et avoir une bonne connaissance des apports nécessaires. «Aujourd'hui, on constate en effet que les prix ont augmenté partout. Mais peut-être faut-il mieux connaître ce qui compose une alimentation équilibrée, pour ne pas tomber dans les pièges de ce qui est vendu. Quand on n'est pas guidé, on va vers ce que les industriels nous vendent, et qui n'est pas souvent le moins cher. Le premier pas pour dépenser moins serait sans doute d'être mieux éduqué à la nutrition, et sur nos besoins réels », constate Dr Essoreke Tchaou, Diététicien, Responsable du Cabinet «Santé Durable » à Lomé.

Protéines et légumineuses

« D'abord, cibler les fruits et légumes de saison, qui ont avant tout un intérêt nutritionnel lié à la saison. Ces fruits et légumes coûtent généralement moins cher. Ensuite, faire fonctionner le local ou le circuit court, quand on peut y avoir accès. Dès qu'on se sert sur du local, on est sur un rapport qualité prix qui est très correct et moins cher qu'en grandes surfaces », recommande Docteur Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien.

Penser aussi à combler ses besoins en protéines. Dans ce sens les œufs bio ou élevés en plein air sont parfaits, et reviennent moins chers que la viande malgré une augmentation notable. On peut également miser sur certains laitages comme du wagashi pour compléter ses besoins. Ne pas oublier d'ajouter des légumineuses à ses menus.

Prenez soin de votre santé au quotidien

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 17/02/25 au 24/02/25

SANTE CENTRE	Près de NOPATO ASSIVITO, face WATT	70 44 91 37
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 03 83 83
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	91 34 41 94
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	96 80 09 50
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	22 21 01 28
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	90 88 25 82
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	70 20 00 00
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	92 47 61 21
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	96 80 10 12
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	70 44 86 96
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	99 99 78 58
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	70 43 26 67
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	96 80 08 93
BA-AVETA	KEGUE, Zogbédji non loin de la station Ouando	98 25 04 86
CHRIST-ROI	Kagomé	71 32 33 33
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	97 77 12 31
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	70 44 86 79
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	96 80 09 45
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	96 80 10 04
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	70 42 68 25
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	93 10 92 92
POINT E	506, rue 129 Afiao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjilé	70 29 16 77
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	90 37 45 96
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli non loin de la Cour d'Appel	91 98 50 17
NATION	Face ancien Marché TOTSI	93 64 53 72
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	96 80 09 47
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	93 00 65 75
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 40 22 86
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 43 65 34
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	97 08 79 79
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	91 68 48 04
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	93 36 26 26
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	22 50 04 05
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 49 96 55
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	91 55 18 04
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	97 18 02 02
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	96 80 10 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIVEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	92 25 99 83
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	93 40 21 21
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 08 46 46
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	70 22 15 15
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaincaillerie MACO	98 80 68 83
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	70 12 44 44
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	92 18 94 85
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 47 00 70
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	93 33 99 66
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 05 23 49
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	22 60 46 97
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA	93 40 40 40
		92 10 11 11

ils ont dit...



Dr Dr Jean Claude Bakpatina

Médecin Généraliste (Togo)

«Quand l'enfant fait la diarrhée, il perd de l'eau et les sels minéraux. Si on ne le compense pas, il va avoir du déséquilibre dans l'organisme, ce qui va entraîner une complication grave qu'on appelle la déshydratation. Ces pertes en eau et sels minéraux peuvent très vite avoir un impact important. Des signes apparaissent tels que : des troubles de la conscience, une pâleur et des yeux cernés, une respiration rapide. Si l'on ne corrige pas rapidement cet état l'enfant peut rentrer dans le coma et en mourir. La contagion d'une diarrhée va dépendre de sa cause. Lorsqu'il s'agit d'une intoxication alimentaire, il est facile que toutes les personnes ayant été exposées au même aliment fassent la diarrhée. Il est donc essentiel de se laver les mains avant de manger ou de donner à manger à son enfant et surtout l'éduquer à se laver les mains au retour de l'école, ou avant tout repas. Il est recommandé de prêter une attention particulière au nettoyage des surfaces auxquelles l'enfant touche. En cas de diarrhée (plus de 3 selles molles ou liquides par jour), il importe de consulter un professionnel de santé si les symptômes perdurent plus de 24 heures. Toutefois, si elle s'accompagne de fièvre, de vomissements, de refus de s'alimenter ou d'un état de forte fatigue, il faut consulter sans tarder parce que celle-ci peut rapidement se compliquer. »

Riz : voici comment le consommer pour la santé

Le riz est l'un des aliments les plus consommés à travers le monde. Il constitue une source essentielle de glucides et fournit l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, tous les types de riz n'offrent pas les mêmes bienfaits nutritionnels. Alors, quels types de riz privilégier pour une bonne santé ? Qui peut en consommer et à quel moment ? Quels accompagnements permettent d'optimiser ses bienfaits ?

Parmi les différentes variétés de riz, certaines sont plus bénéfiques pour la santé que d'autres. Le riz complet, par exemple, est riche en fibres, en vitamines B et en minéraux tels que le magnésium et le fer.

Contrairement au riz blanc, il conserve son enveloppe extérieure, ce qui ralentit l'absorption des glucides et permet une meilleure régulation de la glycémie. Une étude publiée dans « *The American Journal of Clinical Nutrition* » révèle que la consommation de riz complet est associée à une réduction du risque de diabète de type 2. **Le riz basmati, particulièrement dans sa version complète, ainsi que le riz local produit au Togo, sont également recommandés pour les personnes surveillant leur glycémie. Ils contiennent des anthocyanines, des antioxydants puissants qui protègent contre les maladies cardiovasculaires.**

À l'inverse, le riz blanc, bien qu'étant le plus consommé, a un indice glycémique élevé. Cela signifie qu'il provoque une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang, ce qui, en cas de consommation excessive, peut accroître le risque de diabète et favoriser la prise de poids.

Qui peut consommer du riz et à quel moment ?

Le riz convient à la plupart

des personnes, mais certaines doivent limiter leur consommation, notamment les diabétiques et celles souffrant de résistance à l'insuline.

Les sportifs et les personnes ayant un mode de vie actif peuvent en consommer sans crainte. Après une séance d'entraînement, le riz est une excellente source d'énergie pour reconstituer les réserves de glycogène. Le riz complet ou le riz basmati sont des choix optimaux, car ils libèrent l'énergie de manière progressive.

Les personnes atteintes de diabète ou celles souhaitant perdre du poids peuvent également consommer du riz, mais avec précaution. Il est préférable d'opter pour du riz complet, du boulgour ou du birgule (céréales complètes), qui permettent une meilleure gestion de la glycémie et offrent une sensation de satiété plus longue. Si le riz blanc est consommé, il est recommandé de ne pas le cuire de manière trop pâteuse et d'en limiter la portion à une tasse.

Le moment idéal pour consommer du riz est le midi, lorsque le métabolisme est plus actif et que le corps a le temps de brûler l'énergie. En revanche, le soir, il est préférable d'en réduire la quantité, surtout pour les personnes sédentaires qui n'effectuent pas d'activité physique intense. Il est conseillé d'opter pour du riz complet en petite quantité, accompagné de



Un plat de riz accompagné de sauce

légumes et de protéines maigres, afin d'éviter un pic de glycémie nocturne.

Comment accompagner le riz pour un repas équilibré ?

Le riz, à lui seul, n'est pas un aliment complet. Pour bénéficier de ses bienfaits nutritionnels, il doit être accompagné d'aliments riches en protéines, en fibres et en bons lipides. L'association du riz avec des sources de protéines permet de ralentir l'absorption des glucides et d'optimiser l'apport nutritionnel.

Il est recommandé d'accompagner le riz avec des légumineuses comme les lentilles, les haricots, le voandzou ou « eklui ». Les viandes maigres telles que le poulet et la dinde, ainsi que le poisson, les œufs et le wagashi cuit à la vapeur, sont également de bonnes sources de protéines à privilégier. Ajouter des légumes comme les épinards, le

gboma cuit à la vapeur, les carottes, les poivrons, les haricots verts ou encore l'avocat permet d'augmenter l'apport en fibres et en nutriments essentiels.

Conseils pour une consommation optimale du riz

Le riz peut être un excellent allié pour la santé, à condition de bien le choisir et de l'accompagner correctement. Il est préférable d'opter pour du riz complet, du boulgour ou du birgule pour leurs bienfaits nutritionnels. Il est également conseillé d'équilibrer les plats en associant le riz avec des protéines et des légumes et de ne pas dépasser une tasse de riz cuit par repas, en évitant une cuisson trop pâteuse.

par **Raymond DZAKPATA**

Article validé par Ayawa Hounkpe, Nutritionniste (Togo)

Santé Alimentation

Gros ventre : attention à l'hypertension, diabète, AVC

Le gros ventre est responsable d'anomalies métaboliques, qui sont autant de facteurs de risque de maladies cardiométaboliques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Afin de prévenir ce risque, surveiller le tour de taille.



Un homme ayant un gros ventre

Le gros ventre est le résultat d'un amas de « graisses autour des organes de l'abdomen, comme le foie. C'est ce qu'on appelle la graisse viscérale. Lorsque l'apport calorique est supérieur aux dépenses énergétiques, le corps stocke ces calories dans le tissu adipeux sous-cutané. Il fait des réserves. Ce tissu adipeux sous-cutané ne représente pas en tant que tel un risque cardiométabolique. Mais, quand il ne peut plus absorber de graisses, celles-ci se logent au niveau viscéral et envahissent les muscles, le cœur et le foie, ce qui est dangereux pour la santé », explique Dr Damien Ekoue-Kouvahey, Responsable de la Fédération Togolaise des associations engagées dans la lutte contre les maladies non transmissibles (FETOL-MNT) et de l'ONG Volontaires Internationaux pour la

promotion de la Sante en Afrique (VISA).

Le stress et l'alcool stimulent la sécrétion de cortisol, une hormone qui induit l'accumulation de graisse viscérale. Enfin, on n'est pas tous égaux devant la répartition des graisses : alors que les femmes ont tendance à accumuler les graisses sur les hanches, les hommes sont prédisposés à les stocker sur le ventre.

Des dysfonctionnements cardiométaboliques

Le risque global cardiométabolique définit le risque de développer une maladie cardiovasculaire et/ou un diabète de type 2. Ce risque global prend en compte les facteurs de risque classiques tels que l'âge, le sexe, l'hypertension, un taux élevé de mauvaises graisses et le

tabagisme, ainsi que les facteurs de risque associés à l'obésité abdominale. Le gros ventre est synonyme d'excès de graisses dans l'organisme, graisses qui viennent s'installer au niveau de l'abdomen.

« Ce n'est que la résultante et la partie visible de l'iceberg que constitue le syndrome métabolique, dont la partie la plus importante mais cachée est constituée d'un ensemble de problèmes tels que : l'augmentation des mauvaises graisses et de la glycémie, le processus inflammatoire vasculaire, la résistance à l'insuline. C'est cet ensemble de dysfonctionnement qui fait le lit au gros ventre », souligne Dr Damien Ekoue-Kouvahey, Responsable de la FETOL-MNT.

Associé aux facteurs de risque classiques, le syndrome métabolique augmente le risque de maladies cardiovasculaires :

« C'est un cercle vicieux car le même phénomène va ouvrir la voie à la survenue du diabète et l'hypertension : la graisse viscérale est une cause d'insulinorésistance, à l'origine du diabète : les organes répondent moins bien à l'insuline et/ou celle-ci ne fonctionne plus. Il peut entraîner aussi la formation de caillots (thrombose) qui peut bloquer à n'importe quel moment un vaisseau sanguin et entraîner les accidents vasculaires cérébraux (un AVC ischémique), les infarctus », informe Dr Ekoue-Kouvahey.

Comment perdre la graisse du ventre ?

La meilleure solution pour perdre la graisse abdominale est de « combiner à la fois une bonne alimentation avec des exercices physiques. Ceci

permet d'améliorer la capacité du corps à gérer le glucose et augmenter la sensibilité à l'insuline, une étape cruciale dans l'élimination des graisses abdominales », a déclaré Dr Kouvahey.

Ainsi, la véritable lutte contre le gros ventre revient à lutter contre ses facteurs de risque. Pour cela, il faut d'abord agir sur l'alimentation : d'après le spécialiste, « éviter l'hypercholestérolémie en diminuant significativement tout ce qui est alcool, sucre, graisse, sel, (contenus dans les charcuteries, les viandes rouges, le fromage, le beurre) ; lutter contre la résistance à l'insuline en augmentant l'activité physique : faire 30 minutes de marche rapide au moins 3 à 4 fois dans la semaine et manger beaucoup de fruits et légumes. Eviter le tabac. Ce n'est pas obligatoire de faire des gymnastiques de trop ou des abdominaux à vous couper le souffle. Le plus important c'est de faire des activités physiques régulières ».

Par ailleurs, pour bien surveiller son ventre, il est conseillé à tout le monde d'avoir son mètre-ruban pour mesurer régulièrement son ventre. Pour le faire : « on pose le ruban juste en bas de l'ombilic et on fait le tour du ventre. En général, on tolère jusqu'à 100 à 110 cm chez l'homme et 90 à 100 cm chez la femme. Au-delà de ses limites, il y a problème », conseille le médecin.

Devant toute problématique du ventre qui grossit, s'assurer qu'il n'y a pas la présence d'autres pathologies : le foie ou la rate qui grossit, une tumeur dans le ventre (kyste ou fibrome) chez les femmes, une ascite. Perdre de la graisse au niveau du ventre permet non seulement d'avoir des abdominaux plus attirants, mais également une meilleure santé.

par **William O.**

Santé Focus

Sucre industriel : attention aux maladies

Après avoir lu cet article, et avant de sucrer la bouillie, café, thé, ou avant de manger une confiture, de la pâtisserie, avant de boire une boisson sucrée, réfléchir très bien et songer à sa santé.

Selon des chercheurs américains, le sucre industriel, ou sucre blanc ou encore sucre raffiné contribue à environ 35 millions de décès dans le monde chaque année. Les dégâts du sucre sur l'organisme sont si graves, qu'il doit être considéré comme une substance potentiellement toxique comme l'alcool, le tabac et la cocaïne. Il y a de cela quelques siècles en Europe, le sucre ne s'obtenait qu'après une prescription médicale. Car, il s'agit d'un produit chimique qui doit être utilisé selon certaines règles pour éviter ou limiter ses effets nocifs sur la santé. En somme, le sucre n'était pas une substance disponible partout et consommer par tous. Mais depuis le siècle passé jusqu'aujourd'hui, le sucre industriel a pris d'assaut l'alimentation des populations de la terre. La consommation incontrôlée et excessive de ce produit est à l'origine aujourd'hui des ennuis graves de santé dont le plus connu est le diabète et tout son corolaire.

Selon sa définition populaire, le sucre est une substance de saveur douce. Mais en réalité, il n'en est pas toujours ainsi. En chimie, on ne parle pas de sucre, mais de glucides. Il existe des glucides et non un seul glucide. Autrement dit, il n'existe pas un sucre, mais des sucres. Seuls les glucides simples ont une saveur sucrée: le saccharose (dans la betterave et la canne), le lactose (dans le lait), le maltose (dans l'amidon), le glucose (dans le miel, le raisin et l'amidon) et le fructose (dans les fruits).

Ceci dit, le sucre n'a pas toujours une saveur douce. C'est pourquoi, il est difficile de faire comprendre aux gens que lorsqu'on prend un repas composé de la pâte du maïs et d'une sauce de légume, il y a du sucre dans ce repas. C'est ainsi que lorsqu'une personne prend un gobelet de bouillie à base du maïs, du tapioca, ou du riz, sans ajouté du sucre, elle a, sans le

trop de sucre à l'organisme est très dangereux pour la santé.

Le sucre blanc dangereux pour la santé

En dehors des glucides ou sucres obtenus à travers une alimentation naturelle, l'organisme n'a besoin d'aucune autre forme de sucre. Toute forme de sucre industriel est toxique pour la santé des organes humains. Le sucre industriel à son origine, était destiné pour les sportifs. Puisqu'il s'agit de personnes qui produisent beaucoup plus d'efforts, le sucre leur permet d'avoir de l'énergie en plus pour atteindre les performances voulues. **Quand une personne prend du sucre industriel, cela est comparable à un carburant en surplus et non indispensable qui doit être consommé. S'il n'est pas consommé, il doit être éliminé par certains organes dont le foie. Cette élimination demande beaucoup**



Un homme qui ajoute du sucre à son thé



Image des types de sucre

savoir consommer du sucre. Car, le maïs, le riz et le tapioca fait à base du manioc, continent de l'amidon qui contient un sucre ou un glucide appelé maltose. Certains légumes contiennent du sucre appelé fructose. L'organisme va synthétiser le maltose et le fructose en glycogène qui est la consommation énergétique des cellules.

Les glucides font partie, à l'instar des protéines et les lipides, des constituants essentiels des êtres vivants et de leur nutrition. Ils représentent 40 à 50% des calories apportées par l'alimentation humaine. C'est pourquoi, donner

d'effort à l'organisme. Si le foie, devient incapable d'éliminer le surplus du sucre, celui-ci s'installe définitivement dans le sang : il se crée dès lors, un taux élevé de sucre dans le sang ou l'hyperglycémie qui est à l'origine du diabète.

C'est pourquoi, il est conseillé aux populations la pratique régulière d'un exercice physique ou sportif pour aider l'organisme à éliminer le sucre en surplus. Mais combien de personnes pratiquent le sport? Tout le monde est presque accro au sucre, mais très peu de personnes bougent en faisant un exercice

physique. La grande majorité est considérée comme des sédentaires.

Le sucre, acheté sur le marché, n'est pas indispensable à l'organisme. Pour certains experts, il s'agit d'un stupéfiant au rang de la drogue. Au même titre que les autres stupéfiants, le sucre est une substance présentant un important risque d'abus et susceptible d'engendrer une consommation problématique.

Pourquoi le sucre est toxique ?

Le sucre n'est pas comme certains le prétendent, un produit naturel. Le sucre blanc, industriel, raffiné, est un produit artificiel obtenu après plusieurs étapes de transformation chimique. Il s'agit du saccharose, appelé aussi « le sucrose », qui n'existe pas dans la nature, malgré qu'il soit issu de plantes.

La transformation et le raffinage sont faits par certains produits qui font grossir ou qui sont testés au laboratoire pour causer le diabète chez les rats, selon certains chercheurs. Le sucre blanc pollue le corps, appauvrit l'organisme et tue les organes, en commençant par les dents.

Que faire ?

Ici, le souhait c'est d'avoir deux catégories de personnes. Une première catégorie composée des gens qui vont réduire sensiblement leur consommation du sucre. Une deuxième catégorie composée de ceux-là qui

vont avoir le courage d'éviter, voire de proscrire la consommation du sucre.

En substance, il faut que chacun revoie le rythme de consommation du sucre. Dans les ménages, il faut que les parents régulent leur propre consommation et surtout celle de leurs enfants. Il faut que les parents arrêtent de gaver les enfants de sucreries. Il faut que les chrétiens et autres religieux sachent que la meilleure façon d'éviter l'alcool, n'est pas de se jeter sur les boissons sucrées, mais de boire de l'eau. Oui, que chacun adopte l'eau qui est la seule boisson dont l'organisme a besoin. Que chacun commence sa journée en buvant un grand verre d'eau, avant même le petit-déjeuner. C'est un merveilleux cadeau aux reins, ils seront plus sains, plus propres pour nettoyer le sang. A l'instar de l'alcool qui n'apporte rien de bénéfique à l'organisme, le sucre industriel est un fléau qui contribue à une morbidité et mortalité grandissante au Togo et dans le monde. Le contrôle de la consommation du sucre, voici un autre défi de santé publique et développement pour les pays en développement.

par Gamé KOKO

Article validé par Dr Essoréké Tchaou, Nutritionniste-Diététicien, Responsable du Cabinet «Santé Durable» à Lomé

Acte 28 des « Journées nationales du sport » : Rendez-vous ce samedi 22 Février 2024

Tous en mouvement pour la santé



Poumons malades : signes et remèdes

Une personne adulte peut respirer jusqu'à 20 000 fois par jour dans des conditions normales. Quand la régularité de la respiration commence à supposer un problème, il faut surveiller ce qu'il se passe. Commencer à se sentir fatigué simplement en montant des escaliers, en faisant de petits travaux chez soi sont des indices que les poumons manquent de force.

Fatigue extrême

Si avant une personne se rend partout en marchant, au lieu d'utiliser l'ascenseur il prend les escaliers, il exécute très souvent plusieurs tâches ménagères, cela signifie qu'elle est en bonne forme. Mais si depuis un temps elle constate qu'elle se fatigue très vite suite aux mouvements habituels, qu'elle s'examine pour voir si d'autres signes accompagnent cette fatigue inhabituelle.

Toux et gripes constantes

Souffrir de gripes à cause d'un virus en période de fraîcheur est quelque chose de normal. Ce qui doit alerter, c'est que les crises grippales durent toute l'année. Cela peut être une atteinte des poumons.

Toux avec du sang

Il s'agit en général de maladies avec une pathologie avancée, comme c'est le cas de l'embolie pulmonaire ou de la tuberculose. Il est nécessaire de consulter urgemment.

Remèdes naturels

Recette 1 : 1 litre d'eau, 2 cuillères à café de curcuma en poudre, 3 cuillères à soupe de miel, 1 racine de gingembre. 01 oignon. Faire bouillir l'eau, l'oignon finement haché et le gingembre râpé dans une casserole, à feu doux. Lorsque le mélange commence à bouillir, rajouter le curcuma en poudre. Retirer du feu. Une fois refroidi, ajouter le miel et mélanger. Filtrer ce mélange et le mettre dans un récipient adéquat, en verre de préférence, afin de le conserver au frais. Chaque jour, durant deux semaines, consommer 2 cuillères à soupe de cette boisson le matin, à jeun et le soir, deux heures avant le dîner.

Sifflements

Il n'est pas normal que la respiration produise des bruits lors du passage de l'air. S'il est remarqué un léger sifflement lors de la respiration, il s'agit sans aucun doute d'un signe qui indique que les poumons sont en train de défailir.

Expectoration

Il s'agit du mélange de salive et de glaire dans les voies respiratoires. Elle est fréquente chez les fumeurs qui présentent souvent des crises. Ce problème provoque le besoin constant de cracher et d'expulser des glaires.

Perte d'appétit

De nombreuses personnes ne voient pas le lien. Lorsque les poumons fonctionnent mal on perd l'envie de manger.

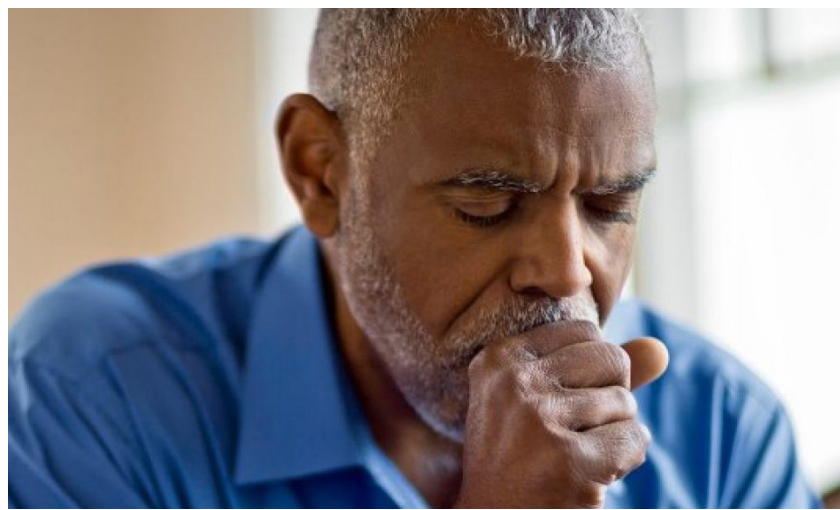
Infections respiratoires à répétition

Subir des bronchites, ou infections respiratoires à répétition doit alerter.

Recette 2 : Prendre les racines d'aloma, ails, gingembre, clous de girofle, curcuma et citron. Préparer sous forme de tisane et prendre une tasse de thé deux fois par jour le matin et le soir pendant une semaine.

Attention : Lorsqu'on utilise des herbes, s'assurer de connaître leurs propriétés toxiques, telles que l'arythmie cardiaque, les allergies sévères.

Car elles peuvent être aussi puissantes que les médicaments si elles sont utilisées de manière incorrecte. Le mieux est de consulter un naturothérapeute ou un phytothérapeute.



Un homme qui tousse

Pression sur la poitrine

On a l'impression que quelque chose de lourd est en train de comprimer la poitrine, et se trouve probablement accompagné de douleurs en toussant, en marchant, en mangeant, en respirant profondément ou en se penchant.

Fièvre inexplicable

La fièvre est c'est donc un signal important qui mérite d'être écouté. Il n'est pas normal d'avoir de la fièvre sans motif apparent. La fièvre est une forme de défense de l'organisme qui indique qu'il y a un problème. Elle apparaît souvent avec l'inflammation des ganglions lymphatiques.

Perte musculaire

La masse musculaire commence à diminuer à cause du manque d'échange d'oxygène dans l'organisme. Bien que cette perte musculaire puisse également être due à d'autres facteurs, il faut être attentif, si elle apparaît en même temps que d'autres symptômes précités.

Manque de souffle

Si la respiration se fait difficilement il y a quelque chose qui ne va pas. La respiration est quelque chose de naturel qu'on ne remarque presque pas. Pour cela, avoir des difficultés à respirer peut être un indice que les poumons manquent de force.

Conseils pour maintenir les poumons sains

Eviter de fumer est essentiel et peut-être le plus important. Pratiquer des exercices de respiration et se relaxer régulièrement. Dépurer l'organisme régulièrement. Le nettoyage par des aliments riches en vitamine E, fruits et légumes, est très bénéfique. Éviter au maximum la pollution ambiante ainsi que les zones fumeurs. Boire des infusions, gingembre, eucalyptus, écorce d'orange, moringa, persil, kinkéliba, menthe, aide à purifier les poumons. Les conseils donnés n'occulent pas la consultation d'un médecin.

Source : «Prendre soin de ses poumons», Jean-Bernard Paillisser (ed. Alpen)

«Adikou» contre diabète et faiblesse sexuelle

Adikou en Ewé « *caesalpinia bonduc* » est un arbuste d'environ un mètre de haut et entièrement couverte d'épines courtes et très acérées, jaunâtres ou brunes. Présente sur presque toute la côte tropicale de l'Afrique, cette plante médicinale a des feuilles alternes composées, des fleurs jaunes en grappes et des fruits en graines grises en gousses. Au Togo, la plante est utilisée comme rubéfiant et tonifiant dans le traitement de certains ennuis de santé. Les graines sont couramment employées comme perles, comme poids, et comme pions dans les jeux de société.



Image d'Adikou

Les feuilles, l'écorce, les racines et les graines d'Adikou sont recommandées à des fins médicinales. Au Togo, ces parties sont utilisées pour soigner la fièvre, des maux de tête et des douleurs thoraciques, la jaunisse, la diarrhée et des éruptions cutanées. Plusieurs des composés que

l'on trouve dans les graines, notamment la bonducelline et la B-césalpine, ont confirmé leur activité antiparasitaire. Un extrait amer appelé «la quinine du pauvre» a été aussi utilisé contre le paludisme en Inde.

Recette : Contre la fièvre et les maux de tête, prendre la décoction des feuilles et des racines 2 verres par

jour pendant 7 jours. Pour soulager les douleurs de poitrine, masser la poitrine avec la décoction chaude d'une poignée de feuilles. Une étude publiée dans la revue « *Review on pharmacological properties of Caesalpinia bonduc* » a mis en évidence des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires de l'extrait alcoolique du tégument des graines qui contient notamment la bonducelline. La graine contient environ 20% d'une huile surtout riche en acide linoléique (68%) et possédant des propriétés vésicantes.

Antidiabétique

Une étude indienne publiée également dans « *Review on pharmacological properties of Caesalpinia bonduc* » a signalé une activité antidiabétique de l'écorce et la racine de *Caesalpinia bonduc*. Les différents extraits des racines de *Caesalpinia bonduc* ont été testés pour l'activité antidiabétique, et hypoglycémiant chez des rats diabétiques. Ils ont produit un effet antihyperglycémique significatif. L'extrait aqueux a également fait ressortir des effets antihypercholestérolémiques et antihypertriglycéridémiques chez des rats ayant contracté un diabète induit par la streptozotocine. Les extraits aqueux d'éthanol et de chloroforme montrent une protection significative et abaissent la glycémie à la normale dans la tolérance au glucose test. En Tanzanie

par exemple, le noyau de la graine est réduit en poudre et pris avec de l'eau pour traiter le diabète sucré. Prendre comme complément alimentaire la poudre des graines. Un extrait aqueux des racines, des tiges et des feuilles s'est avéré avoir des activités antivirale et anticancéreuse.

Efficace contre les problèmes gynécologiques

Les extraits des graines ont confirmé leur activité antifongique et leur activité antibactérienne. D'après l'étude indienne, on constate aussi les effets d'un extrait de feuilles sur le métabolisme du calcium et sur les récepteurs cholinergiques des préparations de la couche musculaire externe isolée de l'utérus de rats en gestation. La graine et des décoctions de feuilles et de racines sont prises pour traiter les complications pendant la menstruation, afin d'éviter une fausse couche. Boire durant les règles une décoction des feuilles et des racines.

Recette contre infections, perte blanche, chaude pisse, gonococcie, éjaculation précoce, faiblesse sexuelle : Chercher la racine, 3 bouquets de feuilles et 1 graine de cette plante. Les couper en de petits morceaux. Introduire dans une bouteille tous ces ingrédients tout en ajoutant du vin rouge ou le sodabi. Laisser reposer pendant 24 heures et commencer par utiliser. Un petit verre à madère matin et soir pendant ou après le repas.

4 super boissons contre infections urinaires

Les femmes sont les plus touchées par les infections urinaires. Cependant, on peut tous souffrir de ce problème au cours de la vie. Pour prévenir et traiter au premier degré, les infections urinaires, rénales et prostatiques, voici des boissons naturelles qui aident à stimuler la production d'urine pour expulser les bactéries. Ces boissons sont aussi très importantes pour les hommes à partir de 35 ans. Car, elles ont la vertu de les protéger contre les affections de la prostate.



Une tisane d'ail

Le thé au persil

1 Cette plante est un remède très efficace pour traiter les infections urinaires. C'est un bon antibiotique naturel qui réduit les infections et les inflammations. Le persil a une action diurétique et purifiante. L'infusion au persil est riche en vitamine C. Elle augmente ainsi les défenses immunitaires et combat les bactéries de l'organisme.

Recette : 1 cuillère à soupe de persil, 1 litre d'eau, le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe de miel. La première chose à faire est de laisser infuser le persil dans l'eau bouillante. Laisser sur le feu pendant 20 minutes puis laisser reposer pendant 20 minutes supplémentaires. Sucrez avec du miel, ajouter le jus d'un citron et boire de petites gorgées tout au long de la journée. L'infusion au persil doit être bue à température ambiante.

L'eau

2 L'eau joue un rôle crucial dans la prévention et la gestion des infections urinaires, notamment les cystites, qui sont des infections fréquentes des voies urinaires. Boire suffisamment d'eau aide à "laver" les voies urinaires en éliminant les bactéries et autres micro-organismes, réduire l'irritation des voies urinaires, prévenir des infections urinaires récurrentes. Lorsque quelqu'un souffre d'une infection urinaire, il est essentiel de boire beaucoup d'eau pour soutenir les traitements prescrits par un médecin.

La présence de micro-organismes dans le tractus urinaire peut provoquer une inflammation dans la vessie ou dans l'urètre. Les symptômes les plus graves et les plus douloureux apparaissent dans le tractus urinaire supérieur, au niveau de la zone des reins. Chaque infection urinaire peut être due à un type de bactérie pour laquelle il est nécessaire de prendre des antibiotiques particuliers. Une fois qu'on a la prescription adaptée, complétez le traitement en consommant les boissons naturelles suivantes : elles aideront à soigner les infections urinaires plus rapidement.

L'eau de coco

3 L'eau de coco est très efficace pour traiter les douleurs liées à la santé urinaire. C'est un excellent diurétique naturel qui va augmenter la production d'urine. Elle permet de drainer les bactéries du tractus urinaire et de soulager l'inflammation de l'urètre.

Recette : 500 ml d'eau de coco, 1 orange (pelée et coupée en morceaux), 1/2 citron vert (jus), 3 feuilles de menthe poivrée, 1 tranche de gingembre frais. Commencer par couper l'orange en morceaux. Presser le citron vert pour en extraire le jus. Ajouter de la menthe ou du gingembre, les hacher finement. Dans un blender, ajouter l'eau de coco, les morceaux d'orange, le jus de citron vert, et la menthe ou le gingembre. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène. Si on préfère un jus plus lisse, on peut filtrer le mélange à l'aide d'une passoire fine pour enlever la pulpe des fruits.

Tisane d'ail

4 L'infusion à l'ail possède d'excellentes propriétés antibactériennes. Elle apporte des vitamines A, B et C, qui permettent de renforcer le système immunitaire et aident à faire face aux bactéries qui se localisent dans le tractus urinaire.

Recette : 1 gousse d'ail, un verre d'eau, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de miel. Tout d'abord, porter l'eau à ébullition. Pendant ce temps, éplucher l'ail et le hacher pour que ses huiles essentielles s'infusent ensuite dans l'eau. Laisser le mélange sur le feu pendant 15 minutes et laisser reposer 10 minutes de plus. Ensuite, filtrer le contenu et ne garder que l'infusion. Ajouter le citron et de sucrer avec le miel. Ce sont deux composants pour lutter contre les infections urinaires. Boire cette infusion deux fois par jour. L'ajout du miel n'est pas obligatoire. Pour ceux qui ont du miel naturel, ils peuvent le faire. Si on n'a pas accès au miel, on peut faire aussi faire ces boissons et il y aura les mêmes effets positifs.

Gingembre pour des reins en bonne santé

Les reins jouent un rôle clé dans l'élimination des déchets et la filtration du sang. Lorsqu'ils sont fragilisés, leur capacité à fonctionner correctement diminue, augmentant le risque d'insuffisance rénale. Selon l'expert en médecine naturopathique Dr Joseph Pizzorno, auteur de « Toxiques-La Solution », il est possible d'améliorer la fonction rénale en seulement deux semaines grâce à des plantes spécifiques, dont le gingembre. Reconnu pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, le gingembre aide à désactiver les gènes pro-inflammatoires et à favoriser la détoxification rénale. Une étude publiée dans le « Journal of Medicinal Food » a révélé que sa consommation régulière améliore significativement les paramètres rénaux des patients. Râper 10 racines de gingembre et infuser dans



1L d'eau bouillante pendant une heure. Pour adoucir son acidité, l'associer à 25 cl de jus de betterave. Filtrer et conserver au réfrigérateur. En cuisine : ajouter du gingembre frais ou en poudre dans les plats quotidiens. Si le gingembre présente peu de contre-indications, il peut interagir avec certains traitements (anticoagulants, antihypertenseurs, antidiabétiques). En cas de pathologies chroniques, un avis médical est recommandé avant d'en consommer régulièrement.

Cancer et risque de caillots sanguins



Les personnes atteintes de cancer présentent un risque accru de caillots sanguins, pouvant entraîner des complications graves comme une embolie pulmonaire ou un AVC. Environ 1 patient sur 200 développe un caillot. Les cellules tumorales libèrent des substances favorisant la

coagulation, et certains traitements, comme la chimiothérapie, augmentent également ce risque. Les cancers du pancréas, des ovaires, de l'estomac, du cerveau et du poumon sont les plus concernés, notamment à un stade avancé. Les signes d'alerte incluent un gonflement du mollet, une douleur thoracique ou des difficultés respiratoires. En cas de symptômes, il est crucial de consulter rapidement un médecin. Le traitement repose sur des anticoagulants, administrés par injection ou par voie orale. La durée du traitement dépend de l'évolution du cancer. Une surveillance attentive et une prise en charge précoce sont essentielles pour prévenir les complications.



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

N°003/2025/OTR/CG/CI/DCCF

MISE EN ŒUVRE DES DISPOSITIONS DU CODE FONCIER ET DOMANIAL PORTANT DEPOT DE PROVISION

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) rappelle à l'attention du public et des usagers de la Direction du Cadastre et de la Conservation Foncière (DCCF), que conformément aux dispositions des articles 223 et 290 du Code Foncier et Domanial, le dépôt des réquisitions aux formalités foncières doit être accompagné d'une « provision égale au montant présumé des frais de la procédure arbitrée par le conservateur ».

A cet effet, tous les usagers sont informés qu'à compter du 1er mars 2025, le dépôt des réquisitions aux fins de publication au livre foncier notamment les inscriptions d'hypothèques, de baux, de réévaluation et de mutation totale est subordonné au versement d'une provision couvrant la totalité des frais de la procédure concernée.

Le Commissaire Général remercie tous les usagers pour leur bonne compréhension et leur collaboration.

Fait à Lomé, le 12 février 2025

Le Commissaire Général p. i.

Philippe Koton B. TCHADJE

Conseils pour qualité de sperme et fertilité

A-t-on envie de bébé avec sa femme ? Les hommes aussi doivent adopter les bons gestes pour augmenter les chances de conception. En effet, d'après la nutritionniste-diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, Experte en diététique Yasmine Sandrine Zerbo, la qualité du sperme ou la fertilité, passe par une alimentation saine et une hygiène de vie, comme chez la femme.



Bonne qualité du sperme, fertilité absolue

L'alimentation joue un rôle dans la fertilité de l'homme. Pour booster la fécondité et permettre au corps de produire un sperme sain, il est important de faire attention au contenu de son assiette dès le désir d'enfant.

Adopter une alimentation équilibrée

Pour augmenter la production de sperme, « privilégier les aliments riches en antioxydants qui protègent des agressions extérieures telles que la pollution, le stress, les rayons UV ou le tabac. Opter pour les légumes verts, fruits, légumineuses (haricot secs, pois de terre, lentilles, soja), huiles végétales, fruits à coque, thé vert, chocolat noir et aux épices (curry, curcuma, gingembre) », souligne Yasmine Sandrine Zerbo nutritionniste-diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, Experte en diététique. Les aliments riches en magnésium, vitamine B9, sélénium et en zinc sont

également conseillés. De plus, des études ont démontré que la carnitine et le coenzyme Q10 améliorent la fertilité masculine. Les oméga 3 agissent également sur la qualité du sperme. D'après la nutritionniste-diététicienne Yasmine Sandrine Zerbo, « on les retrouve notamment dans les noix et l'huile de noix, les poissons gras (saumon), et les huiles végétales comme l'huile d'olive, de noix, arachide, sésame, tournesol. Par contre, les aliments trop gras nuisent à la fécondité. Éviter donc les chips, les kebabs, la charcuterie et les viennoiseries pendant quelques temps ».

Maintenir la bonne température

Pour favoriser la bonne santé des spermatozoïdes, « il est conseillé de les maintenir à une température inférieure de 2° par rapport au reste du corps. En résumé, on oublie les saunas, hammams et jacuzzi, les pantalons trop moulants, le portable dans la poche du pantalon et l'ordinateur posé sur les cuisses », fait

remarquer Sandrine Zerbo, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

Adapter son hygiène de vie

Il n'y a pas que les femmes qui doivent réduire leur consommation d'alcool pendant les essais bébé, les hommes aussi. « En effet, ceux qui consomment trop d'alcool produisent un sperme de moins bonne qualité car moins concentré en sperme. Ils ont également souvent de troubles de l'érection. De plus, le tabac est nocif pour la fertilité car il peut diminuer la production des spermatozoïdes. Si vous fumez, essayez d'arrêter. Par ailleurs, le tabagisme passif est également dangereux : veillez à éviter les lieux enfumés (bars, soirées privées) si vous essayez de faire un bébé. Il en est de même pour les drogues diverses et variées qui peuvent réduire la concentration de sperme », explique l'experte en diététique. On sait également que le poids est un facteur qui peut interférer avec la fertilité masculine. L'obésité, le surpoids comme la maigreur ont un effet négatif sur la qualité du sperme.

La nutritionniste-diététicienne Sandrine Zerbo montre qu'« avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité sportive régulière mais sans excès, est la recette idéale pour maintenir un

produits ménagers et les peintures. Ils sont également présents dans les fongicides et les pesticides : soit dans ce qu'on mange. Prudence Pour limiter les risques, mieux vaut consommer des produits bio et naturels, qu'ils soient alimentaires, cosmétiques, ménagers et autres. »

Conseils diététiques pour du sperme plus riche

Éviter l'alcool, la caféine, les drogues et la nicotine car ils polluent le sperme. Boire beaucoup d'eau. Un à deux litres par jour pour éliminer les toxines du corps. Consommer beaucoup de fruits chaque jour, cela permettra de sucrer les spermatozoïdes. L'ananas, le citron, l'orange, le kiwi, la papaye, le melon, les mangues, les pommes sont tous recommandés. Ces fruits sont riches en sucres naturels et ils compensent le goût amer. Consommer beaucoup de légumes, ils sont généralement bons pour améliorer le goût mais aussi la qualité du sperme. Diminuer ou éviter la consommation de la viande rouge, préférer plutôt les volailles et le poisson. Le poisson est aussi un élément important dans une alimentation saine. Éviter l'excès des épices fortes comme l'ail et les oignons. Leur influence significativement sur la qualité sperme, car ils contiennent



Pratiquer une activité physique

poids stable et donc produire un sperme de bonne qualité. Autre conseil pour améliorer la qualité du sperme : avoir un bon sommeil réparateur ».

Gérer son stress

On le sait désormais, qui dit stress dit difficulté à concevoir. En effet, le stress interfère avec les hormones, affecte la production du sperme et réduirait ainsi les chances de conception. « Pratiquer une activité sportive, s'initier aux exercices de relaxation peuvent vous aider à mieux gérer votre stress. Certaines activités, notamment le dessin ou le jardinage, s'avèrent également excellentes pour se détendre. », énumère Yasmine Sandrine Zerbo.

Se mettre au bio pour éviter les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens présentent des risques sérieux pour la fertilité. Ces substances chimiques sont capables d'interférer avec nos hormones et les glandes endocrines. Résultat, ces agents qui perturbent le système hormonal nuisent à la fécondité des femmes et des hommes. On les soupçonne aussi de provoquer des cancers du testicule. Pour la spécialiste en Nutrition Clinique, « on retrouve ces perturbateurs endocriniens dans les produits de la vie de tous les jours tels que les cosmétiques, les

beaucoup de soufre. Par ailleurs, en raison de leur forte teneur en chlorophylle, le persil, et le céleri sont particulièrement recommandés pour obtenir du sperme nutritif. La cannelle, la menthe et le citron sont les meilleurs alliés pour le développement d'un sperme nutritif. Éviter la malbouffe. Elle est chargée de produits chimiques et de conservateurs qui polluent le corps et le goût du sperme. Ainsi une bonne alimentation est synonyme de sperme en bonne santé. Manger des aliments naturels. Prendre un supplément de zinc et de sélénium, tous deux sont nécessaires pour un sperme sain. Consulter à cet effet un médecin. Enfin, une forte odeur de sperme n'est pas bon signe, elle peut signifier qu'il s'agit d'une infection.

Attention

La spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale Yasmine Zerbo donne cette recommandation aux hommes mariés : « Seulement rappelez-vous toujours que ce que vous consommez met normalement entre 12 et 24 heures avant d'être sécrété. Vous devez donc prendre cela en considération avant de manger, surtout la veille du jour où vous êtes censés pratiquer offrir à votre femme tout le potentiel de votre sperme nutritif », martèle-t-elle.

Santé Sexualité

par Abel OZIH



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES RELATIVE A LA PROROGATION DE DELAI DE DEPOT DES DECLARATIONS ANNUELLES DES SALAIRES SUR LA PATEFORME DIMANA AU TITRE DE L'EXERCICE 2024

N°002/2025/OTR/CG/CI

Dans le cadre de l'optimisation de l'application de déclaration en ligne DIMANA, l'Office Togolais des Recettes (OTR) a déployé un nouveau module de Déclaration Annuelle des Salaires (DAS).

Alors que le délai butoir pour la soumission de la DAS au titre de l'exercice 2024 est fixé au 31 janvier 2025, conformément aux dispositions de l'article 28 du Livre des Procédures Fiscales (LPF), force est de constater que certains contribuables éprouvent encore des difficultés pour s'y conformer.

Afin de permettre aux contribuables de procéder à la Déclaration Annuelle des Salaires (DAS) au titre de l'exercice 2024 dans de meilleures conditions, le Commissaire Général porte à la connaissance des contribuables soumis à l'obligation de dépôt des DAS dans l'application DIMANA, qu'une prorogation exceptionnelle d'un délai de quinze (15) jours leur est accordée pour effectuer ladite déclaration.

Cette mesure exceptionnelle a pour effet la suspension des pénalités liées aux dépôts tardifs. Les pénalités seront appliquées à partir du lundi 17 février 2025.

Le commissaire Général compte sur le civisme de tous pour le respect de cette mesure exceptionnelle qui prend effet à partir de sa date de signature.

Fait à Lomé le 31 janvier 2025
Pour Le Commissaire Général et p.o
Le Commissaire des Douanes et Droits Indirects

Signé

Kwawo A. K. ESSIEN

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Transfert du programme RSS-BC au district de Kozah : De bons résultats enregistrés

L'ONG internationale « Santé Intégrée » en collaboration avec ses partenaires étatiques a organisé le mardi 11 février à Kara un atelier de partage des résultats d'évaluation à mi-parcours de la rétrocession du programme de renforcement du système de santé à base communautaire (RSS-BC) au district de Kozah. Cet atelier s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des activités du projet 3 : « Mise en place de la couverture santé universelle », de la feuille de route gouvernementale 2020-2025. Il répond à la motivation de la mise en place de l'Assurance Maladie Universelle (AMU).

Les résultats de l'évaluation, ressortent que la mortalité chez les enfants de moins de cinq ans a drastiquement chuté, les décès constatés au niveau des femmes enceintes pendant la grossesse et après l'accouchement ont été significativement réduits, ainsi qu'un fort taux de fréquentation des formations sanitaires.

Une amélioration dans la gestion des fonds octroyés au district et une bonne gestion des stocks de médicaments, un renforcement du système logistique et une meilleure appropriation des interventions de santé intégrée, entre autres ont été également constatés avec satisfaction. Au-delà des résultats forts encourageants, des difficultés rencontrées dans la mise

en œuvre se résument essentiellement au niveau organisationnel, fonctionnel et partenarial.

Le transfert du programme RSS-BC aux structures étatiques

Le Directeur Pays de l'ONG SI, Gbeleou Sesso Christophe dans sa présentation a rappelé que la phase pilote de transfert du programme RSS-BC dans le district de Kozah a démarré en 2023. Ce projet consiste à confier la responsabilité de mise en œuvre du programme RSS-BC aux structures de l'Etat et à travailler étroitement avec elles pour renforcer leurs capacités managériales, techniques et financières en vue d'une préparation à la mise à l'échelle, a-t-il précisé. Dans



Photo de famille lors de l'atelier



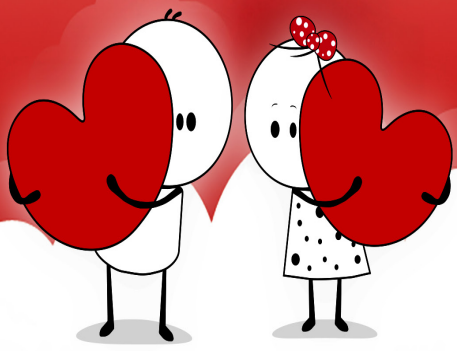
Vue partielle des participants

cette phase pilote, Santé Intégrée Switch a assuré l'approvisionnement direct en médicaments au modèle de remboursement des prestations de soins. C'est pourquoi, renchérit le Directeur Pays, après une année de mise en œuvre, une évaluation à mi-parcours du projet de transfert, couvrant la période d'avril 2023 à juin 2024 a été faite pour situer l'évolution du processus.

Pour le Directeur de l'innovation à l'ONG Santé Intégrée, Dr. Tcheou Dadou Pikedinam, le programme RSS-BC met en exergue l'offre gratuite des services de santé de reproduction, la planification familiale et la prise en charge du VIH. Il s'articule autour de 4 piliers essentiels à savoir : l'offre des services proactifs dans les 72

heures au niveau communautaire par les agents de santé communautaires (ASC) ; l'amélioration de la qualité des soins dans les formations sanitaires périphériques par le mentorat clinique pour le renforcement des infrastructures et de la chaîne d'approvisionnement en produits de santé essentiels et enfin l'accessibilité financière aux soins aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes par l'exemption des coûts de prestations.

Démarré en 2015, avec 4 formations sanitaires dans le district de Kozah, le programme RSS-BC couvre aujourd'hui 25 formations sanitaires réparties dans 5 districts, notamment Kozah, Bassar, Dankpen, Kéran et Binah.



L'amour n'est pas seulement un sentiment, c'est aussi des actions concrètes qui témoignent de notre engagement envers ceux qui nous entourent. Aimer, c'est prendre soin de sa famille, protéger ses proches, mais aussi veiller au bien-être de toute la communauté.

Cette année, déclarez votre flamme... et vos

impôts !

Le consentement volontaire, ce n'est pas qu'en amour. C'est aussi dans le paiement des impôts.

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

N° 001/2025/OTR/CG/CDDI/DEL

Dans le cadre de la mise en œuvre des dispositions de l'article 16 de la loi N° 2024-007 du 30 décembre 2024 portant loi de finances, exercice 2025 qui institue un régime douanier dérogatoire pour le gasoil destiné exclusivement au fonctionnement des machines et engins mobiles non routiers des industries extractives et manufacturières, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques que le bénéfice dudit régime est soumis aux conditions suivantes :

- être une industrie extractive ou manufacturière régulièrement installée sur le territoire national ;
- justifier de l'utilisation de machines et d'engins mobiles non routiers ;
- disposer d'un réservoir exclusivement dédié au stockage du gasoil destiné aux machines et engins mobiles non routiers ;
- soumettre au Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes, une demande précisant les quantités prévisionnelles de consommation annuelle du gasoil non routier ;
- produire une attestation de régularité fiscale en cours de validité.

Les demandes dûment accompagnées des documents requis, doivent être déposées au secrétariat du Commissaire Général de l'OTR au plus tard le 25 février 2025. Passé ce délai, les entreprises défaillantes ne pourront plus prétendre au bénéfice des modalités provisoires actuellement en vigueur pour la livraison du gasoil destiné au fonctionnement des machines et engins non routiers.

Le Commissaire Général compte sur le civisme de tous pour le respect scrupuleux des dispositions du présent avis.

Fait à Lomé le 27 janvier 2025

Philippe Kokou B. TCHODIE

Le Commissaire Général p.i

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg