



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 : 500 F CFA
N° 822 du 02 Juillet 2025

Aliments qui soignent les reins



3

JUS DE PERSIL, UN DETOX POUR LES REINS

Sang dans l'urine : causes
et symptômes

5

Comment le stress au
travail abîme les artères

7

Pratiques pour maintenir
une bonne immunité

4



6ÈME FOIRE
Made in Togo

THÈME : CONSOMMONS TOGOLAIS POUR UNE ÉCONOMIE FORTE ET DURABLE.

1^{ER} - 10
AOÛT
2025

+228 91 20 70 70 / 99 20 70 70

www.cetef.tg

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

20SANTÉEDUCATION

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

Remèdes contre cicatrices et acnés gênantes

On a des cicatrices de petits incidents, des cicatrices laissées par l'acné. On veut certainement s'en débarrasser. On a tout essayé avec des crèmes qui promettent des miracles, et cela n'a pas marché. Il existe quelques méthodes naturelles et plus simples pour éliminer ou du moins diminuer les cicatrices persistantes.



Image d'un visage présentant d'acnés

Il y a différents types de cicatrices et elles peuvent être de plusieurs origines : **accident, chirurgie, acné.**

Les cicatrices étirées, celles qui apparaissent lorsque l'on étire la peau et les cicatrices d'acné (cicatrices boutons) sont les plus fréquentes.

Ces genres de cicatrices peuvent être éliminés de manière permanente avec des traitements naturels simples.

Ces remèdes naturels font leurs preuves avec des résultats efficaces.

Une des plantes les plus performantes pour effacer les cicatrices est l'aloé vera. Si les cicatrices ne sont pas vieilles, il faut passer régulièrement la pulpe de l'aloé vera sur la partie.

Pour plus d'efficacité on peut mélanger l'aloé vera avec du miel pur. Ces deux éléments combinés, forment une pâte qu'on applique sur la cicatrice en laissant sécher.

Ceci est très efficace surtout si on applique cette pâte régulièrement sur la zone en question.

Il y a aussi de nombreuses huiles végétales qui ont de puissantes

vertus cicatrisantes, comme les huiles de soja. L'argile verte aussi permet d'effacer les cicatrices. Cependant, son action reste lente, mais très efficace.

De plus, les fruits et l'eau font très bon ménage, car eux aussi sont très importants, principalement le citron, pour préparer le corps avant les traitements. Se protéger du soleil. Quand on a une cicatrice, il est essentiel, surtout quand la blessure n'est pas tout à fait cicatrisée, de ne pas l'exposer au soleil. En effet, le soleil va accentuer la différence entre la couleur de la cicatrice et la couleur de la peau de façon irrémédiable. En adoptant ces méthodes naturelles et quelques habitudes, on se débarrassera, avec de la patience, de ses petites cicatrices.

Pour les cicatrices informes, vraiment importantes, ou encore celles qui auront formé une marque très inesthétique et importante à la suite d'un accident ou d'une chirurgie.

Le meilleur recours est d'aller consulter un dermatologue, qui conseillera au mieux le type de traitement à suivre.

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Dédé Benedicta Améwoui,
Gynécologue Obstétricienne
Responsable de la Clinique
Group Medical
(Togo)

«La ménopause est un phénomène physiologique naturel caractérisé par la cessation des menstruations et l'arrêt de possibilité de procréation naturelle. Elle est dite naturelle ou physiologique lorsqu'elle survient spontanément ; chirurgicale lorsqu'elle fait suite à une intervention chirurgicale emportant les ovaires et iatrogène lorsqu'elle est secondaire à un traitement médical. La ménopause est précédée par une période appelée la périménopause. Les signes sont, une irrégularité du cycle menstruel tantôt très courte parfois très longue. Ensuite, la ménopause proprement dite marquée par des bouffées de chaleur qui peuvent s'accompagner de vertige, de tremblement, de malaises, sueurs nocturnes et des signes génito-urinaires.

La ménopause survient physiologiquement entre 45 ans et 55 ans.

La péri-ménopause se définit par le début de l'anomalie des cycles, la survenue de signes climatiques jusqu'à l'arrêt complet de l'activité ovarienne...»

PHARMACIE DE GARDE DU 30/06/25 au 07/07/25

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

31EME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERS	01, Rue du Rotary, angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
HORIZON	Nyékoukonpoè. Face Sapeurs-Pompier	90 56 52 56
AVE MARIA	Face ENSF, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Casablanca	70 45 76 74
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéi face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football	70 44 33 33
SEPOPO	ADAKPAME, non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobay	71 90 11 66
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviébé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé	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	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, Non loin du Rond-point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
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-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, 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"	70 44 01 01
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	AGOE LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
EXCELLENCE	AGOE Démakpoè Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	99 90 89 72
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51

Aliments qui soignent les reins

Santé Alimentation

Les reins remplissent une fonction capitale dans le corps. Ils neutralisent les substances nocives et toxiques qui entrent dans le corps par l'alimentation ou par la voie respiratoire. Grâce aux reins les substances utiles sont séparées des substances inutiles par la filtration du sang. Si les reins ne fonctionnaient plus, cela mettrait en danger la vie. Il faut entretenir les reins par les aliments qui contribuent à préserver leur santé, à favoriser leur bon fonctionnement.

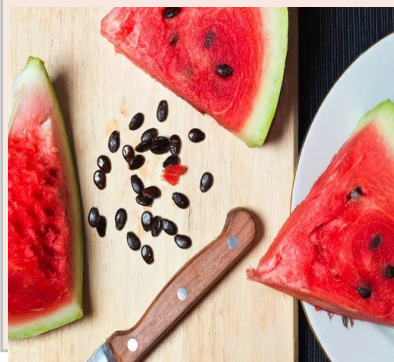
Le jus de citron frais



Le jus de citron est l'un des meilleurs remèdes pour les calculs rénaux,

et les douleurs des reins. L'acide citrique aide à briser et à dissoudre les pierres. Attention, il faut utiliser le citron frais nature et non une boisson supposée faite à base de citron. Il est recommandé de commencer la journée avec un verre d'eau mélangée avec du jus d'un citron frais. **Au début des douleurs aux reins, mélanger environ 4 cuillères à soupe de jus de citron dans un verre d'eau et le boire,**

Les graines de pastèque



Les graines noires de la pastèque sont également utiles pour le nettoyage à la fois de la vessie et des reins et aident à éliminer les calculs. **Mettre 1 cuillère à soupe de graines de pastèque dans un verre d'eau chaude équivalent à 2 tasses. Laisser refroidir, filtrer et boire. Il est recommandé de boire cette tisane une fois par jour pendant trois jours dans une semaine. Attention, utiliser des graines de pastèque fraîche pour faire cette tisane.**

Jus de persil

Le persil est un nettoyant naturel important qui maintient des reins en bonne santé. Concrètement, il aide à éliminer toutes les toxines et les substances nocives du rein. Le persil est riche en vitamines et en minéraux, dont le cuivre, le potassium, la riboflavine, le sodium et la thiamine.



Ces vitamines et minéraux, sont des antioxydants qui favorisent le développement de la cellule et régulent les fluides dans le corps. En guise de méthode de consommation, hacher

le persil dans de l'eau bouillante. **Après 3 ou 4 minutes, laisser refroidir, filtrer le persil et boire de l'eau une ou deux fois par jour pour lutter contre les infections des reins.**

Les graines de céleri

Au moins une fois par jour pendant trois jours par semaine, il faut prendre une tisane de graines de céleri. Pour la préparation, verser une eau bouillante sur une cuillerée à soupe de graines de céleri, fraîchement moulu ou coupées. Laisser refroidir, puis filtrer et boire. Cette tisane est très efficace en cas de calculs rénaux et de maladies rénales chroniques. Les graines de céleri ont une action directe sur les reins. Ce qui augmente l'élimination de l'eau et accélère l'évacuation des toxines accumulées.



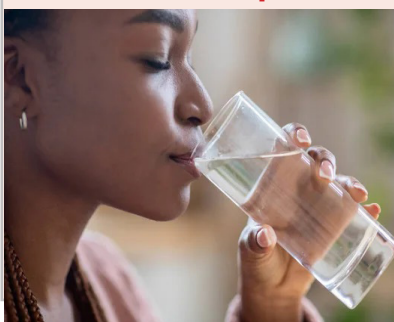
Elles sont aussi bénéfiques en cas d'œdème qui accompagne l'arthrite. Attention, éviter cette tisane pendant la grossesse car c'est un stimulant utérin.

Le plantain



Le plantain est utilisé pour guérir les problèmes rénaux. C'est un diurétique et laxatif doux, donc utile dans les problèmes rénaux et les problèmes de la vessie. **Les propriétés antibactériennes de cette plante aident à prévenir l'infection, tandis que ses propriétés anti-inflammatoires aident à soulager la douleur, les brûlures et les démangeaisons.**

Boire beaucoup d'eau



Boire suffisamment empêche des calculs rénaux et débusque ceux qui sont déjà présents dans l'uretère, le tube mince reliant les reins à la vessie urinaire. L'eau dilue l'urine en empêchant les minéraux et les sels de s'accumuler et former des calculs rénaux. L'eau évacue également les toxines du corps et calme immédiatement les douleurs des reins.

par Gamé KOKO

Hygiène corporelle des personnes âgées

Une mauvaise hygiène a de graves répercussions. Physiquement, elle augmente le risque d'infections locales, de plaies de lit et d'irritations cutanées chroniques. Ces problèmes peuvent s'aggraver rapidement et nécessiter des traitements lourds. Psychologiquement, la négligence de l'hygiène chez les personnes âgées provoque une baisse de l'estime de soi et un sentiment de honte. Cela renforce l'isolement social, car la personne âgée peut éviter les contacts par gêne.

Comment aider les seniors

Pour faciliter l'hygiène des personnes âgées, il faut d'abord identifier la cause de la négligence: est-ce la peur de tomber, un manque d'énergie ou une difficulté physique ? Sécuriser la salle de bain en installant par exemple, des tabourets. Aider à couper leurs ongles, car des ongles trop longs peuvent gêner la marche ou causer des infections. Les moments peuvent devenir

agréables en diffusant de la musique. S'assurer que la pièce est chaude et préparer des vêtements confortables. En cas de manque de temps pour ces personnes, le soutien professionnel est une solution. Des aides-soignantes peuvent fournir ces services d'hygiène à domicile, offrir confort et dignité à la personne âgée.

Fréquence des douches

Avec l'âge, la peau des seniors s'assèche. Elle ne produit plus autant de sébum qu'avant. Il est donc recommandé d'espacer les douches. **Plus l'on avance dans l'âge, plus il convient d'espacer les douches pour la simple et bonne raison qu'au fil du temps, la peau s'assèche et n'arrive plus à fabriquer autant de sébum qu'avant. Les seniors ont une peau plus fine et plus sèche, qui tiraille et démange davantage que chez les personnes plus jeunes. L'idéal est de se rincer le corps tous les jours et d'utiliser du savon**



Image d'une femme âgée qui prend soin de ses cheveux

environ un jour sur trois, en évitant de frotter la peau trop vigoureusement. Cela revient à réduire le nombre de douches à deux par semaine. Certaines zones comme les aisselles, la zone entre les orteils ou les parties intimes doivent être nettoyées chaque

jour. Éviter l'eau trop chaude, qui accentue l'assèchement de la peau. Habituer l'eau tiède. De préférence, des douches de 3 à 4 minutes maximum.

par Esther KOLANI

Source : « L'Echos de Maskinongé »

Santé Senior

**Chercher à mieux connaître sa sexualité n'a rien de honteux.
La bonne santé sexuelle est importante pour l'équilibre mental et la santé en général.
Une sexualité épanouie est un gage pour le bien-être de la famille.**

Pratiques pour maintenir une bonne immunité

La bonne alimentation et le mode de vie influencent positivement ou négativement le système immunitaire. Voici quelques vérités qui indiquent comment maintenir son système de défense toujours au top.



Image des aliments

1

Privilégier les bonnes sources de vitamine D

On doit faire attention à la vitamine D artificielle qui existe sous forme de pilules. Le soleil est la meilleure source de vitamine D.

Il conduit à un renforcement puissant du système immunitaire, car le corps peut produire naturellement de la vitamine D avec une exposition solaire modérée, soit environ 15-40 minutes par jour sans protection solaire.

Les meilleures sources alimentaires naturelles de vitamine D sont les jaunes d'œufs, les poissons gras et les champignons comestibles.

4

L'ail

L'ail est l'un des plus puissants de tous les aliments. L'ail est reconnu pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Des études récentes attestent qu'il est un antioxydant permettant de sauvegarder et renforcer le système immunitaire. Manger au moins 1 gousse d'ail par jour pour observer des effets positifs sur la santé du cœur.

2

Faire régulièrement des exercices physiques

Pratiquer une activité physique modérée, la marche par exemple pendant 30 minutes au moins trois fois dans la semaine permet de tonifier l'organisme. Cela permet également de renforcer le système immunitaire et de lutter contre les maladies.

5

Eviter les aliments transformés et les boissons gazeuses sucrées

Il est déconseillé de bombarder le corps avec des aliments transformés dont des huiles hydrogénées, les aliments frits, des sucres raffinés, et des additifs chimiques. Ces aliments forcent le corps à faire des efforts supplémentaires pour lutter contre l'inflammation interne qu'ils causent dans le corps.

3

Le thé vert booste l'organisme

Il est prouvé que le thé vert est riche en antioxydants puissants et qui contribuent à éliminer les toxines dans le système digestif. Avec sa saveur amère, le thé vert aide l'esprit, combat la fatigue, stimule le corps et la vision, réduit le poids.

6

Dormir suffisamment

Un sommeil suffisant est essentiel, car le système immunitaire apprend et produit des cellules immunitaires pendant les périodes de repos. Il faut dormir de 7 à 9 heures par nuit pour maintenir un système immunitaire résistant et réduire le risque de divers problèmes de santé.

Par Elom AKAKPO

Quels sont les astuces pour arrêter de grignoter ?

Grignoter est un problème. Dès l'instant qu'on n'a pas faim, c'est que l'organisme n'a pas besoin de nourriture ou d'énergie. Ce que l'on mange à ce moment-là est un surplus que l'organisme va se faire un plaisir de stocker. Donc, in fine, grignoter régulièrement fait grossir.



Image d'une personne qui grignote

Grignoter, c'est-à-dire manger en dehors des repas, est devenu une habitude fréquente pour de nombreux Togolais. Ceci n'est pas sans conséquence. De nombreux facteurs peuvent amener à ces situations où l'on mange sans même s'en rendre compte.

Pourquoi certaines personnes sont plus enclines à grignoter ?

Il y a plusieurs facteurs : l'ennui (surtout chez les enfants), regarder la télévision, car les pubs de nourriture donnent envie de grignoter. Ensuite, il y a des facteurs plus difficiles à maîtriser tels que le stress, l'anxiété, la contrariété ou encore la tristesse.

Sous l'effet de ces émotions, on éprouve l'envie de manger des aliments sucrés et gras tels que du chocolat, des pâtisseries, des fritures, etc.

En espérant, consciemment ou inconsciemment, qu'ils procureront du réconfort. Et enfin, le manque de sommeil et la fatigue sont aussi des facteurs de grignotage.

Quels conseils pour arrêter de grignoter ?

Cela va se produire en cinq temps: Apprendre à écouter son corps pour bien distinguer la faim de l'envie de manger. La faim entraîne une sensation de creux et des gargouillements de

l'estomac, de la nervosité, des vertiges, une faiblesse, des difficultés de concentration, des maux de tête etc.

L'appétit est alors stimulé et le besoin de nourrir l'organisme survient. En revanche, la simple envie de manger sans faim n'est accompagnée d'aucune manifestation physique.

Lorsqu'on a envie de manger sans faim, il faut boire un verre d'eau fraîche ou encore mieux, une boisson chaude (thé, tisane, un bon café) car ça aide à faire passer l'envie. Éviter de s'entourer d'aliments facilement « grignotables », tels que les chips, les bonbons, le chocolat, les biscuits, les arachides, que ce soit à la maison, au bureau ou dans la voiture.

Chercher le réconfort dans une activité qui détend et qui fait plaisir d'habitude comme par exemple discuter avec un(e) ami(e) au téléphone, lire, dessiner, faire un tour dans le jardin, prendre une bonne douche.

Corriger le manque de sommeil le cas échéant et apprivoiser les émotions négatives en pratiquant une activité sportive qui vous plait, car l'exercice physique produit des hormones de plaisir et de bien-être dans le corps qui réduisent le stress et l'anxiété.

par William O.

Experte : Dr Binetou Cheikh Seck,
Diététicienne-Nutritionniste au Cabinet
diététique Nutridéal à Dakar (Sénégal)

Boire de l'eau en mangeant : bonne ou mauvaise ?

Beaucoup affirment qu'il n'est pas souhaitable de boire de l'eau en mangeant, car cela fera « gonfler » le ventre et perturbera la digestion.

Qu'en est-il ?

Boire de l'eau avant le repas permet de remplir l'estomac et contribue à limiter l'ingestion de nourriture.

C'est une astuce facile pour les personnes qui souhaitent baisser leurs apports caloriques. L'eau consommée pendant le repas accélère la vidange de l'estomac, ce qui facilite la digestion. Boire de l'eau plate par petites gorgées. Pas de verre vidé d'un trait, ce qui liquéfie aussi les aliments. Pour éviter les ballonnements ou le reflux,



éviter de boire de l'eau très pétillante ou de trop grandes quantités d'eau pendant le repas. Si on est fragile, boire un peu d'eau plate avant et après le repas. Ne pas boire d'eau pétillante avec des boissons alcoolisées.

Par Jean ELI

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

Chauvot de Beauchêne

www.sante-education.tg

Sang dans l'urine : causes et symptômes

Santé Prévention

« L'hématurie » est le terme médical utilisé pour désigner la présence de sang dans les urines. L'hématurie est une raison de consultation assez fréquente. Le fait de trouver du sang dans ses urines est une chose qui effraie tout le monde. Cependant, les causes en sont multiples et ne sont pas toutes graves. Bien que le sang soit parfois visible à l'œil nu, ce n'est pas toujours le cas.



Image d'un homme en train d'uriner

Dans des conditions normales, il n'y a pas de sang dans l'urine. L'hématurie se définit comme la présence de plus de 2 hématies par analyse dans le sédiment d'une urine centrifugée, observés à travers certaines techniques de laboratoire. L'hématurie survient parce que les reins ou d'autres parties des voies urinaires laissent passer les cellules sanguines dans l'urine. L'urine peut alors présenter une couleur rouge ou demeurer identique d'où la différence entre l'hématurie macroscopique (présence de sang visible à l'œil nu) et l'hématurie microscopique (non visible à l'œil nu).

Principales causes

Dans de nombreux cas, il

n'est pas possible de trouver la cause spécifique de l'hématurie.

Principaux processus permettent la filtration des hématies dans l'urine. On peut citer les infections des voies urinaires, surtout chez les femmes. Cela est dû au fait que l'urètre féminin est très proche de l'anus et les bactéries qu'il contient peuvent facilement se propager dans l'urètre.

La bilharziose est une infection due à un parasite qui pénètre par la peau dans des eaux contaminées. Elle est la deuxième maladie parasitaire dans le monde après le paludisme.

L'hématurie peut aussi être causée par une infection rénale comme la pyélonéphrite, qui indique que les bactéries peuvent atteindre les

reins à travers le sang ou les uretères.

Il y a aussi les problèmes de prostate : lorsque la prostate grossit (généralement avec l'âge), elle comprime l'urètre. L'écoulement de l'urine peut alors se bloquer et provoquer une hématurie. Il se produit la même chose en cas d'infections de la prostate.

Egalement certains minéraux présents dans l'urine ont tendance à s'accumuler. Ils se solidifient et forment des cristaux qui se transforment en petites pierres, les fameux calculs vésicaux ou rénaux. Lorsqu'ils traversent les voies urinaires, ils peuvent les obstruer. Le sang apparaît alors généralement dans l'urine.

L'hématurie peut être le signe d'un cancer de la vessie, de la prostate ou des reins. Toutefois, elle survient généralement à des stades avancés, ce qui rend le diagnostic difficile. Elle peut résulter, par ailleurs, de la glomérulonéphrite, une maladie dans le cadre de laquelle les glomérules s'enflamment. Ces derniers constituent le système de filtration des reins. Cette pathologie peut se déclencher pour plusieurs raisons telles que le diabète, les infections ou les maladies du sang. Certains médicaments sont aussi à l'origine de l'hématurie. Chez les hommes, secouer excessivement la verge après une miction (pour faire tomber les dernières gouttes) peut provoquer de petits traumatismes dans l'urètre qui vont se manifester par une hématurie et une petite douleur lors des mictions suivantes.

Les scientifiques ont même établi un lien entre l'hématurie et l'exercice physique intense, ainsi que les traumatismes ou la déshydratation. Par conséquent, il est important de consulter un médecin afin d'en connaître la cause.

Symptômes

L'hématurie macroscopique se manifeste par une urine rouge ou brunâtre. En général, elle n'est pas douloureuse et ne s'accompagne pas souvent d'un autre symptôme. Néanmoins, la présence de certains symptômes peut guider le diagnostic de la cause.

Par exemple, lorsqu'il y a de la fièvre et que le bas du dos est endolori, cela peut indiquer une infection rénale. Si en revanche l'hématurie s'accompagne d'une augmentation des envies d'uriner ou de démangeaisons, la cause se situe généralement dans les voies urinaires inférieures. D'autre part, une hématurie asymptomatique et continue, qui présente en plus des caillots, peut traduire une tumeur rénale. A partir de 40 ans, il est indispensable pour les hommes de faire un examen de la prostate.

Consulter un médecin

L'hématurie peut être liée à de nombreuses pathologies. Par ailleurs, dans certains cas, elle n'est pas détectable à première vue. Il est donc important de se rendre régulièrement chez le médecin. Des analyses d'urine sont recommandées de temps à autre pour détecter la présence possible de sang.

Il importe de toujours être attentif à ses urines : faire attention à sa couleur, tout comme à la fréquence et aux différentes sensations. Toute altération peut indiquer une pathologie qu'on ignore.

par William O.

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

Surmenage : un ennemi du bien-être mental et physique

Le surmenage ne crie pas. Il ne se manifeste pas avec fracas. Il s'infiltr discrètement dans la vie, au fil des semaines, camouflé derrière la productivité, les responsabilités et le dévouement. Il s'installe dans le quotidien comme un invité discret, jusqu'au jour où il devient trop lourd à porter. C'est là toute sa dangerosité, il se construit en silence

Dans la société de la performance, la surcharge devient souvent la norme. On enchaîne les réunions, les deadlines, les notifications, tout en jonglant avec la vie personnelle : les enfants, le ménage, les courses, les rendez-vous. Cette somme de tâches, de sollicitations et de responsabilités constitue ce qu'on appelle la charge mentale. Le cerveau est en état d'alerte quasi permanent, contraint de tout anticiper, de tout contrôler. Ainsi, le système nerveux s'épuise, sans que l'on s'en rende forcément compte. Cet engagement envers le travail est nécessaire. Si le travail n'était pas important pour soi, on n'arriverait probablement pas à dépasser ses limites. C'est là le paradoxe, ce sont souvent les personnes les plus investies, les plus consciencieuses, qui s'épuisent en silence. Le surmenage touche ceux qui veulent bien faire, qui veulent surtout tout faire jusqu'à l'effondrement.

Les signaux du corps et de l'esprit

Le surmenage n'est pas un simple coup de fatigue. C'est une saturation progressive de l'être humain qui s'exprime sur trois plans dont le corps, le cognitif et les émotions.

Sur le plan physique, les signes sont variés dont les tensions musculaires, notamment dans le dos, la nuque ou la mâchoire, les maux de tête, les troubles digestifs, les troubles du

sommeil. Le corps tente de résister, mais il s'essouffle. Le stress, au lieu de stimuler, devient un facteur d'usure. Le stress chronique finit par affaiblir le système immunitaire, la personne peut aller jusqu'à tomber malade.

Sur le plan cognitif, la personne surmenée a du mal à se concentrer, perd la mémoire à court terme (mémoire de travail), se sent dans un état de flou mental ou une sensation subjective de confusion caractérisée par une difficulté à penser clairement. La charge mentale devient brumeuse. Les décisions sont plus longues à prendre, l'efficacité s'effondre. Ce qui pousse à compenser en travaillant davantage, prolongeant ainsi le cercle vicieux.

Sur le plan émotionnel, l'irritabilité monte. La sensibilité est à fleur de peau. La personne sujette réagit de manière excessive à des détails, et se sent à bout pour des raisons qui paraissent minimes. Le surmené peut se sentir incompris, seul, parfois même coupable de « ne pas y arriver ».

Une spirale silencieuse mais destructrice

Le piège du surmenage, c'est qu'il s'installe progressivement. Les signaux d'alerte sont souvent banalisés. On se dit que « ça va passer », que « c'est juste une mauvaise passe, qu'il faut tenir bon ». Progressivement, l'individu s'adapte, repousse ses limites. Il



Image d'une femme épuisée par le travail

fait taire son corps et ses émotions jusqu'au jour où tout s'effondre.

Au-delà de six mois de stress continu, le risque de l'épuisement devient réel. Ce n'est plus une fatigue passagère, mais un effondrement émotionnel profond. Et plus on tarde à réagir, plus la récupération sera longue et difficile.

Sortir du surmenage : casser la routine

Face à un proche en surmenage, le réflexe naturel est de lui conseiller de « se reposer ». Or, c'est une erreur fréquente. Le surmenage ne fatigue pas seulement, il dévitalise. Revenir simplement à une routine de « boulot-dodo » après une pause ne suffit pas. Il faut se reconnecter à soi, à ce qui ressource vraiment.

Changer d'environnement, retrouver des activités plaisantes, se déconnecter

mentalement du travail, s'aérer l'esprit. Voilà les premiers pas vers la guérison. Une balade en forêt, un week-end sans écrans, une séance de sport peuvent avoir plus d'effet qu'un long sommeil.

À cela s'ajoute l'importance d'une hygiène de vie saine. Il faut adopter une alimentation équilibrée, un bon sommeil, une activité physique régulière, et surtout une capacité à poser des limites. Apprendre à dire non, à déléguer, à se protéger.

Le surmenage de nos jours est désigné sous la terminologie « Burnout », est reconnu par l'OMS dans la CIM-11 publiée en 2019 comme un syndrome professionnel, mais comme une maladie mentale.

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien et Psychothérapeute à la Clinique de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (CPPM) au CHU Campus de Lomé

Santé Psychologie

par Raymond DZAKPATA

Interview du Pr Patrice Komi Balo, Médecin Ophtalmologue à Lomé

« La cataracte est une maladie qui se soigne bien. Il faut que les gens fassent confiance à la médecine conventionnelle plutôt que de continuer à fréquenter les guérisseurs traditionnels »

La cataracte est associée au vieillissement, étant la première cause de cécité réversible dans le monde. Cette pathologie oculaire très fréquente. La cataracte est un trouble de la vision qui touche le cristallin. Celui-ci s'opacifie et empêche les rayons lumineux d'atteindre la rétine et par conséquent, la vision s'embrouille. Cette maladie se forme lentement, avec le vieillissement, et est l'un des premiers motifs d'intervention chirurgicale des yeux au Togo. Pr Patrice Komi Balo, Ophtalmologue explique.



Pr Patrice Komi Balo, Ophtalmologue

Santé-Education : Qu'est-ce que la cataracte ?

Dr Patrice Komi Balo : La cataracte est due à une perte de la transparence du cristallin, cette lentille qui est à l'intérieur de l'œil, la structure de l'œil qui permet de focaliser correctement les objets.

La cataracte peut toucher le cristallin à différents endroits : au centre, sur le côté ou à d'autres endroits. Lorsque cristallin d'une personne atteinte de la cataracte perd de sa transparence, il peut devenir blanc, jaune ou noir et on peut observer la différence à l'œil nu dans la pupille du malade. Unilatérale ou bilatérale, la cataracte peut survenir à tout âge. Elle peut toucher le nouveau-né, l'enfant, l'adolescent, l'adulte ou les personnes du troisième âge. Lorsque la cataracte est constituée, elle empêche la vision.

Quelle est la prévalence au Togo ?

On estime que la cataracte est la cause de 50% de cécité. La cataracte entraîne une cécité qui est réversible. Après l'opération, si la personne n'a pas d'autre problème ou complications, elle recouvre la vue.

Quels sont les types de cataracte ?

Il existe trois types de cataracte et les principales sont : d'abord la cataracte sénile, qui concerne les personnes âgées, 60 ans ou plus. Cette cataracte est la plus répandue dans le monde entier et c'est elle qu'on opère le plus. Ensuite, la cataracte traumatique, qui résulte d'une blessure à l'œil. Il peut s'agir d'une coupure, d'un coup ou encore d'une brûlure chimique qui a endommagé le cristallin.

Enfin la cataracte métabolique qui est due entre autres au diabète. Quelqu'un qui a le diabète surtout le type 1 peut être sujet à des conséquences au niveau des yeux. Par ailleurs, l'utilisation des corticoïdes sur une longue durée pour éclaircir la peau, a des répercussions néfastes non seulement sur la peau, mais peuvent entraîner aussi des conséquences sur le cristallin.

Comment expliquer la cataracte chez les nouveau-nés et enfants ?

Certains enfants naissent et développent la cataracte parce qu'il y a une maladie survenue au cours de la grossesse. On les appelle la cataracte congénitale.

Cela peut apparaître un mois après la naissance ou 3 à 4 ans après. Ce sont des cataractes congénitales précoces ou d'apparition très tardive. Bien que rare, la cataracte congénitale peut se manifester à la naissance ou accompagner une maladie congénitale comme la trisomie 21. Dans tous les cas c'est les deux yeux qui sont touchés.

Lorsqu'un enfant naît, sa vision n'est pas entièrement formée, la vision se construit progressivement.

Dès que l'enfant a une tache blanche dans l'œil, les parents ne peuvent pas donc être indifférents ; ils doivent soit le référer à la sage-femme, au pédiatre ou alors au service d'ophtalmologie.

Quels sont les symptômes de la cataracte ?

La cataracte est une maladie indolore dont les symptômes les plus courants sont entre autres: une vision trouble qui s'obscurcit progressivement.

Chez l'enfant comme la personne adulte, l'œil ne voit pas, vous voyez le brouillard, vous avez une tache blanche dans l'œil ce que nous appelons la leucotomie ; en ce moment vous devez consulter. On voit flou de loin, on voit de la fumée. La perception des couleurs devient plus fade. On remarque aussi une vision voilée, vous avez l'impression que les objets se trouvent derrière un voile blanc.

Parlez-nous des facteurs de risque

Pour la cataracte sénile, elle est liée au vieillissement. **Lorsqu'on vieillit, nos cellules vieillissent aussi, donc au niveau des yeux le vieillissement va entraîner l'oxydation : on sent comme une brûlure à l'intérieur de l'œil.** Ce phénomène d'oxydation va entraîner des réactions chimiques qui vont déstabiliser et perturber l'harmonie et la séquence des cellules dans le cristallin c'est-à-dire l'entrée et la sortie de l'eau dans la cellule est modifiée.

Ce qui affecte la transparence de l'œil. Pour la cataracte congénitale elle est souvent liée à une maladie ou une infection qui survient au cours de la grossesse. L'alcoolisme, le diabète et l'obésité sont des facteurs de risque, ainsi qu'une alimentation faible en fruits et en légumes. Le tabac endommage les protéines du cristallin.

La prise de certains médicaments peut aussi provoquer des cataractes.

Quelles sont les complications ?

La cécité est la complication majeure

lorsque la cataracte n'est pas prise en charge rapidement ou opérée.

La cataracte peut entraîner le glaucome, l'inflammation d'une partie ou de la totalité de l'uvée, membrane intermédiaire, située entre la sclérotique et la rétine. L'acuité visuelle baisse au point de causer un véritable handicap au quotidien. **On peut faire de l'inflammation dans l'œil, la cataracte prend de l'eau, se gonfle et peut faire monter la tension dans les yeux. Ou alors la cataracte se comporte comme une mangue mure, elle ne tombe pour qu'on la ramasse, mais elle sera à l'intérieur de l'œil.**

Est-ce qu'on peut prévenir cette maladie ?

On peut retarder cette maladie mais pour la cataracte sénile, on ne peut pas l'empêcher. Autant qu'on progresse en âge, on vieillit la cataracte se développe.

Mais si on adopte un mode de vie sain la cataracte viendra très tard. Bien vieillir c'est avoir une alimentation équilibrée, bien gérer le stress. La nutrition est un élément important qui permet de retarder la cataracte. Chez les enfants, en terme de prévention, il faut bien s'assurer de la gestion de la grossesse. Lorsqu'une femme est enceinte elle doit faire les visites, consulter la sage-femme ou le gynécologue.

Il n'y a rien à faire par rapport à cette maladie ?

La cataracte est une maladie qui se soigne bien.

L'opération se fait dans de très bonnes conditions et les résultats sont très bons dans plus de 90% des cas. Et la récupération est bien.

Il faut que les gens fassent confiance à la médecine conventionnelle plutôt que de continuer à fréquenter les guérisseurs traditionnels. Parce que plusieurs n'opèrent pas la cataracte, ils la déplacent ou créent encore de graves complications entre autres abaissement du cristallin. Je conseillerai au gens de faire confiance à la médecine conventionnelle. Il vaut mieux aller consulter dans les centres d'ophtalmologie.

Tout changement de la qualité de la vision doit faire l'objet d'une consultation chez un ophtalmologiste.

Propos recueillis par William O.

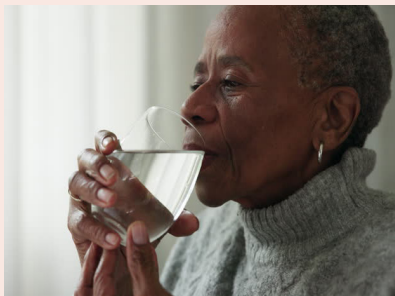
**Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION, demeurez
informés et restez en bonne santé**

Personnes âgées : bien s'hydrater

Dans les périodes de chaleur la déperdition en eau est plus importante. Le risque, c'est la déshydratation. Un risque particulièrement accru chez les personnes âgées et les jeunes enfants : les personnes âgées ont tendance à oublier de s'hydrater.

Elles ne boivent peut-être pas la quantité nécessaire dont leur corps a besoin. La sensation de soif se perd. La plupart du temps, les organes ont moins de réserve d'adaptation autrement dit leur corps ne va pas bien s'adapter en cas de déshydratation alors que pour les personnes plus jeunes, le corps s'adapte. Et le premier organe à souffrir, c'est le rein.

Cela va provoquer une insuffisance



rénale. Cela peut aller jusqu'à l'arrêt cardiaque, à des troubles du rythme cardiaque, des convulsions voire le coma. Le personnel médical doit être très attentif à l'hydratation de ses patients. Mais pour éviter un séjour à l'hôpital à cause d'une déshydratation, boire, et s'hydrater chaque jour.

Comment le stress au travail abîme les artères



Le stress professionnel augmente sensiblement le risque de souffrir de la maladie artérielle périphérique, caractérisée par l'obstruction progressive des artères dites périphériques, par rapport au cœur, en particulier celles des jambes.

Le stress au travail est caractérisé par une forte pression et un faible contrôle, deux paramètres prépondérants dans le développement du burn out. D'après une équipe suédoise (Karolinska Institutet), le rôle du stress professionnel dans la maladie artérielle périphérique (MAP) est encore peu clair.

La pression au travail est associée à une hausse consistante du risque d'hospitalisation en raison d'une maladie artérielle périphérique, et de là, à un risque relatif plus élevé de présenter une maladie coronaire ou un accident vasculaire cérébral. Le lien de cause à effet reste à préciser, mais il est probable qu'il renvoie à un phénomène inflammatoire.

School AMU : l'INAM assure pendant les vacances

Les vacances scolaires viennent de commencer. L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) rappelle aux cliniques et hôpitaux partenaires les règles pour que les élèves du programme School AMU puissent continuer à se faire soigner, même sans cours. Ce programme offre une couverture médicale gratuite aux élèves des écoles publiques du Togo.

Plus besoin du bon d'accès habituel: pour être soigné, un élève doit montrer un bon d'accès donné par son école. Mais pendant ces vacances et les jours fériés, impossible d'en avoir un.

Alors, l'INAM a trouvé une solution; les élèves inscrits seront acceptés.

Ce qu'il faut montrer pour être soigné

Les centres de santé sont invités à accepter l'un de ces documents : une carte scolaire 2024-2025, une attestation de scolarité, un bulletin de notes, ou même un livret scolaire. Ces papiers permettront aux soignants de vérifier que l'élève a bien droit aux soins, même quand il n'est pas en classe.

L'INAM insiste pour noter absolument le nom ou le code de l'école de l'élève sur la feuille de soins. Cela aidera

à traiter les dossiers plus vite et à rembourser les soins sans problème.

Vigilance et transparence

À travers la circulaire n° 18/2025/INAM, l'institution s'assure ainsi que la prise en charge médicale des élèves se poursuive sans interruption durant les périodes non scolaires, en précisant les modalités pour prévenir tout abus ou fraude.

Le programme School AMU est une chance pour les élèves togolais. En rappelant ces règles, l'INAM veut s'assurer que tout le monde ait un accès juste et sécurisé aux soins.

L'idée est aussi d'éviter les combines qui pourraient fragiliser ce système solidaire. L'INAM veut maintenir la qualité des soins, même hors période scolaire, et appelle chacun à jouer le jeu pour que ce programme fonctionne bien.

Contre le mal de dos : il faut bouger



Image d'une personne souffrant d'un mal de dos

Le mal de dos fait partie des maux les plus fréquents de l'époque. Les statistiques mondiales disent que quatre personnes sur cinq souffriront à un moment de leur vie d'un mal de dos. C'est une douleur logée soit dans la région dorsale (dorsalgie) soit dans la région du bas du dos, (lombalgie).

En effet, selon Hervé Kamda, Kinésithérapeute d'Etat au Centre National d'Appareillage Orthopédique et rééducation fonctionnelle (CNAO) de Lomé, « le mal de dos peut être soit passager ou de courte durée, soit chronique c'est-à-dire qu'on peut le trainer sur une longue période.

Mais ce mal se soigne heureusement dans la plupart des cas. Ses symptômes peuvent varier fortement et se manifester à différents endroits du dos ».

Les causes

Les causes sont diverses : « Cette douleur peut être le résultat d'une mauvaise posture adoptée donc éphémère, soit liée à une malformation congénitale ou à une déformation due à un traumatisme ou à un accident.

Face à une douleur persistante, une prescription radiologique permettra de déceler l'origine concrète

du mal », a indiqué Hervé Kamda.

Une fois le diagnostic posé, il faut agir. Les douleurs dorsales légères à modérées peuvent être traitées en phase aiguë par un médicament antidouleur vendu en pharmacie, mais des cas sérieux et chronique nécessitent des séances de kinésithérapeute. « Dans tous les cas, lorsqu'on sent un mal de dos, il est très important de solliciter les services d'un spécialiste notamment d'un kiné, ne serait-ce que pour prendre des conseils et savoir quelle décision ou traitement adopter face à son mal », a affirmé, le kinésithérapeute du CNAO.

Le mouvement pour corriger un mal de dos

Si l'activité physique tient une place quotidienne dans le mode de vie, on peut diminuer le risque d'un éventuel mal de dos. « La sédentarité peut conduire à l'obésité et aggraver un mal de dos », rappelle Hervé Kamda. Mais si on en souffre déjà aussi, il faut bouger pour le corriger. Bouger, est le meilleur geste contre le mal de dos.

Le mouvement est le meilleur traitement du mal de dos, plus efficace que tous les médicaments.

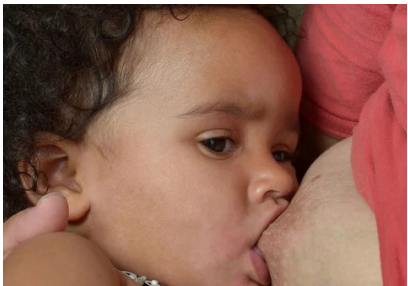
Par William O.

Allaitement au sein : Bienfaits pour la maman

Pour le bien de la maman comme de l'enfant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de donner le sein pendant au moins six mois.

Un objectif qui n'est pas facile à atteindre, mais qui n'en reste pas moins légitime. D'après une équipe britannique et chinoise l'allaitement maternel confère un certain degré de protection contre la maladie cardiovasculaire et l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Plus longtemps la mère a allaité, plus le bénéfice est élevé. Le « Journal of the American Heart Association » montre que par rapport aux femmes qui n'ont jamais allaité, celles qui ont donné le sein, peu importe la durée s'exposent à un risque réduit de l'AVC et de souffrir d'un événement cardiovasculaire.



L'allaitement au sein est associé à une baisse du risque cardiaque et cérébral d'environ 10%, avec un bénéfice croissant pour les allaitements de longue durée. A ce stade, il s'agit d'une association.

L'allaitement au sein exerce peut-être un effet positif sur le métabolisme post-accouchement, notamment par rapport aux graisses stockées pendant la grossesse.

Par Jean ELI

La santé est, de tous les trésors,
le plus précieux et le plus mal gardé.

Jean-Louis Moré

Prenez soin de votre
santé au quotidien

28 NOV
14 DEC
2025

FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME

Foire de toutes les opportunités

FOIRE
INTERNATIONALE DE

40 ANS
LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

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

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



www.cetef.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

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



INSCRIPTION

200 000 FCFA

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

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

INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg