



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

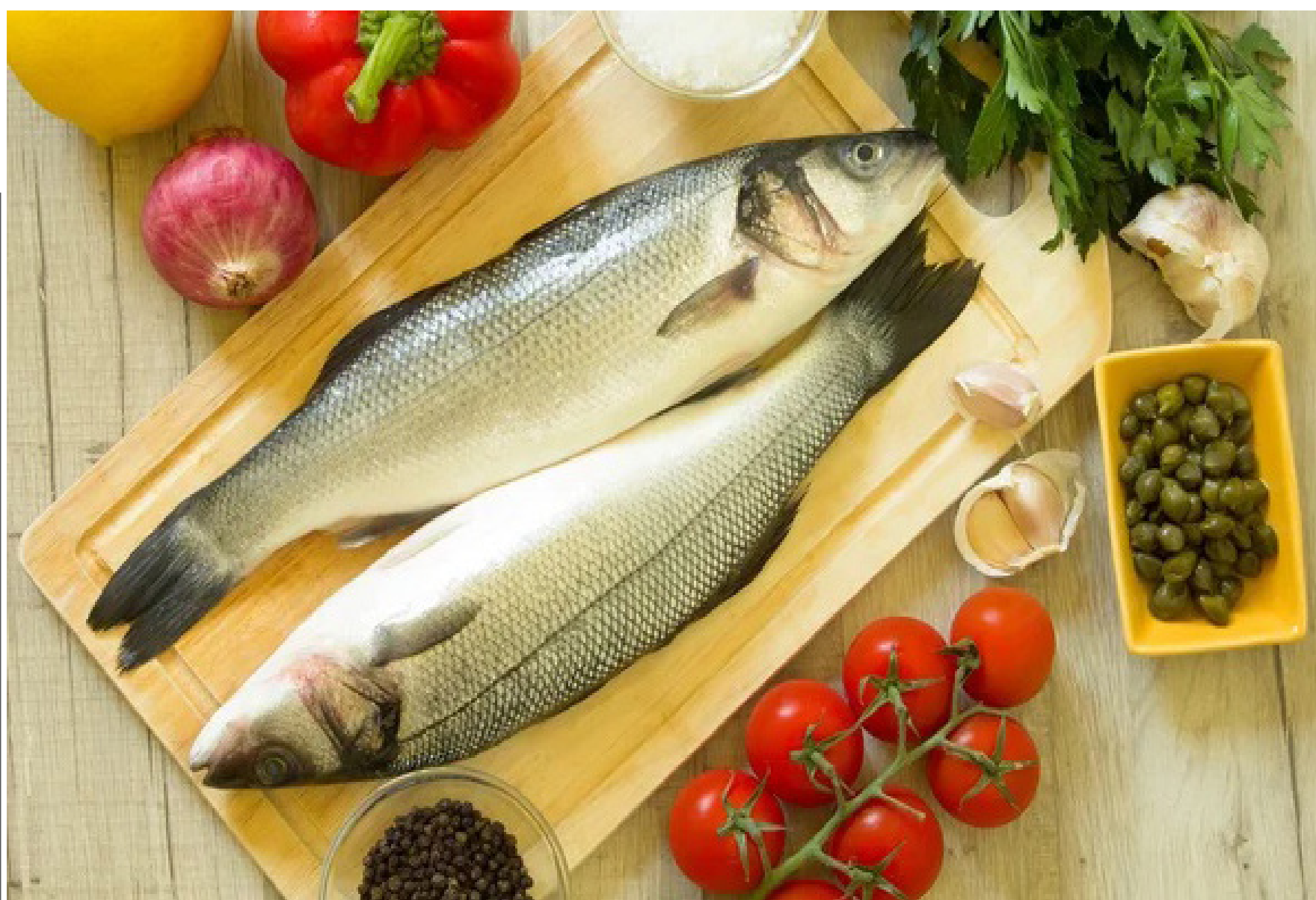
20^{ans} SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 831 du 03 Septembre 2025

Arthrose : aliments et recettes



3

ALIMENTS RICHES EN ANTIOXIDANTS BONS POUR LA SANTE

Face aux défis de la vie :
cultiver la résilience

5

Maladie de la goutte :
causes et traitement

6

Légumes à privilégier
et à réduire après 60 ans

6

DON DE *Sang*



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

📍 **CNTS** | Centre National de
Transfusion Sanguine

☎ 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Différence entre erreur médicale et faute médicale



Image des chirurgiens

La différence entre erreur médicale et faute médicale semble fine dans le langage.

« Erreur médicale »

L'erreur médicale peut se définir comme étant le fait de se tromper, par rapport à des pratiques moyennes couramment employées en l'état actuel des connaissances médicales.

Dans ce domaine, lorsqu'elles sont reconnues et analysées, les erreurs peuvent permettre de faire avancer la médecine.

Elles rappellent que le risque zéro n'existe pas et que la médecine est exercée par des humains qui peuvent être faillibles.

Pour que le malade puisse dépasser le préjudice lié à une erreur médicale dont il a été victime, il est indispensable que l'erreur soit reconnue par celui qui l'a commise.

La loi l'impose désormais en obligation faite à tout professionnel de santé d'informer le patient des dommages survenus.

« Faute médicale »

D'autre part, afin d'éviter certaines erreurs, il est important d'établir une réelle communication entre le professionnel de santé et le patient. Toutefois, il est important de distinguer une erreur d'une faute. La médecine n'étant pas une science exacte, l'erreur peut être issue de l'aléa de la discipline. La faute qui est la seule à pouvoir entraîner la responsabilité du praticien, constitue un manquement à un devoir. Le fait de ne pas avoir cherché à faire un diagnostic ou de l'avoir effectué sans s'être entouré des moyens permettant de l'établir (examens complémentaires, envoi du patient devant un spécialiste...) constitue une faute.

Ainsi, l'erreur de diagnostic ne constituera une faute que si l'examen et les investigations nécessaires n'ont pas été effectués préalablement au diagnostic et si celui-ci a été établi conformément aux données acquises de la science.

par Elom AKAKPO

ils ont dit...



Prof Mohamed Janabi,
Directeur régional de l'OMS pour l'Afrique
« Grâce à des partenariats solides et aux efforts inlassables des communautés, nous avons franchi une étape historique. Toutefois, le variant du poliovirus de type 2 continue de circuler, en particulier dans le bassin du lac Tchad et dans la corne de l'Afrique. L'Afrique a vaincu deux fois la poliomyélite sauvage. Nous devons maintenant éliminer tous les variants, préserver nos acquis et mettre en place des systèmes qui protégeront les générations futures... »



Dr Chris Elias,
Président du Comité de Surveillance de l'Éradication de la Polio (POB)
« Ces derniers mois, les pays d'Afrique ont réalisé des progrès extraordinaires dans la lutte contre la poliomyélite, allant de l'ouverture de laboratoires capables de détecter rapidement la transmission jusqu'à l'éradication de flambées de variants de la poliomyélite grâce à des campagnes de vaccination renforcées... »

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 01/09/25 au 08/09/25

3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. 13 Janvier, près de l'immeuble FIATA	96 32 97 71
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
OLIVIERS	Rue du Rotary club international	96 80 09 50
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoé	22 22 28 41
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
THERYA	500m de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZANAWÉ	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégulé	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom Hountigomé	92 24 42 70
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA, à côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août - BP 8461 - LOME - TOGO	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, Akato plage non loin de l'Eglise Catholique	70 29 16 77
POINT E	Djidjilé dans le von de la pharmacie Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, près de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	99 98 00 70
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann entre Orabank et la Sanol	99 99 22 39
LIDDIY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé, en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage	93 70 48 12
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Non loin de l'ECOLE LA BRUYERE A PROXIMITE DU CAMP GP	90 17 49 28
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Non loin du château d'eau, sur la voie de Ségbé à Sanguéra	92 01 11 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE, face OANDO	70 42 34 64
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbossito, à côté de la Poste	93 26 36 00
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Arthrose : aliments et recettes

L'arthrose est une maladie articulaire qui détériore le cartilage des articulations. C'est un trouble dégénératif et chronique qui survient chez une grande partie de la population adulte. Lorsque les complexes cartilagineux sont endommagés, il y a risque du frottement des os. L'inflammation causée occasionne de nombreuses douleurs et réduit la capacité de mouvements. Toutefois, des aliments améliorent l'état des articulations.



Image des aliments riches en antioxydants

Pour atténuer les symptômes de l'arthrose et faire de son alimentation un bouclier naturel contre la destruction du cartilage, opter pour une alimentation de type anti-inflammatoire.

Les haricots

Les haricots rouges et blancs et autres aliments de la famille des légumineuses (arachides, noix, graines de soja, pois, voandzou) sont particulièrement riches en potassium.

Ce minéral est indispensable, car il permet de limiter les fuites de calcium de l'os, causées le plus souvent par une alimentation trop acide qui produit des cristaux d'acide urique dans les capsules articulaires.

Le surpoids peut aggraver les douleurs aux articulations.

Il est conseillé d'inclure les légumineuses au quotidien dans l'assiette et de les privilégier aux aliments à indice glycémique élevé. Car elles sont riches en fibres, et donc moins caloriques et plus rassasiantes.

L'huile de noix de coco

Bien choisir ses matières grasses est primordial quand on souffre d'arthrose. Les oméga 3 soulagent les douleurs inflammatoires et protègent l'articulation.

C'est l'équilibre entre eux et les oméga-6, qui est important, si ces derniers sont à consommer avec modération, ils demeurent essentiels.

Il faut choisir une huile de noix de coco de première pression à froid qui apporte plus de densité nutritionnelle. On trouve également des oméga 3 en grande quantité dans les huiles de soja, arachide, noix.

Le curcuma

Très souvent utilisé dans la médecine traditionnelle, **le curcuma a la réputation de soulager les douleurs articulaires. Ce, grâce à son principe actif qui lui donne sa couleur jaune : la curcumine.**

Le curcuma a une efficacité sur l'inflammation articulaire. C'est aussi une épice riche en antioxydants.

Qui plus est, il est facile de l'inclure dans presque toutes les sauces, à condition de ne pas dépasser une cuillère à café par jour.

Le poisson

Les poissons gras comme le saumon sont connus pour leur teneur importante en oméga 3.

Mais ces derniers sont également très riches en sélénium, un autre type d'antioxydant qui prévient le vieillissement cellulaire. Le

sélénium protège les chondrocytes, les cellules qui composent le cartilage, des attaques radicales.

On le trouve en grande quantité dans les sardines, les thons, les maquereaux et les huîtres.

Les poissons gras et fruits de mer contiennent également du zinc, un autre oligo-élément qui agit contre les effets des radicaux libres.

Le gingembre

Ce rhizome est très connu pour ses vertus thérapeutiques. Il possède de nombreux pouvoirs anti-inflammatoires et anti-oxydants, notamment en raison de sa teneur en gingérole, shogaol et zingérone.

Le goût atypique du gingembre diminuera les douleurs et inflammations articulaires.

Les noix

Bien plus que les autres fruits oléagineux, la noix contient des quantités importantes d'oméga 3.

Ces acides-gras sont connus pour soulager les douleurs grâce à leurs bienfaits apaisants.

Ne pas hésiter à introduire les noix dans l'alimentation au quotidien.

L'ail

L'ail est un véritable alicament. Ces propriétés anti-inflammatoires aident à réduire les douleurs articulaires. Il a, entre autres, été démontré que l'ail limite la production de cytokines, protéines pro-inflammatoires. Ce qui réduit la progression de la maladie. Par ailleurs, l'allicine qu'il contient se transforme en composés soufrés qui ont une action anti-inflammatoire.

Selon une étude britannique publiée dans «*BMC Musculoskeletal Disorders*» en 2011, **les personnes qui mangent beaucoup de légumes de la famille des alliés (ail, oignon, échalote, poireau) souffrent moins d'arthrose.**

Traitement

L'arthrose est un trouble très douloureux et particulièrement handicapant. Toutefois, les symptômes peuvent être atténués par différents moyens : **la pratique d'exercices physiques permet de renforcer les muscles qui soutiennent les articulations. Ces dernières sont mieux maintenues et les frottements**

osseux sont amoindris. Les anti-inflammatoires sont prescrits et administrés par le médecin. Ceci dans le but de réduire les douleurs sur un court terme.

Que faut-il éviter ?

Une alimentation adaptée peut également aider à ralentir la progression de l'arthrose et à atténuer les douleurs articulaires. De manière générale, avoir une alimentation saine et ne pas être en surpoids est également essentiel. La surcharge pondérale augmente les risques de fragilisation du cartilage. Il y a aussi certains aliments à éviter notamment les huiles hydrogénées, raffinées.

Il faut également être prudent avec les aliments contenant du gluten comme le pain et les pâtes. Il ne faut pas non plus abuser de produits laitiers qui peuvent déclencher des réactions d'intolérance.

Le Chou

Le chou est un légume riche en antioxydants et en vitamines B1, B6, C, K, fer et manganèse. Il est très recommandé contre un aliment antidouleur.

Il faut le consommer en salade ou en sauce 2 à 3 fois par semaine.

Dans la sauce, il faut cuire le chou légèrement pour qu'il ne perde pas ses nutriments.

L'ananas

L'ananas contient, une substance dénommée « la broméline ». Il s'agit d'une enzyme qui contribue à soulager les douleurs de l'arthrose. **Consommer un ananas moyen entier, ou en faire du jus sans sucre ajouté et boire 2 à 3 fois par semaine.**

Recette

1 cuillère de curcuma poudre et une ½ cuillère de poivre noir poudre. Verser les poudres d'épices dans une tasse et y ajouter une eau bien chaude à moitié remplie. Laisser infuser pendant 10 minutes au moins. Remuer, filtrer et boire matin à jeun et soir avant le dîner.

Par ailleurs, il faut éviter les huiles hydrogénées, raffinées. Il faut également être prudent avec les aliments contenant du gluten comme le pain et les pâtes.

par William O.

L'aliment idéal n'existe pas. L'équilibre nutritionnel est assuré par la consommation variée, saine et équilibrée des aliments.

HUMANIS

SALON DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DE LOMÉ

THÈME : " PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE : INVESTIR DANS UN AVENIR PLUS SAIN "

09 au 14 Septembre 2025

9180 96 32 / 97 33 30 63 | solange.ndafidina@cetef.tg

Fertilité : aliments à privilégier

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la fertilité, tant pour les femmes que pour les hommes. Des études montrent que dans près de la moitié des cas, l'alimentation peut être un facteur d'infertilité plus important encore que l'activité physique ou la masse corporelle. Quoi consommer ?



image du poisson riche en oméga-3

Ce qu'on met dans l'assiette influence directement la qualité des gamètes, l'équilibre hormonal et la rapidité avec laquelle un couple peut concevoir.

Antioxydants

Une alimentation équilibrée, riche en vitamines, minéraux et antioxydants, agit comme un véritable soutien au système reproductif. Les nutriments essentiels comme la vitamine C, la vitamine E, le zinc ou le sélénium protègent les ovules et les spermatozoïdes des dommages causés par le stress oxydatif.

Ces nutriments sont dans les aliments tels que les agrumes, les poivrons, les graines de courge, les haricots, les poissons, les viandes, les betteraves, les carottes.

Ce phénomène, provoqué par les radicaux libres, est souvent accentué par la pollution, le tabac, le stress ou une alimentation trop pauvre en micronutriments.

Quand il n'est pas maîtrisé, il peut endommager les cellules reproductrices et réduire considérablement les chances de conception.

Oméga-3

Les acides gras oméga-3, présents notamment dans les petits poissons gras comme la sardine ou le maquereau, participent à une meilleure régulation hormonale.

Chez la femme, ils favorisent des cycles ovulatoires plus réguliers et réduisent l'inflammation de l'endomètre, rendant l'utérus plus réceptif à l'implantation.

Chez l'homme, ces acides gras améliorent la qualité du sperme en favorisant la fluidité des membranes des spermatozoïdes.

Ce qui augmente leur motilité et leur intégrité.

Vitamines B

Les vitamines du groupe B jouent également un rôle central. **L'acide folique, ou vitamine B9, est indispensable dès la période de préconception, car il favorise la maturation des ovules.**

Il prévient certaines anomalies du développement embryonnaire.

La vitamine B6 contribue à l'équilibre hormonal, en particulier à la stabilisation de la progestérone. Tandis que la vitamine B12 soutient

aussi bien la fertilité féminine que masculine, notamment par son rôle dans l'oxygénation des tissus reproducteurs et la motilité des spermatozoïdes.

Vitamine D

La vitamine D, quant à elle, apparaît de plus en plus comme un nutriment incontournable.

Son rôle dépasse la simple santé osseuse. Des niveaux suffisants sont associés à une meilleure qualité des ovocytes et à des cycles menstruels plus réguliers.

Chez l'homme, un bon statut en vitamine D est lié à une amélioration de la qualité du sperme, avec une motilité plus élevée et une meilleure fonctionnalité.

Fer et iode

Le fer et l'iode sont également à surveiller. Le fer est essentiel pour éviter les troubles de l'ovulation liés à une carence et pour maintenir un bon niveau d'énergie. **L'iode, via son rôle sur la fonction thyroïdienne, conditionne la régularité des cycles et la qualité du sperme.**

Pour bénéficier de ces nutriments, il faut consommer de temps en temps, les légumes verts tels que les laitues, le chou, gboma.

Adopter un régime alimentaire sain et équilibré

Pour soutenir la fertilité, il faut adopter un régime alimentaire équilibré.

Ce dernier se caractérise par **une consommation abondante de légumes et de fruits, de céréales complètes, de légumineuses, d'huile d'arachides ou de noix de coco, de noix et de poissons.** Ils peuvent être associés à une consommation modérée de produits laitiers et de viande.

Limiter la consommation de ces aliments

Une alimentation riche en sucres rapides, en graisses trans et en produits ultra-transformés tend à nuire à la fertilité. Elle provoque des déséquilibres

hormonaux, accroît l'inflammation et perturbe les cycles menstruels.

Des recherches ont même montré que les femmes consommant peu de fruits et beaucoup de fast-food avaient besoin de plus de temps pour concevoir que celles ayant une alimentation plus équilibrée.

La consommation excessive de caféine ou d'alcool est également à limiter, car elle réduit les chances de conception et augmente les risques de complications en cas de grossesse.

Combien de temps pour voir un effet ?

Les bénéfices d'un changement alimentaire ne sont pas immédiats mais apparaissent au bout de quelques mois. Chez l'homme, la spermatogenèse dure environ trois mois.

Ce qui signifie que les choix alimentaires influencent la qualité d'une nouvelle génération de spermatozoïdes après ce délai.

Chez la femme, la maturation des ovocytes est également sensible aux changements nutritionnels sur une période similaire.

En pratique, il est conseillé de commencer à adapter son alimentation bien avant de tenter une grossesse. Les femmes devraient idéalement prendre de l'acide folique au moins un mois avant la conception, tandis que les hommes peuvent soutenir leur fertilité en augmentant leurs apports en oméga-3 et en antioxydants.

L'alimentation ne peut pas résoudre toutes les causes d'infertilité, mais elle représente un levier naturel et puissant pour optimiser ses chances. Elle agit en synergie avec le suivi médical et contribue non seulement à la conception mais aussi au bon déroulement de la grossesse et à la santé globale du futur enfant.

Sources : « Pre-pregnancy fast food and fruit intake is associated with time to pregnancy by Jessica Grieger (2018) »
« Revues & recommandations cliniques sur alimentation de l'ANSES (2012) »

par Raymond DZAKPATA

Grossesse et incompatibilité rhésus : vigilance

La compatibilité du facteur rhésus (ou facteur Rh) entre une maman et son bébé est une question médicale importante durant la grossesse. Si la future maman est de rhésus négatif (Rh-) et que le bébé est de rhésus positif (Rh+), cela peut entraîner des complications si des précautions ne sont pas prises.

Le facteur rhésus est une protéine présente à la surface des globules rouges.

On parle de rhésus positif lorsque cette protéine est présente, et de rhésus négatif lorsqu'elle est absente.

Ce facteur n'a aucune conséquence dans la vie quotidienne, mais il prend toute son importance lors d'une grossesse.

Lorsque le sang du bébé (Rh+) entre en contact avec celui de la mère (Rh-), par exemple lors de l'accouchement ou d'une fausse couche, le système immunitaire de la mère peut considérer les globules rouges de son bébé comme étrangers. Elle peut alors produire des anticorps pour se défendre. Ce phénomène s'appelle l'allo-immunisation. **Si la maman a d'autres grossesses par la suite avec des bébés Rh+, ses anticorps peuvent traverser le placenta et attaquer les globules rouges du**

fœtus, provoquant une maladie potentiellement grave appelée maladie hémolytique du nouveau-né.

Heureusement, la médecine a mis en place une prévention efficace. Il est aujourd'hui possible d'éviter l'immunisation grâce à l'injection d'un produit appelé immunoglobuline anti-D, administré à la maman Rh- dans les jours qui suivent l'accouchement, une fausse couche, une amniocentèse ou un traumatisme abdominal. Cette injection empêche son système immunitaire de fabriquer des anticorps contre le rhésus positif.

Dans certains pays, cette injection est aussi proposée de manière systématique au cours du 7^e mois de grossesse, même si aucun contact avec le sang du bébé n'a encore eu lieu. Ce protocole réduit encore plus le risque d'allo-immunisation.

Il est donc essentiel que le groupe sanguin et le rhésus soient connus



Image d'une femme enceinte en consultation

dès le début de la grossesse, aussi bien pour la mère que pour le père. Si un risque d'incompatibilité existe, l'équipe médicale mettra en place une surveillance adaptée tout au long de la grossesse.

L'incompatibilité rhésus entre une maman Rh- et un bébé Rh+ n'est pas une fatalité. Grâce à un suivi médical rigoureux et à des mesures de prévention bien

établies, il est tout à fait possible d'avoir des grossesses sans complications. La clé réside dans l'anticipation, l'information et la collaboration entre la future maman et son équipe soignante.

Article validé par Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue obstétricien, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou-Nyogbo (Kpalimé)

par William O.

Crevettes : santé cardiovasculaire

Les crevettes fournissent environ 22 fois les niveaux de vitamine E du poulet ou du bœuf. Cette vitamine liposoluble agit comme un antioxydant et protège contre les maladies cardiaques et le cancer. Ces petits crustacés, faibles en calories et riches en protéines, regorgent de nutriments essentiels, souvent ignorés en cuisine.



Image des crevettes

Bien que certains aspects de leur consommation méritent une attention particulière, leur incorporation dans une alimentation équilibrée offre de nombreux bienfaits.

Un concentré de nutriments protecteurs

Une portion de 100g de crevettes cuites apporte 70 kcal, tout en fournissant 15,4g de protéines. Cette combinaison en fait un aliment idéal pour la gestion du poids et le maintien de la masse musculaire.

Car les protéines favorisent la satiété. Les crevettes sont une excellente source d'oligo-éléments.

Une portion comble près de 100 % des besoins quotidiens en sélénium, un antioxydant qui protège les cellules. Elles contiennent aussi de l'iode, essentiel à la thyroïde, et du zinc, qui renforce le système immunitaire. Les crevettes doivent leur couleur rose à l'astaxanthine, un antioxydant qui lutte contre l'inflammation et le vieillissement cellulaire.

Ce composé peut réduire les risques de maladies chroniques.

Elles contiennent également de la vitamine B12, indispensable à la formation des globules rouges et à la santé du système nerveux. L'ensemble de ces nutriments fait des crevettes un allié de choix pour la santé.

Les crevettes sont aussi une source d'oméga-3 (AEP et ADH), des lipides marins qui contribuent à la santé cardiovasculaire et sont associés à un risque moindre de mortalité.

Elles contiennent également de la coenzyme Q10 (CoQ10), un

composé antioxydant qui aide à réduire la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.

Précautions et usages

Malgré leurs bienfaits, quelques précautions sont nécessaires. Les crevettes sont riches en sodium, et leur consommation doit être limitée pour les personnes qui suivent un régime pauvre en sel et les hypertendus. Elles sont aussi une source de purines, qui peuvent augmenter l'acide urique. Il est donc conseillé aux personnes souffrant de goutte d'éviter d'en manger.

Les crevettes sont également un allergène courant en raison de la présence de la protéine tropomyosine. Les personnes sensibles doivent être prudentes.

Il est fortement recommandé de consommer les crevettes cuites pour éliminer le risque de bactéries comme la Listeria ou Escherichia coli, qui peuvent être présentes dans les fruits de mer crus.

Pour les femmes enceintes et les personnes fragiles, la cuisson est une précaution indispensable.

Pour ceux qui ne présentent aucune contre-indication, les crevettes séchées, en poudre ou en pâte, bio de préférence, peuvent servir d'assaisonnement pour remplacer le cube.

Ainsi, on peut bénéficier de leurs vertus nutritionnelles au quotidien.

Les crevettes crues peuvent se conserver 24 heures au réfrigérateur et 48 heures une fois cuites.

Source : « Passeport Santé »

Riz : allié du sommeil réparateur



L'alimentation influence directement la qualité du sommeil. Si un dîner trop gras ou trop lourd nuit à l'endormissement, certains aliments peuvent au contraire favoriser des nuits réparatrices.

C'est ce que confirme une étude menée par des chercheurs de l'Université de Kanazawa, au Japon, auprès de 1 900 adultes âgés de 20 à 60 ans.

Résultat : les adeptes du riz au dîner s'endormaient en moyenne 10 minutes plus vite et présentaient un sommeil de meilleure qualité. À l'inverse, ceux qui privilégiaient le pain ou les pâtes affichaient davantage de troubles nocturnes.

Cet effet s'explique par l'index glycémique élevé du riz blanc, qui favorise la disponibilité de substances clés comme le tryptophane et la mélatonine, directement impliquées dans le processus d'endormissement.

Si le riz peut être un précieux allié, il doit s'accompagner de règles simples d'hygiène du sommeil : horaires réguliers, chambre calme et sombre, et limitation des excitants (caféine, écrans) avant le coucher,

Face aux défis de la vie : cultiver la résilience

La résilience est cette force intérieure qui permet de faire face aux difficultés, de s'adapter et de trouver une voie pour avancer malgré les épreuves. Elle ne signifie pas l'absence de souffrance, mais la capacité à transformer l'adversité en une expérience d'apprentissage et de croissance.



Image d'une jeune femme confiante et travailleuse

La résilience est un état d'esprit flexible qui encourage la pensée critique, l'adaptation et le recentrage sur ses valeurs profondes.

Cependant, cette capacité peut s'affaiblir au fil du temps sous l'effet du stress chronique, de l'instabilité financière ou d'un emploi insatisfaisant. Plus la pression persiste, plus il devient difficile de rebondir.

Heureusement, la résilience peut être cultivée et renforcée grâce à des pratiques quotidiennes.

affronter une peur par étapes sont autant de moyens de progresser.

Aligner ses actions avec ses valeurs

Le stress surgit souvent lorsque les actes s'éloignent des valeurs essentielles (famille, santé, équilibre...). Identifier ses trois valeurs principales et ajuster ses actions en conséquence permet de réduire les tensions et de retrouver de la cohérence intérieure.

Intégrer la résilience dans son quotidien

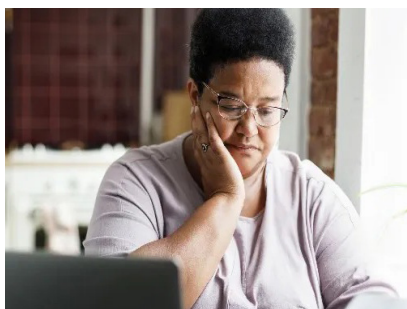
Il faut planifier ses semaines en vérifiant si les activités correspondent aux priorités. Cela aide à rester centré sur l'essentiel. De plus, un mode de vie sain favorise la résilience.

Il faut dormir 7 à 9 heures par nuit, suivre une alimentation équilibrée et saine en priorisant les légumes et fruits. Pratiquer 150 minutes d'activité physique par semaine et intégrer des exercices de musculation, limiter sa consommation d'alcool, et éviter le tabac.

Il faut également maintenir des liens sociaux forts, en personne.

Source : « Prof Luana Marques, professeure agrégée de psychiatrie à la Harvard Medical School » (USA)

Périménopause : étape clé avant la ménopause



Toutes les femmes le savent : un jour ou l'autre, la ménopause finira par arriver. Mais avant

elle, une autre étape marque le début des changements hormonaux : la **pré ou périménopause**. L'âge moyen de la ménopause est de 51 ans.

La périménopause commence généralement autour de 45-47 ans. Si la ménopause se définit par l'arrêt définitif des règles, la périménopause, **elle, se manifeste par des symptômes parfois déroutants : syndrome prémenstruel amplifié, seins sensibles, maux**

de tête, irritabilité, troubles du sommeil, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, baisse de libido ou encore prise de poids inexpliquée. Beaucoup de femmes disent ne plus se reconnaître. Leur corps et leur humeur changent. Le signe le plus révélateur reste cependant les irrégularités menstruelles. Cycles plus courts, règles abondantes ou mois sans règles : ces fluctuations s'expliquent par les variations hormonales propres à cette période. Chez les femmes sous contraception hormonale, ces signes peuvent être masqués. Pratiquer une activité physique, avoir une hygiène de vie adaptée, une alimentation équilibrée, voire progestérone naturelle peuvent aider à mieux traverser cette transition.

Lapériménopause est un passage naturel. Plus les femmes sont informées, plus elles la vivent avec sérénité.

par Elom AKAKPO

Maladie de la goutte : causes et traitement

La goutte est un rhumatisme qui évolue par crises inflammatoires à répétition entraînant des déformations des articulations. Quelles sont les causes d'une crise de goutte ? Comment prévenir cette affection ?



Image d'un homme souffrant d'un rhumatisme

La goutte est une maladie due à l'augmentation d'acide urique dans le sang : **on parle d'hyperuricémie.**

L'acide urique est un déchet qui résulte de la dégradation des purines, normalement évacués dans les urines. La maladie de la goutte est beaucoup plus fréquente chez les hommes. Chez les femmes, elle ne s'observe qu'après la ménopause et reste rare.

Symptômes

La goutte est un rhumatisme qui évolue par crises. Elle provoque des douleurs brutales et intenses au niveau d'une ou plusieurs articulations, qui surviennent souvent la nuit.

Le simple contact des draps peut devenir insupportable par exemple. **L'articulation apparaît rouge et enflée; la douleur peut s'accompagner de fièvre et de frissons. Le gros orteil est le plus fréquemment touché, mais la cheville, le poignet, la main, le genou ou le coude peuvent également être concernés.**

Si le taux sanguin d'acide urique reste élevé, celui-ci peut continuer à se déposer dans les articulations (sans provoquer de symptômes) et les déformer progressivement : **c'est la goutte chronique.**

Les causes de la goutte

La goutte est provoquée par une augmentation d'acide urique dans le sang, due à un défaut de son élimination par les reins.

Des antécédents familiaux de goutte, de même qu'une surcharge pondérale ou obésité, une hypertension artérielle sont des facteurs de risque de l'apparition de la maladie.

Certains médicaments peuvent également rendre l'élimination rénale de l'acide urique plus difficile.

Par ailleurs, la consommation

d'aliments riches en protéines animales, de bière, d'alcools forts et de boissons sucrées entraîne une production accrue d'acide urique.

Quand consulter ?

Une articulation rouge et gonflée nécessite toujours une consultation médicale. **En effet, si le diagnostic de goutte n'est pas confirmé, cela peut aussi être le signe d'une infection sous-cutanée ou articulaire qu'il faut traiter en urgence.**

Traitements pour soulager une crise de goutte

Les traitements de la goutte sont de 2 types : **les médicaments qui visent à soulager une crise et les médicaments pris pendant pour prévenir les récurrences.**

Après la crise, le taux sanguin d'acide urique est contrôlé par un régime alimentaire adapté et, éventuellement, par des médicaments qui doivent être pris toute la vie. Ces derniers mettent souvent plusieurs mois à agir.

Prévenir les crises de goutte

Chez les personnes qui ont un taux élevé d'acide urique, il est possible de minimiser les risques de crise de goutte. Éviter l'alcool notamment les spiritueux et la bière, même lorsqu'elle est sans alcool.

Ces boissons favorisent la formation d'acide urique. Les crises de goutte arrivent souvent suite à des repas bien arrosés.

Boire au moins un litre et demi d'eau par jour pour éliminer l'acide urique. Il ne faut pas abuser de certains aliments susceptibles d'élever le taux d'acide urique, par exemple : la charcuterie, les poissons gras, les fruits de mer, les viandes et volailles, le gibier.

Source : « Santé Magazine »

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

Hippocrate

Légumes à privilégier et à réduire après 60 ans

Les légumes sont réputés pour être bons pour la santé, mais après 60 ans, la vérité est plus nuancée. De récentes études révèlent que certains légumes, pourtant réputés sains, peuvent aggraver l'inflammation, perturber la glycémie et même augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. La plupart des seniors ignorent ces effets.



Image du betterave

Quelques guides pour identifier les légumes à privilégier pour une meilleure santé, et ceux à consommer avec modération.

Les alliés

Betterave : le secret d'un cœur fort

La betterave est une alliée pour la circulation sanguine. Ses nitrates naturels se transforment en oxyde nitrique, un composé qui détend les vaisseaux sanguins. Une étude de 2019 publiée dans la revue «Hypertension Research» a révélé que la consommation de jus de betterave pendant quatre semaines a fait baisser la tension artérielle systolique de 11 points en moyenne. Une meilleure circulation sanguine est aussi bénéfique pour le cerveau, car elle améliore l'oxygénation.

Gombo : un allié pour la glycémie

Le gombo, ou okra, est souvent méconnu, mais son impact sur la glycémie est remarquable.

Le mucilage, une fibre soluble qu'il contient, ralentit l'absorption du sucre dans l'intestin.

Une étude de 2021 publiée dans le journal «Food Science and Nutrition» a montré que la consommation de gombo peut faire baisser la glycémie à jeun de plus de 20 %. Ce légume est un excellent choix pour les seniors qui sont plus à risque de résistance à l'insuline.

Les faux amis

Mais et pomme de terre : le piège de la glycémie

Le maïs et la pomme de terre ont un index glycémique élevé. Ils font grimper rapidement le taux de sucre dans le sang. Ce qui peut fatiguer le pancréas et augmenter le risque de diabète de type 2.

Une étude publiée en 2016 dans «The BMJ» a même révélé que consommer des pommes de terre quatre fois par semaine ou plus augmente le risque d'hypertension de 33 %.

Il est préférable de privilégier des légumes à faible indice glycémique comme la patate douce ou le brocoli.

Tomates en conserve : un risque caché

Les tomates en elles-mêmes sont saines. Le danger vient des conserves. L'acidité des tomates peut libérer du bisphénol A (BPA), un perturbateur hormonal, du revêtement de la boîte. Une étude de 2020, parue dans «Environmental Research», a montré que des taux élevés de BPA sont liés à un risque accru de 91 % de maladie cardiaque. Il est préférable de choisir des tomates en bocal en verre ou de les préparer fraîches.

Bien que les légumes soient importants, il est essentiel de faire des choix éclairés après 60 ans. Privilégier les légumes protecteurs et limiter les « faux amis » peut faire une grande différence pour la santé.

Source : « Graine de Santé »

La clé des couples durables révélée par la science



Le secret des couples qui tiennent plus de 30 ans ne réside pas uniquement dans la patience ou les compromis.

Une étude publiée dans la revue «Personal Relationships », menée auprès de 148 couples suivis depuis la fin des années 1980, met en lumière un ingrédient essentiel : **la résonance positive.** Lors de discussions filmées sur

des conflits conjugaux, les chercheurs ont observé la manière dont les partenaires se répondaient et synchronisaient leurs voix, regards ou rires.

Résultat : plus les couples manifestaient ces signes d'harmonie, plus leur amour semblait profond et enraciné. Cette résonance, c'est la capacité à partager une émotion positive, à entrer dans une sorte de synchronie affective. Ces micro-moments déclenchent notamment la libération d'ocytocine, l'« hormone de l'attachement », qui renforce les liens.

Au-delà de la relation amoureuse, cette dynamique favorise aussi le bien-être global et la santé physique. Ainsi, les couples qui durent sont ceux qui, jour après jour, savent cultiver ces instants de connexion intime, même dans la banalité du quotidien.

Faux cils : quand la beauté met la vue en danger

Santé Focus

Les faux cils sont devenus un incontournable de la beauté féminine offrant un regard intense en quelques secondes. Au Togo, cette pratique est de plus en plus populaire. Derrière leur effet immédiat, les extensions de cils cachent des risques pour la santé, souvent sous-estimés. Qu'ils soient posés soi-même ou par un professionnel, les dangers sont réels. Des études et des témoignages révèlent que cet accessoire de beauté a de lourdes conséquences sur la santé et la santé des yeux.

Selon les propos rapportés par le site «Afrikelles», des professionnelles de la beauté au Togo estiment que cette pratique ajoute une touche d'élégance.

Pour d'autres, les faux cils permettent de corriger des cils naturels minuscules ou de se sentir plus belles et plus désirables. Mais derrière cet idéal se cachent des risques pour la santé, souvent sous-estimés par les adeptes.

Le docteur Elie Abbey, Ophtalmologiste togolais, explique que les faux-cils eux-mêmes, faits de diverses matières, peuvent provoquer des réactions allergiques et des infections.

Il met surtout en garde contre la colle, une substance chimique qui peut causer des lésions irréversibles. «Nous avons déjà eu ces cas dans notre centre hospitalier», ajoute le spécialiste, confirmant que les risques sont bien réels.

Et régulièrement des patients souffrant d'ulcères de la cornée. Ces lésions sont causées par les produits chimiques des colles, qui altèrent les tissus de l'œil. L'incident tragique d'une dame en France, qui a perdu un

œil après avoir ignoré les symptômes d'une infection, est un avertissement sur les conséquences de la négligence répandue sur les réseaux sociaux.

Risques d'infection et d'ingrédients cachés

La pose de faux cils crée un environnement propice aux problèmes oculaires. L'ophtalmologue britannique Alex Day a expliqué dans le journal «The Sun» que la colle peut provoquer des infections graves, comme une kératoconjonctivite. La présence d'un corps étranger et l'accumulation de bactéries sous la colle augmentent les risques de lésions.

Le danger principal vient de la composition des produits. Une étude de 2022 publiée dans la «National Library of Medicine» a révélé que 75 % des colles professionnelles testées libéraient du formaldéhyde, une substance cancérigène. De nombreux fabricants ne mentionnent pas cet ingrédient sur la liste. Ces produits chimiques provoquent des démangeaisons, des rougeurs et des gonflements.



Image d'un œil portant les faux cils

Une maquilleuse à Lomé, Cacaveli, nommée Dagan, a confié son expérience avec les faux-cils.

«Je place les faux cils il y a de cela deux ans et ça me fait très mal, mais comme je suis habituée, je garde la douleur pour quelques minutes», a-t-elle témoigné. Elle a ajouté que la plupart des personnes ressentent cet inconfort au début, mais s'y accoutument avec le temps et l'application de certains produits. Ce

témoignage illustre parfaitement le fait que, selon une étude de 2019, il ressort 73 % des personnes ressentent divers symptômes d'inconfort après la pose, mais s'y tiennent pour des raisons d'esthétique. De plus, le poids et la longueur des extensions peuvent perturber cette couche protectrice, ce qui aggrave la sécheresse oculaire.

par Esther KOLANI



28 NOV
14 DEC
2025
FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOMÉ

Foire de toutes les opportunités

ALERTE
VIGILANCE

Pour la réservation de vos stands, tous les paiements se font exclusivement sur la plateforme

<https://e-fil.cetef.tg>

via : Flooz • Carte Bancaire • Virement bancaire

Tout autre mode de paiement, en dehors de la plateforme, est frauduleux
Merci de rester vigilants et de signaler toute tentative suspecte.

Calcium Fer Zinc

FARINES DE MAÏS ET SORGHO AMÉLIORÉES POUR LA PÂTE

Riches en Vitamines et Minéraux

Maïvik
Fortified Maize-wheat-cassava Flour
Farine améliorée pour la pâte / Improved flour for swallow

NDD
Fortified Composite flour
Farine composée améliorée pour la pâte / Improved composite flour for swallow

ANTI-DIABETE

Disponibles en 3 Kg, 1,5Kg & 1Kg

PRODUIT PAR QSI-MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

Disponible: Pharmacies, centres de santé, supermarchés et boutiques
AVEC AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

Meilleures farines pour la santé et le bien-être de toute la famille

Etre en bonne santé est un besoin universel.

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





**AOÛT SOLIDAIRE
JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES**

DATE

CNTS & PCD

15 au 30 Août 2025



N° Vert: 8214

C.N.T.S.: 2 B.P. 20707, Lomé 2 Togo / Tel: (228) 22 31 64 30 / Fax: (228) 22 31 64 68 / cnts.lome@gmail.com
E-mail: infos.dondesangcnts@gmail.com / 368, Rue BIKOTIBA, non loin de EPP DOMASSESSÉ





**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





**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



**CATALOGUE DES WEBINAIRES
ANNEE 2025**

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg

