



20^{ans} SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 835 du 01 Octobre 2025

« Esrou » : allié du souffle et du coeur



5

IMAGE DES FEUILLES D'ESROU ET UN VERRE D'INFUSION

Boissons pour neutraliser
les toxines dans le corps

5

Recettes naturelles contre
palpitations cardiaques

6

7 moyens pour prévenir
l'arthrose avant 50 ans

3

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

Personnes âgées : fruits contre risque de dénutrition

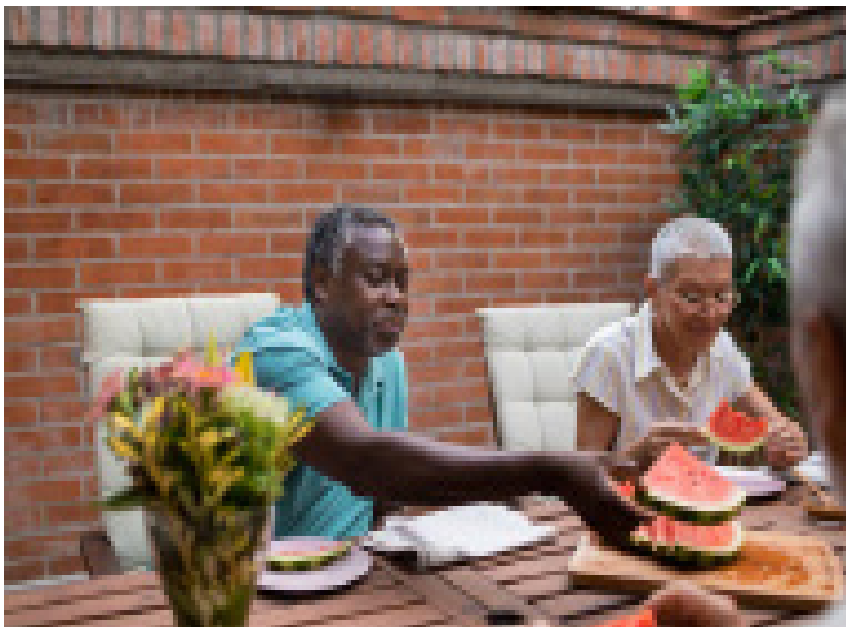


Image des seniors en train de manger des fruits

Manger au moins cinq fruits et légumes par jour. La recommandation est connue de presque tout le monde. Elle est encore plus valable pour les personnes âgées. Les seniors doivent en consommer beaucoup plus, surtout passé 70 ans.

C'est ce que rappelle Rosalie Benthya Johnson, Directrice du Service d'Assistance à la personne à Domicile et dans les Hôpitaux de l'ONG Volontaires Internationaux pour la Santé en Afrique (SADH VISA).

« Les fruits leur apportent des nutriments riches en fibres, des glucides, des vitamines, minéraux et autres antioxydants. Les fruits contribuent non seulement à couvrir les besoins nutritionnels des seniors, mais aussi à prévenir les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et plusieurs types de cancers », martèle Rosalie Benthya Johnson.

Selon certaines statistiques, 60% des personnes atteintes de cancer ont plus de 65 ans.

Les tomates, les avocats et les fruits rouges sont d'une grande importance dans leur alimentation.

Ces fruits peuvent être consommés sous toutes les formes. Mais privilégier les fruits entiers.

L'essentiel étant qu'ils permettent de faire face aux problèmes de dénutrition et de déshydratation. En effet, ils contiennent 80 à 90% d'eau.

La directrice de SADH-VISA, met l'accent sur les agrumes (citron, orange, mandarine, clémentine, pamplemousse) et les fruits oléagineux (noix de cajou, noix de coco, dattes, arachide).

« Ces aliments améliorent le système immunitaire et donne de l'énergie. Elles contribuent ainsi à réduire la fatigue, souvent présente lorsqu'on vieillit. Ils sont bons pour le cœur car ils réduisent les risques d'apparition des maladies cardiovasculaires. Ainsi, ils abaissent la pression artérielle et préservent la présence du bon cholestérol », fait savoir Rosalie Benthya Johnson.

par **Elom AKAKPO**

ils ont dit...



Alexandre De Souza,
Directeur Général du Centre togolais des expositions et foire (Togo)

« La santé est le premier capital que nous devons protéger, que la société doit protéger. Du nourrisson, du bébé qui vient de naître à la personne âgée. Donc tous les âges sont concernés par le domaine de la santé, par la santé. Et la santé ne concerne pas que l'hôpital, c'est aussi la nutrition, ce qu'on mange, c'est à l'école, c'est sur le terrain de sport également, c'est partout dans notre vie...»



Dr Kokou Wotobe,
Secrétaire Général du Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique (Togo)

« L'homme creuse sa tombe avec ses dents. Nos habitudes alimentaires et nos comportements peuvent avoir des impacts négatifs et délétères sur notre santé et notre bien-être. Il est important d'informer les communautés afin de les amener à prendre de bonnes décisions pour améliorer leur santé...»

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

PHARMACIES DE GARDE DU 29/09/25 au 06/10/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
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
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A 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, près de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINTE	Aflao Gakli (Kinité Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DE LALI	Face de l'hôpital de Cacavéli non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, près d'Hôpital Source de Vie, à 500 m du Carrefour Y	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, près de la station CAP, Rue 50m	91 68 48 04
NABINE	Sise Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	Zopomahé, près de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Apédokoè Gbomamé, près de la quincaillerie MACO	97 53 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, face la station Total Energies près du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché	99 76 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
SAINT PIO	KLOBATEME, près du CMS Klobatémé	93 40 40 40

7 moyens pour prévenir l'arthrose avant 50 ans

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



Image d'une femme en train d'être consultée par un spécialiste

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

Maintenir un poids corporel sain

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

notamment celles des genoux et des hanches, accélérant ainsi leur usure.

De plus, l'excès de poids est associé à des processus inflammatoires qui peuvent aggraver l'arthrose.

Si perdre du poids n'est pas aussi évident pour chacun, consulter un nutritionniste ou un diététicien pour adapter l'alimentation.

Adopter une activité physique régulière et adaptée

L'exercice physique n'use pas

les articulations. Au contraire, une activité régulière renforce les muscles, améliore la flexibilité.

Il maintient une bonne amplitude de mouvement. Autant de bienfaits qui contribuent à une bonne santé articulaire.

Des sports comme la marche, la natation ou le vélo sont particulièrement recommandés. Car ils sollicitent les articulations en douceur.

Renforcer les muscles

Le mouvement simple n'est pas suffisant pour les articulations.

Des muscles forts sont nécessaires pour mieux les soutenir et réduire la charge qui pèse sur elles. Des exercices ciblés peuvent ainsi aider à stabiliser certaines articulations, réduisant le risque de développer de l'arthrose.

Par exemple, le renforcement des quadriceps, les muscles situés à l'avant de la cuisse, est particulièrement bénéfique pour la santé des genoux.

Éviter les traumatismes articulaires

Les blessures articulaires, même mineures, peuvent augmenter le risque de développer de l'arthrose plus tard dans la vie. Il est donc indispensable de prévenir les traumatismes.

Pour ce faire, s'échauffer correctement avant l'exercice, utiliser un équipement approprié, apprendre les bonnes techniques, et s'étirer. En cas de blessure, une prise en charge rapide et adéquate est essentielle pour minimiser les dommages.

Adopter une alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation est une des causes

et des facteurs aggravants de l'arthrose. Une alimentation riche en fruits, légumes, poissons gras et céréales complètes peut aider à réduire l'inflammation dans le corps, y compris au niveau des articulations.

Éviter les aliments transformés, riches en sucres ajoutés et en graisses saturées, qui peuvent au contraire la favoriser. Une bonne hydratation est également essentielle pour maintenir la santé du cartilage.

Écouter son corps et se reposer en cas de douleur

Il est important de prêter attention aux signaux que le corps envoie.

Si on ressent des douleurs articulaires, s'accorder du repos. Ignorer la douleur ou ne pas suivre les recommandations peut aggraver les lésions articulaires et augmenter le risque de développer de l'arthrose.

Consulter régulièrement des professionnels de santé

Des visites régulières chez des professionnels de santé, tels que des médecins généralistes, des rhumatologues ou des kinésithérapeutes, peuvent aider à détecter vite les signes d'arthrose.

Ils peuvent aussi à mettre en place des stratégies préventives adaptées.

Les kinés peuvent également conseiller sur les exercices appropriés, et les ajustements à apporter au mode de vie pour préserver la santé des articulations.

par William O.

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

Graves symptômes chez les personnes âgées: que faire ?

Lorsqu'on vieillit, il est normal d'avoir des baisses de capacités et de les imputer à l'âge; il ne faut pas pour autant tout faire retomber sur la vieillesse. Il est fondamental que les personnes âgées consultent pour vérifier leur bonne santé et pour qu'en cas de maladie, elles puissent prendre des mesures à temps. Si on n'est pas attentif, on pourra facilement considérer comme normaux des symptômes inhabituels.

Certains symptômes peuvent avoir pour origine de gros ennuis de santé. Consulter un médecin si on ressent des symptômes étranges. Attendre qu'ils disparaissent par magie peut être très coûteux pour la santé.

Le manque d'air inhabituel

La douleur dans le thorax est l'un des nombreux symptômes d'une crise cardiaque. Et ils peuvent varier d'une personne à l'autre.

Si, par exemple, après avoir fait une petite promenade, on a du mal à reprendre le souffle.

C'est peut-être un signe précoce qui montre que l'une des artères est partiellement ou totalement obstruée. Et cela peut générer une crise cardiaque. Si on remarque une difficulté chronique ou inusuelle, ressent une pression dans la poitrine ou des nausées, prendre rendez-vous chez le médecin.

Nausées soudaines ou problèmes d'équilibre et de coordination

Les symptômes d'une hémorragie cérébrale peuvent être très subtils.

Que ce soit chez les personnes âgées ou chez les adultes jeunes, une hémorragie cérébrale a les symptômes suivants : **difficulté soudaine à marcher, perte soudaine de l'équilibre et de la coordination.** On doit aussi prêter attention à ces signes : **sensation de nausée extrême, difficulté à parler, mauvaise prononciation des mots, changements dans la vision, fragilité ou engourdissement du visage, des jambes ou des bras.**

Les saignements vaginaux après la ménopause

Quand il y a des taches de sang vaginal après la ménopause, il vaut mieux consulter un gynécologue le plus tôt possible, car ce n'est pas normal.

Certains cas de saignements peuvent être moins graves que d'autres. Cependant, on doit considérer la possibilité qu'il puisse s'agir d'une maladie grave, comme le cancer. On ne doit pas les prendre à la légère. Même si on n'a pas ces saignements, faire des bilans réguliers.

Le dysfonctionnement érectile

C'est une condition qui, chez les personnes âgées, est très commune, et au fur et à mesure que les années avancent, il est très probable qu'elle apparaisse.

Au Togo, une grande proportion des hommes souffrent de problèmes d'érection. En plus d'être une préoccupation évidente en termes de satisfaction sexuelle, elle peut aussi s'associer à des maladies du cœur et au diabète.

Même s'il est commun qu'il apparaisse à cause de l'âge, d'autres causes sont possibles : l'augmentation du stress ou la dépression.

La constipation

La constipation provoque des efforts plus importants que nécessaire lorsqu'on va à la selle. Cette action accroît les risques de développer des hémorroïdes. Quand la constipation est occasionnelle, on peut la considérer comme normale, mais chez les personnes âgées, elle

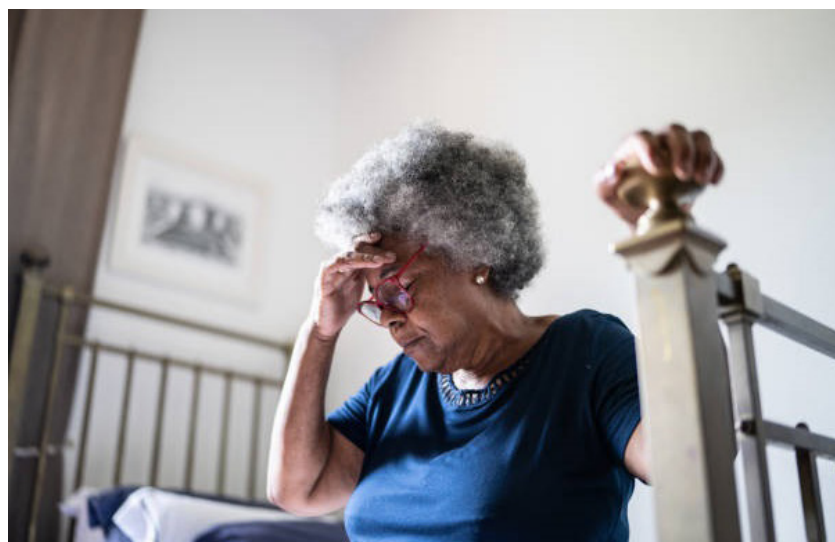


Image d'une femme âgée qui a l'air souffrant

peut être plus fréquente qu'attendu.

Cela peut aussi être le signe d'une tumeur, d'un polype ou d'une autre obstruction. Quand la constipation est chronique, elle peut générer trop de difficultés à éliminer les selles, et celles-ci durcissent.

L'intestin se remplit alors et on ne peut plus évacuer. C'est ce que l'on appelle la rétention fécale.

Des selles colorées

Cela peut varier selon ce qu'on consomme au quotidien.

Les compléments en fer et les médicaments anti-diarrhéiques peuvent par exemple assombrir les selles.

Mais si on remarque la présence de selles noires ou avec du sang, cela peut être un symptôme d'une hémorragie dans le tractus gastro-intestinal supérieur.

Cela peut être provoqué par des ulcères, des hémorroïdes, des diverticules et d'autres maladies

gastro-intestinales qui demandent plus d'attention chez les adultes.

Anomalies au niveau des seins

Si un cancer du sein se détecte par des grosseurs, il existe d'autres symptômes moins connus : **gonflement, sensibilité ou décoloration des seins, sécrétion du téton, et changements de ton de la peau du sein.** Le cancer du sein est fréquent chez les femmes.

Faire des bilans de santé réguliers.

Les lésions de la peau

Chez les personnes âgées, il est très commun de développer un cancer de la peau. Ce type de cancer peut apparaître indépendamment de la pigmentation de la peau.

Faire très attention à n'importe quelle lésion soudaine sur la peau et à l'apparition de grains de beauté : quand une lésion de la peau ne se guérit pas, elle peut devenir cancéreuse.

par William O.

Reconnaître et soigner la dépression des personnes âgées

La dépression est un trouble mental qui se manifeste principalement par une douleur morale (tristesse intense), une perte d'envie de mener des activités de la vie (anhédonie). Lorsque cet état dure plus de deux semaines ou de manière chronique, on parle de dépression. Elle survient lorsque la personne est soumise à des facteurs externes et internes qui deviennent de plus en plus récurrents tels l'excès de travail, le manque de repos à la maison, certaines maladies, le stress chronique, les problèmes de famille, etc. La particularité chez les personnes âgées, c'est qu'elles cumulent plusieurs facteurs favorisant sa survenue. Comment y remédier ?



Image d'un senior en état de dépression

La dépression est une affection importante chez la personne âgée en raison de sa fréquence, mais aussi de ses conséquences du point de vue individuel, familial et sociétal. Selon l'OMS, la dépression toucherait 4,4% des personnes dans le monde, soit environ 300 millions de personnes. Et la prévalence augmente avec l'âge pour atteindre son pic vers l'âge de 60-65 ans, au moment du passage à la retraite.

Qu'est-ce la dépression de la personne âgée ?

Selon le DSM-5 (ouvrage de référence en psychiatrie), la dépression se traduit par une humeur dépressive très basse (qui n'est pas systématique chez le sujet âgé), une perte d'intérêt et de plaisir, une baisse d'estime de soi, un sentiment de culpabilité, une indécision et des pensées morbides récurrentes, les troubles du sommeil, de l'alimentation (qui se traduisent le plus souvent par une perte de poids et une anorexie chez la personne âgée).

Aussi, on peut remarquer une fatigue intense (asthénie), une diminution

des capacités cognitives (qui ne doit pas être confondue avec des signes de sénilité) et sont associés à la maladie.

Quelles sont les causes ?

La recherche a mis en évidence l'implication de nombreux facteurs biologiques, parmi lesquels le déséquilibre de plusieurs neurotransmetteurs. Car en vieillissant les cellules de l'organisme aussi subissent le coup de l'âge.

Les principaux neurotransmetteurs identifiés sont la sérotonine et la noradrénaline. Des travaux démontrent qu'une personne, dont les parents souffrent ou ont souffert de dépression, présente un risque accru (2 à 4 fois supérieur) de souffrir elle-même de dépression au cours de sa vie à son tour.

On peut citer des facteurs environnementaux entre autres l'isolement social, les conflits interpersonnels, le départ à la retraite, la perte de ses proches, le veuvage, les problèmes financiers, le placement en maison de retraite, la prise de traitements médicamenteux dépressogènes.

Certaines maladies aussi peuvent

conduire à la dépression telles : l'accident vasculaire cérébral, la maladie de Parkinson, la démence, l'insuffisance cardiaque, les douleurs chroniques (VIH/sida, HTA, diabète), le cancer, les déficits sensoriels, les pertes d'autonomies liées à la sénilité. Une personne âgée ayant cumulé plusieurs expériences douloureuses au cours de sa vie, l'isolement, le repli sur soi, les pensées morbides perturbent son quotidien. Tous ces éléments sont des causes supplémentaires que les personnes âgées accumulent et qui font qu'elles dépriment plus souvent que les adultes.

Peut-on la soigner ?

Afin d'éviter toute détérioration de la santé ou le suicide (très fréquent chez les personnes âgées) des patients, une prise en charge est indispensable. Mais celle-ci doit prendre en compte les spécificités liées à l'âge des patients.

La dépression est une pathologie qui se soigne.

Il y a deux grands groupes de traitement : les médicaments et les soins psychologiques. En gériatrie, on commence toujours par le traitement psychologique parce que c'est celui qui marche le mieux avec sans effets secondaires, car il est fait sans médicament.

Si l'on prend comme exemple le cas des deuils que les personnes âgées expérimentent très souvent. Un couple qui a vécu plusieurs années ensemble et qu'il y a un des conjoints qui décède, l'autre survivant va vivre une période de deuil qui est tout à fait normal.

Mais au-delà d'une année, si la personne est toujours renfermée, déprimée et n'a plus goût à rien, il faut considérer que c'est plutôt une dépression qu'un deuil et en ce moment il faut la traiter.

Ce qui va le plus aider la personne ce ne sont pas les médicaments, mais le fait de pouvoir discuter avec quelqu'un pour extérioriser sa tristesse. Le traitement idéal c'est la psychothérapie.

Dans certains cas, on peut ajouter les médicaments quand il y a une forte dépression, mais les médicaments seuls ne sont pas suffisants et doivent surtout être utilisés avec parcimonie.

Conseils aux personnes âgées

Apprendre à être résilient. Savoir

relativiser les choses. Utiliser les expériences acquises pendant toute cette vie et les mettre en pratique. Lorsque les capacités propres de résilience sont dépassées, ne pas hésiter à ouvrir la bouche pour demander de l'aide.

En prévention des symptômes de dépression chez les personnes âgées ou des récurrences, veiller au respect d'une bonne hygiène de vie : pratique d'une activité physique adaptée, alimentation équilibrée, horaires de sommeil réguliers, etc.

Essayer de multiplier les activités (bénévolat, hobbies) et de communiquer avec l'entourage au maximum. En effet, il faut tâcher d'être entourée autant que possible pour éviter de se sentir abandonnée.

Resserrer les liens familiaux en pratiquant des activités avec les enfants et les petits-enfants par exemple. A travers leur implication auprès des jeunes générations, les seniors jouent un rôle dans la société, transmettent leur savoir et se sentent utiles. Bref, il faut fuir l'oisiveté.

Par ailleurs, la sensibilisation des proches est également primordiale pour éviter l'apparition d'un état dépressif chez une personne âgée.

L'entourage doit aussi accompagner et soutenir la personne âgée : savoir être présent et se montrer présent pour B la personne âgée, apporter de l'amour et surtout du temps à nos aînées.

Se dire que tout changement dans le comportement d'une personne âgée peut être les premiers signes d'une dépression, et ne pas hésiter à demander l'avis d'un personnel de santé.

Pour mieux les aider, essayer autant que possible de se mettre à leur place pour les comprendre et ne pas les juger.

L'anxiété et la dépression sont autant de paramètres mesurables qui altèrent la qualité de vie.

Elles peuvent conduire aussi conduire aux maladies chroniques, à une atteinte des fonctions cérébrales. La qualité de vie peut être nettement améliorée par une meilleure prise en charge pluridisciplinaire.

par William O.

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue Clinicien et psychothérapeute au CHU Campus-Lomé

Moins de 20% hypertendus sous contrôle dans le monde

Selon un récent rapport de l'OMS, 1,4 milliard de personnes souffraient d'hypertension artérielle en 2024, dont seule une personne sur cinq a la maladie sous contrôle.

Cette affection est l'une des principales causes d'infarctus, d'accidents vasculaires cérébraux et de démence. Chaque heure, plus de 1000 personnes perdent la vie à cause d'un accident cardiovasculaire lié à l'hypertension.

La plupart de ces décès sont évitables. L'hypertension non maîtrisée est à l'origine de 10 millions de décès chaque année, bien qu'elle soit évitable et traitable.

Le rapport a mis en évidence les principales lacunes qui sont entre autres, la faiblesse des politiques de promotion de la santé (sur les facteurs de risque tels que l'alcool, le tabagisme,

l'inactivité physique, le sel et les acides gras trans), l'accès limité à des tensiomètres validés, l'absence de protocoles de traitement normalisés et d'équipes de soins primaires formées, des chaînes d'approvisionnement peu faibles et des médicaments coûteux, une protection financière insuffisante pour les patients et les systèmes d'information insuffisants pour suivre les tendances.

Accès aux médicaments

Les médicaments contre l'hypertension artérielle représentent l'un des outils de santé publique les plus rentables.

Seuls 7 pays à faible revenu sur 25 (28 %) déclarent que l'ensemble des médicaments recommandés par l'OMS sont généralement disponibles, contre 93 % des pays à revenu élevé.



Image de prise de tension artérielle d'un senior

Malgré ces défis, des progrès sont possibles. Le Bangladesh a par exemple fait passer son taux de maîtrise de 15 % à 56 %.

L'OMS appelle tous les pays à intégrer la lutte contre

l'hypertension dans leurs réformes de couverture de santé universelle (CSU) pour sauver des vies et réduire les coûts économiques.

Source : « who.int/fr »

« Esrou » : allié du souffle et du coeur



Image du basilic « Esrou »

Le basilic « Esrou » en Ewé possède de nombreuses propriétés médicinales. Les feuilles sont un tonique pour les nerfs et aiguisent la mémoire. Ils favorisent l'élimination des matières catarrhales et mucosités des bronches. Les feuilles renforcent l'estomac et réduisent la transpiration excessive. La graine de la plante est mucilagineuse.

Les troubles digestifs

Les feuilles du basilic ont une priorité antispasmodique et une infusion de feuilles soigne l'indigestion et le manque d'appétit.

Infuser une cuillère à soupe dans un bol d'eau bouillante de 2 verres à boire pendant 10 min. La solution permet d'atténuer les maux de ventre et les spasmes digestifs.

L'arthrite rhumatoïde

Le basilic contient une quantité importante de bêta-caryophyllène (BCP) qui agit comme un anti-inflammatoire naturel et atténue les arthrites rhumatoïdes entre autres douleurs musculaires et articulaires.

La fièvre

Les feuilles de basilic sont spécifiques pour de nombreuses fièvres. Pendant la saison des pluies, lorsque le paludisme et la fièvre de la dengue sont largement répandus, les feuilles de Basilic agissent à titre préventif contre ces maladies.

Toux

Le basilic est une composante importante des sirops contre la toux et expectorants ayurvédiques. Il aide à mobiliser le mucus dans la bronchite et l'asthme.

Par ailleurs, l'eau bouillie avec des feuilles de basilic peut être prise comme boisson en cas de maux de gorge. Cette eau peut également être utilisée pour gargarisme.

Troubles respiratoires

Le basilic a des avantages dans le traitement des troubles du système respiratoire. **Une décoction de feuilles, avec du miel et le gingembre est un remède efficace pour la bronchite,**

l'asthme, la grippe, la toux et le froid.

Une décoction de feuilles, clous de girofle et le sel de mer donne également un soulagement immédiat en cas de grippe. Ils doivent être bouillis dans un litre d'eau jusqu'à ce que l'eau réduise de moitié.

Calculs rénaux

Le basilic a un effet important sur les reins. **Dans le cas de calculs rénaux, le jus de feuilles de basilic et de miel, pris régulièrement pendant 6 mois, peut aider à les faire expulser par les voies urinaires.**

Trouble cardiaque

Le basilic a un effet bénéfique sur les maladies du cœur et en cas de faiblesse. Il réduit le niveau de cholestérol sanguin. **Le basilic renferme de l'acide rosmarinique, un polyphénol. Cet antioxydant permet de combattre les radicaux libres qui détruisent les cellules saines du corps et participent à l'apparition de certaines maladies comme l'insuffisance cardiaque, l'Alzheimer et différentes tumeurs.**

Stress

Les feuilles de basilic sont considérées comme un « adaptogène » ou anti-agent de stress. Des études récentes ont montré que les feuilles produisent une protection significative contre le stress. **Même les personnes en bonne santé peuvent mâcher 5 feuilles de basilic par jour pour prévenir le stress. Il purifie aussi le sang.**

Problèmes dentaires

Utile dans les troubles des dents, ses feuilles séchées au soleil et mises en poudre, peuvent être utilisées pour le brossage des dents.

La poudre peut également être mélangée avec de l'huile de noix pour former une pâte et utilisée comme dentifrice. Ceci est très bon pour le maintien de la santé dentaire, lutter contre la mauvaise haleine et pour masser les gencives. Également utile dans la pyorrhée et d'autres troubles de dents.

par Gamé KOKO

Prenez soin de votre santé au quotidien

Boissons pour neutraliser les toxines dans le corps

Fatigue récurrente, perte d'énergie, troubles du sommeil, maux de têtes réguliers... Ces symptômes peuvent être la conséquence du taux élevé de toxines dans l'organisme. Les causes peuvent être liées à la consommation de repas riches en graisses saturées ou composés essentiellement d'aliments industriels, à un abus d'alcool, de tabac ou encore à l'inhalation de polluants au quotidien. Voici une boisson purifiante qui apportera au corps ce « coup de pouce » pour l'aider à éliminer au plus vite tous les déchets dont il n'a pas besoin.



Image du thé chaud à la menthe

Le terme toxines, plus couramment, est utilisé pour désigner les substances présentes en excès dans l'organisme, elles peuvent être liées à : **la pratique d'une activité physique excessive, un degré élevé de stress, la consommation d'aliments chargés en toxines tels viandes rouges, abats, des polluants extérieurs (gaz d'usine, de pots d'échappement, poussières), la présence de métaux lourds dans certains aliments.** Face à l'accumulation de ces toxines dans l'organisme, le processus d'élimination a parfois tendance à ralentir et à connaître un dysfonctionnement. Ce qui va se répercuter sur ta santé physique et émotionnelle.

Voici quelques signes qui devraient l'interpeller : **état de fatigue chronique, troubles digestifs, éruptions cutanées, douleurs musculaires et articulaires, maux de tête réguliers, troubles de concentration.**

En effet, quand le corps accumule des toxines, le système immunitaire se fragilise et cela rend l'organisme plus vulnérable face aux maladies. De plus, beaucoup des organes vitaux arrêtent de fonctionner de façon optimale et peuvent développer des maladies chroniques difficiles à soigner.

En quoi consiste cette boisson ?

Cette boisson apporte plus de 150 phytonutriments, dont la majorité sont des flavonoïdes, qui aident à protéger la santé cardiovasculaire.

Elle est capable de désintoxiquer le corps et, surtout, les organes comme le foie, les reins, les poumons et le côlon. **Riches en antioxydants, vitamines et minéraux, c'est un complément qui a des propriétés thermogéniques et dépuratifs, qui sont responsables de sa capacité à aider à brûler les graisses de l'organisme.**

Recette : 1 litre d'eau, 3 sachets de thé vert, 1 pamplemousse, 6 feuilles de menthe, 1 cuillère à soupe de miel. Porter l'eau à ébullition et, lorsqu'elle bout, ajouter les sachets de thé vert. Retirer du feu, laisser reposer de 5 à 10 minutes et ajouter le pamplemousse coupé en rondelles.

Incorporer également les feuilles de menthe et attendre au moins deux heures avant de commencer à la consommer. On conseille de la préparer la veille pour qu'elle soit prête quand on se lève.

Sucrez avec une cuillère à soupe de miel. On pourra commencer à observer les résultats après deux semaines de cure.

par Raymond DZAKPATA

Fruits et légumes contre Alzheimer



Manger des pommes, carottes, ail, persil, betterave, agrumes, oignons, laitues, épinard, boire du thé vert. Ces aliments, outre leurs bénéfices pour la santé cardiovasculaire peuvent aussi protéger la santé cognitive sur le long terme.

Ils contribuent à protéger contre la maladie d'Alzheimer, lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante chez les seniors.

D'après l'équipe de la Tufts University (Massachusetts) aux USA, **la consommation de flavonoïdes, des antioxydants présents dans le thé vert, le vin rouge (à consommer avec modération) et de nombreux fruits et légumes (poivron, tomate, carotte, mangue, ail, betterave, ont un effet préventif contre la maladie d'Alzheimer.**

Les flavonoïdes sont des substances naturelles contenues dans les plantes, y compris les fruits, les légumes et les boissons à base de plantes comme le thé et le vin. Ces plantes sont connues pour leur pouvoir anti-inflammatoire notamment. **La maladie d'Alzheimer affecte principalement la mémoire. Mais cela peut également toucher d'autres fonctions cognitives, liées par exemple au langage, au raisonnement, à l'apprentissage.**

par Jean ELI

Recettes naturelles contre palpitations cardiaques



Image d'une infusion à la cannelle

On parle de palpitations cardiaques quand les battements du cœur sont anormalement désordonnés. Désagréables et source d'angoisse, elles sont perçues de manière très variable d'une personne à l'autre.

Les battements peuvent ainsi être ressentis comme rapides, avec un rythme régulier ou non, cette sensation que le cœur bat trop vite est la plus fréquente. Ces battements peuvent être ressentis comme isolés, donnant l'effet de «coup dans la poitrine» ou de «manque» voire, d'arrêt du cœur et amples, réguliers de fréquence normale ou ralentie.

Signes

Les palpitations sont éprouvées au niveau de la poitrine, mais aussi jusque dans la gorge et le cou.

Elles ne durent souvent que quelques secondes ou minutes. Elles sont parfois accompagnées de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de malaises, de sueurs ou d'angoisse. Dans la plupart des cas, les palpitations cardiaques sont inoffensives et ne sont pas le signe d'un problème grave ; elles peuvent simplement faire suite à un effort physique, une émotion ou une bouffée d'angoisse.

Elles peuvent toutefois traduire l'existence d'un trouble du rythme cardiaque.

Recette 1 : Mélanger ½ cuillère à café de la poudre de cannelle dans 1 verre avec de l'eau chaude et boire. Répéter pendant 2 jours. La cannelle contient divers nutriments particulièrement bons pour le cœur. Par exemple, le potassium est un composant important des fluides cellulaires et corporels et contrôle la fréquence cardiaque et la pression artérielle.

Le manganèse et le cuivre servent à leur tour de co-facteurs importants pour l'enzyme antioxydante superoxyde dismutase.

Recette 2: Prendre 10 jeunes feuilles de corossolier et 1 citron mûr coupé en deux. Faire bouillir le tout dans 1 L d'eau. Laisser reposer et boire 1 verre matin et 1 verre le soir.

Recette .3 : Prendre un œuf du village et ½ verre de lait. Casser l'œuf et récupérer son contenu. Ajouter le lait dessus et les battre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Boire tous les 03 jours.

Recette 4 : Préparer une décoction de kinkéliba (Combretum micranthum) avec 20 à 30 grammes de plantes séchées pour 1 litre d'eau et on fait bouillir 15 minutes. On filtre et on boit de préférence le matin ou au cours de la journée.

Projet SSEQCU : formations sanitaires équipées



Dans le cadre du Projet Services de Santé Essentiels de Qualité pour une Couverture Sanitaire Universelle (SSEQCU), de nouveaux équipements médicaux ont été déployés les 11 et 12 septembre 2025 dans la région des Plateaux. Des formations sanitaires fraîchement construites dans les préfectures d'Agou, Kpélé, Haho et Ogou ont ainsi reçu des équipements neufs, essentiels pour démarrer leurs activités. Le projet SSEQCU, mis en œuvre par le gouvernement togolais avec le soutien de la Banque mondiale, a pour objectif de fournir des soins et services de santé essentiels aux populations les plus vulnérables telles que les femmes, les enfants, et les pauvres, afin d'atteindre la couverture sanitaire universelle. Ce déploiement

intervient après le recrutement et l'affectation du personnel médical.

La cérémonie de remise des équipements a concerné les unités de soins périphériques (USP) de Glécopé, Kologan, Akpato, Govié, Tchadomé, Kpédiké, Agoto, Dindou, ainsi que celles de Oké-Ekpa, Sada et Agbonou.

En marge de cet événement, le personnel concerné a bénéficié d'une formation sur une plateforme digitale dédiée à la gestion et au suivi des équipements.

Cette étape permet d'assurer une utilisation et une maintenance optimales. Le déploiement de ces équipements s'inscrit dans la Composante 2 du projet, axée sur le rapprochement des services de santé des ménages.

Rentrée scolaire

Les parents : rempart contre la drogue selon Healthy Ways

L'association Healthy Ways Togo a organisé à l'endroit des parents une séance de sensibilisation sur le thème : "Rôle des familles dans la prévention de l'usage de substances psychoactives chez les enfants et adolescents : parent, joue ta partition." Cette rencontre, tenue le samedi 13 septembre 2025 à Lomé, a permis de conscientiser les parents sur leurs responsabilités dans la lutte et la protection des enfants contre l'usage des substances psychoactives.



Photo de famille

Une enquête menée par l'Alliance nationale de consommateurs au Togo (ANCE) a révélé que près de 20 % des jeunes de 12 à 24 ans consomment de la drogue.

En prévision de la rentrée scolaire, Healthy Ways Togo a tenu à agir directement en se focalisant sur l'éducation de base pour prévenir de tels comportements, dangereux pour la santé des jeunes et pour la paix sociale. Le fléau de l'addiction est un fait de société. Les enfants se retrouvent majoritairement exposés à ces substances dans la rue, en dehors du cercle familial.

« Un jeune addict perd sa santé mentale et devient violent vis-à-vis de son environnement immédiat et de la société, de l'entourage en global. C'est un danger public. Raison pour laquelle nous avons voulu agir à travers les parents pour impacter sur le comportement des jeunes adolescents. On est conscients que l'impact que l'on peut avoir, c'est beaucoup plus à la maison. C'est l'éducation de base, c'est le premier pôle d'éducation, pour un avenir. » a précisé Wilson-Bahun Kpoti Sitou, président Healthy Ways.

Des stratégies pour les parents et les jeunes

Les présentations ont été faites par Kombate-Manka Palamague, psychologue clinicienne chargée des questions de traitement au Comité national antidrogue (CNAD)-Togo, sur les 05 types de parentalité selon un psychologue américain et leurs effets sur la vie des enfants ; les habitudes simples à adopter pour suivre leurs enfants et détecter les changements si l'enfant touche aux substances psychoactives, afin de pouvoir les aider et contribuer à une communauté saine sans violence.

« La vie que mènent nos enfants en dehors des classes, nous ne la voyons pas. Nous avons compris qu'il faut que nous jouions notre rôle de parents. Nous avons également compris que nous devons avoir des communications et éviter de les exposer à ce qui est nocif. », a témoigné Kueviakoe

Ayoko Vignette, une parente assistante. Au-delà de tout, les parents doivent veiller au moindre changement dans le comportement des enfants.

Des signes d'alerte incluent le rythme de sommeil perturbé, une baisse de rendement scolaire, des cas de violence et d'indiscipline, ou la présence de mégots dans leurs poches. Il est aussi important de surveiller la fréquentation d'amis étrangers.

La secrétaire de l'association, Ouro-Sama Nytche Aicha, a partagé ces observations d'alerte avec les parents. « Il arrive que l'enfant s'isole, s'intéresse soudainement à son physique, c'est-à-dire qu'il se parfume, il peut porter sur lui des odeurs pour dissiper les mauvaises senteurs liées à la consommation. Et il arrive aussi que d'autres enfants qui sont arrivés à un stade avancé négligent leurs apparences, deviennent bizarres, ils peuvent devenir agressifs ou trop laxistes, il y en a qui dorment trop. Donc, un parent qui suit de près et connaît l'évolution de son enfant verra ces signes. » a-t-elle expliqué.

Ensuite, l'association a insisté sur l'importance de la communication au sein des familles et a recommandé aux parents d'adopter un type de parentalité équilibré, loin d'être trop laxiste ou trop autoritaire.

Adapter un environnement sain et ouvert au dialogue, pour permettre aux enfants de se sentir en sécurité et de ne pas chercher refuge dans la drogue.

En cas de signes inquiétants, il est conseillé aux parents de se référer à des professionnels, comme des psychologues dans les centres de santé.

Cette rencontre a permis de doter les parents des outils nécessaires pour renforcer leurs responsabilités et les aider à mieux protéger leurs enfants.

En enseignant aux enfants à dire non et en éclairant les parents sur leur rôle de prévention, l'association Healthy Ways sème l'espoir d'un avenir plus sûr pour la jeunesse.

par Esther KOLANI

« 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

Vieillesse : conseils pour maintenir un poids santé

Il est important de gérer le poids à mesure que l'on vieillit. Maintenir un poids qui est adéquat pour soi peut réduire les risques de maladies chroniques. Voici des conseils pour aider à maintenir un poids santé.

Une alimentation équilibrée et saine permet de préserver la santé des seniors. Sur ce point, l'organisation des repas joue un rôle capital.

Adopter une alimentation équilibrée

En vieillissant, il faut manger moins pour maintenir son poids. Cependant, l'on doit toujours s'assurer de combler tous les besoins en vitamines et en minéraux.

Pour atteindre cet équilibre, il est recommandé de manger une variété de légumes et de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés pour aider l'organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin chaque jour.

Il faut limiter les produits de boulangerie et pâtisseries tels que les tartes, les gâteaux et biscuits, les aliments frits, les fast foods entre autres les frites, les chawarmas, les burgers, les boissons

gazeuses et boissons sucrées puis les aliments sucrés tels que chocolat, bonbons et crème glacée.

Faire de l'activité physique

L'activité physique est essentielle à la santé. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer un total de 150 minutes d'activité physique et sportive par semaine. Cela équivaut par exemple à 30 minutes d'activité modérée, cinq fois par semaine.

L'activité physique permet de réduire les risques de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de cancer, de diabète et d'autres maladies chroniques. Bouger donne plus de force et plus d'énergie. Par ailleurs, cela peut aider à conserver la force, l'équilibre et la coordination. Faire au moins 2 heures et demie d'activité physique aérobique par semaine, comme la marche, la natation et le vélo et des activités qui

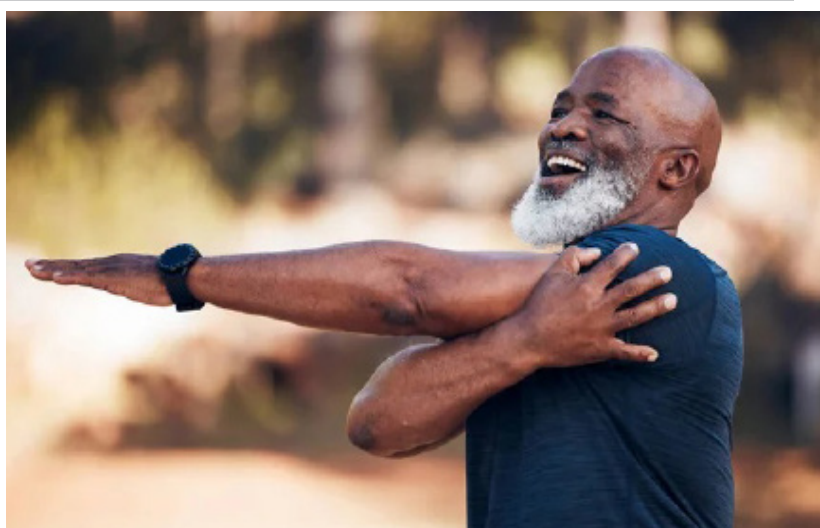


Image d'un senior en train de faire un exercice physique

renforcent les muscles et les os pour améliorer la posture et l'équilibre.

Faire des choix santé au restaurant

Manger au restaurant donne l'occasion de découvrir une variété d'aliments. Toutefois, certains

restaurants servent de très grandes portions ou mettent beaucoup de sel et de matières grasses dans leurs plats. Il est donc important de se préparer avant de sortir manger.

par Raymond DZAKPATA

Source : « unlockfood.ca »

Santé Astuces



-20%

sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 15 novembre 2025

Mesure de dépréciation de 20%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

POUR PLUS D'INFORMATIONS

8201

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.afr.fg

Spéciale PROMO

Farine de maïs pour la pâte Akoumè enrichie en vitamines
et sels minéraux (Fer, Acide folique, Zinc ...)
et sucre blanc cristallisé enrichi en vitamine A

1450 FCFA 1000 FCFA ✓

500 FCFA 400 FCFA ✓

650 FCFA 450 FCFA ✓

3 Kg 1 Kg 800g

MAÏVIT CASSE
LES PRIX!

Jusqu'à
-33%
de réduction

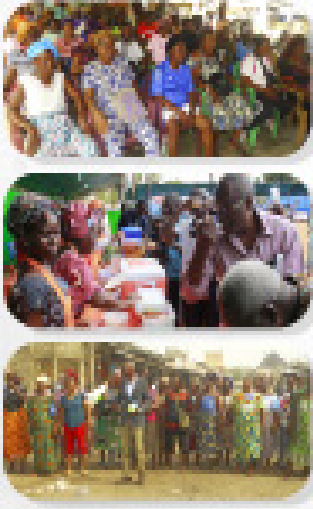
DU 05 AOÛT AU 05
OCTOBRE 2025

COMMANDEZ
MAINTENANT
+228 91028304

Contact : +228 91 02 83 04

**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.**





MaBEST
le Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo

7^{ème} édition

04 NOV
09 2025



MaBEST

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

THÈME

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



PLAFOPS
Politique des Organismes de Formation à l'Emploi

SANTÉ EDUCATION



IFFD-OTR
Institut de Formation Fiscale et Douanière

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 27 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extensible des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au départ du port	08 au 07 février 2025
4	Procédures 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	15 au 19 mai 2025
7	Fiscalité applicable aux professions libérales	19 au 20 juin 2025
8	Système de positionnement par satellite et leur application au cadastre (GPS)	30 juin au 4 juillet 2025
9	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
10	Système informatique douanier (SYSDO-WORLD)	11 au 22 juillet 2025
11	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
12	Utilisation des données géométriques GPS pour les relevés des plans cadastraux	20 au 24 octobre 2025
13	Lièges d'origine	03 au 07 novembre 2025
14	Système de positionnement par satellite et leur application au cadastre (GPS)	17 au 21 novembre 2025



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au 1^{er} 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.org



IFFD-OTR
Institut de Formation Fiscale et Douanière

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bases analytiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	Le certificat ISO 9001 : que savoir ?	Mercredi 12 mars 2025
4	Comprendre l'impôt général	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 9 avril 2025
6	Les enjeux du système 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 aspects fiscaux et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel à connaître 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	Règles et intérêts des régimes douaniers	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, quel cas en tant que principal contribuable ?	Mercredi 10 décembre 2025

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR,
situé au 1^{er} 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.org