



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 837 du 15 Octobre 2025

Mode de vie et alimentation **pour** **éviter le cancer du sein**



3

LES FEMMES DOIVENT AVOIR UNE ALIMENTATION NATURELLE

Cancer du sein : 6 signes
d'alerte sur la poitrine

5

Pratiques pour éviter
le cancer du sein

4

Vos seins révèlent votre
état de santé

6



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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière.

Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important.

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

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

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

Viande rouge carbonisée : attention au cancer du rein



Image des brochettes de viande rouge carbonisée

V viande rouge, saucisses, elles sont si bonnes bien grillées au barbecue.

Attention, manger de manière excessive de la viande cuite au barbecue augmente les risques du cancer du rein. Ce sont les résultats de l'étude « *Formation and Properties of Carcinogenic Compounds in Cooked Meat* », publiée dans la revue médicale « *Cancer Research* ».

Le risque de cancer du rein est associé à la consommation de viande et aux composés liés à la cuisson.

Le rein est un organe actif sur le plan biochimique, chargé de filtrer de nombreuses toxines nocives de l'organisme, et donc particulièrement réceptif aux effets de l'apport alimentaire, dont les substances cancérigènes.

Lorsque la viande rouge est cuite à des températures élevées, comme lors de la grillade ou du barbecue, elle peut former des composés cancérigènes tels que les hydrocarbures aromatiques

polycycliques (HAP) et les amines hétérocycliques (AHC). Ces substances se forment lorsqu'une viande est cuite à haute température ou carbonisée.

Elles peuvent augmenter le risque de cancer. Pour la bonne santé, il faut consommer 80% d'aliments d'origine végétale et 20% d'origine. La planète en sortira gagnante aussi, car 50% des surfaces sont utilisées pour la nutrition animale.

Avec une limite de consommation individuelle de 500 g par semaine de viande hors volaille et gibier (c'est-à-dire : bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval), réduire autant que possible la consommation de viande transformée. C'est-à-dire la viande fumée, salée ou avec ajout de conservateurs et des charcuteries (saucisses, saucisson, jambon cuit ou cru, pâté).

par Elom AKAKPO

Source: « Santé Magazine »

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...»

PHARMACIES DE GARDE DU 13/10/25 au 20/10/25

BOULEVARD CENTRE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
OLIVIERS	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
OCAM	Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
BE-KPEHENOU	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	Boulevard Félix HOUPHOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ROBERTSON	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
LIBERATION	607, Avenue François MITTERAND Nyekonakpoe	22 22 28 41
ST KISITO	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BAH	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
CITRUS	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
ISIS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
YEM-BLA	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
FRATERNITE	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
APOTHEKA	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
MAWULE	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
FIDELIA	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
SARAH	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
ELI-BERACA	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
LA REFERENCE	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 91 13 42
BONTE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
AZUR	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la Sanol	96 80 09 00
AUORE	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
JAHNAP	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
CONFiance	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
LUMIERE	Face GTA	91 01 33 28
GROUPE C	AGBALEPEDOGAN - Lössossime près du Rond Point de l'Euif	70 43 15 49
DES ORCHIDEES	Agbalépédogan face Clinique la Victoire près de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
SOLIDARITE	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
DE LA VICTOIRE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi BP : 8919 Lomé - TOGO	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine, après les rails	99 11 35 35
SHALOM	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
AGOE-NYIVE	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	93 58 78 23
ZONGO	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
LIDDY	Togblékopé carrefour Hermann entre Orabank et Sanol	99 99 22 39
ZILIDJI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ELEMAWUSSI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
KOBOYO	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
VITAS	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant péage de Davié en face la Sanol	93 70 48 12
EXCELLENCE	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
ESPACE VIE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
LA BARAKA	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
SANGUERA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE près du CAMP GP	70 41 44 13
SAG'BIBA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
NELLY'S	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
MAWUNYO	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau, sur la voie de Ségbé	99 90 90 80
A DIEU LA GLOIRE	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE, face de station OANDO	70 42 34 64
VERONIQUE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
AJP-Abolave	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	92 03 40 40
HELENE	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
	Djiblè, sur la route d'abolavé à 50m du siège de la CEET	90 41 34 02
	Aveta face au marché d'Aveta	92 66 09 08

Mode de vie et alimentation pour éviter le cancer du sein



Image d'une femme en train de pratiquer du sport

Il existe plusieurs facteurs qui peuvent contribuer à l'apparition du cancer de sein chez une femme. Parmi ces facteurs on note les mauvaises habitudes alimentaires. Consommer plus de produits transformés que les aliments naturels expose à développer des pathologies graves dont le cancer de sein.

Attention à l'excès de sucre

L'excès de sucre est un facteur de risque avéré de cancer du sein. Plusieurs études scientifiques ont en effet déjà prouvé le rôle que le sucre peut avoir dans la survenue de la maladie. Une étude de l'université du Texas (USA) publiée en 2015 a démontré que fructose et saccharose augmentent la production d'enzyme 12-LOX et celle d'acides gras 12-HETE dans les cellules cancéreuses. Deux facteurs possibles de l'évolution négative des cancers du sein. Se méfier aussi des sodas et boissons sucrées. Certains peuvent contenir plus de 10 morceaux de sucres.

Limiter les matières grasses

Crèmes, graisses animales, fast-food, aliments transformés, aliments frits entre autres, ont en commun une proportion importante de matières grasses. Ces mauvaises graisses, si elles sont consommées quotidiennement, peuvent aussi jouer un rôle dans la survenue d'un cancer du sein. Des études scientifiques l'ont prouvé : les particules de graisse de la circulation sanguine s'introduisent dans les cellules cancéreuses du sein grâce à un mécanisme qui augmente le risque de cancer chez les personnes ayant une alimentation riche en matières grasses et souffrant d'obésité. Ces résultats avaient été apportés par le Norris Cotton Cancer Center de Dartmouth (Etats-Unis) dans un rapport publié en 2019 au sein du Journal of Lipid Research.

Limiter voire éviter la viande

Si la viande a des bienfaits non négligeables sur la santé, il est de plus en plus souvent établi qu'il est important de réduire les proportions. Manger de la viande en excès est notamment associé aux risques de cancer du sein. Une étude a montré que les femmes qui consomment souvent de la viande rouge ont un risque plus élevé de 6% de souffrir d'un cancer du

sein. L'excès de viande transformée augmente le risque de 9%. La recherche a été menée par des chercheurs de l'Université de Harvard (USA).

Attention au surpoids

Le surpoids peut être associé à l'apparition de plusieurs cancers et notamment du cancer du sein. Le surpoids (IMC compris entre 25 et 29,9) et l'obésité (IMC de 30 ou plus) augmentent le risque de cancer du sein chez la femme ménopausée. La présence localisée de graisse abdominale, augmente également ce risque, même dans le cas d'un poids sain. Une augmentation du poids corporel à l'âge adulte peut également augmenter les risques, en particulier dans le cancer du sein après la ménopause.

Eviter la sédentarité

Outre l'obésité, la sédentarité fait aussi partie des facteurs de risque du cancer du sein. À l'inverse, l'activité physique est associée à une diminution de risque de cancer du sein après la ménopause. Plusieurs femmes sont trop sédentaires. Elles mangent trop, et souvent trop mal, et ne font rarement des exercices physiques. Pourtant, certaines habitudes simples peuvent contribuer à changer la donne : **marcher ou monter et descendre les escaliers, faire du vélo.**

Attention au stress

Des chercheurs ont identifié un mécanisme expliquant comment le stress chronique accélérât la croissance des cellules souches du cancer du sein. Le stress, tout comme la pollution, fait en effet aussi partie des facteurs de risque du cancer du sein. Rapportée par le « *Journal of Clinical Investigation* », une étude sur des souris a prouvé que le stress chronique peut favoriser le développement des cellules souches du cancer du sein. **Ce phénomène serait lié à l'épinéphrine, l'une des principales hormones de stress. Son taux était plus élevé chez les souris soumises au stress durant toute la durée de l'expérience.** Chez celles qui avaient reçu un traitement pour inactiver le récepteur ADRB2 de l'hormone, les tumeurs étaient beaucoup plus petites et présentaient moins de cellules souches.

Source : Dr Eric Sebban, Chirurgien Gynécologue et Cancérologue (France)

Autopalpation des seins : à faire très souvent

Le dépistage précoce du cancer joue un rôle considérable dans le succès de sa prise en charge et dans la réduction des risques de récidives et de séquelles dues au traitement. Si certaines actions de dépistage ne peuvent être réalisées que par un professionnel de santé, l'autopalpation est un examen simple et rapide, qui peut être pratiqué régulièrement par toutes les femmes. Ce geste simple est très encouragé par les professionnels de santé et des associations de patients. Quel est l'intérêt d'examiner soi-même ses seins ?



Image d'une autopalpation du sein

Le mois d'octobre est consacré à la sensibilisation pour le dépistage volontaire du cancer du sein. Pour prévenir cette maladie, les acteurs de santé conseillent aux filles à l'âge de procréation de faire de l'autopalpation de seins pendant les périodes de menstruation. Cependant, certaines femmes ignorent cette méthode et d'autres n'y croient pas. « *On dit de masser les seins chaque matin pour voir s'il n'y a pas une boule dure dedans. Moi je ne crois pas à ça donc je n'en fais pas* », a affirmé Crépine, élève en classe de 1ère dans un lycée public à Lomé. « *Cette pratique pourrait les enfants. En le faisant ça peut pousser la fille à vouloir coucher avec un garçon. C'est n'importe quoi ce que les blancs nous apprennent là.* », s'indigne Papa John, un sexagénaire, résident dans le quartier Adidogomé. **Si certains n'y croient pas et n'apprécient pas l'autopalpation des seins, Anita, 28 ans, Agent Commercial dans une microfinance à Lomé pense personnellement que c'est un bon exercice.** Cela permet « *à la jeune fille ou dame de mieux connaître son corps et savoir rapidement s'il y a une éventuelle modification afin d'alerter le gynécologue et trouver une solution rapide s'il y a lieu.* ». **Il est donc important que les femmes apprennent à pratiquer l'autopalpation des seins car, certes cette pratique ne dépiste pas le cancer mais un cancer précocement détecté peut être guéri.**

Importance

L'autopalpation des seins consiste

par William O.



« 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

Pratiques pour éviter le cancer du sein

Selon le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), près d'une femme sur 12 développe un cancer du sein dans sa vie. Le cancer du sein est la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, avec environ 685 000 femmes décédées du cancer du sein en 2020. Au Togo, selon les chiffres de la Ligue Togolaise contre le cancer (LTC), au moins environ 900 cas de cancers de sein ont été enregistrés en 2020 et ont provoqué 450 décès. Le cancer de sein, comme la plupart des maladies, est évitable pour la bonne alimentation et une bonne hygiène de vie. Quels aliments et bonnes pratiques peuvent permettre d'éviter le cancer de sein ?



Image d'une bonne pratique contre le cancer du sein

En 2007, le Fonds mondial de recherche sur le cancer (FMRC) a publié un rapport comprenant 10 recommandations pour prévenir le cancer. Ce rapport est issu de la plus grande étude jamais réalisée sur le lien entre les habitudes de vie et le cancer. Pendant 5 ans, 500 000 études ont été évaluées, de même que les facteurs de risque pour 17 types de cancers.

Avoir un poids santé

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs qui conduisent aux maladies non transmissibles dont le cancer. Chez la femme, l'excès de graisses dans le corps peut être un facteur déclencheur de perturbations cellulaires avec l'apparition de tumeur. **Pour avoir son poids santé il faut d'abord calculer l'indice de masse corporelle**

(IMC) et le poids idéal de santé

Calcul de l'IMC

L'IMC est défini comme l'Indice de Masse Corporelle. C'est une valeur scientifiquement déterminée qui permet de qualifier une personne qu'elle est en surpoids ou en obésité.

IMC = Poids / (Taille)²
La norme c'est 25. Au-delà de 25 on est en surpoids. A 30, la personne rentre dans le groupe des personnes obèse et s'expose au cancer du sein.

Comment calculer son poids idéal ?

Le poids idéal est une valeur qui permet de situer une personne d'une façon relative sur son poids qu'elle doit avoir et qui soit en adéquation avec sa taille. **Le poids idéal est aussi un indice de santé pour éviter**

les maladies cardiovasculaires qui découlent du surpoids et de l'obésité.

Voici comment le calculer :

Poids idéal (enKg) = Taille (encm) - 100

Exemple : Afi, taille = 1m63cm = 163cm
163 - 100 = 63

Le poids qu'elle doit avoir pour éviter toute maladie dont le cancer est 63. Si elle a un poids au-delà de 63, elle doit perdre des kilos pour éviter le cancer.

La pratique du sport

Faire une activité sportive notamment la marche 30 minutes chaque jour de la semaine, ou au moins 3 fois par semaine. Les activités physiques et sportives contribuent énormément à renforcer l'immunité, avoir un poids idéal santé et à la protection des cellules contre les attaques. Par contre la sédentarité, est un facteur favorisant les maladies dont le cancer.

Les aliments anti-cancer

Leurs effets pour empêcher le développement des cellules cancéreuses est importants.

Il s'agit en l'occurrence ses fruits, légumes, les céréales complètes, les légumineuses, des épices, comme le curcuma, le thé ou le cacao ont, eux aussi, toute leur place pour lutter contre le cancer ou prévenir son apparition.

Fruits et légumes

L'OMS recommande de consommer au moins 5 portions de légumes et de fruits variés par jour. Les fruits et légumes contiennent de grandes quantités de substances phytochimiques, dont plusieurs antioxydants. Le lien entre la consommation de fruits et légumes et la prévention des cancers est bien

établi : réduction des risques de cancer du poumon, de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, du sein, du côlon et du rectum.

Fruits à consommer, entre autres : banane, pastèque, mangue, papaye, pomme, citron, avocat. Il faut aussi consommer de préférence aussi les fruits rouges. **Légumes :** aloma, pissenlit, persil, laitue, épinard, gboma, concombre, tomate, poivron, basilic africain ou Esrou, oignon, aubergine. **Epices :** curcuma, gingembre, ail, poivre. **Légumineuses et céréales complètes :** maïs jaune, mil, haricot, soja, fonio, arachide, voandzou. **Opter aussi pour patate douce, cacao.**

Recette curcuma, gingembre et poivre noir

D'après plusieurs recherches, le curcuma est une épice puissante dans la prévention du cancer. A cause de la curcumine, le principe actif du curcuma, qui possède diverses propriétés, anticancéreuses et antithrombotiques.

Recette : 1 cuillère de curcuma poivré ou frais. ½ cuillerée à café de gingembre, 1 cuillerée à café de poivre noir (atikalin). Ajouter de l'eau chauffée d'une quantité d'une tasse. Laisser infuser. Filtrer et boire une fois par jour.

Aliments à limiter : pain blanc, hamburger ou hot dog, croissant, biscuits, frites, spaghetti, macaroni, beurre, mayonnaise, sel, alcool, viande rouge braisée, couscous.).

Condiments à éviter : bouillons ou cube, glutamate. **Boissons à limiter :** sucrerie industrielles, boisson énergisante, alcool.

par Gamé KOKO

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

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

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

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

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

projets de e-santé dans 80 pays.

Parmi eux, 48 ont bénéficié d'un soutien direct de la Fondation Pierre Fabre, qui les accompagne sur le terrain à travers un appui financier pouvant atteindre 50 000 € par projet, mais aussi avec une mise en réseau avec des partenaires stratégiques, ainsi qu'une visibilité accrue auprès du grand public. Pour l'édition 2025, quatre (04) projets lauréats des prix e-santé ont été sélectionnés par un comité d'experts internationaux. » a cité Giscar Koffi Samboe, coordinateur du projet Fondation Pierre Fabre.

Selon Dr Gnassingbe Afégnindou Aristide, Ministre Conseiller et Coordinateur National de la Santé Numérique au Togo, quand on parle de santé mentale, on voit directement la maladie. **L'un n'existe pas sans l'autre.**

Mais la santé mentale, est



Photo de famille des participants

un état de bien-être global qui permet à l'individu de vivre son potentiel au sein de sa communauté.

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

Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il faut vous rapprocher du personnel

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

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

par Esther KOLANI

Cancer du sein : 6 signes d'alerte sur la poitrine

Observer régulièrement sa poitrine est une pratique essentielle pour détecter d'éventuels signes inquiétants. Mais quels sont les symptômes qui nécessitent une attention particulière ? Bien que ces signaux ne soient pas nécessairement le signe d'un cancer, ils méritent une consultation médicale pour comprendre leur origine.



Image d'une femme qui a mal aux tétons, signe d'alerte

L'incidence du cancer du sein ne s'arrête pas. Au Togo, plus de 7 000 nouveaux cas de cancer en 2022. La forte augmentation amplifie les inquiétudes quant à la trajectoire du cancer au Togo.

C'est pourquoi la détection précoce est essentielle. Reconnaître les anomalies est la clé pour obtenir des prévisions plus favorables.

Taches et changement de couleur des seins

Des taches et changement de couleur sur la peau peuvent être le signe de lésions suspectes.

Tout changement dans la texture ou la pigmentation du sein ou de l'aréole doit également alerter.

Déformation du sein

Un changement dans la forme du sein, tel qu'un méplat, partie plate ou plane ou une petite fossette sur le côté, peut indiquer un problème sous-jacent. Cela nécessite une consultation médicale.

Mamelon rétracté

Une rétraction ou une ombilication du mamelon peut être un signe d'alerte. Si on remarque ce symptôme, il est important de consulter un professionnel de la santé.

Présence d'une boule dans le sein

Une boule dure, non mobile et aux contours irréguliers peut évoquer un cancer du sein. **Même si elle peut être le signe d'une lésion bénigne, il est indispensable de faire**

examiner toute masse suspecte.

Ganglion dur sous l'aisselle

La présence d'un ganglion dur et non douloureux sous l'aisselle peut nécessiter une consultation médicale.

Bien qu'elle puisse être due à des causes bénignes, toute anomalie dans cette région doit être évaluée par un professionnel de la santé.

Écoulement du mamelon

Un écoulement du mamelon, en particulier s'il est épais, verdâtre, marron ou sanguinolent, peut être un signe préoccupant. Si on observe ce symptôme, consulter un médecin pour une évaluation approfondie.

L'importance de l'auto-examen

Il est recommandé aux femmes de s'auto-examiner les seins régulièrement. Idéalement, cela doit être fait environ quatre fois par an, en dehors de la période des règles. L'auto-examen des seins permet de détecter précocement toute anomalie et de prendre les mesures nécessaires pour préserver la santé des seins.

Bien qu'il soit rare que le cancer du sein soit douloureux, tout symptôme inhabituel sur la poitrine doit être pris au sérieux. Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé dès que possible pour un diagnostic précis et un traitement approprié.

Source : Dr Elisabeth Russ, Pathologiste spécialisée dans le diagnostic du cancer du sein (France)

L'AMU s'étend aux travailleurs non-salariés

La Caisse Nationale de sécurité Sociale (CNSS) étend désormais l'Assurance Maladie Universelle (AMU) aux travailleurs non-salariés (TNS). Le mardi 7 octobre à Lomé, commerçants, artisans, agriculteurs, éleveurs et entrepreneurs individuels ont été informés des modalités d'adhésion, des niveaux de cotisation et des prestations médicales couvertes par le dispositif.

Concrètement, les cotisations reposent sur un système anticipé et flexible : mensuelles (10.000 FCFA), trimestrielles (28.500 FCFA), semestrielles (54.000 FCFA) ou annuelles (102.000 FCFA), avec une couverture allant jusqu'à six ayants droit. Les prestations incluent des

soins préventifs, curatifs et hospitaliers, ainsi qu'une prise en charge partielle des analyses et des médicaments essentiels. «*Notre ambition est de garantir l'accès aux soins de santé pour tous, sans distinction, et de renforcer la protection sociale des travailleurs de l'économie informelle. C'est avant tout, un impératif de justice sociale et un levier de développement économique durable*», a souligné le directeur général de la CNSS, Ingrid Awadé.

Pour faciliter l'enrôlement des TNS, une plateforme numérique accessible sur le site de la CNSS (www.cnss.tg) et sur les plateformes de téléchargement mobiles a été lancée. Une période de carence de 90 jours est requise avant l'accès aux prestations.

Cancer du sein : toutes les boules sont cancéreuses ?

Lorsqu'une grosseur est ressentie dans la poitrine, cela entraîne généralement un vent de panique. Les femmes ont l'habitude de l'associer automatiquement à un cancer du sein. Pourtant, il existe de nombreuses grosseurs qui ne sont pas cancéreuses.

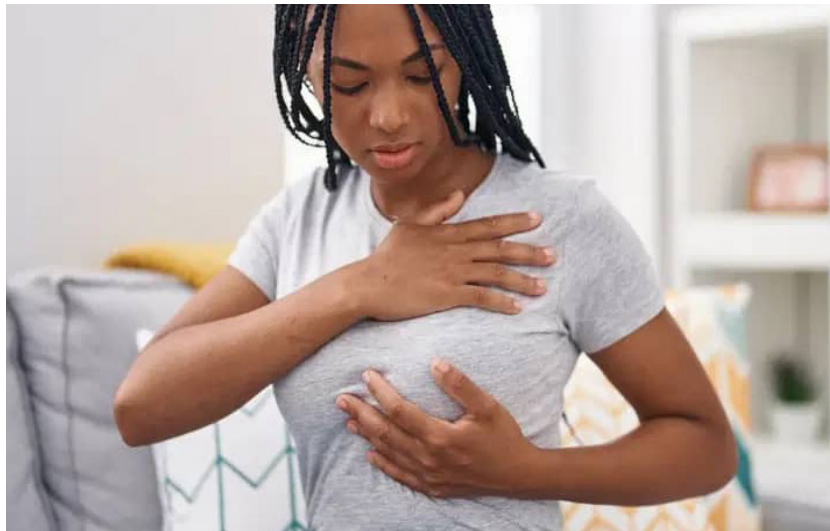


Image d'une femme ayant un sein gros

Quatre principales grosseurs mammaires peuvent apparaître sans que celles-ci n'engendrent de cancer du sein. L'important est d'être attentive et d'aller voir un professionnel de santé.

Adénofibromes, les tumeurs bénignes les plus fréquentes

Également appelé fibroadénome, l'adénofibrome est une tumeur bénigne du sein qui s'observe particulièrement chez les femmes jeunes. Cette masse bénigne est composée de tissus fibreux et glandulaires qui se développent depuis la glande mammaire. **Sa taille est comprise entre 1 et 15 cm, mais fait généralement la taille d'un pouce, soit entre 2 et 3 centimètres. Elle peut être localisée dans toutes les zones du sein et présente un aspect lisse et ferme.**

Ces caractéristiques la rendent facilement identifiable. Elle n'engendre pas de douleur mais peut être sensible durant les menstruations.

Chez les jeunes femmes, il suffit de le surveiller sauf si celles-ci grandissent très vite, auquel cas il faut aller voir un spécialiste.

Pour l'instant, les causes d'apparition de l'adénofibrome restent inconnues mais la majorité des professionnels estiment qu'ils sont dus à une sensibilité accrue à l'œstrogène.

Les kystes, grosseurs à taille variable

Les kystes constituent l'une des causes principales des grosseurs mammaires. Ils apparaissent principalement chez les femmes âgées de 30 à 60 ans.

Il est possible d'avoir plus d'un kyste à la fois aux deux seins. Un pic de stress chez les femmes anxieuses peut causer leur apparition.

Afin de les diagnostiquer, le médecin oriente généralement la patiente vers une clinique spécialisée. Pour le moment, aucun lien connu n'a été

montré entre les kystes et un risque de développement du cancer du sein.

Un kyste est une grosseur remplie de liquide. Leur taille varie de celle d'un ongle à plusieurs centimètres.

Celle-ci peut évoluer avec les menstruations. De par leur composition liquide, ils sont lisses, ronds et peuvent se déplacer sous la peau s'il on exerce une pression. Certaines l'associent à des grains de raisin.

Les zones autour du kyste peuvent être sensibles et douloureuses. Les causes des kystes mammaires ne sont pas bien connues.

Les abcès, fréquents chez la femme enceinte

Un abcès mammaire est fréquent chez la femme enceinte. Il est la conséquence d'une accumulation de pus dans le sein. Il peut se développer à la suite d'une infection bactérienne par un mamelon fissuré ou en allaitant lorsque les canaux lactifères sont bouchés. **Ils se caractérisent pas des grosseurs rougeâtres gonflées. Ils peuvent également s'accompagner d'un gonflement de la région infectée et provoquer de la fièvre. Consulter un médecin.**

Le lipome, une boule de graisse sans complication

Un lipome est plus gênant esthétiquement qu'il n'entraîne de complication. Cette tumeur bénigne impacte surtout les femmes entre 40 et 60 ans. Il se présente sous la forme d'une boule molle.

La graisse présente à l'intérieur est la même que sous la peau habituelle. Sa taille varie mais fait dans 80% des cas moins de 5 cm. Il peut subvenir n'importe où dans le corps. On peut même en avoir plusieurs. Ne pas hésiter à consulter un médecin.

Source : « Santé Magazine »



Vos seins révèlent votre état de santé

Les seins sont souvent perçus sous un angle esthétique ou maternel, mais ils jouent également un rôle essentiel en tant qu'indicateurs de santé. Leur forme, leur texture et leur évolution avec l'âge peuvent révéler des signes précoces de diverses maladies, notamment le cancer du sein, les infections ou encore les déséquilibres hormonaux. À chaque stade de la vie, des changements peuvent apparaître, certains naturels et d'autres pathologiques. Comprendre ces transformations et apprendre à les détecter permet de préserver sa santé.



Image d'une femme qui se fait dépister

Tout comme la peau, les yeux ou les ongles, les seins sont des indicateurs puissants de l'état de santé général. En effet, ils peuvent manifester des changements significatifs qui méritent l'attention. Comprendre les signes que les seins peuvent dévoiler est essentiel pour le bien-être. Non seulement cela peut aider à détecter des problèmes précoces, mais cela peut aussi orienter le dépistage et les examens médicaux.

Variations normales selon l'âge et le cycle menstruel

Les seins subissent des modifications tout au long de la vie d'une femme. Avant les règles, sous l'effet des hormones, ils peuvent devenir plus sensibles, gonflés et parfois

douloureux. Lors de la grossesse, les glandes mammaires se préparent à l'allaitement, ce qui entraîne une augmentation de la taille et des changements au niveau des aréoles. **Après l'accouchement, l'allaitement peut provoquer des variations de volume et parfois des engorgements. Avec la ménopause, les seins perdent progressivement en densité glandulaire et deviennent plus gras, ce qui modifie leur consistance.**

Signes qui doivent alerter

Une boule dure, fixe et non douloureuse dans le sein ou sous l'aisselle peut être le signe d'une tumeur. **Une modification soudaine de la forme ou une asymétrie marquée est à surveiller. D'autres symptômes tels que des écoulements anormaux du**

mamelon (sang, liquide clair ou verdâtre), des rougeurs persistantes, un mamelon qui se rétracte ou une peau qui se déforme doivent inciter à consulter un médecin.

Cancer du sein : l'ennemi silencieux

Le cancer du sein est la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes. **Plusieurs facteurs de risque existent : génétiques (antécédents familiaux), hormonaux (exposition prolongée aux œstrogènes), et environnementaux (tabac, alcool, obésité).** Le dépistage précoce est vital : l'auto-examen permet de détecter une masse suspecte, mais seul un suivi médical (mammographie, échographie) permet un diagnostic précis. Les traitements varient selon le stade : chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie.

Infections mammaires et mastites

La mastite est une infection du sein qui survient surtout chez les femmes allaitantes. **Elle se manifeste par une douleur intense, une rougeur, un gonflement et parfois de la fièvre. Elle est généralement causée par une bactérie qui pénètre par une fissure du mamelon. Un traitement antibiotique et un drainage du lait sont souvent nécessaires. D'autres infections, plus rares, peuvent être associées à des abcès qui nécessitent un traitement chirurgical.**

Troubles hormonaux et maladies bénignes

De nombreuses affections bénignes peuvent toucher les seins. Les fibroadénomes sont des tumeurs non cancéreuses, souvent détectées chez les jeunes femmes. Les kystes mammaires, remplis de liquide, sont fréquents et peuvent provoquer une douleur cyclique. **Les déséquilibres hormonaux liés à la pilule contraceptive ou à la préménopause peuvent influencer la sensibilité mammaire. Ces pathologies**

nécessitent une surveillance régulière mais sont rarement graves.

Préventions

L'auto-examen régulier : chaque femme devrait pratiquer un auto-examen de ses seins une fois par mois, de préférence une semaine après ses règles. Il s'agit de palper doucement chaque sein en effectuant des mouvements circulaires, en vérifiant la texture et la présence d'anomalies. Observer ses seins devant un miroir peut aussi aider à déceler des changements de forme ou de couleur. **Les examens médicaux à ne pas négliger** : une visite gynécologique annuelle permet de bénéficier d'un suivi adapté. Après 40 ans, une mammographie tous les deux ans est recommandée pour dépister précocement le cancer du sein. En cas d'antécédents familiaux, un suivi plus précoce peut être nécessaire.

Hygiène de vie

Une alimentation riche en fruits et légumes, en acides gras oméga-3 (poisson, noix) et en antioxydants peut réduire les risques de cancer du sein. **Éviter le tabac et l'alcool, maintenir un poids sain et pratiquer une activité physique régulière sont des facteurs protecteurs.** Chaque femme doit connaître son corps, de surveiller les moindres changements et de ne pas hésiter à consulter un médecin en cas de doute. **Une attention préventive et régulière peut faire toute la différence dans la détection et la prise en charge des maladies liées aux seins.**

par Raymond DZAKPATA

Source : Guide « La santé des seins : quel est leur état normal ? » par Action Cancer Manitoba

Qu'est-ce que le projet SSEQCU et son apport pour le renforcement du système de santé ?



Prof. Bagny Aklesso,
Coordonnateur national
du projet SSEQCU

Le projet « Services de Santé Essentiels de Qualité pour une Couverture Sanitaire Universelle » vise à **renforcer l'accès aux soins et à améliorer la qualité des services de santé dans les communautés.**

L'objectif est de permettre à tous les Togolais d'accéder aux soins de santé où qu'ils se trouvent et quand ils en ont besoin. C'est cet engagement

fondamental qui a motivé la création de ce projet. Le projet SSEQCU est financé par la Banque mondiale (BM) à hauteur de 70 millions de dollars ; la BM agissant comme partenaire technique et financier pour sa mise en œuvre. Le projet SSEQCU est structuré en cinq composantes clés :

Composante 1 : Augmentation de la demande et de l'offre de services de santé et de nutrition de qualité :

Cette composante vise à élargir l'accès aux soins pour les ménages, les femmes, les enfants et les personnes vulnérables. **Il s'agit d'assurer que chaque Togolais ait accès aux soins, en particulier dans les zones défavorisées, et de renforcer le personnel soignant.**

À ce titre, un concours pour le recrutement de personnel

médical a récemment été organisé.

Composante 2 : Rapprochement des établissements et services de santé des ménages : Le projet prévoit la construction de 200 nouvelles formations sanitaires et la rénovation de 300 autres sur l'ensemble du territoire.

Actuellement, 86 nouvelles formations sont en phase de finalisation, et 60 structures ont déjà été rénovées dans la région des Savanes. En parallèle, un plateau technique complet est prévu pour chaque nouvelle structure. Les équipements pour 100 nouvelles formations ont déjà été réceptionnés et sont prêts à être installés dès la réception des hôpitaux.

Composante 3 : Renforcement du régime national d'assurance maladie sociale : Le projet soutient la mise en œuvre de la couverture sanitaire universelle (AMU), en accompagnant les organismes de gestion de l'assurance maladie.

Depuis le 1er janvier, tous les Togolais ont droit à cette assurance, et le projet SSEQCU contribue à ce processus, en fournissant un soutien technique, en communication et en ressources humaines.

Composante 4 : Amélioration de l'intendance, de la surveillance et de la gestion : Cette composante concerne la gestion et la coordination générale du projet, afin d'assurer son efficacité et son suivi.

Composante 5 : Composante d'intervention d'urgence : Cette dernière composante permet de réorienter les fonds du projet en cas de crise ou de catastrophe, comme ce fut le cas avec la pandémie de COVID-19. Cela garantit une flexibilité pour répondre rapidement aux situations d'urgence tout en maintenant les objectifs du projet à long terme.

par Raymond DZAKPATA

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

Médias et Santé Publique : PLAFOPS se positionne pour une campagne contre les MNT

La Plateforme des Organisations de Presse pour la Santé (PLAFOPS) a organisé le mardi 7 octobre une journée de réflexion et de plaidoyer sur le rôle des médias dans la promotion de la santé. L'objectif est d'amener les médias du Togo à s'approprier les actions de promotion de la santé en vue de faire reculer les maladies évitables.

Les médias, bien que considérés comme des structures d'information et d'éducation par excellence, ne sont que rarement impliqués dans l'élaboration et la mise en œuvre des grands programmes de santé publique au Togo. L'éducation de la population sur les questions de santé est importante. Ainsi est-il impératif de poursuivre l'information et l'éducation des Togolais en matière de santé.

Pour Basile Mignaké, président de la PLAFOPS, « On meurt pour des causes évitables par l'information et l'éducation. C'est compréhensible, car, dans notre pays, les actions d'information et d'éducation sont faibles.

Les médias étant des structures par excellence de l'information et de l'éducation se sentent interpellés. Que faire pour que l'apport des médias dans le système de santé soit institutionnalisé et intensif afin de renverser les tendances actuelles en matière de santé ? »

Une action conjointe et structurée contre les MNT au Togo

Le niveau de connaissance de la population en matière de santé est faible. Face à ce défi, la PLAFOPS a structuré sa vision. Un plaidoyer a été mené autour d'un projet de sensibilisation axé sur les maladies non transmissibles (MNT). Ce projet est évalué à 237 millions sur 3 ans. Ce qui permettra à la presse de jouer pleinement son rôle d'information et d'éducation sur les maladies non transmissibles, notamment les maladies cardiovasculaires. Après débat, le

projet a été validé par les participants.

« Ce serait bien que la presse ou bien les médias, à travers PLAFOPS, appliquent ce projet. Nous planifions ce projet qui va démarrer en 2026, sur une durée de trois ans, dans l'intérêt d'amener les populations à adopter les bonnes pratiques en matière de santé cardiovasculaire », a affirmé Gadiel Tsonyadzi, coordonnateur et chargé de projet à la PLAFOPS.

La réflexion a permis de présenter un état des lieux de la collaboration, de ressortir les difficultés de la presse et de formaliser la vision des médias en soumettant un memorandum au ministère de la Santé et à ses partenaires techniques et financiers (PTF). « La promotion de la santé, c'est une affaire de nous tous. Je voudrais réitérer l'engagement du ministère de la Santé à accompagner cette initiative. Nous prêtons une oreille attentive, à toutes les propositions, et les suggestions qui participeront à l'amélioration de la santé de nos populations. » a expliqué Victorien Banassim, Conseiller en communication du Ministre de la Santé.

Les médias membres de la plateforme s'engagent à produire des émissions, articles, visuels et autres supports pour toucher la population de manière durable.

Présent à la rencontre, le président de l'Observatoire togolais des médias (OTM), Fabrice Petchezi, a salué l'initiative, soulignant l'importance de renforcer les capacités des journalistes spécialisés en santé.

Il a également insisté sur la diversité des médias impliqués dans la plateforme (presse écrite, en ligne, audiovisuelle) et la



Image du président de la PLAFOPS présentant son discours

nécessité de mobiliser les moyens adéquats pour assurer l'efficacité de la campagne. La mise en œuvre de ce projet permettra aux médias de mieux comprendre les enjeux et s'impliquer davantage dans les actions de promotion de santé au Togo.

Recommandations de la journée de réflexion des médias sur les activités de promotion de la santé

1. Augmenter la part de la santé à 15% du budget national (Gouvernement)
2. Investir davantage dans la mise en œuvre des activités de l'éducation de la santé et de prévention des maladies (Ministère de la santé et ses partenaires)

3. Intégrer les médias (PLAFOPS) dans la stratégie partenariale de la santé (Ministère de la santé)

4. Initier un système de coordination des activités des médias dans la promotion de la santé (Ministère de la santé, PLAFOPS)

5. Contractualiser avec les médias (Ministère de la santé, Partenaires Techniques et Financiers)

6. Financer un projet ambitieux des médias dénommé : « Médias en action pour la promotion des pratiques favorables à la prévention des maladies cardiovasculaires et de leurs complications au Togo » à 237 000 000 FCFA sur 3 ans (Ministère de la santé, PTF, entreprises, communes, autres)



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



PRÉVENIR ET TRAITER L'ANÉMIE MATERNELLE ET INFANTILE



Qu'est-ce que l'anémie ?

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

Conséquences

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

Prévention et solution MAIVIT

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

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

Traitement complémentaire

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

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



7^{ème} édition

DU 04 NOV
AU 09 2025

MaBEST

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



THÈME

PRÉVENIR, C'EST GUÉRIR,
INVESTIS DANS TA SANTÉ



PLAFOPS
Plateforme des Organisations de Presse pour la Santé

SANTÉEDUCATION



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

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

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



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
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.otr.tg



-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.otr.tg