



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° 842 du 19 Novembre 2025

Novembre Bleu



Cancer de la prostate : activités physiques adaptées



7

FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE POUR EVITER LE CANCER DE LA PROSTATE

**Cancer de la prostate : mode
de vie et alimentation**

3

**Signes d'alerte nocturnes
du diabète**

6

**Devenir du sang donné :
un parcours rigoureux**

5

C'KOOL
ça coule

NOUVEAU LOOK



C'MÊME GOÛT
500^{FCFA}

Nouveau



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.



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

Carence en iode : symptômes

L'iode est un oligo-élément indispensable au corps. Il est impliqué dans la synthèse des hormones thyroïdiennes, et intervient dans la régulation de la thyroïde, glande endocrine située à la partie antérieure et inférieure du cou. Un manque ou une carence en iode peut entraîner certains symptômes entre autres prise de poids, hypothyroïdie, goitre.

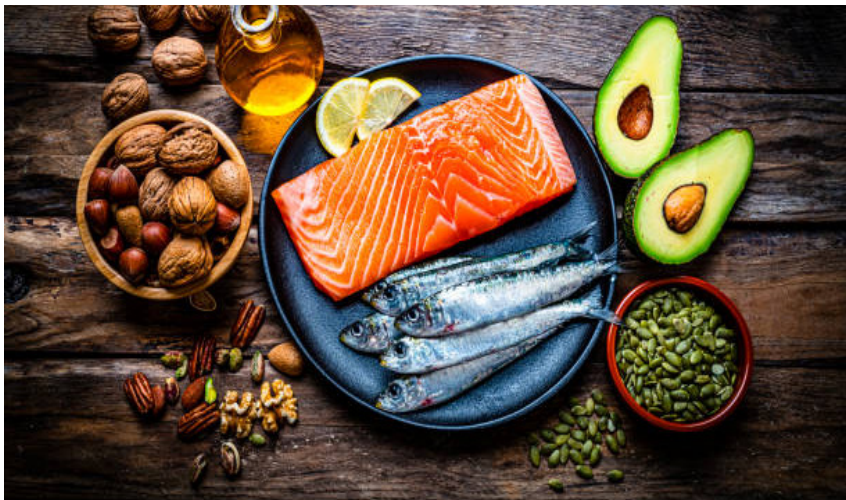


Image des aliments riches en iode

Il existe trois causes majeures d'une carence en iode. D'abord la carence alimentaire, ensuite l'éloignement de la mer dont les personnes vivant loin des côtes doivent être plus vigilantes que les personnes qui habitent au bord de mer. Enfin des troubles hormonaux c'est-à-dire l'organisme de certaines personnes ne parvient pas à assimiler l'iode.

Conséquences d'une carence en iode

Une carence en iode peut entraîner une hypothyroïdie qui est une augmentation de volume de la thyroïde. Comme elle est grosse, la thyroïde devient hypoactive et a une fonctionnalité moindre. Elle n'est plus capable de synthétiser correctement les hormones thyroïdiennes en charge notamment de réguler le poids, l'humeur, la température corporelle, le rythme cardiaque. Par ailleurs, une carence en iode chez la femme enceinte favorise le risque de faire des fausses couches ou

le risque de malformation congénitale.

Les symptômes

Les signes d'alerte qu'entraîne une carence en iode sont notamment une prise de poids, une peau sèche ou squameuse, des problèmes de sommeil, une chute de cheveux, un ralentissement des performances intellectuelles, un goitre quand la carence en iode est sévère. Cette carence peut entraîner également une diminution de la fertilité, une perturbation du système cardiaque et une constipation

Traitement

Il n'existe pas de médicament pour soigner une carence en iode. Pour augmenter son taux d'iode, il faut consommer davantage d'aliments qui en sont riche : poissons, crevettes, crabes, moules, huitres, fruits et légumes. Opter pour le sel iodé dans l'alimentation.

par Raymond DZAKPATA

Source: « phytonut.com »

ils ont dit...



Sena Alouka,
Directeur exécutif de l'ONG
Jeunes Volontaires pour
l'Environnement (JVE)
(Togo)

«Voyant les conséquences et l'ampleur du changement climatique, il est préférable aujourd'hui de parler de crise climatique. Cette dernière constitue la plus grande menace sanitaire à laquelle le monde est confronté; c'est aussi une crise sanitaire.

L'OMS rapporte que le changement climatique est responsable d'au moins 150 000 décès par an, chiffre qui devrait doubler d'ici à 2030. Selon le GIEC, la crise climatique aura des répercussions sur la santé des populations vivant dans les régions tropicales. Ses conséquences sont nombreuses dont la malnutrition et la sous-alimentation, la mortalité et morbidité liées aux chaleurs extrêmes, la prolifération des maladies infectieuses vectorielles telles que la dengue, le choléra, le paludisme, ensuite le stress mental post-traumatique lié aux événements extrêmes et aux phénomènes migratoires qui peuvent en découler. Comme approche de solution, nous pouvons citer l'utilisation des lampes solaires, la pratique de l'agroécologie...»

PHARMACIES DE GARDE DU 17/11/25 au 24/11/25

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUËT - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
AVE MARIA	Face ENSF (Ecole Nationale des Sages Femmes) près du CHU Tokoin	99 03 20 12
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kégué	70 44 33 33
O GRAIN D'OR	Rue Carrefour Zorrobarr, Grand Contournement, Lomé	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond-point Sawleto près de la station	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviéppé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé près de la station	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé, rue de la pampa près du palais royal de Yokoe	70 44 51 59
GREENRX	Segbe dans l'immeuble Mabiz Plaza près du rond-point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Attikoume face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions" face de STAM	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des AD Temple Galilée	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové, face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiovi, carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DAFEANNE	Route reliant le contournement au camp GP	92 62 44 44
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près la Station-service OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové, près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Légbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Bobole kope près du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
SAINTE MARIE	Djagble, près du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

Concilier les activités quotidiennes et le diabète

En 1921, la découverte de l'insuline a permis aux diabétiques de contrôler leur maladie. Malgré ce progrès salvateur, les malades se sentent atteints dans leur intégrité corporelle. Comment concilier activités quotidiennes et contrôle de sa maladie ? Comment apprendre à vivre avec son diabète plutôt que malgré lui ?

Le diabète dans la vie d'un malade bouleverse son quotidien. **Il peut faire naître l'angoisse de la mort et modifier les relations avec son entourage familial, amical et professionnel.** La personne diabétique craint parfois de voir son identité réduite uniquement à sa maladie, le regard des autres ne lui renvoyant que l'image d'un individu diminué. La maladie représente une perte de liberté avec un régime strict à suivre, et les complications imprévisibles rendent l'avenir incertain. **Dans un rapport ambivalent, le traitement du diabète de type 1 constitue une agression quotidienne avec l'injection d'insuline à l'aide d'une seringue qui assure dans le même temps la survie.** Le malade se trouve en position de condamné à perpétuité en sursis. Les victimes de diabète de type 2 doivent ainsi affronter un sentiment de vieillissement prématuré.

Annoncer et accompagner le malade

Pour les médecins, l'annonce de

la maladie au patient marque un tournant dans sa vie. De la façon dont la nouvelle sera révélée, dépendra l'accueil du diagnostic. Le malade devra faire le deuil de sa vie « d'avant », sans diabète. Mais ce « deuil » ne doit pas être synonyme de renoncement.

Dans le cas d'un diabète de type 1, un « contrat » peut être conclu avec le malade afin de l'engager à accepter les contraintes thérapeutiques.

Le Pr. André Grimaldi, Professeur émérite de diabétologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) insiste sur la nécessité de proposer d'emblée un traitement optimal, et surtout de ne pas y aller progressivement, en rajoutant de nouvelles contraintes au fur et à mesure. Le risque serait alors de provoquer un découragement chez la personne diabétique.

Les symptômes silencieux, ne permettent pas aux patients de prendre conscience de leur maladie. C'est pourquoi il est difficile de leur faire accepter un changement d'hygiène de vie et les contraintes des traitements. Le diabète de type 2 peut également



Image d'un homme en train de faire son test de glycémie

nécessiter une auto-surveillance glycémique et un traitement par insuline en cas d'hyperglycémie persistante.

Vivre avec sa maladie

Un long travail d'acceptation doit être entrepris avec l'aide de son médecin et de son entourage.

Il faut en premier lieu que les deuils précédents aient été dépassés. S'il reste chez le patient le souvenir d'une

expérience ou d'un événement mal vécu, consciemment ou non, il y aura un blocage. Le soutien de l'entourage, tout autant qu'une bonne estime de soi, joue un rôle crucial.

Les relations avec le corps médical et l'entourage associées à un bon contrôle de sa glycémie sont les meilleurs alliés du diabétique.

par Jean ELI

Santé Prévention

Cancer de la prostate : mode de vie et alimentation



Image d'un plat de salade

L'alimentation est un pilier essentiel dans la prise en charge d'un homme atteint de cancer de la prostate. Un régime équilibré soutient la santé globale, ralentit la croissance et la progression du cancer puis améliore les résultats pour le patient.

Pour un patient du cancer de prostate, un régime naturel à base de plantes est à privilégier.

Apports essentiels des fruits et légumes

Les légumes verts à feuilles naturels,

chou, épinards et les laitues sont à privilégier pour leur richesse en antioxydants. Ces agents protecteurs aident à stopper les effets néfastes des radicaux libres sur l'ADN. **Il est recommandé de consommer de la sauce ou du jus de tomate deux fois par semaine, pour sa richesse en lycopène, processeur des effets anticancéreux. Il fait partie de ces aliments qui réduisent le risque de développer une forme agressive du cancer de la prostate.**

Pour les collations saines, consommer des fruits frais locaux (mangue, ananas, papaye, goyave) et

des fruits à coque et graines (arachides, noix de cajou, graines de courge).

Protéines et graisses protectrices

Les protéines sont essentielles. Les poissons gras, comme la sardine locale, le maquereau et le thon, sont à privilégier. Riches en acides gras Oméga-3, ils sont nécessaires pour la protection cardiovasculaire.

Choisir des sources de protéines non transformées comme le poisson ou la volaille (poule, pintade, dinde, dindon) sans la peau.

Les légumineuses locales, comme les haricots ou les lentilles, sont à intégrer dans le plat du patient pour leur apport en fibres.

Les céréales complètes (riz complet, maïs) sont également d'excellentes sources de fibres.

Ces aliments à éviter

Les viandes rouges (bœuf, mouton, agneau) et les viandes transformées (saucisses, bacon,...) sont à éviter. **La consommation de charcuterie est associée à un risque plus important de cancer avancé. Il est aussi démontré une corrélation entre les régimes excessivement caloriques et l'incidence des cancers de la prostate évoluée. Limiter la consommation de lait et des produits laitiers.**

Le risque de développer un cancer de prostate est majoré de 27% chez

les gros consommateurs de produits laitiers et le risque d'être diagnostiqué d'un stade avancé, majoré de 38% selon l'analyse des données de la cohorte « Adventist Health Study 2 ».

Il est conseillé d'éviter les graisses saturées présentes dans les aliments frits, réduire les sucres d'absorption rapide et les aliments ultra-transformés.

Adopter une mode de vie saine

Le patient doit être attentif à plusieurs habitudes. Le tabagisme, l'alcool doit être absolument banni. Privilégier l'eau pour l'hydratation quotidienne.

Consommer des thés et des infusions sans sucre ajouté, limitant ainsi les boissons sucrées qui peuvent contribuer à l'obésité. L'obésité augmente le risque de mourir d'un cancer de prostate, d'où l'importance du maintien d'un poids santé. La sédentarité est un facteur de risque.

Un suivi médical rigoureux est impératif. Faire des visites médicales régulières et la consultation de professionnels. Toujours respecter les restrictions alimentaires définies avec le médecin.

L'activité physique doit être intégrée à la routine quotidienne pour soutenir le traitement et réduire les risques de récurrence.

Par Esther KOLANI

Source : « regionalcancercare.org/fr »

Santé Alimentation

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

Jean-Louis Moré

Légumes africains : richesse pour la santé des enfants et adultes

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande la consommation d'au moins 400 grammes de fruits et légumes par jour. Cependant, cette norme est loin d'être atteinte en Afrique, en particulier au Togo. Il est donc nécessaire pour les acteurs de la santé, les botanistes, les nutritionnistes et les chercheurs de corriger cette distorsion en sensibilisant, informant et surtout en renforçant la productivité, la compétitivité et la commercialisation des légumes traditionnels africains pour l'amélioration des revenus et de la nutrition en Afrique.



Image d'une femme en train de cuisiner

La plupart des pays en Afrique sont touchés par la malnutrition chronique, notamment chez les enfants en bas âge. Au Togo, les résultats de l'Enquête Démographique et de Santé du Togo (2013-2014) montrent que 28% des enfants de moins de 5 ans ont une taille trop petite par rapport à leur âge et souffrent donc de malnutrition chronique.

Un enfant sur dix souffre d'un retard de croissance sévère. Sept enfants de 6 à 59 mois sur dix (70%) sont atteints d'anémie, la plupart sous forme modérée.

Importance des légumes traditionnels africains

Les formes les plus importantes de la sous-nutrition sont des carences en protéines, en vitamines A et C, en acide folique, en iode, en fer et en zinc.

Autant d'éléments qu'on trouve à profusion dans les légumes feuilles traditionnels africains. **Des légumes**

tels que le « Gboma », les feuilles de patate douce, de manioc, taro, « Yovogboma », « Adémè », le gombo, « Kpatima », « Aloma », les feuilles de baobab, de kinkéliba, de betterave, de corossol, de manioc, de laurier, « Atokouma », « Esrou », le pissenlit ou « Agnoto » sont très nutritifs et thérapeutiques.

Sur le plan nutritionnel, à l'époque où l'alimentation était principalement à base de légumes, les problèmes de santé et de nutrition étaient moindres qu'aujourd'hui, où nous consommons beaucoup d'aliments transformés ou dénaturés.

Améliorer la nutrition et la santé publique

La nutritionniste Sandrine Yasmine Zerbo, (Burkina Faso) montre que « ces légumes traditionnels peuvent aider à résoudre nos problèmes de santé publique tels que les carences en vitamine A et les carences en protéines,

surtout pour les enfants de moins de cinq ans, étant donné le problème de mortalité infantile en Afrique. »

« La consommation quotidienne de légumes de qualité et en quantité suffisante permet d'assurer une bonne santé et de prévenir diverses maladies chroniques », ajoute-t-elle.

D'après Mathieu Tobossi Kponou, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires, « ces légumes feuilles sont très riches en microéléments, notamment en soufre, en phosphore et en vitamines, autant d'éléments qui permettent de conserver une bonne santé. Dans les milieux ruraux, ce sont souvent les femmes qui cultivent ces légumes locaux pour les utiliser dans les sauces. Elles ont un champ de gombo par-ci, un autre d'Adémè par-là, mais la production reste marginale. Ces légumes locaux sont relégués au second plan. Nous devons promouvoir et faire connaître l'importance des légumes traditionnels aux populations».

Manger équilibré et varié

L'insuffisance de diversité alimentaire est souvent citée comme une cause essentielle de la malnutrition. Car les populations consomment principalement des céréales et du manioc, riches en glucides mais pauvres en autres nutriments et vitamines.

« Généralement, on mange juste une petite quantité de légumes et une très grosse boule de pâte de maïs notamment. Il faudrait que ce soit plutôt une petite quantité de céréales et beaucoup de légumes, car ce sont les légumes qui apportent les oligoéléments. C'est dans les légumes qu'il y a les nutriments. Il faut donc bien doser », explique Tobossi Kponou.

Mode de préparation des légumes

Le mode de préparation des légumes contribue à réduire leur apport nutritionnel. Certains mangent occasionnellement des légumes crus, sous forme de salade, tandis que d'autres les bouillent ou les chauffent à des températures excessives,

dégradant ainsi les éléments nutritifs. Ceux qui consomment des légumes cuits de cette manière ne profitent pas pleinement de leurs valeurs nutritives.

Sensibiliser pour changer les habitudes alimentaires

Il est crucial de convaincre les populations d'accorder aux légumes traditionnels africains l'importance qu'ils méritent. « Il faut mettre l'accent sur la sensibilisation des producteurs car dans beaucoup de localités, les gens ne consomment que les mêmes légumes. Il faut les amener à diversifier les légumes car tous ne contiennent pas les mêmes types de vitamines. Il faut améliorer la disponibilité et l'accessibilité économique de ces légumes traditionnels et vous verrez que les gens vont changer progressivement. Dans beaucoup de marchés locaux, on vend maintenant de la laitue, alors qu'autrefois, c'était considéré comme la nourriture des "Blancs". Donc, les habitudes alimentaires peuvent changer», commente un entrepreneur agricole.

Un optimisme partagé

Cet optimisme est partagé par certains experts qui mettent en avant le rapport qualité-prix des légumes traditionnels africains. L'OMS recommande de consommer au moins 400 g de fruits et légumes par jour.

Les fruits et légumes exotiques coûtent chers, mais on peut très bien trouver son compte sur le plan quantitatif et qualitatif en consommant uniquement des légumes traditionnels africains. Il ne faut pas attendre de vieillir pour consommer des légumes. En Afrique, on a tendance à attendre de découvrir un diabète ou une autre maladie chronique avant de se mettre à consommer des légumes sous les conseils d'un médecin.

Aujourd'hui, la sensibilisation veut que cette consommation commence dès le berceau, que cela devienne une habitude alimentaire.

par William O.

Cancer de la prostate : limiter saucisses



L'excès de la viande rouge hachée ou transformée augmente, lorsqu'elle est trop cuite, le risque de cancer de la prostate. Des chercheurs de l'université de Californie ne prétendent, évidemment pas que la viande rouge soit à exclure du régime alimentaire.

Ils observent néanmoins, comme ils le détaillent dans la revue « PLoS One », qu'une consommation élevée de viande rouge hachée ou transformée accentue le risque de développer un cancer prostatique.

Ceci pour autant qu'elle soit habituellement trop cuite ; une méthode de préparation qui produit, lorsque la viande noircit, des substances cancérigènes spécifiques. Ce constat repose sur la comparaison des habitudes alimentaires des milliers d'hommes, dont la moitié souffrent d'une forme agressive de cancer la prostate.

Le conseil : manger de la viande rouge, oui, mais en quantités et à cuisson modérées.

par Jean ELI

Cancer de la prostate : prioriser fruits et légumes

Les patients souffrant d'un cancer de la prostate devraient composer leur alimentation en intégrant : **une abondance de fruits et de légumes, beaucoup de céréales et de légumineuses, une consommation limitée de viande rouge, de poisson et de produits laitiers, un peu de vin rouge pendant les repas et de l'huile de soja ou de noix comme apport principal de matière grasse.**

C'est en tout cas ce qu'indique cette équipe de l'université de Harvard (USA), qui a suivi pendant une quinzaine d'années un groupe d'un millier de patients souffrant de ce cancer.

D'après le « Cancer Prevention Research », **ceux qui ont respecté le plus les préceptes de ce régime ont été exposés, pendant la période considérée ici, à un risque « sensiblement » réduit de décès à la suite de leur maladie, et de mortalité**



toutes causes confondues, par rapport à ceux qui s'en ont éloigné le plus.

Ceci ne signifie évidemment pas que cette alimentation soit à envisager comme un « traitement », mais sur base de ces observations, il semble qu'il contribue à diminuer le risque de mortalité associé au cancer prostatique.

Ces résultats sont encourageants et ils doivent à présent être vérifiés et reproduits dans d'autres études.

par William O.

Devenir du sang donné : un parcours rigoureux

Le sang collecté est une ressource vitale nécessitant une gestion stricte pour garantir la sécurité des receveurs et du donneur de sang lui-même. La transfusion sanguine au Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) de Lomé repose sur un protocole rigoureux. Ce processus est long et exigeant. Il mobilise des donneurs volontaires, du personnel qualifié et des moyens techniques importants pour assurer la conformité des produits.

D'abord, la production de produits sanguins labiles (PSL) demande une surveillance constante. **Le coût de production d'une poche de sang est estimé entre 50 000 et 60 000 FCFA.** Cette ressource est précieuse. La pérennité des réserves dépend d'une gestion optimisée.

De la collecte aux contrôles biologiques

Le parcours d'une poche de sang commence par l'étape Information, Éducation et Communication (IEC)-Collecte. Après la sensibilisation, l'accueil du donneur sur le site de collecte (fixe ou mobile), l'entretien et l'examen pré-don, le prélèvement est effectué.

Il s'agit du prélèvement de deux échantillons de sang dans des tubes et dans une poche à sang. Les poches de sang sont alors acheminées au service de préparation et les échantillons au laboratoire de Qualification Biologique du Don (QBD).

Ensuite, la QBD constitue une étape essentielle de contrôle. Elle s'articule autour de deux laboratoires. Au laboratoire d'Immuno-Hématologie, le groupage sanguin est réalisé sur tous les dons de sang. De plus, les tests de compatibilité y sont effectués à défaut d'être réalisés dans les laboratoires des banques de sang hospitalières.

Pendant ce temps, le laboratoire de Sérologie recherche la présence d'agents infectieux transmissibles par le sang, incluant le VIH, l'Hépatite B, l'Hépatite C et la Syphilis. Finalement, tous les résultats des

analyses sont transférés dans le logiciel de gestion des activités transfusionnelles.

Préparation, validation et destin des poches

Conjointement à la qualification biologique du don, la préparation des produits sanguins est réalisée. Les poches de sang total sont centrifugées afin de séparer le sang en ses différents constituants, appelés produits sanguins labiles (PSL). **Au CNTS, le concentré de globules rouges, le plasma frais congelé et les concentrés de plaquettes sont produits.**

Puis, la libération des produits dépend des résultats du laboratoire. Le logiciel de contrôle croise les informations concernant chaque produit préparé avec les résultats de laboratoire. **Deux scénarios sont alors possibles :**

Si le produit est valide : Le logiciel signale la conformité du produit. Une étiquette spécifique est éditée par une imprimante pour être collée sur la poche. Cette étiquette indique la nature du produit, le groupe sanguin et la date limite d'utilisation entre autres et le produit est transféré à la distribution pour être délivré aux patients.

Si le produit est disqualifié : L'étiquette d'identification ne peut être imprimée. La poche est alors écartée du circuit de transfusion pour entrer dans le circuit de destruction par incinération.

Le délai de conservation des PSL varie. Les concentrés de globules rouges peuvent être conservés environ un mois. Par contre, le plasma frais congelé peut être conservé jusqu'à un an.



Image d'un don de sang

Pour faire le don de sang, il faut se rendre au :

- Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS), sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU.
Le centre est ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu et le Samedi de 8h à 13h. Numéro vert 8214.

- PCD Tokoin, sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 92 13 89 89

- PCD Kpalimé, sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 53 66 66

- PCD Atakpamé, sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 91 33 33

- PCD Afagnan, sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Afagnan à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 86 55 55.

Maladies à potentiel épidémique (MPE) : renforcement du réseau national des laboratoires

L'institut national d'hygiène, laboratoire national de santé publique, dans sa mission de chef de file du réseau national des laboratoires pour la confirmation des maladies à potentiel épidémique, organise des sessions de supervision et de mentorat sur site au sein du Réseau national des laboratoires du Togo. Elles s'inscrivent dans le cadre du renforcement des capacités du réseau pour le diagnostic biologique des méningites et autres maladies à potentiel épidémiologique (MPE) d'origine bactérienne. La première session s'est déroulée au laboratoire du Centre Hospitalier Régional (CHR) d'Atakpamé, du 10 au 13 novembre 2025. Cette activité, financée par CDC Foundation, vise à consolider, en pratique, les acquis théoriques reçus lors des formations antérieures, et à améliorer la qualité du diagnostic sur le terrain.



Photo de famille des techniciens de laboratoire lors de la session d'Atakpamé

Les dernières années ont été marquées par de nombreuses crises sanitaires en Afrique et dans le monde : l'épidémie de la maladie à virus Ébola (2014-2016), la pandémie de COVID-19, l'épidémie

de Mpox actuellement en cours et diverses flambées de maladies d'origine bactérienne à l'instar des épidémies de méningite, du Choléra et des toxi-infections alimentaires communautaires. Chacune de ces situations a rappelé

l'importance essentielle des laboratoires dans la détection précoce des épidémies et dans la réponse rapide permettant de limiter les pertes humaines et les impacts socio-économiques.

Au Togo, pays situé dans la ceinture méningitique africaine, la méningite demeure un problème majeur de santé publique. Entre 2016 et 2025, cinq épidémies ont été enregistrées. L'une des plus importantes, en 2016, avait touché plusieurs régions du nord du pays avec près de 2000 cas et 127 décès. **Cette flambée avait mis en évidence des insuffisances dans le diagnostic biologique, ayant entraîné un retard dans la riposte.**

Une approche intégrée du diagnostic des MPE bactériennes

Depuis, des efforts constants ont été entrepris pour renforcer les capacités des laboratoires périphériques et intermédiaires. **L'Institut National d'Hygiène initie des formations continues qui ont commencé à porter leurs fruits. En 2025, lors d'une nouvelle épidémie survenue dans la région de la Kara, le laboratoire du district de Dankpen a pu détecter rapidement et avec précision, les premiers cas, permettant une réponse plus efficace.**

Parallèlement, entre août 2024 et février 2025, une épidémie de choléra a frappé le Grand Lomé et la région Maritime. Là encore, les laboratoires ont joué un rôle

déterminant, bien que la capacité de culture dans certains centres reste à renforcer. Ces expériences confirment la nécessité d'une préparation solide et permanente des laboratoires pour la surveillance et le diagnostic rapide des maladies. C'est dans ce cadre que s'inscrivent les sessions de mentorat initiées par l'INH.

La session d'Atakpamé a réuni des techniciens du CHR et du Centre Hospitalier Préfectoral de Koungnouhou. Elle a porté essentiellement sur le diagnostic des méningites bactériennes et des maladies diarrhéiques telles que le choléra, la salmonellose et la shigellose.

Une attention particulière est accordée au renforcement des compétences en microscopie bactériologique, pilier fondamental de l'identification précoce des agents pathogènes. Au-delà d'une simple formation, il s'agit d'un accompagnement de proximité, permettant d'évaluer les pratiques réelles, de renforcer les procédures, et d'assurer la standardisation des techniques au sein du réseau national. Cette initiative contribue directement à l'amélioration de la surveillance épidémiologique dans le pays. Elle s'inscrit dans la dynamique nationale et internationale visant à garantir une préparation efficace face aux épidémies.

Les prochaines sessions de supervision et de mentorat sur site se dérouleront aux CHR Kara, CHR Sokodé, CHP Aného et l'antenne INH Kara.

Signes d'alerte nocturnes du diabète

Le diabète peut se manifester à travers une gamme de symptômes, y compris ceux qui apparaissent pendant la nuit. Ces signes subtils, s'ils sont ignorés, peuvent indiquer des problèmes de santé sous-jacents.



Image d'un homme épuisé

Le diabète de type 2, ou diabète non insulino-dépendant, apparaît relativement tardivement et son début est insidieux et silencieux.

Il est important d'en reconnaître les premiers symptômes pour le prendre en charge le plus rapidement possible et éviter les complications liées à un déséquilibre trop prolongé.

Miction accrue

L'un des premiers signes du diabète est souvent une miction accrue pendant la nuit. Si on se réveille fréquemment pour uriner, cela peut être un signe de diabète.

Cette réaction survient lorsque l'excès de sucre dans le sang

entraîne une augmentation de la production d'urine par les reins.

Sueurs nocturnes

Les sueurs nocturnes, causées par de faibles taux de sucre dans le sang, peuvent être un autre indicateur de diabète.

Des ajustements dans les médicaments et les habitudes alimentaires peuvent aider à les gérer.

Symptômes d'hypoglycémie

L'hypoglycémie, caractérisée par des symptômes comme la transpiration excessive et la faim accrue, peut également se manifester la nuit.

La raison pour laquelle ces

symptômes se manifestent principalement la nuit est due au besoin d'énergie du corps au repos. Lorsque les niveaux de glucose baissent, le corps réagit en affichant ces symptômes dans le but de signaler la nécessité d'une augmentation de la glycémie.

Syndrome des jambes sans repos

Ce trouble neurologique, souvent sous-estimé, est une condition marquée par une envie incontrôlable et irrésistible de bouger les jambes. Cette envie s'accompagne souvent de sensations étranges et inconfortables au plus profond des jambes.

Les sensations assez difficiles à décrire ont été assimilées à des courbatures, des chatouilles ou même une sensation effrayante. Ce trouble peut être lié au diabète en raison des dommages aux nerfs causés par des niveaux élevés de sucre dans le sang.

Apnée du sommeil

Les personnes atteintes de diabète, en particulier de type 2, sont plus susceptibles de souffrir d'apnée du sommeil en raison de l'obésité et des perturbations métaboliques. Il s'agit d'une condition liée au sommeil caractérisée par de fréquentes pauses respiratoires pendant le sommeil. Ces pauses ou apnées peuvent survenir plusieurs fois au cours d'une nuit, ce qui entraîne un sommeil intermittent et laisse souvent l'individu fatigué le lendemain.

Des recherches scientifiques ont montré que les personnes atteintes de diabète, notamment de type 2, sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'apnée du sommeil.

Soif accrue

La polydipsie, ou soif accrue, peut être un signe révélateur de diabète, en raison de la déshydratation causée par une augmentation de la miction.

Si on se réveille fréquemment la nuit avec la bouche sèche et qu'on se sent inhabituellement desséché, cela peut très bien être un signe révélateur de diabète. Cela se produit en raison d'un taux de sucre dans le sang élevé.

Ce qui oblige les reins à faire des heures supplémentaires pour filtrer et absorber l'excès de sucre. Lorsqu'ils n'arrivent pas à suivre, l'excès de sucre est excrété dans l'urine.

Fatigue persistante

La fatigue constante malgré un sommeil adéquat peut être un symptôme du diabète, résultant de l'incapacité du corps à utiliser efficacement le glucose comme source d'énergie.

Recommandations

Si on présente des symptômes nocturnes liés au diabète, il est indispensable de consulter un médecin pour un diagnostic précis et des recommandations adaptées à sa situation. La surveillance régulière de la glycémie est importante pour les personnes atteintes de diabète.

Un suivi attentif aidera à identifier les fluctuations et à ajuster le traitement en conséquence. Adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres et en nutriments essentiels, associée à une activité physique régulière, afin de maintenir une glycémie stable et à améliorer la santé globale.

par William O.



Congrès National des Sociétés de Production et Promotion de Compléments Alimentaires au togo (ASPPCAT)



20 Nov.
2025
Lomé



Lieu: Espace Culturel, terrain de basket Donou Djidjolemonou (Golfe 5)

Cancer de la prostate : activités physiques adaptées

L'activité physique adaptée (APA) est reconnue comme un traitement non médicamenteux essentiel des cancers. Pour les patients atteints de cancer de la prostate (CaP), cette activité joue un rôle majeur dans la réduction des effets indésirables des traitements. Elle aide à combattre la fatigue, améliore l'humeur et peut réduire le risque de récurrence du cancer. La pratique régulière améliore l'autonomie et l'endurance.

L'objectif principal est d'améliorer la survie globale et la qualité de vie du patient souffrant du cancer de la prostate. Il est important de toujours consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices physique.

Types d'exercices à privilégier

Les activités physiques recommandées incluent la marche rapide, la natation et le vélo avec un siège adapté.

Il est essentiel de commencer doucement. Pour l'endurance, 30 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée sont visées la plupart des jours. Le renforcement musculaire est également important, notamment pour prévenir la perte osseuse souvent associée à la thérapie hormonale.

Les exercices de Kegel, réalisés en contractant les muscles utilisés pour contrôler le flux urinaire et les gaz intestinaux. Ils sont discrets et

peuvent être pratiqués dans n'importe quelle position (assis, debout ou couché). Cela améliore la fonction de la vessie et la fonction sexuelle.

Impact sur la survie

La pratique de 15 minutes d'exercice physique par jour réduit la mortalité globale chez les patients traités pour un cancer de la prostate. Une étude menée par le Dr. Stacey Kenfield (Université de Harvard) sur 2 686 patients a démontré l'impact de l'exercice physique sur les patients.

Les hommes pratiquant au moins trois heures par semaine d'activités intenses (jogging, vélo) présentaient un risque de décès réduit de 35%, toutes causes confondues. Les hommes qui marchaient au moins quatre heures par semaine avaient un risque réduit de 23% de décès toutes causes par rapport à ceux qui marchaient moins de 20 min par semaine.

Pratiquer au moins cinq heures



Image des seniors en train de faire la marche

d'activité vigoureuse par semaine aide à diminuer la mortalité liée au cancer de la prostate.

Conseils pratiques et suivi

L'activité physique s'intègre au quotidien. Il faut faire une petite marche après les repas pour réduire la sédentarité.

Si le patient aime le vélo, il doit opter pour un siège adapté pour

éviter toute pression sur la prostate.

Le médecin prescrit l'activité physique adaptée en précisant les objectifs recherchés. **Les éducateurs formés au sport santé est à leurs tour, chargés de définir des protocoles d'entraînement adaptés à chaque cas. La régularité, avec des exercices de musculation deux à trois fois par semaine, est la clé pour des bénéfices optimaux.**

Santé Le Sais-tu?

par Raymond DZAKPATA



CENTRE TOGOLAIS DES EXPOSITIONS ET FOIRES

COMMUNIQUE À L'ATTENTION DES EXPOSANTS

Soucieuse de garantir un environnement d'affaires équitable et professionnel à tous les participants de la Foire Internationale de Lomé, la Direction Générale du Centre Togolais des Expositions et Foires (CETEF) rappelle que les espaces d'exposition attribués sont **personnels, non cessibles et non transférables**.

Ces dispositions, prévues par le règlement intérieur, visent à :

- assurer une répartition juste et transparente des stands,
- renforcer la traçabilité des opérations d'attribution,
- et maintenir un cadre d'exposition conforme aux standards professionnels.

Dans cette dynamique, la Direction Générale du CETEF a mis en œuvre des mesures complémentaires de contrôle et de suivi afin de garantir la conformité dans l'utilisation des espaces d'exposition.

Ces mesures, appuyées par le système numérisé déjà en place, comprennent :

- la vérification systématique des identités et badges des titulaires de stands,
- ainsi qu'un suivi quotidien des opérations pour une gestion plus fluide et transparente.

La Direction Générale du CETEF rappelle à l'ensemble des exposants que la **cession ou la sous-location d'un stand est formellement interdite aux exposants. Tout contrevenant à cette disposition est passible d'une amende de cinq cent mille (500 000) FCFA**, comme le stipule le règlement intérieur de la Foire Internationale de Lomé, en son article 4.

La Direction Générale du CETEF invite tous les exposants à poursuivre leur participation dans un esprit de collaboration, de responsabilité et de respect mutuel, conditions indispensables à la réussite collective de cette édition.

Elle réaffirme son engagement à faire de la Foire Internationale de Lomé une plateforme d'affaires exemplaire, fondée sur la transparence, la rigueur et la confiance, au service du développement économique du Togo.

Fait à Lomé, le 10 novembre 2025

Le Directeur Général



Vitarice
RIZ ENRICHI

LA FORCE DU RIZ, ENRICHI POUR VOTRE SANTÉ



FIEREMENT PRODUIT AU TOGO

Contact: (+228) 91 02 83 04



7^{ème} édition

DU 18 NOV
AU 23 2025



MaBEST

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

Lieu

- Marché de Hanoukopé (Lomé/Golfe 4)
- Espace Culturel, terrain de basket Donou
- Djidjolemonou (Golfe 5)

THÈME

PRÉVENIR, C'EST GUÉRIR, INVESTIS DANS TA SANTÉ



PLAFOPS
Plateforme des Organisations de Presse pour la Santé

SANTÉEDUCTION



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

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

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

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.otr.tg



NOTE D'INFORMATION RELATIVE AU PAIEMENT DES DROITS LIQUIDES A LA DIRECTION DU CADASTRE ET DE LA CONSERVATION FONCIERE

N° 34/2025/OTR/CG/CI/DCCF

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière rappelle à l'attention du public et des usagers de la Direction du Cadastre et de la Conservation Foncière (DCCF) que, par communiqué n° 031/OTR/CG/CI/DCCF du 28 octobre 2024, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) a invité les requérants dont les réquisitions ont été liquidées et concernant notamment les droits et taxes d'immatriculation, de mutation partielle ou totale, d'inscription hypothécaire ainsi que de la taxe sur la plus-value, à régulariser la situation de leur dossier par le paiement desdits droits et taxes y afférents.

A cet effet, il est demandé à tous les requérants dont les réquisitions liquidées demeurent impayées, de bien vouloir régulariser leur situation **au plus tard le 30 novembre 2025.**

Passé ce délai, **l'administration fiscale se réserve le droit d'appliquer les pénalités prévues par les dispositions légales en vigueur.**

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière remercie tous les usagers pour leur compréhension et leur sens de responsabilité.

Fait à Lomé le 22 Octobre 2025

Kwami OBOSOU

Le Directeur du Cadastre et de
la Conservation Foncière p.i

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg