



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

20 ans SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 843 du 26 Novembre 2025

Novembre Bleu



Cancer de la prostate: soigner aussi l'esprit



3 UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AIDE A LUTTER EFFICACEMENT CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE

4 Santé sexuelle : quand le
diabète nuit à la libido

4 6 fruits recommandés
aux diabétiques

6 Cancer de la prostate:
Interview du Pr Kodjo Tengue

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.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basilé MIGNAKE

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

Rire est efficace contre le stress



Image d'une famille souriante

Le stress exerce une action négative sur les maladies cardio-vasculaires. Il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde. D'où l'enjeu de le prévenir, sinon de le gérer, grâce notamment au rire. Ses bienfaits ont été maintes fois été démontrés.

Le neurologue français Henri Rubinstein, spécialiste du rire et de l'exploration fonctionnelle du système nerveux montre que l'association entre les événements stressants et les symptômes de stress ultérieurs était modérée par la fréquence des rires ressentis au moment de l'événement stressant.

Le rire tend à stabiliser le rythme cardiaque et à diminuer la pression artérielle. Le rire augmente la quantité d'air ventilée, nettoie nos poumons, améliore l'oxygénation du sang. Sans compter qu'il réduit la production de cortisol, l'hormone principale du stress, procurant immédiatement un sentiment de bien-être.

Au-delà, le rire représente un formidable trait d'union vers l'autre : il facilite les rapports humains, diminue l'agressivité, dédramatise les situations. Alors au quotidien, ne pas rater surtout une occasion de rire.

Pour le Professeur Gérard Ostermann, Psychothérapeute-analyste, médecin interniste (France), le rire, un allié face à l'état d'anxiété et de stress.

Non seulement le rire est un puissant antidiouleur, mais il est également un

puissant antidiépresseur. Le rire augmente la production de globules blancs, renforçant le système immunitaire dont le stress, au contraire, diminue l'efficacité. Entre autres, rire permet de détendre les muscles et d'oxygénier le cerveau, aidant à mieux se relaxer. «Plus les gens rient ou quand ils ont tendance à rire, ou les gens qui rient très souvent par exemple, seront moins enclins à faire des épisodes dépressifs. Il y a eu des études assez sérieuses pour démontrer qu'il y a cinquante ans, on riait beaucoup plus qu'aujourd'hui ; pandémie oblige peut-être ou autre chose ? Ce qui est certain, c'est que c'est vrai que le rire va, d'une certaine manière, éloigner le stress, chasser la dépression par des mécanismes liés à nos neurotransmetteurs que nous fabriquons que sont l'acétylcholine, la dopamine et la sérotonine qui est au fond presque le neuromédiateur de la zénitude. Donc effectivement, on agit sur tous ces paramètres là, sur tout notre micro-environnement cérébral et un exemple caricatural, c'est la douleur par exemple. Rire soulage la douleur. Pourquoi ? C'est une véritable pompe à endorphines et si on rit pendant plus de dix minutes, et bien on va soulager considérablement la perception de la douleur.», explique Professeur Gérard Ostermann.

Les experts l'affirment : il faudrait rire davantage pour vaincre le stress et vivre plus longtemps.

par William O.

ils ont dit...



Dr Kokou Wotobe,
Secrétaire Général du Ministère de la Santé, de l'Hygiène publique et de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances (Togo)

«Au Togo, la mortalité maternelle est de 401/100000 naissances vivantes, mortalité néonatale de 27/1000 avec un Taux de Prévalence Contraceptive de 23,2% et 24,5% de besoins non satisfaits en Planification Familiale. Un retard de croissance à 23,8% chez les enfants de moins de 5 ans. C'est inacceptable. Nous devons intensifier nos efforts et prendre des actions courageuses pour la réalisation effective de la Couverture Sanitaire Universelle et l'atteinte des ODD. La réponse trouvée à cette situation et recommandée par l'OMS est la fourniture de soins holistiques intégrés centrés sur la personne, c'est-à-dire qui répondent aux besoins des populations. Nous sommes encore loin de nos cibles pour 2030, mais nous avons des outils et des opportunités pour mettre en œuvre à échelle des interventions à haut impact pour accélérer les progrès. L'intégration des services essentiels santé mère-enfant est l'une de ces cruciales interventions. Oui, l'intégration des services reflétée dans les documents de politique et mise en œuvre dans la plupart des pays, a prouvé son efficacité dans le continuum de soins de santé mère-enfant avec un impact significatif sur les indicateurs...»

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU 24/11/25 au 01/12/25

STE RITA	90 05 09 74
HANOUKOPE	96 80 09 26
BIOVA	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	96 80 08 88
HORIZON	90 56 52 56
DE LA MARINA	91 01 96 91
JUSTINE	96 80 09 31
AMITIE	70 25 62 57
GBOSSIME	92 47 61 21
NOTRE DAME	96 80 10 12
LA PROSPERITE	70 44 86 96
MADINA	91 18 33 33
ST PIERRE	70 43 26 67
DEO GRATIAS	96 80 08 93
PEUPLE	98 25 04 86
BA-AVETA	71 32 33 33
CHRIST-ROI	97 77 12 31
MAELYS	70 44 86 79
MISERICORDE	96 80 09 45
DE LA CITE	99 08 15 35
EPIPHANIA	96 80 10 04
BESDA	70 42 68 25
CONSEIL	93 10 92 92
DODJI	97 74 28 36
POINT E	90 37 45 96
VERTE	91 98 50 17
DELALI	99 29 13 13
NATION	96 80 09 47
LAUS DEO	93 00 65 75
VITAFLORE	70 40 22 86
MAINA	96 80 10 15
ADOUNI	97 08 79 79
IRIS	99 98 00 70
NABINE	93 36 26 26
ADONAI	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	91 91 15 35
ZONGO	Carrefour Hermann entre Orabank et la Sanol Togblékopé
LIDDY	99 99 22 39
ZIUDJI	70 90 19 60
AMEN	Derrière le marché d'agbogblo
KOBODO	92 61 66 08
VITAS	97 18 02 02
EXCELLENCE	Rte de la Nationale 10 avant le péage de Davié, face Station Sanol
ESPACE VIE	93 70 48 12
LA BARAKA	Située à Agboderekpô côté ouest
SANGUERA	22 25 63 43
SAG'BIBA	AGOE Démakpô Voie CEDEAO
LA SHEKINAH	93 27 95 54
NELLY'S	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2
MAWUNYO	99 85 89 07
A DIEU LA GLOIRE	Non loin de l'ECOLE LA BRUYERE A PROXIMITE DU CAMP GP
DE L'EDEN	70 41 44 13
AVEPOZO	Près du lycée Sangueira
PRINCIPALE	90 42 80 80
LA PATIENCE	AGOE-Nanegboto, côté de la station T-Oil
SIKA	91 83 87 83
	Kléme Agbokpanou, non loin du château d'eau, sur la voie de Ségbé
	AGOE-Sogbosito, route de Mission TOVE, face la station OANDO
	Marché de Légbassito, près de la Poste, sur le grand contournement
	Route d'Aného, face Cité Baguida
	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique 04 BP: 353
	90 82 67 67
	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kpôpê
	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfè)
	90 05 23 39
	DJAGBLE, Hiliétre près du complexe scolaire la Perseverance
	97 10 75 75

Cancer de la prostate : soigner aussi l'esprit

Au Togo comme dans de nombreux pays d'Afrique de l'Ouest, le cancer de la prostate progresse silencieusement, touchant de plus en plus d'hommes de plus de 50 ans. On parle souvent des traitements, des coûts, ou du manque de matériel, mais une dimension essentielle reste dans l'ombre : l'accompagnement psychologique. Pourtant, le choc émotionnel qu'entraîne ce diagnostic est souvent aussi lourd que la maladie elle-même.

Au moment de l'annonce, la plupart des hommes vivent un véritable séisme intérieur : peur de mourir, angoisse de « ne plus être l'homme d'avant », honte, culpabilité de « devenir un fardeau » pour la famille.

Dans le contexte togolais, où les hommes expriment rarement leurs émotions, ce choc reste souvent enfoui, se transformant en anxiété, irritabilité ou dépression silencieuse.

Beaucoup se demandent : « Comment vais-je dire ça à ma femme ? », « Est-ce que je serai encore un homme ? », « Et si je ne peux plus travailler ? ». Ces questions sont normales, mais sans accompagnement, elles peuvent fragiliser le patient au moment où il a le plus besoin de force.

Un traitement éprouvant pour le corps et pour l'esprit

Les traitements du cancer de la prostate entraînent parfois des effets secondaires difficiles à vivre : fatigue chronique, douleurs, incontinence, troubles érectiles, modification du corps, baisse de libido liée à l'hormonothérapie.

Pour un homme togolais, élevé dans une culture qui associe la virilité à la capacité sexuelle, au travail physique et au rôle de chef de famille, ces effets secondaires atteignent directement l'estime de soi. **Sans soutien psychologique, certains s'isolent, se renferment, ou s'installent dans le découragement. D'autres arrêtent même les traitements, faute de motivation et d'accompagnement.**

Les familles aussi souffrent

Au Togo, la famille est le

premier système de soin. C'est elle qui accompagne aux rendez-vous, qui gère les finances, qui porte la charge émotionnelle.

La femme, souvent en première ligne, vit-elle aussi ses peurs : **peur de perdre son mari, peur de voir le couple se distancer, incompréhension face aux changements de comportement, sentiment d'impuissance.** Le couple traverse parfois une période de tension, de non-dit ou de repli.

Un simple accompagnement psychologique, parfois une seule séance, peut aider à restaurer la communication, poser des mots et diminuer les angoisses.

Ce que devrait être l'accompagnement psychologique

Un accompagnement efficace devrait intégrer plusieurs éléments très concrets. Un entretien d'écoute dès l'annonce du diagnostic pour permettre au patient d'exprimer sa peur, ses attentes, ses questions.

Cela peut se faire par un psychologue, un médecin formé, un infirmier ou un agent social.

Un suivi régulier pendant les traitements dans la gestion de l'anxiété, le soutien pour la fatigue et le stress. Il aide aussi pour faire face aux changements corporels, l'orientation vers des groupes de soutien ou des ressources fiables.

Une prise en charge de la sexualité est indispensable. En Afrique, ce sujet est souvent tabou, mais essentiel. **Le soutien doit inclure les conseils pour le couple, une explication des effets secondaires, des solutions disponibles (rééducation, traitements, conseils),**



Image d'un patient souriant en discussion avec un spécialiste une réassurance sur la masculinité. que rien n'est fait, ni ne peut être fait.

Le soutien du couple et de la famille

Le cancer ne touche jamais un seul individu. Un accompagnement efficace doit intégrer la femme, les enfants ou un proche, pour réduire les tensions et éviter l'épuisement familial.

L'intégration de la spiritualité et du soutien communautaire

La foi joue un rôle central dans la gestion des maladies graves au Togo. **Le soutien psychologique doit respecter cela et collaborer, quand c'est possible, avec les pasteurs, les prêtres, les associations et ONG, des groupes communautaires.**

Le défi : manque de psychologues et de services spécialisés

Le Togo fait face à une pénurie réelle de psychologues cliniciens et de services de psycho-oncologie. **Dans la plupart des centres de santé, ce soutien n'est pas encore systématique. Mais cela ne signifie pas**

Des solutions réalistes pour notre contexte

Il faut former les infirmiers à la communication empathique. Créer de petits groupes de parole animés par des acteurs communautaires formés.

Aussi, il est important d'utiliser les associations de patients pour briser l'isolement. Renforcer la collaboration entre médecins, psychologues, ONG et communautés religieuses.

Également, il faut intégrer l'accompagnement psychologique dans les programmes nationaux de lutte contre le cancer.

Même sans moyens extraordinaires, on peut offrir une écoute, un accompagnement, une présence. Et cela change tout.

par Raymond DZAKPATA

Source : « Distress during Cancer by National Comprehensive Cancer Network (NCCN) »

Importance du projet « Services de Santé Essentiels de Qualité pour une Couverture Sanitaire Universelle »



Prof. Bagny Aklesso

Coordonnateur national du projet « Services de Santé Essentiels de Qualité pour une Couverture Sanitaire Universelle » (SSEQCU) (Togo)

Le projet prévoit plusieurs actions concrètes pour fidéliser le personnel médical dans les zones vulnérables, en combinant des stratégies de motivation financière et non financière. Voici les principales mesures :

Motivation financière : Des indemnités ou primes spécifiques seront accordées au personnel travaillant dans les zones vulnérables, avec des perdiems liés aux conditions de ces zones.

Une prime de déménagement sera octroyée aux agents quittant leur zone d'origine pour s'installer dans une zone défavorisée.

Soutien non financier : Le personnel sera soutenu dans la scolarisation de leurs enfants pour alléger ce fardeau dans les zones éloignées.

Des logements seront systématiquement mis à disposition du personnel médical dans les formations sanitaires nouvellement construites, souvent à proximité des hôpitaux. Des motos et autres moyens de transport seront fournis au personnel pour faciliter leur déplacement quotidien et les interventions d'urgence.

Des trousseaux médicaux de base seront fournies, en particulier aux jeunes médecins, pour garantir la qualité des soins offerts.

Formation continue : Les

agents bénéficieront d'un accompagnement pour suivre des formations postuniversitaires afin de maintenir et d'améliorer leurs compétences professionnelles.

Infrastructures et services essentiels : Un effort est fait par l'Etat pour garantir un accès à internet dans ces zones afin de favoriser l'épanouissement du personnel.

L'amélioration des routes et des pistes rurales permettra une meilleure mobilité, réduisant ainsi l'isolement des zones vulnérables.

La première composante du projet SSEQCU vise à augmenter l'offre de soins, à renforcer le personnel médical, particulièrement dans les zones sous-desservies, et à assurer la disponibilité continue des médicaments dans les formations sanitaires. Pour encourager cette amélioration, des motivations financières sont prévues pour les formations sanitaires qui atteignent les objectifs fixés.

Ces incitations permettent aujourd'hui aux formations sanitaires

d'améliorer leur offre et la qualité des soins. Le projet SSEQCU se concentre principalement sur les unités de soins périphériques (de type 1 ou 2),

Le projet SSEQCU est-il mis à en œuvre dans toutes les localités du Togo?

Le projet SSEQCU couvre l'ensemble du territoire togolais.

Cependant, lors de son lancement en 2021, des difficultés étaient déjà présentes dans la région des Savanes, ce qui a conduit à concentrer les premières actions dans cette zone. L'objectif initial était de soulager les populations des problèmes de santé en rénovant les formations sanitaires vétustes.

Par la suite, des constructions ont également été entreprises dans cette région. Ensuite, les activités du SSEQCU se sont étendues aux autres régions du Togo.

Des rénovations et une deuxième phase de construction dans toutes les régions du pays sont prévues prochainement.

Parole d'Expert

Propos recueillis par Gamé KOKO

6 fruits recommandés aux diabétiques

Le slogan «5 fruits et légumes par jour» est là pour faire comprendre l'importance des fruits dans son alimentation. D'ailleurs, parmi ces 5 aliments, la moyenne de fruits par jour conseillée est de 3, que l'on soit diabétique ou non. A la condition de ne consommer que des fruits ne dépassant pas un taux de sucre d'environ 10 à 12%, ou un taux de sucre inférieur ou égal à 11 g pour 100 g, auquel cas, il sera préférable de se limiter à un seul. En effet, pour être « compatible » avec le diabète, un fruit doit : avoir un faible taux de sucre (idéalement moins de 8-10 %), avoir un faible indice glycémique (pour éviter le pic de sucre), être riche en vitamines (A, C et K) et en minéraux (magnésium, potassium), être riche en antioxydants. L'attention doit donc se porter sur l'IG et le taux de sucre. Concernant la glycémie, justement, il est fortement recommandé d'éviter de manger des fruits seuls entre les repas et de plutôt les consommer à la fin de ces derniers. Ceci, pour éviter les pics et améliorer la réponse à l'insuline.

Pastèque



La pastèque a un indice glycémique (IG) élevé, estimé à environ 72, ce qui signifie qu'elle peut provoquer une augmentation rapide de la glycémie. Cependant, sa charge glycémique est relativement faible en raison de sa haute teneur en eau. Par conséquent, consommée avec modération, elle peut être un choix acceptable pour les diabétiques. Bien que la pastèque soit faible en fibres par rapport à d'autres fruits, elle contient des antioxydants comme le lycopène, qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et la prévention de l'inflammation.

La pomme



La pomme est très peu caloriques (50 kCal environ) et riches en fibres et en vitamine C. Les pommes ont un faible indice glycémique (IG) grâce à leur teneur en fibres.

Ceci, combiné à leur teneur élevée en flavonoïdes, peut aider à améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui est important à la fois pour la gestion du poids et la prévention du diabète.

L'avocat



En augmentant la sensibilité à l'insuline de l'organisme, l'avocat réduit la glycémie en brûlant plus facilement les graisses. En outre, leur richesse en fibres, en potassium et en acides gras mono-insaturés, permet de réguler la pression artérielle et réduit logiquement l'apparition de problèmes cardiaques.

Préférer un fruit frais entier, car un jus de fruits ou une compote de fruits fait augmenter la glycémie plus rapidement que le même fruit consommé cru et entier, étant donné qu'il a changé de texture. Les fruits secs (bananes, pommes) contiennent très peu d'eau. Il s'en suit que la teneur en glucides augmente considérablement. Les fruits oléagineux (noix, noix de

Fruits de la passion



À modérée, un index glycémique et une charge glycémique basses, le fruit de la passion est un fruit recommandé pour les personnes diabétiques.

La vitamine C qu'elle contient la rend par ailleurs efficace dans la prévention du diabète sucré, comme le montre cette étude épidémiologique.

Agrumes



Orange, pamplemousse, mandarine, clémentine, citron sont riches en vitamine C, mais sont également bien fournies en fibres et en flavonoïdes.

Ces nutriments participent à la réduction des risques de maladies cardiaques et protègent les cellules des dommages causés par les radicaux libres. L'indice glycémique des oranges est très faible, elles ne provoquent donc pas de pics de sucre dans le sang.

La papaye



La papaye est riche en vitamine C et en fibres, qui facilitent la digestion et limitent la montée des graisses dans le sang. La papaye a aussi des effets antidiabétiques.

Les caroténoïdes qui sont des polyphénols contenus dans la papaye lui donnent des propriétés antioxydantes qui luttent contre le diabète.

coco, noix de cajou) ne contiennent que très peu de glucides, mais ils sont riches en lipides et ils sont à compter dans les produits gras.

Attention: En fonction de la forme sous laquelle le fruit ou le féculent est consommé (cru ou cuit, entier ou jus), l'effet sur la glycémie ne sera pas la même.

Plus un aliment riche en glucides est cuit, ou fin, plus la glycémie montera vite.

Santé sexuelle : quand le diabète nuit à la libido

Le diabète est une maladie chronique se traduisant par un taux élevé de sucre dans le sang encore appelé hyperglycémie. Les complications du diabète altèrent la qualité de vie des hommes et des femmes affectés. Dans les foyers, par exemple, l'incidence de cette pathologie sur la libido est très souvent source de tensions voire de plusieurs divorces.



Image d'un couple soucieux

Le Dr Pierre Kaboré, Médecin interniste et diabétologue au Centre médical avec antenne chirurgicale (CMA) de Pissy, à Ouagadougou (Burkina Faso), explique que le diabète a une répercussion profonde sur la sexualité chez l'homme et chez la femme. Ces troubles sexuels se répercutent ou se ressentent dans les foyers, car, il y a toujours le mari ou la femme qui en souffre.

« C'est surtout les nerfs et les organes qui sont les plus touchés dans le cas du diabète, ce qu'on va appeler les complications chroniques. Il confirme que les patients qui développent des complications chroniques manifestent des troubles sexuels. Chez l'homme, très souvent, il peut avoir d'abord la faiblesse érectile, c'est-à-dire qu'il y aura une érection molle ou des difficultés mêmes à rentrer en érection », affirme le docteur.

Améliorer la sexualité dans le couple

« L'homme peut faire des éjaculations précoces ou bien des éjaculations rétrogrades (l'éjaculation du sperme dans la vessie). Quant à la femme, le médecin soutient que celle-ci aura plutôt une baisse de la libido. Elle n'a pratiquement pas envie. Lorsque le mari s'approche d'elle, ça lui donne parfois même un dégoût parce qu'elle n'en a pas du tout envie. Il fait savoir qu'en plus de la baisse de la libido chez la femme, elle a aussi les sécheresses vaginales. Donc, quand il y a une élévation du diabète, cela va exacerber les effets, c'est-à-dire que les problèmes vasculaires seront beaucoup plus marqués, les problèmes de nerfs aussi seront beaucoup plus marqués. Du coup, ça va se retrouver sur l'organe sexuel qui demande aussi du sang. S'il y a un

Une solution pour améliorer la sexualité

Pour améliorer la sexualité dans le couple, la personne qui vit avec le diabète doit éviter déjà d'avoir ces problèmes sexuels.

« Quand on a son diabète, il faut aller voir un médecin. Dans un premier temps, si le diabète n'est pas très avancé, tout agent de santé peut aider à prodiguer des conseils pour le régime, peut aider déjà même à faire certaines prescriptions de médicaments », « Il faut aussi que les patients soient ouverts à leurs médecins afin que ceux-ci puissent leur proposer le traitement qui convient », insiste Dr Pouinkonba Patrice Sawadogo, médecin endocrinologue

Pour améliorer sa vie sexuelle, il faut d'abord la prise en charge du diabète par le patient.

Cela suppose de se soumettre à une consultation régulière, suivre correctement son traitement, avoir une alimentation équilibrée et variée et faire une activité physique.


Etre en bonne santé est un besoin universel.

Journée mondiale de lutte contre le VIH/Sida

Mesures préventives contre le VIH/SIDA

Le VIH/Sida demeure une menace sanitaire mondiale. Malgré des progrès considérables en traitement et en prévention, les nouvelles infections stagnent dans plusieurs régions et des inégalités entravent l'accès aux interventions. Les stratégies de prévention sont désormais multiples telles que biomédicales, comportementales et structurelles. Ces stratégies doivent être mises en œuvre de façon combinée, centrée sur les droits et l'équité. Quelles sont les mesures préventives de lutte contre le VIH ?



Image d'une prise de sang pour le dépistage du VIH

La prévention efficace repose sur trois piliers complémentaires

La prévention efficace repose sur trois piliers complémentaires : réduire de l'exposition (comportements et mesures de réduction des risques), réduire la probabilité d'infection après exposition (mesures biomédicales : PrEP, PEP, préservatifs), réduire la transmission à partir des personnes vivant avec le VIH (traitement antirétroviral et maintien d'une charge virale indétectable, U=U). Ces approches doivent être accessibles, non stigmatisantes et adaptées aux populations à risque (jeunes, travailleurs du sexe, hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, personnes trans, personnes qui s'injectent des drogues, personnes en prison). Le rapport global 2024 d'UNAIDS alerte sur les lacunes actuelles en prévention et sur la nécessité d'une

action politique et financière renforcée.

Dépistage et diagnostic : porte d'entrée de la prévention

Le dépistage est la condition préalable à toute stratégie : diagnostic précoce, mise sous traitement, et proposition de PrEP aux personnes séronégatives à risque.

Prévention biomédicale

Pré-exposure prophylaxis (PrEP) : c'est la prise préventive d'antirétroviraux par des personnes séronégatives à risque, qui réduit fortement le risque d'acquisition du VIH lorsqu'elle est correctement prescrite et suivie. Les formulations incluent des comprimés quotidiens, des schémas « à la demande » pour certaines personnes, et des injections longue durée (cabotegravir, lenacapavir et autres).

Efficacité et suivi : La PrEP orale, prise de façon régulière, peut réduire le risque de transmission sexuelle jusqu'à 99 % chez les personnes qui la prennent comme prescrit ; les injections longues durées offrent une alternative utile pour les personnes ayant des difficultés d'adhérence quotidienne. Les programmes associent dépistage HIV régulier, conseils, et prise en charge des effets indésirables.

La Post-exposure prophylaxis (PEP) est une courte cure d'antirétroviraux débutée le plus tôt possible, idéalement moins de 3 jours après une exposition possible. Les lignes récentes de l'OMS recommandent d'élargir l'accès au PEP en permettant notamment la dispensation communautaire et la simplification des parcours pour réduire les délais d'initiation.

Les préservatifs et lubrifiants restent une mesure fondamentale, efficace et peu coûteuse pour réduire la transmission sexuelle du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Traitements comme prévention (TasP) et U=U : Une personne vivant avec le VIH qui reçoit un traitement antirétroviral efficace et maintient une charge virale indétectable ne transmet pas le virus lors de rapports sexuels (« Undetectable = Untransmittable », U=U). La mise sous traitement rapide après diagnostic et le maintien de l'adhérence sont donc des piliers préventifs majeurs.

Prévention de la transmission mère-enfant (PTME) : Dépistage systématique des femmes enceintes, mise sous traitement antirétroviral (ART) pour les mères séropositives et conseils sur l'alimentation infantile sont des interventions qui ont fortement réduit la transmission verticale lorsque correctement appliquées.

Nouveautés et perspectives technologiques

Les injections longue durée et

nouveaux antirétroviraux préventifs comme l'injectable cabotegravir ou lenacapavir et d'autres agents longue durée représentent une avancée majeure pour les personnes ayant des difficultés d'adhérence quotidienne. L'OMS a récemment recommandé l'élargissement d'accès à certaines de ces options et de nouveaux accords prévoient une mise à disposition plus large à coûts réduits. Ces innovations pourraient transformer la prévention si elles sont accompagnées d'un déploiement équitable.

La Journée mondiale de lutte contre le sida

Célébrée chaque 1er décembre, cette journée mondiale mobilise gouvernements, ONG, médias et communautés pour rappeler l'urgence de la réponse au VIH. Le thème de la Journée mondiale de lutte contre le sida de cette année est « *Surmonter les perturbations, transformer la riposte au sida* ». Ce thème insiste sur les droits humains, la résilience face aux ruptures et la nécessité de reconstruire la réponse au VIH en période d'incertitude. Ces campagnes servent à attirer l'attention, mobiliser des ressources et promouvoir des actions concrètes (dépistage, sensibilisation, plaidoyer).

Pour les institutions nationales tels que le Conseil National de Lutte contre le SIDA au Togo (CNLS Togo), le Programme National de Lutte contre le Sida, les Hépatites Virales et les IST (PNLS-HV-IST), la Journée mondiale de lutte contre le Sida est une opportunité d'organiser des campagnes de dépistage de masse, des distributions de préservatifs, des conférences de mobilisation et des actions de sensibilisation ciblées (jeunes, marchés, communautés rurales). Le jour mondial sert aussi à rendre visible les personnes vivant avec le VIH et à combattre la stigmatisation.

par Raymond DZAKPATA

Source : « UNAIDS — Global AIDS Update 2024: The Urgency of Now. »

Recettes naturelles pour prévenir et gérer les risques de diabète

Le maintien et la régulation de la glycémie sont essentiels pour un bon équilibre corporel. En plus d'une alimentation équilibrée et de l'exercice régulier, certains remèdes peuvent contribuer à baisser la glycémie de manière naturelle.

Gingembre, citron, ail, oignon... les remèdes naturels pour réguler le taux de sucre dans le sang sont nombreux.

Voici certaines recettes efficaces pour mieux contrôler son diabète et stabiliser sa glycémie.

Recette 1

Une cuillère de persil, 1 cuillère de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron, 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux.

On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de

citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette boisson après le repas principal quotidien. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

Recette 2

La pulpe d'une demi noix de coco, un demi ananas mûr, un morceau de gingembre (selon les goûts), 1 litre d'eau. Tout d'abord, mixer la pulpe de la noix de coco avec de l'eau chaude pendant quelques minutes.

Ajouter l'ananas et le gingembre et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Filtrer la boisson et si on le souhaite, la refroidir dans le réfrigérateur.

Prendre cette boisson diurétique et purifiante tout au long de la journée et de la manière suivante : 2 verres à jeun, un demi-heure avant le petit-déjeuner. 1 verre au milieu de la matinée. 1 verre au milieu de l'après-midi. Résultat escompté. Accompagner



toujours cette boisson d'une alimentation saine et équilibrée.

Recette 3

½ citron, 1 morceau de gingembre, 2 pommes, 2 carottes ½ verre d'eau (100 ml). Laver et couper le gingembre en petites rondelles. Éplucher les carottes et les découper. Laver bien les

pommes, retirer les pépins et les couper. Introduire les ingrédients précédents dans le mixeur et ajouter le demi verre d'eau ainsi que le jus du demi citron.

Mixer le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servir le jus bien frais et le consommer chaque jour, une ou deux heures avant d'aller dormir.

Novembre Bleu: Prévention du cancer de la prostate / Interview du Pr Kodjo Michel Tengue, Chef service d'urologie CHU Sylvanus Olympio de Lomé

« Chaque année, nous enregistrons environ 300 nouveaux cas de cancer de la prostate. Il est nécessaire de dépister tôt pour une prise en charge efficace »

Le cancer de la prostate est une affection fréquente au Togo avec une incidence en augmentation. Il se manifeste essentiellement par des troubles urinaires associés à des douleurs osseuses. La présence de nombreuses formes métastasées qui le caractérisent est liée à un retard de consultation des patients. Le dépistage et la consultation précoce (dès les premiers symptômes) constituent les meilleurs moyens permettant d'améliorer la survie devant le cancer de la prostate. C'est ce que martèle Professeur Kodjo Michel Tengue, Chef service d'urologie CHU Sylvanus Olympio de Lomé dans cet entretien.

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

Pr Kodjo Michel Tengue : La prostate, c'est un organe, ce n'est pas une maladie en soi. C'est une glande qui se trouve au niveau du petit bassin, juste sous la vessie. C'est un organe qui entoure la portion initiale de l'urètre.

Son rôle est de sécréter un liquide qui rentre dans la composition du sperme.

Lorsque le sperme est émis, il est d'abord épais et après ça, il se liquéfie.

Donc c'est lorsque le sperme est liquéfié, que les spermatozoïdes peuvent être libérés et aller féconder l'ovule.

C'est le rôle de la prostate de sécréter ce liquide qui va aider les spermatozoïdes à aller féconder l'ovule. Cet organe peut avoir des maladies et ces maladies sont liées le plus souvent à l'âge. Donc, lorsqu'on grandit, la prostate commence aussi par grossir.

Et c'est ce qu'on appelle l'hypertrophie de la prostate. L'hypertrophie de la prostate peut être bénigne face à la tumeur bénigne et peut être maligne, ce qu'on appelle habituellement le cancer de la prostate.

Qu'est-ce que le cancer de la prostate ?

L'hypertrophie bénigne, c'est une affection. Il y a des signes qu'on guérit facilement.

Mais le plus redoutable des affections, c'est surtout le cancer de la prostate.

C'est une affection qui peut être guérie. **Dans l'entendement de la plupart des personnes lorsqu'on entend le cancer de la prostate, on pense à la fatalité.**

C'est un cancer, c'est une maladie qu'on peut guérir ; et dans quelles circonstances on peut guérir cette maladie ?

C'est en consultant tôt ou encore en faisant des dépistages.

Quels sont les signes qui peuvent amener à consulter ?

Lorsqu'on ressent des difficultés pour uriner, on pousse pour uriner. Lorsqu'on urine, les urines ne sortent pas facilement ou encore lorsque le jet mictionnel a baissé.

En plus de cela, lorsqu'on sent l'envie d'uriner et il faut se presser pour aller uriner ; des fois, on se mouille même avant d'arriver aux toilettes.

Plus encore la nuit, on surveille plusieurs fois plus de deux fois pour aller uriner.

C'est le signe qui alarme et il faudrait aller consulter. Le plus redoutable est qu'il y a du sang qui sort avec les urines. Ce sont des signes qui alarment et qu'il faudrait aller consulter à l'hôpital.

Lorsqu'on consulte à l'hôpital, nous avons le médecin qui va nous examiner. Il va faire un examen qu'on appelle le toucher rectal. Le toucher rectal, c'est introduire le doigt au niveau de l'anus.

C'est un examen qui n'est pas douloureux lorsqu'on met un lubrifiant, on introduit le doigt, bien sûr, en portant un gant.

Il faut être détendu. C'est un examen qui n'est pas douloureux. **C'est vrai que c'est gênant, mais ce n'est pas douloureux.**

En dehors de ça, le médecin vous demandera des bilans. Une analyse de sang qu'on appelle le PSA. Le PSA c'est ce qui permet de voir si c'est une tumeur bénigne ou une tumeur cancéreuse.

Même si on découvre que c'est un cancer, ça peut se guérir. L'essentiel est qu'on découvre ça le plus tôt possible.

Quels sont les moyens de traitement ?

Nous avons la chirurgie. La chirurgie, c'est la prostatectomie totale. On enlève toute la prostate et le patient maintenant peut être débarrassé de la maladie prostatique, ce cancer.



Prof Kodjo Michel Tengue, Chef service d'urologie CHU Sylvanus Olympio de Lomé

En dehors de ça nous avons la radiothérapie ; le patient est allongé sur une table comme dans un appareil de scanner et on envoie des irradiations sur la prostate pour détruire en plusieurs séances la maladie prostatique.

Tous ces moyens de traitement ont des complications. **Ça ne signifie pas que forcément ça va survenir, ça peut survenir. Comme certaines difficultés à retenir les urines ; dès qu'on sent l'envie d'uriner l'urine peut commencer par sentir.** On peut avoir des difficultés pour avoir des érections.

Mais tout ceci se corrige. **D'où la nécessité de consulter ou encore de faire des dépistages pour pouvoir découvrir sa maladie très tôt et éviter l'évolution vers les formes avancées.**

Qu'est ce qui provoque alors ces maladies ?

Jusqu'à présent des facteurs qui ont été évoqués ne sont pas vraiment satisfaisants. Beaucoup disent que ça, c'est ça qui donne la maladie. Les facteurs sont les rapports sexuels.

Les gens ont évoqué qu'en faisant des rapports sexuels, on a la maladie de la prostate. Tout est archifaux. Vous pouvez faire les rapports sexuels tous les jours ou vous n'avez jamais fait de rapport sexuel, il y a le risque toujours de développer cette maladie prostatique.

L'alimentation, la boisson, c'est non. **Ce sont des facteurs qui n'ont pas de relation avec le développement de la maladie prostatique.**

Lorsque ce qui est vraiment reconnu, c'est l'âge, avec l'âge, la maladie se développe. La testostérone, c'est une hormone que

nous avons et qui fait développer la maladie. D'où la nécessité de faire le dépistage ou encore de consulter tôt.

A partir de quel âge y a-t-il le risque de développer la maladie ?

A partir de 45 ans. C'est vrai que chez certaines formes, ça peut commencer plus tôt, mais à partir de 45 ans, c'est raisonnable de commencer par dépister et faire des bilans annuels pour le dépistage du cancer de la prostate.

Quelle est la situation du cancer de la prostate au Togo ?

Nous avons fait une étude au CHU Sylvanus Olympio de Lomé.

Chaque année, nous enregistrons environ 300 nouveaux cas de cancers de la prostate. Et bien sûr, ça, ce sont les patients qui consultent. Ce qui signifie qu'il y a des gens qui ne consultent pas. C'est une affection qui est vraiment fréquente.

Ce n'est pas que cette affection, c'est maintenant qu'elle se développe. Elle était là depuis.

C'est le dépistage ou bien la consultation qui n'était pas fréquente.

Maintenant, les patients viennent à l'hôpital. Ce qui fait qu'on découvre un peu plus tôt, un peu plus fréquemment encore, cette affection.

Combien coûte la prise en charge ?

La chirurgie du cancer de la prostate, par exemple, n'est pas aussi très coûteuse.

Dans le centre public, elle s'évalue autour de 400 000 FCFA. On peut faire une prostatectomie totale.

Ce coût est aussi pris en charge par l'INAM. Ce qui réduit encore bien les frais.

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

20eme Foire Internationale de Lomé : Interview du DG du CETEF Dr. Alexandre De Souza

« Cette 20^e édition sera la plus moderne de notre histoire. Nous introduisons la digitalisation complète des services, la création d'un Bureau Qualité... »

À l'occasion de la 20^e édition de la Foire internationale de Lomé, qui marque également les 40 ans d'existence du CETEF, le Directeur Général revient sur l'évolution de cette institution devenue l'un des principaux carrefours économiques de la sous-région. Entre modernisation, digitalisation des services, renforcement de la sécurité et accompagnement accru des entreprises locales, cette édition se veut historique. Plus de 1 000 exposants venus d'une vingtaine de pays sont attendus pour célébrer quatre décennies d'échanges, d'innovation et de coopération économique.

Santé-Education : Monsieur le Directeur Général, la Foire internationale de Lomé fête cette année sa 20^e édition, et cette importante manifestation célèbre par la même occasion ses 40 ans d'existence. Que représente pour vous ce double événement ?

Dr. Alexandre De Souza : C'est un moment historique et porteur de sens. Quarante ans, c'est une génération entière de travail collectif, de résilience et d'innovation au service du développement économique du Togo.

Cette 20^e édition rend hommage à tous ceux qui ont bâti cette institution et célèbre la confiance renouvelée de nos partenaires, exposants et visiteurs. C'est aussi le signe que la Foire de Lomé reste un moteur de croissance et un pont entre les économies africaines.

Où en sont les préparatifs à quelques semaines de l'ouverture ?

Nous sommes dans la phase finale. Les aménagements du site sont pratiquement achevés, les exposants confirmés, et le programme officiel validé. Les équipes techniques, logistiques et sécuritaires sont mobilisées pour garantir un événement fluide, moderne et sécurisé. Tout est mis en œuvre pour offrir une expérience optimale à nos participants.

Pourquoi avoir choisi le thème "40 ans d'histoire, 20 éditions : un regard sur le passé, un cap sur l'avenir" ?

Ce thème traduit notre vision. Il invite à revisiter le chemin parcouru, celui d'une foire devenue référence régionale, tout en affirmant notre ambition d'aller plus loin : plus d'innovation, plus d'ouverture et plus d'impact économique.

Nous voulons inscrire le CETEF dans une dynamique durable de modernisation et d'excellence.

Comment le CETEF a-t-il évolué depuis sa création ?

Le CETEF est passé d'un simple lieu d'exposition à un véritable centre de promotion économique. Parmi les étapes marquantes : la première Foire de Lomé en 1985, couplée avec la 4^e Foire All-Africa Trade Fair organisée par l'OUA, la célébration des 30 ans en 2015, et la digitalisation complète de nos services depuis 2020.

Aujourd'hui, le CETEF est reconnu comme un hub régional d'affaires et d'échanges.

Quelles sont les innovations prévues cette année ?

Cette 20^e édition sera la plus moderne de notre histoire. Nous introduisons la digitalisation complète des services, la création d'un Bureau Qualité avec traitement sous 24h, une sécurité renforcée et technologique, des cartes d'accès VIP, une mascotte officielle, et surtout le concept "FIL Attitude", qui incarne notre esprit de rigueur, de fierté et de professionnalisme.

Combien d'exposants attendez-vous cette année, et quelles sont les grandes catégories (pays, secteurs, entreprises) déjà confirmées ?

Plus de 1 000 exposants issus d'une vingtaine de pays participeront à cette édition. Tous les grands secteurs seront représentés : commerce, industrie, artisanat, innovation, agroalimentaire, services, mode et cosmétique. Cette diversité confirme la position de la FIL comme l'une des plus grandes plateformes commerciales de la sous-région.

Quelle place réservez-vous aux entreprises locales ?

Les PME et PMI togolaises sont au cœur de notre dispositif. Nous leur offrons des conditions préférentielles, un accompagnement



Dr. Alexandre De Souza, Directeur Général du CETEF

personnalisé et des opportunités de rencontres B2B avec des partenaires étrangers. Une grande formation leur a déjà été dédiée pour renforcer leurs capacités et leur visibilité à la foire.

Quelles sont les collaborations majeures pour cette 20^e édition ?

Nos sponsors et partenaires sont de véritables co-acteurs du succès de la FIL. Leur appui financier, technique et logistique rend cet événement possible. Je tiens à saluer leur fidélité et leur engagement constants aux côtés du CETEF.

Le public est chaque année plus nombreux. Quelles mesures sont prévues pour l'accueil et la sécurité ?

Nous avons revu l'ensemble du dispositif : Sécurité renforcée et coordination entre forces de l'ordre et sécurité privée ; Circulation réorganisée, avec plus d'accès et de zones de stationnement ; Formation accrue des agents d'accueil ; Dispositif sanitaire permanent avec le ministère de la Santé.

Tout a été pensé pour garantir confort, fluidité et sérénité.

Au-delà du commerce, quelles activités sont prévues ?

La FIL, c'est aussi un espace d'idées et de culture.

Au programme : conférences, panels, forums économiques, rencontres B2B, journées

institutionnelles, concerts et animations culturelles. C'est une véritable vitrine du savoir-faire togolais et africain.

Quels sont aujourd'hui les impacts mesurables de la Foire internationale de Lomé sur le Togo et la sous-région ?

Ils sont multiples : Économiques, une forte activité douanière avec les échanges commerciaux avec les pays visiteurs, des milliers d'emplois créés dans l'hôtellerie, le transport et la restauration ; Sociaux, avec un espace de cohésion et de fierté nationale ; Institutionnels, en renforçant le positionnement du Togo comme plateforme régionale d'affaires et de coopération.

Enfin, quel message souhaitez-vous adresser à vos partenaires et au public ?

Je veux d'abord remercier le Gouvernement togolais pour son appui constant, ainsi que nos partenaires publics et privés pour leur confiance. J'invite les exposants, visiteurs et acteurs économiques à se mobiliser massivement. Cette 20^e édition est une édition historique : faisons-en ensemble le plus grand rendez-vous économique de la décennie.

Propos recueillis par Gamé KOKO



FOIRE INTERNATIONALE DE LOME 2025

28 NOV 14 DEC 2025

FOIRE INTERNATIONALE DE LOME 2025

Foire de toutes les opportunités

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

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

GAGNE GROS AVEC LE
GRAND FORMAT DE DJAMA



01 OCT.
au
31 DÉC. 2025

afia studios

*Images non contractuelles
jeu capsules consommateurs. / Hotline : 70 49 95 48 / 70 49 95 49

Mairit
Vitarice
RIZ ENRICHÉ
LA FORCE DU RIZ, ENRICHÉ POUR VOTRE SANTÉ



FIEREMENT PRODUIT AU TOGO

Contact: (+228) 91 02 83 04

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

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 OBOSSOU

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

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

-20%



**sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
prorogé jusqu'au
20 décembre 2025**

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

8201 POUR TOUTES
INFORMATIONS

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg