



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° 846 du 17 Décembre 2025

L'eau pour se traiter: 8 secrets



7

BOIRE DE L'EAU POUR PREVENIR DES MALADIES

Eau glacée et santé :
attention

2

Repas de fêtes :
préserver la santé

3

Anxiété : aliments
pour la gérer

3

DON DE Sang

CNTS
Sauvons des vies

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies.”

_CNTS Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie 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
Basilé 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

Eau glacée et santé : attention

Boire l'eau glacée est devenue un réflexe en cas de forte chaleur. Pourtant, ingérer une eau trop froide, lorsqu'il fait très chaud, peut s'avérer dangereux.



Image d'eau glacée

Dans l'imagination en général on pense que plus l'eau est froide, plus le rafraîchissement sera effectif et bienfaisant. Il s'agit d'une erreur. Boire de l'eau permet de maintenir l'équilibre des fluides corporels. Le corps est constitué de 60 % d'eau. Ces fluides corporels ont pour mission d'assurer la digestion, l'absorption, la circulation, la création de salive, le maintien de la température corporelle et le transport des nutriments.

Or, une personne qui boit l'eau glacée constraint son organisme à interrompre le processus de sudation de son corps, qui permettait justement d'éliminer la chaleur de celui-ci. Et l'organisme peut se retrouver fatigué par tous les efforts qu'il aura mobilisés pour retrouver sa température initiale. La consommation d'eau glacée contracte les vaisseaux sanguins et finit par limiter la digestion. Cela empêche également le processus naturel d'absorption des nutriments durant la digestion. La consommation d'eau à basse température peut entraîner une déshydratation.

Consommer l'eau glacée, non seulement fatigue l'organisme mais aussi peut favoriser certaines maladies. Pour prévenir les maux de gorge et le nez bouché, surtout pour les personnes souffrant d'allergie, il importe de réduire voire arrêter la de consommer l'eau glacée. Cette dernière contribue à créer beaucoup

de mucus dans le système respiratoire. Ce qui peut provoquer une infection. Il n'est pas recommandé de boire de l'eau froide après une séance d'entraînement.

Boire l'eau glacée peut perturber le rythme cardiaque. L'agression par le froid que subit le nerf sympathique, dit nerf vague, a pour effet de perturber la fréquence cardiaque. Cela entraîne des palpitations et un malaise. Il faut savoir que l'homme est un animal homéotherme. Quand il fait froid, il produit de la chaleur intérieurement et extérieurement. Quand il fait chaud, il transpire pour évacuer la chaleur.

Est-ce que l'eau glacée fait gonfler le ventre ? Oui, même en dehors des repas, boire de l'eau glacée peut contracter les vaisseaux sanguins.

Résultat, les nutriments sont moins bien absorbés et le transit intestinal est perturbé. Par contre, boire l'eau glacée ne fait pas prendre du poids.

On peut même considérer que si on boit de l'eau très froide, l'énergie dépensée par le corps pour rehausser sa température interne permet de dépenser quelques calories mais pas en quantité significative.

Attention donc. Faire le bon choix quand il s'agit de se désaltérer.

par Elom AKAKPO

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique « Floreal » de Lomé

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 15/12/25 au 22/12/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv Doulassamé	90 89 28 49
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphét-Boigny	96 80 09 50
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUET - BOIGNY à Bé Kpéhenou	70 45 25 03
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	70 49 95 00
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpô	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
TERHYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWE	Avenu du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUESSAN	Face du stade de Kégué	96 80 10 01
J-MIMSHAK	Hountigomé , Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Corridor, Grand Contournement	71 90 11 66
SEPOPO	Adakpame grand contournement, rondpoint Sawleto près la Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	Be kpota près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	Adidogomé Soviépô, 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 Apédokpô-Gbomamé à 200 m de total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Rue de la pampa à 100m du palais royal de Yoké	93 29 07 37
GREENRX	Segbô dans l'immeuble Mabiz Plaza Non loin du Rondpoint Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Rte Patasse - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adiodadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Gbленkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
VOLONTAS DEI	Avédi, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions" en face de STAM	70 44 01 01
LA GRACE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoé-Nyivé Kégué, face au CEG Agoé-Est	70 40 29 06
ZONGO	Carrefour Hermann entre Orabank et la station Sanol Togblékopé	99 99 22 39
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDIJI	Derrière le marché d'agoé zongo	92 61 66 08
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
KOBOYO	Rte la Nationale N°1 avant le péage de Davié en face de la Sanol	93 70 48 12
VITAS	Située à Agoé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	AGOE Démakpô Voie CEDEAO	93 27 95 54
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Près de l'école la Bruyère à proximité du CAMP GP	70 41 44 13
SANGUERA	Près du lycée Sangüera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Non loin du château d'eau, sur la voie de Ségbé à Sangüera	99 90 90 80
MAWUNYO	AGOE-Sogboso, route de Mission TOVE , face de la station OANDO	70 42 34 64
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste, sur le grand contournement	93 26 36 00
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan près du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, à 300 mètres du CMS (Ayokléf)	70 05 23 39

ils ont dit...



Dr Yaye Kanny Diallo,

Directrice Pays ONUSIDA (Togo-Bénin)

«En 2024, 40,8 millions de personnes dans le monde vivaient avec le VIH, dont 1,3 millions de nouvelles infections en 2024. On a aussi en 2024, 630 000 décès liés au sida. On note une diminution de 40% des nouvelles infections et de 54% des décès liés au sida. Une couverture de 84% pour la prévention de la transmission mère-enfant du VIH et une cascade de traitements vers les 3,95 à 87, 77 et 73 au niveau mondial. Aussi, messieurs les ministres, cette journée mondiale intervient dans un contexte particulier, marqué cette année par la suspension des financements de certains grands bailleurs. La réponse mondiale au VIH a connu des perturbations et il reste malheureusement beaucoup à faire pour atteindre l'objectif de développement durable, mettre fin au sida en tant que menace de santé publique d'ici à 2030. Le thème de cette édition 2025, surmonter les perturbations, transformer la réponse au VIH, nous appelle à l'action. Il nous rappelle que le sida n'est pas encore terminé et compte tenu du contexte actuel, une nouvelle approche transformatrice est nécessaire pour atténuer les risques et nous aider à atteindre nos objectifs. Nous sommes fiers de savoir qu'en fin 2024, près de 90% des personnes vivant avec le VIH au Togo connaissaient leur statut sérologique. 92% étaient sous traitement et 85% ont une charge virale indétectable....»

Repas de fêtes : préserver la santé

Les personnes qui souffrent d'hypertension sont particulièrement à risque pendant la période des fêtes à cause de repas très riches et des excès d'alcool. Voici quelques astuces pour préserver sa santé cardiaque.

Les fêtes sont souvent un moment de l'année à la fois joyeux et stressant, arrosées d'alcool et agrémentées de repas copieux. Ce rendez-vous annuel est peut-être agréable pour le moral, mais peut mettre à mal la santé cardiaque, surtout chez les personnes à risque.

Ces conseils aideront à manger, boire et s'amuser sans obstruer les artères et sans stresser le cœur.

Le sucre ajouté

Les biscuits, gâteaux et autres sucreries qui nous entourent à cette période de l'année sont des tentations constantes. **Difficile dans ces conditions de limiter la consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés.**

Or, ce type de nourriture est associé à une augmentation de la tension artérielle, ainsi qu'à une hausse des risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Penser à préparer ses propres desserts lorsque c'est possible. Une réduction de 25% de sucre de la plupart des recettes ne changera pas vraiment le goût. On peut

également remplacer une partie du sucre des recettes par une banane mûre réduite en purée. **Deux cuillerées à soupe de banane remplacent une cuillerée à soupe de sucre.**

L'excès de sel

Un apport élevé en sodium peut augmenter la tension artérielle chez les personnes qui souffrent d'hypertension. **Les autorités sanitaires préconisent un apport maximal de sel quotidien allant de 5 à 6 grammes, soit une cuillerée à café.**

Beaucoup de personnes dépassent ces limites, et les aliments typiques de fêtes n'aident pas à réduire cette consommation.

On peut également remplacer une partie du sel qu'on utilise normalement pour assaisonner les recettes salées par des herbes et des épices.

Exploiter les fibres

Un apport suffisant en fibres peut aider à maintenir une tension artérielle équilibrée. **Essayer d'intégrer des aliments complets comme du riz brun, du pain complet, ainsi que des fruits**



Image des personnes en train de trinquer d'oméga-3 et aident à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Boire modérément

L'alcool peut ajouter une quantité surprenante de calories à l'alimentation.

De plus, l'excès d'alcool peut faire augmenter le taux de triglycérides, augmenter la tension artérielle et augmenter les risques de problèmes graves comme les AVC.

Par William O.

Anxiété : aliments pour la gérer

L'anxiété est une émotion universelle. Utile et normale dans certaines situations, elle devient problématique lorsqu'elle s'installe durablement, sans cause réelle identifiable. On parle alors de trouble anxieux, une pathologie mentale qui peut nuire à la qualité de vie. Avant d'envisager une médication, l'alimentation peut jouer un rôle clé. Quels aliments entretiennent l'anxiété ? Quelles carences sont en cause ?



Image des aliments bons pour prévenir l'anxiété

Le stress est une réponse ponctuelle à un facteur identifiable : un examen, un entretien, une menace immédiate. L'anxiété, elle, est une anticipation souvent irrationnelle d'un danger futur. **Si le stress s'éteint une fois le danger passé, l'anxiété a tendance à persister, à ruminer, à se projeter. L'anxiété devient pathologique lorsqu'elle devient excessive, chronique, sans déclencheur clair, au point d'impacter négativement la vie quotidienne.**

Ces deux émotions sont pourtant intimement liées. Toutes deux déclenchent la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress, dans l'organisme. **C'est pourquoi on parle**

de vulnérabilité commune au stress et à l'anxiété, avec des conséquences physiologiques similaires.

Aggraver l'anxiété par l'alimentation

L'alimentation peut nourrir ou apaiser l'anxiété. Le cortisol, en plus de perturber l'humeur, favorise la prise de poids en particulier autour du ventre, modifie le métabolisme des glucides et lipides, et aggrave l'inflammation intestinale.

Ainsi, mal manger entretient l'anxiété, qui elle-même dérègle encore plus l'alimentation.

Aliments à éviter ou limiter

Les produits ultra-transformés

sont omniprésents dans l'alimentation moderne, mais contiennent peu ou pas de nutriments bénéfiques tels que les farines raffinées, les sucres simples, les graisses saturées, les additifs chimiques.

Leur consommation dégrade le microbiote intestinal, clé de la santé mentale, et favorise une inflammation chronique de bas grade, délétère pour le cerveau.

Le sucre en excès, présent dans les sodas, biscuits et plats préparés, est pro-inflammatoire. Il perturbe la sécrétion de sérotonine, hormone du bien-être, et crée une dépendance.

Les graisses saturées en excès, déclenchent la production de cytokines pro-inflammatoires, qui peuvent traverser la barrière hémato-encéphalique et inflammer des zones cérébrales sensibles à l'anxiété comme l'amygdale ou le cortex préfrontal. **Elles peuvent aussi nuire à la production de sérotonine et dopamine, indispensables à la régulation émotionnelle.**

Carences nutritionnelles favorisant l'anxiété

Certaines déficiences en micronutriments affectent directement la santé mentale.

Les oméga-3, essentiels pour la santé cérébrale, assurent la fluidité des membranes neuronales et facilitent la communication intercellulaire. Ils soutiennent la production de neurotransmetteurs et ont une action anti-inflammatoire dans le cerveau.

La vitamine D est indispensable à la régulation des émotions et active les récepteurs cérébraux présents dans les régions émotionnelles. Une carence peut altérer la synthèse de sérotonine et affaiblir la neuroprotection contre le stress oxydatif.

Le magnésium soutient la régulation du stress et favorise la relaxation. Sous forme de threonate, il est mieux absorbé par le cerveau. Une carence peut aggraver l'irritabilité et l'anxiété.

Enfin les fibres alimentaires sont indispensables pour un microbiote intestinal diversifié. Elles nourrissent les bonnes bactéries, renforcent la barrière intestinale, et réduisent l'inflammation. En prime, elles apportent des micronutriments essentiels.

Aliments qui apaisent l'anxiété

Une alimentation anti-anxiété est anti-inflammatoire, riche en fibres et en nutriments protecteurs du cerveau.

On a entre autres les huiles riches en bons lipides telles que l'huile d'arachide, huile de noix de coco. Il y a les oléagineux comme les noix d'acajou, les dattes, les arachides.

Il est également recommandé de consommer les fruits et légumes frais pour leurs fibres, antioxydants, vitamines et les légumineuses dont les lentilles, les haricots.

Les yaourts nature probiotiques, protéines, sans sucre ajouté, le cacao maigre et le chocolat noir 100 % sources de magnésium et de polyphénols sont bénéfiques pour apaiser l'anxiété.

Les aliments les plus riches tels que les oléagineux, le chocolat noir sont à consommer avant 15h pour éviter une surcharge énergétique en soirée.

Il est alors conseillé d'adopter une alimentation anti-inflammatoire riche en végétaux et en bons gras, une activité physique régulière, une bonne hygiène de sommeil.

Source : Dr Guillaume Fond, psychiatre et chercheur en psychonutrition, auteur de «*Bien manger pour ne plus déprimer*»

Par Raymond DZAKPATA

Alcool et fêtes : les maladies qui suivent

Les fêtes de fin d'année sont particulièrement propices à la consommation d'alcool. Champagne, cocktails, vin, digestifs... à cette période il y a toujours une bonne occasion de trinquer. Mais attention aux excès ! Si la consommation d'alcool est régulièrement associée à un moment de plaisir, de partage et de détente avec ses proches, absorbé en trop grande quantité cela peut avoir des conséquences fâcheuses.



Image d'alcool

Pour des milliers de personnes, la période de fin d'année, est le moment de l'année où on se retrouve en famille ou entre amis, une occasion de renforcer les liens d'affection. Beaucoup d'autres estiment que c'est le moment de faire le bilan de l'année, et d'élaborer les perspectives de la nouvelle année.

Mais force est de constater que ces périodes sont souvent marquées par un comportement tout particulier et fréquent, la consommation excessive de boissons alcoolisées. **Beaucoup de jeunes se donnent à la consommation d'alcool et la raison évoquée est pratiquement la même : finir l'année en beauté.**

Selon Dr Bernard Johnson, médecin diététicien, nutritionniste, diabétologue, Directeur de la Clinique Saint Bernard à Lomé, les fêtes de fin d'année sont synonymes d'excès en termes d'alimentation et d'alcool. «Les jeunes ne savent pas manger, ils se remplissent le ventre et c'est très mauvais. Nous passons tout notre temps à prier pour la santé, la paix et la joie, pour le nouvel an. Mais le plus important c'est pouvoir accueillir l'année étant sobre ! Beaucoup passent

la toute première journée de la nouvelle année à vomir ! Seul conseil : éviter les excès, les mélanges de boissons et d'essayer de bouger après avoir mangé : danse, marche par exemple, afin de faciliter la digestion pour ne pas se sentir ballonné », a-t-il précisé.

Attention aux maladies

Cette période, avec les nombreux repas et boissons qui y sont associés, est un moment délicat à gérer. Entre les plats souvent peu diététiques et consommation d'alcool, la période favorise de nombreux problèmes digestifs. Pour Annie, revendeuse de boissons, il est important d'amorcer cette nouvelle année en gardant toute sa sobriété : « il ne s'agit pas de se priver de boire, mais de savoir quoi boire. On constate que les gens mèlagent les boissons sans s'informer. Ce n'est pas tout qu'il faut mélanger. C'est la période des indigestions et diverses coliques et reflux gastro-œsophagiens, diarrhée, etc. »

Lorsqu'elle se fait ressentir, la crise de foie touche principalement l'estomac, les intestins et se matérialise par des nausées, des vomissements, des ballonnements ou des diarrhées. Ces douleurs,

qui peuvent être particulièrement intenses correspondent à des réactions physiologiques de l'organisme aux excès alimentaires et d'alcool. Et c'est en réalité la vésicule biliaire qui en est à l'origine.

La forte teneur en caféine de ces breuvages en association avec de l'alcool ou du sport pouvant « générer des accidents cardiaques graves chez les consommateurs porteurs de prédispositions génétiques fréquentes et généralement non diagnostiquées. La consommation régulière d'alcool favorise la diminution du système immunitaire, augmente les risques de certains cancers et de cirrhose », souligne Dr Bernard Johnson médecin diététicien, nutritionniste, diabétologue. Des chercheurs norvégiens de l'Institute of Public Health in Oslo montrent que « les gros consommateurs d'alcool, c'est-à-dire ceux dépassant les 4 à 7 verres sont davantage exposés au risque de maladies cardiovasculaires. Et cette élévation du risque est particulièrement importante chez les personnes ayant un faible niveau de vie. Les épisodes hebdomadaires de boissons exposent aussi à un sur-risque de décès par maladie cardiovasculaire, indépendamment du niveau de vie », soulignent les chercheurs.

Cela affecte également la santé mentale puisque l'alcool est souvent associé à des troubles de l'anxiété et à la dépression. Surtout, une consommation régulière d'alcool favorise l'addiction.

Réduire l'espérance de vie

Certains Togolais ont tendance à boire plus de dix verres lors des fêtes. **Si c'est le cas, on met l'organisme à rude épreuve, et perd même 15 minutes d'espérance de vie à chaque verre supplémentaire consommé.**

C'est l'effrayant constat dressé par des chercheurs internationaux dans une étude publiée par la revue scientifique « The Lancet ».

Triple risque de démence

Dans les colonnes du « Lancet Public health », des chercheurs français montrent que l'alcoolisme multiplie par 3 le risque de démences en général et par 2 celui de développer la maladie d'Alzheimer. Une consommation excessive d'alcool provoque de nombreux cas de démences précoces et celles qui peuvent survenir après 50 ans. « Nous pensons que l'alcool pourrait précipiter

la survenue de ces maladies et accélérer leur progression en augmentant les dommages structurels et fonctionnels dans le cerveau. Mais les mécanismes possibles sont nombreux et restent à clarifier. Cette étude interpelle donc une nouvelle fois sur les dangers de l'alcool, suggérant que des mesures préventives supplémentaires pourraient contribuer à réduire le risque de démences et leur coût financier et sociétal », expliquent les auteurs.

Alcool et boissons énergisantes : cocktail très nocif

Le mélange d'alcool et de boissons énergétiques semble aussi dangereux pour le cerveau que la cocaïne. L'impact est tel que des séquelles cérébrales sont repérées à l'âge adulte chez les adeptes de cette consommation à risque pendant leur jeunesse.

En mélangeant ces deux produits, des chercheurs de la Purdue University (Etats-Unis) ont donc observé, d'éventuels effets neurochimiques de ce cocktail sur le cerveau. La revue scientifique « Plos One » précise que lorsque le mélange alcool-boisson énergisante est consommé régulièrement, les consommateurs atteignent des niveaux d'excitation très élevés.

Cette combinaison présente le même effet sur le cerveau que la cocaïne. Les chercheurs ont noté la présence d'une protéine particulière (AlphaFosB) dans le cerveau. Il s'agit en fait d'un biomarqueur des dégâts cérébraux liés à la consommation de drogues dures.

Selon Dr Bernard Johnson, médecin diététicien, nutritionniste, la consommation de ce liquide doit être modérée car excessivement consommé, l'alcool altère la plupart des fonctions cérébrales.

Ce qui réduit temporairement l'aptitude à réfléchir, voir, agir. « Nous savons tous que l'abus d'alcool donne des maux de tête et provoque des vomissements. Mais, l'alcool peut aussi endommager le cœur, le foie, les reins, le cerveau et l'estomac. Il peut également provoquer des pertes de mémoire et même certains types de cancers. Boire, oui mais tout en restant lucide. Rappelez-vous : la modération a bien meilleur goût, et elle donne beaucoup moins mal à la tête le lendemain matin ! ». **Il faut revenir à une alimentation variée, faible en graisses et accompagnée d'une bonne hydratation.**

Par Elom AKAKPO

Diabétiques : Attention à l'alcool



La consommation d'alcool chez les diabétiques augmente le risque d'hypoglycémie, une condition caractérisée par une baisse anormale du sucre dans le sang. Lors de la consommation de l'alcool, le foie s'active à l'éliminer du sang.

Pour ce faire, il met de côté toutes ses autres activités, y compris le contrôle de la quantité de sucre qui circule dans le sang.

Ainsi, le glucose habituellement libéré

est « emprisonné » dans le foie, ce qui peut alors affecter le contrôle de la glycémie.

Pour réduire la glycémie trop élevée, certains diabétiques ont recours à des injections d'insuline ou à la prise d'antidiabétiques oraux, dont l'action dure plusieurs heures. Toutefois, lorsqu'une personne diabétique prend de l'alcool, son foie ne peut pas rééquilibrer la glycémie, car il concentre toute son énergie à l'élimination de l'alcool.

Pour cette raison, la glycémie continuera de chuter sous l'effet de l'insuline ou des hypoglycémiants. De plus, les risques d'hypoglycémie n'augmentent que si l'alcool est pris à jeun. En effet, l'alcool ingéré dans le ventre vide est rapidement absorbé et se retrouve dans le sang en un clin d'œil.

Par William O.

5 habitudes nocturnes qui nuisent à la santé

Le sommeil est vital pour la récupération du corps, mais certaines habitudes nocturnes, souvent banalisées, peuvent sérieusement mettre en danger la santé respiratoire, cardiaque et générale.

Dormir sur le ventre

Cette position comprime la cage thoracique, limite l'entrée d'air et peut favoriser l'apnée du sommeil. Le cerveau reçoit moins d'oxygène et le cœur travaille davantage, augmentant les risques de troubles respiratoires et cardiaques.

Prendre régulièrement des somnifères

L'usage fréquent ralentit dangereusement la respiration, surtout en cas de mélange avec l'alcool. **De nombreuses morts nocturnes attribuées au « sommeil naturel » sont liées à ces interactions.** Un avis médical reste indispensable.

Manger un repas lourd le soir

Un dîner riche perturbe la digestion, augmente le rythme cardiaque et nuit au sommeil profond, pouvant aggraver les risques cardiovasculaires.

Dormir avec son téléphone près de la tête

Ondes, lumière résiduelle et notifications perturbent la mélatonine et empêchent un sommeil réparateur. Mieux vaut éloigner l'appareil.

S'endormir avec la télévision allumée

La lumière et le bruit maintiennent le cerveau en alerte, provoquent une mauvaise qualité de sommeil et favorisent fatigue, anxiété et hypertension.

Un sommeil sain commence par de petits changements qui protègent durablement le cœur, le cerveau et l'équilibre général.

Par Jean ELI

Fêtes: normes alimentaires à pratiquer

Pendant les fêtes de fin d'année (Noël ou Nouvel An) il est indispensable d'adopter certaines bonnes pratiques: choisir les bons produits, les bonnes quantités et les bonnes techniques de cuisson et de préparation.

Mettre toujours l'accent sur ces 2 mots : qualité et quantité. Si on veut rester léger et profiter au mieux des fêtes de fin d'année, mettre de la couleur au menu en pensant aux fruits et légumes qui, en plus, rechargeant en vitamines et en oligo-éléments.

Éviter les pièges pour garder un bon poids



Préférer le poisson, son intérêt nutritionnel est largement supérieur. Faire place aux fruits de mer : ils sont riches en protéines, en vitamines, minéraux, oligo-éléments et sont peu gras. Consommer de la viande en quantité raisonnable.

Faire attention aux viandes rouges et charcuteries qui sont riches en graisses et sel.

Pour les garnitures, privilégier les légumes de saison et oublier les frites. **Modérer la consommation d'alcool : inutilement très calorique, la fête peut être tout aussi réussie sans excès de bouteilles d'alcool.**

Miser sur l'équilibre dans tout



Le principe de base d'une alimentation équilibrée est de choisir des aliments simples, non préparés ou cuisins à l'avance, afin de maîtriser leur préparation et de choisir ce que l'on y ajoute. Dégraisser toutes les viandes de leur graisse visible et choisir bien les morceaux. Choisir des bouillons ou fond de sauce dégraissés. Pour les desserts, penser à quelques fruits exotiques agrémentés d'un sorbet. C'est le moment de mettre l'ananas à l'honneur : sa richesse en bromélaïnes (des enzymes proches de la pepsine) facilitera la digestion. Miser surtout sur les fruits frais. Enfin, pour les amateurs de chocolat, opter pour le chocolat noir. C'est une bonne source de magnésium, une source de fer et de phosphore, et fournit un peu de potassium, de vitamines B1 et B2.

Éliminer

Les excès des réveillons pourront surcharger l'organisme des toxines et autres déchets. Il faut les éliminer. Pour cela, on n'a pas le choix : boire de l'eau en grande quantité. Ajouter à l'eau les vertus diurétiques et dépuratives de quelques plantes à préparer en tisanes ou même des fruits ou des agrumes. Demander conseil au nutritionniste.

Par Elom AKAKPO

Apprendre à allier plaisir et santé pendant les fêtes

La période des fêtes est une période généralement marquée par les excès alimentaires et une prise de poids. On consomme trop d'alcool et d'aliments riches en sucres et en graisses. Comment allier plaisir et santé pendant les fêtes ? Quels sont les aliments à privilégier ? Voici des astuces diététiques que propose Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, pour assurer une bonne digestion et dire adieu aux troubles digestifs après les fêtes.



Image d'une famille en train de manger

1

Penser aux fibres

Des aliments riches en fibres aident à maintenir un bon équilibre au niveau de l'intestin et à améliorer la digestion. Alors ne pas hésiter à manger un fruit à la fin du repas, et à incorporer un maximum de légumes au plat principal. Ainsi manger assez de fruits et de légumes.

2

Faire le plein de bonnes bactéries

Donner un coup de pouce à son intestin permet de réduire les risques de troubles digestifs et de constipation. Pour augmenter son apport en probiotiques et en prébiotiques, s'assurer d'avoir du yaourt, de l'ail et de l'oignon dans l'assiette. Autrement, demander des fermentations lactiques au pharmacien.

3

Du sport pour aider le corps

Une fois sorti de table et remis des émotions gustatives, le corps aura probablement besoin d'aide pour fonctionner correctement. Une activité physique est donc tout à fait recommandée. Eviter d'en faire trop, pour ne pas risquer d'être malade. Certains sports comme la marche, par exemple, permettent de réguler le transit intestinal et réduire les symptômes liés à une éventuelle inflammation.

4

Rester hydraté

Pour être plus efficaces, les fibres ont besoin d'eau. D'ailleurs, augmenter son apport en fibres sans augmenter l'apport en liquides peut entraîner une constipation. Pour être sûr de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour, pourquoi ne pas profiter des vertus des tisanes ? Les meilleures tisanes pour favoriser la digestion sont celles à base de gingembre, de menthe poivrée, d'agrumes.

5

On recommande vivement la consommation de betteraves pour une meilleure digestion. Quand on a un gros repas de prévu, on peut commencer la journée par un smoothie à base de betteraves, carottes, gingembre, concombres, fraises et céleri pour booster l'organisme et le préparer au mieux à la soirée.

d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale : Opter pour des aliments sains, équilibrés et variés. Manger moins gras, moins salé et sucré. Eviter les aliments industriels car ils sont souvent trop salés et sucrés. Préférer des repas faits maison. Consommer assez des légumes, des fruits et les fruits de mer car ils sont moins caloriques et sont riches en nutriments. Il est aussi conseillé de manger de délicieux plats, sains, équilibré et varié pendant les fêtes. Que ce soit du poulet, du poisson, la viande, éviter de mettre trop d'huile, trop de sel et trop de piments, pas d'excès. L'alimentation doit être équilibrée. Accompagner les plats principaux de légumes et de fruits. Faire attention à l'alcool. On peut en boire mais avec modération. Savoir que plus on boit, plus on mange car l'alcool augmente la sensation de faim. Pour ceux qui veulent, opter pour du vin, du champagne et consommer moins de bières, les mousseux et les liqueurs.

par Elom AKAKPO

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

Jean-Louis Moré

Santé Prévention

Vitarice RIZ ENRICHÉ

LA FORCE DU RIZ, ENRICHÉ POUR VOTRE SANTÉ

Maurit

25 kg

5kg

FIEREMENT PRODUIT AU TOGO

Contact: (+228) 91 02 83 04



Image d'un homme épuisé devant son ordinateur

La société glorifie et vénère l'activité et l'excès d'activité. Se proclamer « actif » est devenu un symbole de statut social dans la culture moderne. Les cerveaux sont bombardés de stimuli et d'informations: smartphones, réseaux sociaux, flux d'actualité, podcasts, e-mails et données inondent tout au long de la journée.

Selon les neuroscientifiques, le multitâche libère des hormones de stress (adrénaline, cortisol), laissant le corps dans une tension permanente, proche de l'état d'alerte. On passe en mode « pilote automatique », sautant d'une tâche à une autre, de plus en plus distraits, de moins en moins connectés à soi-même.

Le sentiment de manquer de temps, de manquer de concentration face à des emplois du temps surchargés et de se sentir dépassés sont des symptômes fréquents.

Stress et épuisement

Le surmenage peut entraîner un niveau de stress élevé. **Être en état de combat ou de fuite a des effets négatifs sur l'organisme qui sont entre autres l'augmentation de la tension artérielle, les troubles du sommeil, le blocage de la libido et l'affaiblissement du système immunitaire.**

Sur le plan psychologique, le stress est lié à l'anxiété, à la dépression, à la colère et au burn-out. Des recherches

ménées dans 32 pays ont révélé qu'un adulte sur cinq, par ailleurs en bonne santé, se sentait « épuisé ». Nombre d'entre eux décrivent un état constant de manque d'énergie qui perturbe leur quotidien, une incapacité à se concentrer et des réveils sans se sentir rechargeés.

Les signes d'épuisement comprennent des troubles de la mémoire, des difficultés à prendre des décisions, un sentiment de détachement, et de l'irritabilité.

Facteurs contributifs

L'occupation constante peut être une stratégie inconsciente pour fuir ses émotions ou éviter certains problèmes. Elle procure un soulagement temporaire, grâce aux endorphines, mais alimente un cycle addictif: on en fait toujours plus, jusqu'à ne plus savoir s'arrêter.

L'hyperactivité sert parfois à éviter de se confronter à soi-même. Elle devient une manière de se sentir utile, compétent, voire digne d'amour ou d'attention. D'autres facteurs entrent en jeu tels que le perfectionnisme, le besoin de plaisir, la peur de déléguer, une éducation basée sur la performance ou encore un environnement familial chaotique dans l'enfance. Maintenir ce rythme avec l'âge et les exigences croissantes de la vie représente un défi.

On commence à avoir l'impression d'être mis à rude épreuve et de devoir faire des concessions.

Conseils pour sortir de l'épuisement

Il est essentiel de s'interroger: que se passe-t-il lorsqu'on n'est pas occupé? Que cherche-t-on à combler en en faisant trop? Quels sont les effets sur soi ou sur les autres? Ces réflexions permettent d'identifier des solutions plus saines.

Il peut être utile de ralentir progressivement, d'alléger son emploi

du temps et de laisser des espaces de respiration dans la journée.

Dire non devient un acte nécessaire, et cela peut se faire avec douceur, par des formules simples comme : « Je te recontacterai » ou « Ce n'est pas possible pour moi cette fois-ci. »

Apprendre à ne rien faire pendant dix minutes, puis allonger ce moment peu à peu, permet d'apprivoiser le calme. Cela implique aussi d'éviter les distractions, de poser son téléphone, d'éveiller ses sens et de se concentrer sur une respiration lente, pour apaiser le système nerveux et réduire le stress.

Il est important de vérifier si les listes de tâches et les attentes envers soi-même sont réalistes, et de réfléchir aux rôles dans lesquels on s'est laissé enfermer.

Prendre de l'avance sur son emploi du temps, se lever plus tôt, cesser de se précipiter, éviter d'ajouter du drame au quotidien et surveiller le langage qu'on utilise sont autant d'actions qui favorisent l'équilibre. **Il arrive que l'esprit exige toujours plus, comme un chef autoritaire : mais une pensée n'est pas un ordre, et tout n'a pas à être fait immédiatement.** Une bonne qualité de sommeil se construit aussi, en instaurant une routine paisible, sans écrans ni excitants, et en se couchant à heure régulière.

Identifier les principales sources de stress et de surcharge permet d'envisager des ajustements, de réduire les dépenses d'énergie inutiles et de recréer de l'espace mental.

Enfin, reconnaître ses besoins et les exprimer, y compris dans un cadre thérapeutique, ouvre la voie à une meilleure relation à soi. Au lieu de rester dans l'agitation pour s'éviter, il devient possible de commencer à se rencontrer.

Source : « rte.ie », Irlande

Par Raymond DZAKPATA

Angine de poitrine : attention à la violente douleur au cœur

On peut, à première vue, confondre ses symptômes avec celui d'un infarctus du myocarde. Le Docteur Dieudide Dovonou, médecin généraliste à la clinique « Le Safran » à Baguida fait savoir que l'angine de poitrine provoque une douleur constrictive, en étau, qui irradie dans le bras ou vers la mâchoire et s'accompagne d'un essoufflement. La différence est que l'angine de poitrine survient lors d'un effort et cède totalement à son arrêt.

L'angor correspond au développement progressif de plaques d'athérome, dépôts de graisses sur la paroi interne des artères, par des phénomènes de micro-ruptures et de cicatrisation.

D'après Dr Dieudide Dovonou, médecin généraliste à la clinique « Le Safran » à Baguida, « ces plaques viennent limiter le passage du flux sanguin. Au-delà d'un certain seuil, la diminution en oxygène dans le muscle provoque un déséquilibre entre ses apports et ses besoins. C'est l'angine de poitrine ».

Quels facteurs de risque ?

Le développement des plaques d'athérome est d'autant plus marqué que plusieurs facteurs de risque tels que « tabagisme, hypercholestérolémie c'est-à-dire taux élevé des mauvaises graisses dans le sang, diabète, hypertension artérielle, l'obésité et facteurs héréditaires sont présents. La sédentarité le favorise également.

Les femmes sont, elles aussi, à risque, particulièrement si elles sont sous contraceptifs et au moment de la ménopause», énumère Dr Dieudide Dovonou, médecin généraliste.

Attention néanmoins aux symptômes parfois atypiques chez la femme. «Ce peut être une fatigue qui dure, des nausées et vomissements, une douleur au bras, au dos ou au ventre. Des signes parfois ignorés qui peuvent conduire à l'infarctus. Un gros stress ou un effort brutal peuvent également le déclencher», affirme Dr Dieudide Dovonou.

Complications

Non traité, explique le Dr Dieudide Dovonou, « l'angine de poitrine peut évoluer, entraînant une douleur prolongée (plus de vingt minutes), qui persiste au repos. C'est le syndrome coronaire aigu : le signe qu'une plaque d'athérome est en train de se rompre, formant un caillot dans l'artère. Il y a urgence. Une artère qui se bouché



Image d'une femme ayant des douleurs au niveau de la poitrine subitement provoquées par un infarctus du myocarde qui peut se compliquer d'un arrêt cardiaque. Plus longtemps elle reste obstruée, plus les cellules vont nécrosé et le muscle cardiaque ne se régénérera pas, se transformant en cicatrice et pouvant conduire à l'insuffisance cardiaque ».

Traitements

Pour éviter d'en arriver là, « il est impératif de bien contrôler ses facteurs de risque et de

Par Elom AKAKPO

Prenez soin de votre santé au quotidien

L'eau pour se traiter: 8 secrets

« L'eau c'est la vie », dit-on. L'eau est essentielle au maintien d'un mode de vie sain. Mais de nombreuses personnes boivent de l'eau de manière incorrecte, ce qui nuit à leur santé. Le docteur Dr Fedor Grigorovitch, un célèbre médecin russe, qui a vécu plus de 100 ans, a trouvé des moyens simples mais très efficaces de consommer de l'eau pour en tirer le maximum de bénéfices. Focus sur les huit secrets du Dr Grigorovitch pour boire de l'eau de la bonne façon et comment ces simples ajustements peuvent apporter des avantages significatifs au bien-être. On peut améliorer la santé en suivant ses conseils en seulement 7 jours.



Image d'une femme en train de boire l'eau et améliorer la qualité du sommeil. Cependant, la modération est la clé. Boire trop d'eau peut entraîner une interruption du sommeil en raison de fréquents déplacements aux toilettes. Consulter dans ce cas un médecin.

Boire de l'eau petit à petit

Au lieu de consommer de grandes quantités d'eau à la fois, il est conseillé d'étaler la consommation d'eau tout au long de la journée.

Cette approche assure une hydratation constante, allégeant la charge de travail sur les organes vitaux tels que le cœur et les reins.

La consommation progressive d'eau aide à une meilleure absorption, ce qui améliore les fonctions cérébrales et musculaires.

Une déshydratation soudaine, même dans une mesure mineure, peut nuire à la clarté mentale et aux performances physiques. En buvant de l'eau progressivement, on maintient un apport constant d'hydratation. Ce qui aide à maintenir les niveaux

Boire un verre d'eau avant de se coucher

L'une des pratiques les moins connues consiste à boire un verre d'eau une heure avant d'aller au lit.

Alors que beaucoup évitent de boire avant de dormir pour éviter les perturbations nocturnes, il est nécessaire de souligner que cela a ses avantages.

Pendant le sommeil, le corps subit divers processus de réparation, notamment la réparation des tissus et la détoxicification des organes.

Une hydratation adéquate soutient la fonction rénale dans l'élimination des toxines accumulées tout au long de la journée.

Cette pratique peut également améliorer la récupération cellulaire

d'énergie et la santé globale.

éviter de boire de l'eau froide

Bien que l'eau froide puisse être rafraîchissante, elle peut entraver la digestion.

L'eau froide ralentit le processus digestif car le corps doit faire un effort supplémentaire pour la réchauffer.

Opter pour de l'eau chaude ou à température ambiante facilite une digestion plus rapide, réduit le risque de crampes d'estomac et prévient les frissons soudains. De plus, le maintien d'une température corporelle stable favorise une circulation sanguine optimale. Ce qui profite à la fois au système immunitaire et à la santé digestive.

Limiter la consommation d'eau pendant les repas

Beaucoup sont habitués à boire de l'eau pendant les repas. Mais cette pratique peut diluer l'acide gastrique, rendant la digestion moins efficace. Il suggère de boire de l'eau 30 minutes avant ou une heure après les repas.

Ce moment aide le corps à digérer les aliments plus efficacement, réduisant ainsi les sensations de ballonnements ou de lourdeur après avoir mangé. Il peut également soulager les brûlures d'estomac et améliorer le confort digestif général.

Adapter la consommation d'eau à son poids corporel

Plutôt que de suivre une directive générique pour la consommation d'eau, il faut déterminer la bonne quantité en fonction du poids corporel. Voici la formule que proposent les spécialistes pour calculer et connaître la quantité d'eau à boire par jour selon son poids: Poids x 0,04. Par exemple, une personne pesant 50 kilogrammes devrait viser 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Cette approche personnalisée garantit qu'on n'est ni trop ou pas assez hydraté.

Il tient également compte du niveau d'activité physique, car les personnes ayant un mode de vie plus actif ou exigeant pourraient avoir besoin d'eau supplémentaire.

S'hydrater avant l'activité physique

Il faut boire de l'eau avant de pratiquer des activités physiques.

Une bonne hydratation facilite la fonction musculaire, réduit le risque de crampes et maintient l'équilibre des électrolytes, qui sont cruciaux pour le mouvement musculaire et la communication neuronale.

Boire de l'eau avant l'activité physique peut favoriser l'endurance, prévenir la fatigue et minimiser le risque de blessures. De plus, il aide à réguler la température corporelle pendant l'effort physique, prévenant ainsi la surchauffe et les inconforts associés.

Boire de l'eau lentement et consciemment

La manière dont on boit de l'eau peut avoir un impact significatif sur la santé. Il faut boire de l'eau lentement et consciemment plutôt que de l'avaler rapidement.

Une consommation lente permet à l'eau de se répartir plus uniformément dans tout le corps, améliorant ainsi l'hydratation des cellules et la santé globale.

Cette pratique réduit également le risque de ballonnements et d'inconfort qui peuvent survenir lors d'une prise rapide. La consommation consciente permet au corps de bénéficier pleinement de l'hydratation, contribuant ainsi à un meilleur bien-être.

S'assurer que l'eau est propre

La qualité de l'eau joue un rôle essentiel dans ses bienfaits pour la santé. L'eau impure peut fatiguer les organes et affaiblir le système immunitaire, ce qui peut entraîner des maladies chroniques.

Opter pour de l'eau de source ou de l'eau filtrée riche en minéraux tels que le calcium et le magnésium.

Une eau de haute qualité contribue à la santé à long terme et au renforcement du système immunitaire.

Par Jean ELI



23ème Journée Africaine de la Médecine Traditionnelle OCMH Togo valorise les savoirs africaines pour soigner



L'Organisation des Chercheurs et Médecins Holistiques du Togo (OCMH) a célébré la 23^e Journée Africaine de la Médecine Traditionnelle, en présence des autorités administratives, sanitaires et des acteurs du secteur, le 10 décembre 2025, à Tsévié.

L'édition 2025, placée sous le thème: « Renforcer la base factuelle sur la Médecine Traditionnelle », met en lumière l'urgence d'une meilleure documentation scientifique des savoirs endogènes.

A l'issue des travaux, les participants ont lancé un appel fort à une synergie nationale entre chercheurs, institutions sanitaires, communautés, autorités publiques et tradipraticiens afin de faire de la médecine traditionnelle un pilier reconnu et sécurisé du système de santé togolais.

AMU TNS : La CNSS lance l'opérationnel à la 20^{ème} FIL

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) a tenu sa journée d'information à la 20^{ème} Foire Internationale de Lomé (FIL), le jeudi 11 décembre 2025. L'événement a permis de présenter les contours de l'Assurance Maladie Universelle des Travailleurs non-salariés (AMU TNS), lancée le 23 octobre 2025. Cette démarche s'inscrit dans la vision de garantir l'accès aux soins de qualité à moindre coût pour tous.

L'assuré principal, homme ou femme peut couvrir son conjoint légalement marié et jusqu'à 4 enfants de moins de 21 ans.

Il est possible de choisir parmi quatre options de paiement : mensuel (10 000 F), trimestriel (28 500 F), semestriel (54 000 F), ou annuel (102 000 F). Après l'affiliation, une carence de trois mois est requise avant de bénéficier des soins. Toutefois, les travailleurs qui



s'enrôlent durant cette campagne et paient au moins trois mois de cotisation, 28 500 F pourront obtenir leur carte et accéder aux soins dès janvier 2026. Les prestations couvertes incluent la médecine générale, l'hospitalisation, la chirurgie, l'imagerie et les soins liés à la grossesse.

La CNSS a profité de la 20^{ème} FIL pour enrôler plusieurs travailleurs sur son stand. L'enrôlement s'effectue sur www.tns.cnss.tg.

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

GAGNE
GROS
AVEC
TOUS LES FORMATS
DJAMA

01 OCT.
au
31 DÉC.

Avec Djama, on est ensemble

Disponibles :
SNB snb.tg
Images non contractuelles
Jeu capsules consommateurs. / Hotline : 70 49 95 48 / 70 49 95 49

Calcium A Fer Zinc B6
C B12 I Zinc D Calcium B9
Disponible:
Pharmacies, centres de santé, supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

Produit par QSI - MAÏVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...

**AVIS AUX OPERATEURS ÉCONOMIQUES
(COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREEES,
CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS/EXPORTATEURS, SEGUCE)**

N° 018/2025/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance de tous les opérateurs économiques et partenaires des douanes, qu'en vue de gérer de façon optimale des marchandises importées à destination du Togo, il est créé le code 26 réservé exclusivement aux manifestes relatifs aux marchandises importées à destination de la zone franche.

Cette création répond aux impératifs:

- d'automatisation du traitement des manifestes pour le dépôt dans le GUCE ;
- du respect des délais de dépôt des manifestes ;
- de ne pas recourir aux corrections manuelles des manifestes ;
- de la possibilité de lever les déclarations anticipées, et
- d'avoir des statistiques fiables du flux des marchandises à destination de la zone franche.

Le Commissaire Général invite tous les partenaires concernés à prendre des dispositions nécessaires pour assurer l'application effective de cet avis et compte sur la collaboration de chacun pour un respect scrupuleux de cette disposition.

Fait à Lomé, le 01 Décembre 2025

Le Commissaire Général
Yawa Djigbodi TSEGAN

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : +228 22 53 14 00
E-mail : 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