



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



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 725 du 05 Juillet 2023

Eviter les virus pendant la mousson: Recettes naturelles



3 UN BON REMEDE POUR BOOSTER L'IMMUNITE

Corriger le bégaiement:
Interview de Luc Nakuyou

6

Meilleurs aliments pour
le cerveau des enfants

4

Poivre noir : bien-être
et santé du cœur

6

Cancer de la prostate

Faire tôt le dépistage pour éviter les complications

Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme. Il survient le plus souvent chez des hommes âgés. Plus de 80% des cancers prostatiques sont diagnostiqués chez les hommes de plus de 60 ans. Mais bien qu'il soit une maladie du sujet âgé il peut survenir chez le sujet jeune de moins de 50 ans. C'est l'un des premiers cancers urologiques au Togo. Chaque année, on enregistre 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 touche davantage les hommes

La prostate est un organe génital masculin situé sous la vessie, en avant du rectum et traversé par l'urètre. Elle produit un liquide qui est expulsé avec les spermatozoïdes lors de l'éjaculation.

légèrement le risque de cancer de la prostate.

Le cancer de la prostate: maladie des vieux ?

Le cancer de la prostate est une maladie du sujet âgé. Plus de 80% des cancers prostatiques sont diagnostiqués chez les hommes de plus de 60 ans. Bien qu'il soit une maladie du sujet âgé il peut survenir chez le sujet jeune de moins de 50 ans.

Cancer de la prostate et premiers symptômes

Le cancer de la prostate se développe dans les cellules de la prostate à partir d'une cellule initialement normale qui se transforme et se multiplie de façon anarchique pour former un tumeur maligne. Le cancer de la prostate à un stade précoce ou localisé est asymptomatique (le patient ne présente aucun signe).

A un stade localement avancé ou métastasé il devient symptomatique. Les symptômes les plus courants sont : la pollakiurie, une augmentation de la fréquence d'uriner pendant la journée et la nuit, la dysurie, qui peut se manifester sous forme de difficulté à démarrer la miction, de faiblesse du jet mictionnel, de miction en plusieurs temps, de sensation de vidange incomplète de la vessie. On a la rétention d'urine complète ou incomplète ou impossibilité totale d'uriner malgré un besoin pressant, l'hémospémie ou présence de sang dans le sperme et l'hématurie, la présence de sang dans les urines. Le patient ressent également des douleurs osseuses surtout au niveau du dos et de la hanche.

Causes

La cause exacte du cancer de la prostate n'est pas encore connue mais plusieurs facteurs de risques ont été identifiés. Il s'agit de l'âge (le risque de cancer de prostate augmente après 50 ans), l'origine ethnique, les sujets de race noire ont un risque plus élevé d'avoir un cancer de la prostate que les sujets de race blanche et les asiatiques, les antécédents familiaux de cancer de la prostate : il a été prouvé qu'il existait une prédisposition familiale au cancer de la prostate, notamment chez les hommes dont les pères ou les frères sont ou ont été touchés.

Il y a aussi le régime alimentaire : il est difficile de savoir si le régime alimentaire et le mode de vie jouent un rôle dans le développement du cancer de la prostate. Certaines études suggèrent qu'une alimentation riche en viande rouge ou en produits laitiers augmente légèrement le risque de développer un cancer de la prostate. L'obésité augmente également le risque d'avoir un cancer de la prostate. Le mode de vie : le tabagisme peut augmenter

Avoir fréquemment des rapports sexuels augmente-t-il le risque de le contracter comme l'affirment certains ?

Les résultats d'études fiables sur le plan méthodologique montrent que plus un homme avait d'éjaculations (qu'elles surviennent lors d'un rapport ou de la masturbation), plus il diminuait son risque de cancer de la prostate. C'est pour dire que ce n'est pas le nombre de rapports sexuels qui diminue le risque mais plutôt la fréquence des éjaculations.

Est-il mortel ?

Le cancer de la prostate comme tout autre cancer est mortel si le diagnostic est fait tardivement. Si le diagnostic est fait à un stade précoce on peut en guérir.

Mesures de prévention

Une alimentation riche en lycéopènes issues des tomates et en sélénium, un minéral qui se trouve principalement dans les viandes, les poissons, les fruits de mer, les œufs et les céréales, diminuerait légèrement le risque de contracter le cancer de la prostate.

Traitements disponibles

Le traitement est fonction du stade d'évolution du cancer. Les principales modalités thérapeutiques sont la chirurgie, la radiothérapie et l'hormonothérapie. Les traitements peuvent être utilisés seuls ou associés les uns aux autres. Quand le cancer est localisé le traitement consiste à aller enlever ou détruire toute la tumeur. Quand le cancer est localement avancé, le traitement consiste à enlever toute la tumeur et de réduire le risque de récurrence en associant une hormonothérapie. Quand le cancer est métastasé, le traitement consiste à ralentir le développement de la tumeur en faisant une hormonothérapie.

Source : Dr Boureïma Ouédraogo, Urologue au Centre Hospitalier Universitaire de Tengandogo au Burkina Faso (CHU-T)

PHARMACIE DE GARDE Du 03 au 10 Juillet 2023

| | | |
|------------------|---|-------------|
| J'ANNIE D'ARC | Près de Marou-Renaud-Star | 90 86 40 51 |
| SANTE | Près de NOPATO | 70 44 91 37 |
| BIOVA | Bd. Houphrêt-Boigny | 70 23 19 23 |
| OCEANE | Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Hotel de la PAIX | 96 75 25 02 |
| PORT | Face Hôtel Sarakawa | 70 41 54 53 |
| HORIZON | 165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoé. Face Sapeurs-Pompiers | 90 56 52 56 |
| SOURCE DE VIE | Face Collège Protestant | 90 88 25 82 |
| ST KISTO | Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM | 96 80 09 64 |
| AGBEGONGAN | Tokoïno Ramco - Gbadago, Av. de la Libération | 70 20 00 00 |
| LA PROSPERITE | Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA | 70 44 86 96 |
| GBEZE | Boulevard Jean Paul II | 22 26 32 61 |
| NOTRE DAME | Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport | 96 80 10 12 |
| ST PIERRE | Sagboville Hédrzanawé. Boulevard Haho | 70 43 26 67 |
| DEO GRATIAS | Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE | 96 80 08 93 |
| PEUPLE | Rue Santiaou, près du marché NUKAFU | 90 12 11 04 |
| UNION | Bd Mallakassa, face crémiererie BAMUDAS - BE KPOTA | 96 32 97 26 |
| O GRAIN D'OR | Carrefour Zorrobar, Grand contournement | 70 59 09 53 |
| BETHEL | ADIDOGOME Soviébé, bd du 30 Août, face OraBank | 91 86 29 87 |
| DES ECOLES | Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé | 96 80 09 14 |
| HOSANNA | Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL | 92 53 50 00 |
| MAGNIFICAT | Adidogomé yokobé Agblégan, rue de la pampa | 70 44 51 59 |
| EL-NISSI | Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokobé-Gbomamé | 70 19 97 08 |
| MATHILDA | Route PATASSE - Lomégan - ODEF | 22 51 25 34 |
| EL-SHADAI | Face école Théologie ESTAO | 96 80 09 19 |
| ENOULI | Station d'Agbalépédogan | 22 25 90 68 |
| LE GALIEN | Rue Pavée d'Addoadin | 96 80 09 21 |
| DES ROSES | AGOE - Vakposito, près de l'entreprise de l'Union | 70 42 37 72 |
| VOLONTAS DEI | Avéddji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City | 91 49 54 48 |
| BETANIA | Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah | 70 43 89 40 |
| EL-SHAMHAM | Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes | 70 43 25 85 |
| ND DE LOURDES | Agobé Anomé, carrefour "Deux lions" | 92 25 89 83 |
| LA GRACE | Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agobé | 90 56 16 81 |
| REGINA PACIS | ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne | 70 45 98 58 |
| TCHÉP'SON | Face Terminal du Sahel (Togblékopé) | 70 42 94 41 |
| LIDDI | AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP | 70 90 19 60 |
| EMMAÜS | Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité | 70 40 25 40 |
| CHARITE | A côté du CEG d'Agobé Nyivé | 90 65 21 90 |
| ABRAHAM | AGOE - Logopé Kossigan | 92 25 89 83 |
| DENIS | AGOE Kové, Carrefour Kpogli | 96 74 03 80 |
| ZOSSIME | AGOE - Zossimé, près du marché | 70 46 26 64 |
| ST PHILIPPE | SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO | 90 67 33 24 |
| EVA | SANGUERA, Kikikam, Non loin du T-OIL | 92 16 32 32 |
| A DIEU LA GLOIRE | Marché de Légbasito, à côté de la Poste | 93 26 36 00 |
| VERSEAU | Près de la maison Bateau Baguida | 92 05 23 49 |
| HYGEA | Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé | 93 33 99 66 |
| SAINTE MARIE | Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé) | 92 85 97 94 |

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 |

Pharmacies et Points de vente du journal

| Pharmacies et Points de vente du journal | Géolocalisation |
|--|-----------------------|
| Kisito | 3K |
| ISIS | Noukafou |
| la Grace | Agobé stade |
| Main de Dieu | Agobé Assiyéyé |
| la Mairie | Mairie |
| Djidjolié | Djidjolié |
| Bon Samaritaine | Bè hopital |
| Bethel | Adidogomé |
| Ecole | Adidogomé |
| ALIKUYE Direct | Adidogomé IPG |
| Eden | Baguida |
| Verseau | Avepozo |
| Ave Maria | Entrée chu Tokoïno |
| Bétania | Avedji |
| Bonté | Sagbado |
| Dieu Donné | Entreprise de l'union |
| Zanguéra | Zanguéra |
| Ets Malibou | Noukafou |
| Nopegali | Hanoukopé kanal fm |
| EMNET | Carrefour Bodjona |
| En face du Stade Dr Kaolo | Tsévié |
| Auto Ecole Itinéraire | Von plan |
| Sames com | Noukafou |
| Boutique victoire Fm | Radio victoire fm |
| T-Oil Akodessewa | Akodessewa |
| Cap Kegué | Kegué |
| Boutique FAO | Noukafou |
| Noukafou | CEET Assigamé |
| Edi Togo | |

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

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

Couples/ Problèmes sexuels courants : causes et approches de solutions

par William O.

« Santé-Education » pense que les questions de sexualité, notamment les problèmes liés à la vie sexuelle, sont à différents niveaux. D'un couple à l'autre, la plupart de ceux qui sont sexuellement actifs se retrouvent confrontés un jour ou l'autre à un problème sexuel. Pour cela, on s'est donné comme devoir, d'informer les populations même sur ce qui se passe dans les chambres à coucher. Oui, les spécialistes des questions de sexualité, appelés les sexologues, manquent au Togo. Certains gynécologues ou sages-femmes s'essayent néanmoins sur ces questions. Cependant, les réalités sexuelles étant presque les mêmes d'un pays à un autre, on prend l'habitude de publier les informations de sexualité, données par les spécialistes et sexologues qu'on contacte dans d'autres pays. Voici les problèmes sexuels les plus courants dans les couples, selon l'analyse de certains sexologues, psychologues, sociologues et psychothérapeutes.

Manque de temps pour faire l'amour

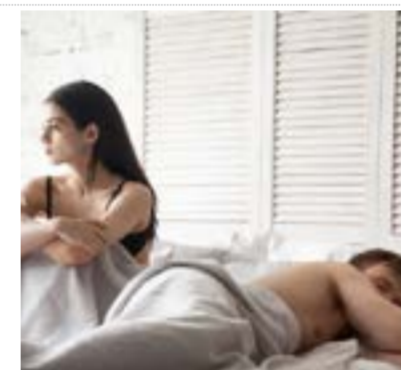
Le docteur Cathy Beaton, Psychologue, Psychothérapeute, spécialisée dans le traitement des problèmes de santé mentale fait remarquer : « L'excuse que j'entends le plus fréquemment est lié au manque de temps. On s'aime, mais on n'a pas de temps pour être ensemble tous les deux, dans un état d'esprit propice aux rapports sexuels, parce que les emplois du temps sont surchargés. Mais cette excuse est trompeuse, parce que le sexe n'a rien à voir avec le temps. Les couples qui présentent ce problème ont souvent une relation qui se caractérise par des troubles affectifs et physiques plus complexes, comme un manque



de désir, des problèmes d'érection ou d'éjaculation précoce, des rapports douloureux, une mauvaise image de soi ou un problème de communication ».

Infidélité

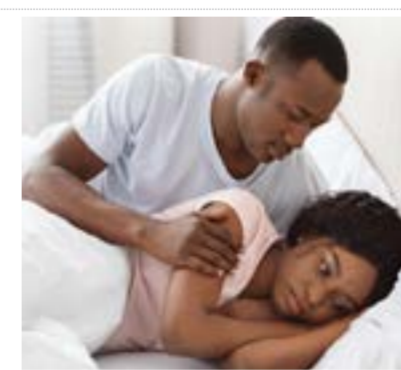
« La plupart du temps, l'un des deux dans le couple s'aperçoit, ou s'est aperçu, que l'autre le trompait. En plus, il y a des couples qui savent qu'il existe une insatisfaction sexuelle de longue date dans leur vie. Mon approche thérapeutique commence par l'exploration de l'histoire du couple et, plus spécifiquement, l'histoire de leur relation sexuelle. Ont-ils déjà eu une vie sexuelle épanouie ? Si oui, la question est de savoir pourquoi net comment les choses ont changé. Si tel n'est pas le cas, nous nous intéressons alors à l'attirance physique, au désir et à l'excitation. Souvent, chez la femme, le problème tourne autour de la difficulté à atteindre l'orgasme. On



va alors à l'essentiel. Se témoignent-ils de l'affection en public et dans l'intimité?», indique Dr Rita DeMaria, Sexologue thérapeute de couple et de la famille.

Maladie

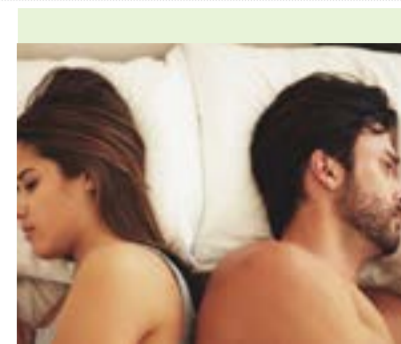
« Bon nombre de problèmes sexuels que je suis amené à soigner sont l'origine médicale, comme des problèmes d'érection liés au diabète ou à un traitement pour soigner un cancer de la prostate. Même plus courante de dysfonctionnement sexuel est le manque de communication, qui transforme généralement ce qui pourrait n'être qu'un simple désagrément ou un léger changement dans les habitudes sexuelles en un problème majeur. L'un des exemples fréquents que j'ai observés est un cercle vicieux d'anxiété et de pannes sexuelles, nourri par une incapacité à parler librement du problème et de la façon de le résoudre. Cela finit souvent par un refus pur et simple d'avoir des rapports sexuels, parce qu'on ne veut pas en parler. L'origine des problèmes de communication liés au sexe est généralement la peur : peur de se sentir gêné, d'être rejeté, de ne



pas être à la hauteur. C'est pourquoi le traitement des dysfonctionnements sexuels est souvent beaucoup plus efficace si chacun des partenaires y participe. Chez la plupart des couples qui présentent des problèmes sexuels, la moitié du travail consiste à les aider à partager leur ressenti, leurs attentes», affirme Dr Richard A. Carroll, Professeur agrégé de psychiatrie et des sciences du comportement.

Différences de libido

« La différence de désir dans le couple est le problème majeur que rencontrent les gens qui viennent me voir. Quatre facteurs majeurs sont susceptibles d'expliquer ce phénomène. Premièrement, un souci d'origine physique, comme des rapports douloureux. Deuxièmement, une fatigue ou un stress chronique, lié par exemple aux enfants ou à des problèmes d'argent. Dans ces deux cas, les solutions résultent d'un changement du mode de vie. Apprendre à bien communiquer peut également s'avérer utile. Mais les deux raisons principales que j'ai observées trouvent leur origine dans les antécédents sexuels et psychologiques de chacun, ou même du couple lui-même : ma libido est souvent un bon indicateur de l'entente dans le couple», a dit Peg Hurley Dawson, Spécialiste de la santé mentale, thérapeute sexologue.



fois la communication a été établie, les difficultés rencontrées dans l'intimité disparaissent souvent d'elles-mêmes», précise Kassi Corley, Sociologue, Psychologue clinicienne.

« Le problème sexuel le plus courant, qui fait l'objet de consultation de mes clients, est la différence de désir, où l'un des partenaires a envie de rapports plus fréquents que l'autre. La solution varie d'un couple à l'autre. Pour les couples avec de jeunes enfants, qui sont souvent débordés, cela peut passer par un calendrier hebdomadaire, librement consenti, de rapports sexuels. Nous parlons de la façon de rendre ces moments intimes agréables et romantiques », affirme Stéphanie Buehler, Psychologue et sexothérapeute certifiée.

Rapports sexuels moins fréquents

Le manque de libido dans le couple sont un problème très fréquent. « Pour l'insatisfaction liée à la baisse de fréquence, ou à l'absence totale, des rapports sexuels dans le couple, il n'existe pas de solution miracle. Car les raisons en sont potentiellement multiples : problèmes d'érection, rapports douloureux, ennui, baisse de ma libido suite à une maladie, traitement médicamenteux ou stress au sein du couple », constate Sari Cooper, Thérapeute sexologue, Coach sexuel.



Selon Dr. Sandra Byers, Professeur au Département de psychologie à l'Université du Nouveau-Brunswick (Canada), « le problème sexuel le plus prononcé, et cela arrive à la fois aux hommes et aux femmes. La solution dépend de la cause du problème. Dans d'autres cas, le manque de désir peut être la conséquence d'une manière de faire l'amour qui ne répond pas aux besoins de l'un des partenaires. En d'autres termes, le couple n'a pas trouvé un scénario sexuel mutuellement satisfaisant, qui fonctionne bien pour l'un et l'autre. Cela peut être dû à toute une série de choses, mais une mauvaise communication sexuelle en est souvent la cause ».

Faible satisfaction sexuelle : attention au déclin de la mémoire

L'étude « Erectile Function, Sexual Satisfaction, and Cognitive Decline in Men From Midlife to Older Adulthood » publiée dans « The Gerontologist » menée par des chercheurs de l'université de Pennsylvanie a révélé que la satisfaction sexuelle réduite à l'âge mûr peut être un signe précoce de déclin cognitif futur. L'étude a révélé que les baisses de satisfaction sexuelle et de fonction érectile sont corrélées à une perte de mémoire ultérieure. Les scientifiques

ont découvert que si l'on a une faible satisfaction en général, on présente un risque plus élevé de problèmes de santé tels que la démence, la maladie d'Alzheimer, les maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes liés au stress qui peuvent conduire à un déclin cognitif. L'amélioration de la satisfaction sexuelle peut en réalité stimuler l'amélioration de la fonction de la mémoire. Pratiquer régulièrement une activité physique et manger de meilleurs aliments.

Lisez Santé-Education

Importance du petit déjeuner pour la santé



Sandrine Zerbo
Nutritionniste Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale

Dans la vie, il existe deux types de personnes : les pros petit déjeuner qui ne manquent pour rien au monde leur rituel matinal et ceux qui sautent donc ce repas allégrement.

Pourtant le petit déjeuner est essentiel pour démarrer la journée du bon pied.

Quand prendre le petit déjeuner ?

Après un jeûne de 08 ou 9 heures qui correspond à la nuit, l'organisme a besoin d'un repas composé en quantité suffisante de glucides, lipides et en protéines. Ainsi le petit-déjeuner doit se prendre entre 06h et 08h du matin. Lors de mes consultations, je suis très souvent confrontée à des patients qui n'en prennent pas soit par manque d'appétit, soit par manque de temps, soit par méconnaissance de ses nombreux intérêts, soit par méconnaissance de sa composition.

Quels sont les avantages du petit déjeuner ?

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Ce n'est pas un mythe. Il constitue à lui tout seul 25% des apports nutritionnels énergétiques quotidiens. Cela signifie que si vous ne déjeunez pas, vous partez déjà avec un déficit énergétique d'un quart de vos besoins. Il fournit à l'organisme, l'énergie et les nutriments nécessaires pour démarrer la journée. Il permet de

se réhydrater après une nuit de jeûne. Il permet d'alimenter les muscles afin de démarrer la journée, monter des escaliers pour arriver au bureau, faire le tour de l'entreprise. Il permet de maintenir de bonnes capacités physiques et intellectuelles durant la matinée. Il évite également les grignotages de la matinée, souvent compulsifs et donc, déséquilibrés. Il permet un meilleur contrôle de son poids.

Quelles sont les conséquences de sauter le petit déjeuner ?

Lorsqu'on ne prend pas de petit-déjeuner, l'organisme est contraint de puiser dans ses réserves. De plus, il n'est pas rare d'éprouver certains effets désagréables tels que : crise d'hypoglycémie, problème de concentration, sentiment de fatigue, malaise.

Que doit contenir un petit déjeuner ?

Le menu d'un petit déjeuner équilibré. Voici les aliments indispensables à un petit-déjeuner équilibré : un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...), un fruit ou un jus de fruit : ils permettent de vous apporter des besoins en vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain,

gâteaux, croissants, des biscottes, bouillie de mil, de maïs ou de riz, une boisson chaude ou tiède eau, café, thé pour se réhydrater, protéines (œufs, poisson, viande blanches comme le poulet). **Il est tout à fait possible d'intégrer des produits contenant de la graisse et/ou du sucre comme le beurre qui contribuera notamment à combler une partie de vos besoins en vitamine A, les pâtes à tartiner, le miel ou encore les confitures. Mais ils doivent être consommés dans des proportions raisonnables.**

Astuces pour ne plus négliger le petit déjeuner

Si vous n'arrivez pas à manger le matin, apporter avec vous une petite collation composée de fruits, produits laitier et un produit céréalier (pas trop sucré) et manger-le avant 10h. Préparer la table du petit-déjeuner la veille au soir. Varier régulièrement le menu du petit-déjeuner. Se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de manger calmement et sans stress. Commencer par boire un verre d'eau fraîche pour s'ouvrir l'appétit.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Meilleurs aliments pour le cerveau des enfants

Le régime alimentaire, en particulier dans une phase de développement constant comme l'enfance, doit être déterminé en considérant tous les aspects de la croissance. Il doit viser non seulement les avantages pour les fonctions physiques, mais aussi pour les fonctions cognitives. La nourriture ne fournit pas seulement des nutriments pour la croissance physique. Yasmine Sandrine, Nutritionniste-diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, Experte en diététique dresse une liste des aliments bénéfiques qui ont la capacité de stimuler le développement du cerveau des enfants.



Poisson

Opter pour les sardines, le thon, le saumon, carpe, le maquereau. Ceux-ci possèdent des quantités significatives d'oméga 3, une graisse naturelle qui constitue les membranes cellulaires du cerveau. En effet, les lipides représentent près de 60% du poids total du système nerveux. Par conséquent, les poissons bleus sont un excellent moyen de nourrir les petits.



Pâtes à base de farine de céréales

Pâtes à base de farine de maïs, sorgho, de mil, contiennent des hydrates de carbone, ou glucides. Ces nutriments fournissent de l'énergie au corps. Cette dernière n'est pas seulement destinée à la dépense physique. Elle contribue aussi à la fonction cérébrale. En effet, celui-ci consomme 20% des ressources énergétiques quotidiennes. Les hydrates de carbone à absorption lente, tels que les pâtes à base de farine de céréales, permettent de toujours avoir une réserve de glucose. Alors, le cerveau aura toujours du carburant. Il est donc conseillé d'en consommer pendant la journée. Les manger au petit déjeuner permet au cerveau de récupérer après un jeûne d'une nuit.



Jaune d'œuf

Sa principale contribution est celle de la choline, un groupe de vitamine B. L'importance de ce nutriment réside dans le fait qu'il forme de la myéline. Cette substance recouvre les articulations entre les neurones, appelées neurotransmetteurs. On peut également trouver de la choline dans les légumes à feuilles. Son apport dans les premières années de la vie est très important. En effet, c'est à ce stade que les connexions cérébrales se créent. Bien sûr, il est nécessaire de combiner les ingrédients qui le fournissent. De plus, il faut éviter d'abuser de la consommation d'œufs.



Légumineuses et viandes rouge

Pourquoi mettre ces deux aliments dans le même groupe ? C'est parce qu'ils partagent deux nutriments fondamentaux. D'une part, les deux fournissent des protéines. Cependant, toutes les protéines ne contiennent pas d'acides aminés essentiels. Ces derniers sont ceux qui contribuent spécifiquement au système nerveux. De même, les légumineuses et les viandes fournissent des quantités significatives de fer. De cette manière, on peut éviter des problèmes tels que le manque d'attention, de concentration et la fatigue générale. Attention, limiter considérablement la viande rouge.



Produits laitiers

Les yaourts, le lait et les fromages sont importants. Ceux-ci offrent de grandes quantités de calcium. Ce nutriment est très important car il régule les fonctions nerveuses et abaisse également la tension artérielle, qui augmente habituellement face à un stress dû à l'épuisement mental.



Moins de sucre

Le sucre est important pour garder le cerveau actif et stimulé. Cependant, il faut éviter à tout prix l'abus de celui-ci. Cela ne ferait que causer des dommages au corps et conduire à l'apparition de maladies telles que le diabète. Alors, une dose quotidienne de deux fruits ou plus a un effet positif sur le développement du cerveau de l'enfant. Privilégier les bananes, le chocolat noir pour améliorer les fonctions cérébrales.

Une bonne alimentation est fondamentale. Elle favorise le développement intégral d'un enfant dans tous ses sens. Elle n'est pas seulement bénéfique à l'aspect physique. Mais elle améliore aussi l'aspect intellectuel. « Le lait et d'autres produits laitiers sont bons pour les os. De la même manière, nous sommes également conscients des avantages des fruits et légumes pour la croissance et le bien-être. Cependant la mémoire, la concentration et l'apprentissage peuvent être favorisés par les nutriments fournis par certains aliments. Ceux-ci ne sont pas seulement prépondérants pendant l'enfance », indique Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne. En effet, même avant la naissance, ils ont cet effet. Une alimentation correcte de la femme enceinte peut potentialiser le développement cognitif du bébé dans son utérus.

6 aliments pour supporter le froid de la mousson

La fraîcheur de la mousson commence à bien s'installer ces derniers jours au Togo. Cette fraîcheur facilite la prolifération de la toux, le rhume, les angines. Elle est souvent synonyme d'aggravation de maladies cardiovasculaires et respiratoires entre autres bronchite chronique, asthme, drépanocytose. Ainsi est-il important de renforcer le système immunitaire par une alimentation saine, variée et équilibrée. Voici 6 aliments riches en nutriments pour aider à rester en pleine forme tout au long de cette période.



Les agrumes

Oranges, citrons, pamplemousses, mandarines, clémentines sont riches en vitamine C, qui renforce le système immunitaire. Pour profiter pleinement des bienfaits des agrumes, il est recommandé de les consommer entiers, en veillant à manger la pulpe qui renferme de nombreux nutriments essentiels. En plus de leur teneur élevée en vitamine C, les agrumes sont riches en fibres. Ce qui favorise une bonne digestion et contribue à la satiété. Ils contiennent également des antioxydants qui aident à protéger le corps contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.



Le miel

Apaisant et antiseptique, le miel est idéal pour soulager les maux de gorge. En plus de ses propriétés curatives, il est une source de potassium, de magnésium, de fer et de vitamines A, B, C et E. Remplacer le sucre par du miel pour profiter de ses bienfaits nutritionnels.



La soupe de légumes

Opter pour des légumes de saison tels que les carottes, les pommes de terre, les choux, et les oignons. Ajouter du poulet pour un apport en protéines supplémentaire. La soupe de légumes est non seulement réconfortante, mais elle offre également de nombreux bienfaits pour la santé. De plus, la cuisson des légumes dans une soupe permet de conserver davantage de nutriments par rapport à d'autres méthodes de cuisson.



L'ail

L'ail est un puissant antibiotique. Ses composés actifs, notamment l'allicine, sont responsables de ses propriétés antibactériennes. En consommant de l'ail régulièrement, on renforce le système immunitaire et se protège contre les infections courantes, telles que les rhumes, les infections respiratoires et les infections intestinales.



Fruits secs

Les noix, les noix de cajou, les noisettes, les amandes, les arachides, sont riches en acides gras essentiels, en magnésium et en fer. Les acides gras essentiels, tels que les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont essentiels au bon fonctionnement du corps. Le magnésium est un minéral essentiel qui joue un rôle dans de nombreuses fonctions du corps, notamment la production d'énergie, la régulation du système nerveux et la santé des os. Le fer est un minéral important pour la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène dans tout le corps.



Le gingembre

L'un des avantages majeurs du gingembre est sa capacité à stimuler la circulation sanguine. En augmentant le flux sanguin, il aide à réchauffer le corps et à prévenir les frissons causés par le froid. De plus, le gingembre contient des composés appelés gingerols et shogaols, qui ont des propriétés anti-inflammatoires et stimulantes pour le système immunitaire. Ces propriétés aident à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et à prévenir les rhumes et les infections. Râper le gingembre en l'ajoutant aux plats de poulet, de poisson ou de légumes pour leur donner une saveur épicée et réchauffante. Le gingembre peut également être infusé dans de l'eau chaude avec du jus de citron pour obtenir une boisson apaisante et revigorante.

Eviter les virus pendant la mousson: Recettes naturelles

Le froid est de retour et constitue déjà un défi pour l'organisme. Il est source de rhume, toux, angines, grippe, bronchites. Au lieu de recourir immédiatement aux antibiotiques, opter plutôt pour des recettes naturelles.



Infusion pour un bon système immunitaire

Recette 1 : Jus de citron + gingembre écrasé, bouillir et édulcorer au miel à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. Cette recette contribue à renforcer l'immunité contre les virus.

et conserver au réfrigérateur. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir après l'avoir légèrement chauffé.

Recette 2 : Broyer ou écraser Zingiber officinale (gingembre, doté) et Allium cela (ail, ayo), les deux ingrédients et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 l d'eau et filtrer. Édulcorer au miel

Recette 3 : Porter à ébullition 1 litre d'eau. Verser sur une cuillère à soupe bombée de poudre de feuilles de Moringa et mélanger. Laisser infuser 7 minutes. Consommer chaud à raison d'un verre le matin, le midi et le soir.

Mieux se protéger

Pour se prémunir du froid et de ses effets néfastes, il est recommandé de s'habiller chaudement et de se laver à l'eau tiède. Les médecins soulignent l'importance de l'eau tiède plutôt que de l'eau chaude, car cette dernière peut entraîner une déshydratation du corps. Il est particulièrement recommandé de laver le visage à l'eau tiède. Après le bain, l'utilisation de crèmes ou du beurre de karité peut aider à prévenir la sécheresse et les démangeaisons de la peau. Les motocyclistes et leurs passagers doivent également se couvrir le nez et la bouche avec des masques.

La datte : efficace contre l'anémie

par Jean ELI



La datte, un fruit anti-anémique

La datte est un concentré de vitamines C, E, B2, B3, B5, K, indispensables pour la santé. La datte a tout pour plaire. Elle a un impact positif sur les performances du cerveau (notamment la vitamine B6) et aide à la prévention de maladies cardiovasculaires.

Si on a des problèmes de sommeil, on peut aussi manger 2 ou 3 dattes par jour une à deux heures avant de se coucher. Elles contiennent en effet du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine qui joue un rôle important dans l'endormissement.

Corriger le bégaiement : Entretien avec Nakuyou Tassi Luc, Orthophoniste au CNAO-Lomé

« Le bégaiement est juste un dysfonctionnement. Le degré de récupération varie de 0 à 100 %. Donc on peut sortir du bégaiement »

Le bégaiement est un problème d'origine neuromusculaire qui entraîne une difficulté à coordonner la respiration, la vibration des cordes vocales et le mouvement des articulateurs de la parole (langue, palais, lèvres). Ce n'est pas une maladie, c'est un dysfonctionnement neuromusculaire. Quelles sont les causes du bégaiement chez l'enfant ? Quelles sont les caractéristiques ? Que faire face à un enfant qui bégaié ? Nakuyou Tassi Luc, Orthophoniste au Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé) répond dans cette interview.



Nakuyou Tassi Luc, Orthophoniste au CNAO-Lomé

Santé-Education : Qu'est-ce que le bégaiement ?

Luc Nakuyou Tassi : Le bégaiement est un trouble du langage durable et fluctuant. Il se manifeste par des blocages, des prolongations, des répétitions et des insistances de sons, syllabes ou mots. Ce trouble est souvent associé à des éléments comportementaux, cognitifs et affectifs. Des troubles du langage sont parfois associés : lapsus, emploi de mots impropres, mauvaise syntaxe... Le bégaiement ne doit pas être confondu avec le bredouillage (parole indistincte) et le balbutiement (parole mal articulée).

Quelles sont les causes du bégaiement ?

La cause exacte du bégaiement est inconnue, mais la recherche tend vers l'hypothèse d'une transmission génétique (facteurs prédisposants). Selon les études, 30 à 60% des personnes qui bégaient ont quelqu'un d'autre dans leur famille qui a eu ou qui présente encore un problème de bégaiement. Des études ont aussi démontré que le bégaiement est d'origine neurophysiologique: l'organisation du cerveau pour le langage et la parole serait différente chez quelqu'un qui bégaié. Le bégaiement peut s'installer suite à un problème psychologique, une gêne

excessive ou autres. Les personnes qui bégaient ne sont pas moins intelligentes que les autres. Le bégaiement peut être causé par un événement stressant, tel que l'entrée à la garderie, l'arrivée d'un nouveau bébé, un déménagement ou un divorce des parents (facteurs précipitants ou déclenchant). Malgré la présence du bégaiement, son installation dépendra du comportement des proches (famille, école, service...). En effet, nos réactions (facteurs pérennisant) face au déclenchement du bégaiement sont fondamentales pour faire.

Est-ce fréquent dans nos contrées ?

Oui, très fréquent. Selon les statistiques internationales, 5% de la population est touchée. Au Togo, 1% des adultes est victime du bégaiement alors que chez les enfants, le taux oscille entre 4 à 6%. Environ 70.000 personnes en sont donc victimes au Togo. Au CNAO-Lomé, l'on enregistre 179 personnes en 2022 (enfants, adolescents et adultes) ont été suivis pour bégaiement.

Comment se fait le diagnostic ?

Pour diagnostiquer le bégaiement, il faut une évaluation orthophonique. L'orthophoniste a des questionnaires et

des tests pour statuer sur le trouble du langage. Car il y a des troubles apparentés. dès qu'il y a un doute sur le développement langagier ou une difficulté de fluence.

Le bégaiement est-il contagieux ?

Jamais, le bégaiement ne se contamine pas. Le début peut coïncider avec la cohabitation auprès d'une personne qui bégaié ; cela ne fait pas de la circonstance une contamination ni un apprentissage. D'ailleurs si l'enfant ne dispose pas de facteurs génétiques de risque il ne bégaiera jamais quel que soit le temps de cohabitation.

Quelles sont les caractéristiques du bégaiement ?

Le bégaiement est caractérisé par des répétitions de sons, de syllabes, de mots ou de groupes de mots, des blocages et/ou des prolongements de sons. Il peut aussi y avoir de la tension musculaire, des ajouts de sons ou des mouvements de certaines parties du corps (clignement des yeux, hochement de tête, dilatation des narines).

Quand est-ce qu'il apparaît ?

Le bégaiement apparaît généralement entre l'âge de deux et cinq ans. Dans environ 75% des cas, le bégaiement disparaît de lui-même, généralement entre 6 et 35 mois après son apparition. Toutefois, aucun moyen ne permet de savoir que l'enfant récupérera ou non. D'où l'intérêt de consulter dès les premiers signes. Et il y a 4 fois plus de garçons que de filles qui bégaient. Chez l'adulte, le bégaiement peut apparaître suite à une situation émotionnelle, un Accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien, une tumeur cérébrale.

Quand est-ce qu'il faut consulter ?

Dans la très grande majorité des cas, le bégaiement disparaît spontanément en quelques mois. Le bégaiement est fréquent et banal chez l'enfant de 2 à 3 ans. On commence à s'inquiéter lorsqu'il persiste au-delà de 3 ou 4 ans ou sur une longue durée (1 an minimum). Le garçon bégaié plus souvent que la fille. Lorsque le bégaiement persiste au-delà de 5 ans, il est utile de consulter un orthophoniste pour entreprendre une rééducation. Dans tous les cas, il faut consulter

Comment se passe la prise en charge ?

La prise en charge du bégaiement doit être précoce (dès le constat), elle peut déjà commencer par les conseils au patient, à sa famille et à son entourage. Ensuite, il y aura des exercices ciblés de fluence à travers le souffle, la respiration, la relaxation, la coordination pneumo-phonique et d'agilité verbale. Pas de traitement médicamenteux. Beaucoup de techniques de fluence que nous montrons aux patients. Face à l'enfant, éviter surtout d'attirer son attention sur le bégaiement ou de nous focaliser sur ses perturbations, mais plutôt, lui donner tout le temps nécessaire pour terminer sa phrase, ne pas le faire répéter, jouer beaucoup avec lui (faire beaucoup de comptines, jeux de société et chants), moins d'exigences éducatives.

Peut-on guérir du bégaiement ?

Le bégaiement ne se guérit pas car ce n'est pas une maladie. C'est juste un dysfonctionnement. Le degré de récupération varie de 0 à 100%. Donc on peut sortir du bégaiement.

Quelle attitude adopter face à un enfant bégaié ?

Le rôle des parents dans la prise en charge est essentiel. Ils doivent être des interlocuteurs actifs. Ainsi, il faut éviter les sarcasmes, les moqueries, les réactions d'inquiétude ou d'agacement qui ne servent à rien sinon à augmenter l'anxiété et le bégaiement. Prendre le temps d'écouter l'enfant en ayant une attitude apaisante, aider l'enfant quand il bloque, en le mettant en confiance par une attitude d'écoute (se mettre à son niveau, tenir sa main ou mettre sa main sur son épaule, ...) en reformulant sa phrase sans insister qu'il répète ou en lui proposant des mots au choix. Ne pas faire de son bégaiement un tabou. Ne pas hésiter à lui dire que vous comprenez sa difficulté à exprimer aisément ses besoins. Et surtout éviter de faire semblant d'avoir compris ou de le couper en répondant maladroitement ou de façon inadaptée à sa demande.

Photos recueillies par Abel OZIH

26 juin/Journée Mondiale de lutte contre l'abus et le trafic illicite de drogues L'ONG RAPAA toujours à l'offensive contre l'abus et le trafic illicite de drogues

Chaque 26 juin, le monde entier célèbre la Journée Mondiale de lutte contre l'abus et le trafic illicite de drogues. Cette année, l'édition est placée sous le thème « Les gens avant tout : Mettons fin à la stigmatisation et à la discrimination, renforçons la prévention ». Pour marquer l'évènement, l'ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA) a présenté les activités menées et prévues dans le cadre de la célébration de cette journée aux professionnels de médias. C'est à travers une conférence de presse tenue le jeudi 29 juin 2023 à Lomé.



Photo de famille des participants

La journée du 26 juin est une initiative cruciale visant à sensibiliser l'opinion publique et à mobiliser les efforts collectifs pour combattre le fléau mondial qu'est l'abus et le trafic illicite de drogues. Pour mieux informer le grand public et renforcer la mobilisation sociale, l'ONG RAPAA, qui joue un rôle actif dans la sensibilisation aux problèmes liés à l'abus de drogues, a mené une série d'activités sur le terrain. L'objectif de ces interventions est de sensibiliser à l'importance de traiter les personnes qui consomment des drogues avec respect et empathie, de fournir à tous des services volontaires

fondés sur des données probantes, d'offrir des alternatives à la répression, de donner la priorité à la prévention et de faire preuve de compassion. Ces actions visent également à lutter contre la stigmatisation et la discrimination à l'égard des personnes qui consomment de la drogue en encourageant un langage et des attitudes respectueux et non moralisateurs.

Dans le cadre de la célébration, l'ONG RAPAA a mené différentes activités dont les émissions radio télévisées sur la TVT, radios Pyramide FM et Nana Fm, du 26 juin au 27 juin 2023 avec l'appui effectif du Comité National Anti-Drogue (CNAD)

et du Programme National contre les Addictions aux Produits Psychoactifs (PNAPP). L'organisation a aussi mené deux actions qui ont ciblé des groupes à risques : une sensibilisation sur les risques liés à l'usage de substances notamment les risques de contamination aux IST, VIH Sida, hépatite et autres maladies transmissibles, à l'intention de plus de 200 usagers de drogue, des professionnelles du sexe et des femmes portefaix dans le quartier Katanga de Lomé. L'ONG a également sensibilisé le 30 juin 2023 les conducteurs de taxi-moto de la société OLE.

Dans son discours, la vice-présidente de l'ONG RAPAA, Mme Akoura Kama Djonna, a déclaré : « Le thème de cette année est un appel pour placer l'humain au premier

plan. Nous devons également travailler ensemble pour renforcer les politiques de prévention, faciliter l'accès aux traitements et soutenir les personnes en phase de rétablissement. En unissant nos forces, nous pouvons apporter un réel changement et construire un avenir meilleur ».

En mettant l'accent sur l'importance de l'éducation et de la sensibilisation précoce, RAPAA s'est engagé à atteindre les jeunes et les populations et à les équiper des connaissances nécessaires pour faire des choix éclairés et résister à l'influence des drogues.

Le trafic de drogue est un fléau mondial qui décime plusieurs populations surtout jeunes. C'est pourquoi il faut une mobilisation totale de la communauté



Table officielle lors de la rencontre

plan des interventions pour combattre la stigmatisation et la discrimination sous toutes ses formes dont sont victimes les consommateurs de drogues. Ceci pour renforcer l'information et la sensibilisation, et éviter de nouveaux cas d'usagers de

internationale et surtout à travers l'éducation, des soins de santé, des traitements, des réinsertion, aide au développement et lutte contre les productions illicites, les trafics et la consommation.

par Raymond DZAKPATA

Frissons persistants : comment réagir ?

Dans la parution N°722, « Santé-Education » a montré que les frissons persistants peuvent être des signes d'une maladie. Dans cette parution, on abordera les conséquences possibles de frissons non soignés et les mesures à prendre en cas de frissons persistants ?

Les frissons ne se produisent pas sans raison. Ils sont un mécanisme de défense du corps pour lutter contre une agression extérieure, comme le froid ou réagir à une infection comme la grippe ou la gastro-entérite. Bien que les frissons ne durent que quelques secondes, ils nécessitent une grande consommation d'énergie musculaire. Les frissons fréquents peuvent donc entraîner une fatigue relativement intense. En cas d'opération chirurgicale, les frissons post-opératoires peuvent affecter l'état de santé général du patient, augmentant sa consommation d'oxygène et son débit cardiaque.

Que faire en cas de frissons ?

Les frissons sont un symptôme et non une maladie. Le traitement des frissons

dépend de leur cause. Voici quelques actions à entreprendre en fonction de la situation.

En cas de chute de température : Essayer de se réchauffer rapidement dans un endroit sec, abrité et chauffé.

Après une opération chirurgicale : Si les frissons sont dus à de la fièvre post-opératoire, l'équipe médicale peut administrer des médicaments pour améliorer l'état. Dans tous les cas, elle saura réajuster la prise en charge post-opératoire.

En cas de pathologie sous-jacente : Si les frissons sont liés à une pathologie telle que le diabète, l'anémie, un cancer ou un trouble hormonal, consulter le médecin traitant dès que possible. Il peut prescrire des examens complémentaires pour déterminer la cause exacte des frissons et proposer un traitement approprié.



Frissons persistants, consulter un médecin

Que faire en cas de frissons persistants ?

Si les frissons ne s'améliorent pas après 48 heures, si l'on présente des symptômes supplémentaires tels que de la toux, de l'essoufflement, des douleurs abdominales, des douleurs lors de la miction, des vomissements, ou si l'on a des frissons de manière chronique qui inquiètent, il ne faut pas tarder à consulter un professionnel de santé.

par Elom AKAKPO

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste, Lomé-Togo

Santé Bien-Etre

Poivre noir : bien-être et santé du cœur

Le poivre noir couramment appelé en mina « atikanli », est une épice très utilisée dans la cuisine pour rehausser le goût des plats. Le poivre noir offre également de nombreux bienfaits pour la santé, en particulier pour le cœur.

Une étude, publiée dans le journal « Nutrition Today », a été réalisée par des chercheurs de l'université Penn State. Ils ont découvert que l'utilisation d'épices comme le poivre noir peut réduire de 30% la concentration de triglycérides dans le sang. Cette petite graine noire regorge de composés actifs qui contribuent à maintenir un cœur en bonne santé et à prévenir certaines maladies cardiovasculaires.

Réduire l'inflammation

L'inflammation chronique est un facteur de risque majeur de maladies cardiaques. Le poivre noir contient une substance appelée pipérine, qui a démontré des propriétés anti-inflammatoires. Dans le mémoire « Evaluation de l'activité antibactérienne du poivre noir (piper nigrum) commercialisé à Biskra » de l'Algérien Gouri Raïda Mazouz Wissem, soutenu en 2021 à l'Université de Biskra, le poivre noir aide à protéger les vaisseaux sanguins et à prévenir les

dommages cardiovasculaires en réduisant l'inflammation dans l'organisme. Le poivre noir, riche en vanadium, peut favoriser également la récupération de la fonction cardiaque suite à un malaise ou une crise cardiaque.

Favoriser la circulation sanguine

Une circulation sanguine adéquate est essentielle pour un cœur en bonne santé. Le poivre noir contient des composés qui aident à améliorer la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux sanguins et en favorisant un flux sanguin régulier. Cela réduit la pression artérielle et prévient l'hypertension, qui est un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires.

Antioxydant puissant

Le poivre noir est riche en antioxydants, tels que la vitamine C et les flavonoïdes, qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Les



Poivre noir, un bon anti-inflammatoire

radicaux libres sont des molécules instables qui peuvent endommager les cellules et contribuer au développement de maladies cardiovasculaires. En consommant du poivre noir, on peut augmenter l'apport en antioxydants et réduire les risques de stress oxydatif.

Recette : Prendre 1 cuillère à café de grains

de poivre noir, 1 tasse d'eau. Écraser légèrement les grains de poivre noir à l'aide d'un pilon et d'un mortier. Ajouter les grains de poivre noir écrasés dans l'eau et laisser bouillir pendant 5 minutes. Retirer et laisser reposer pendant 2 minutes. Filtrer et boire. On peut boire l'infusion telle quelle ou l'adoucir avec un peu de miel ou de citron.

par Raymond DZAKPATA

« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ». Henri-Frédéric Amiel



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif au démarrage de la campagne de collecte d'informations foncières
dans les communes d'Agoè Nyivé 1 & 2

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) et le Secrétaire Général du District Autonome du Grand Lomé (DAGL) portent à la connaissance des populations du district qu'une campagne de collecte d'informations foncières et de géoréférencement des titres fonciers créés avant 2007, démarrera dans les communes d'Agoè Nyivé 1 et Agoè Nyivé 2 à partir du 22 mai 2023.

Cette campagne vise entre autres, la sécurisation des biens fonciers, l'actualisation des données cadastrales, l'adressage pour un meilleur plan de développement urbain. Elle va consister à géoréférencer tous les immeubles desdites communes, à collecter auprès des habitants les informations y relatives de même que l'identité des propriétaires.

A cet effet, tous les propriétaires des titres fonciers créés avant 2007 sur les communes Agoè-Nyivé 1 et Agoè-Nyivé 2 sont priés de s'adresser à la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE), soit par téléphone au numéro : 93940498 soit par mail : dbitenewe@otr.tg, ou en se présentant au siège de la DCCFE sise à Lomé, Tokoin Doumassesse, dans la rue contigüe à la pharmacie Saint KISITO, pour une mise à jour gratuite de leurs titres de propriétés.

Le Commissaire Général de l'OTR et le Secrétaire Général du DAGL remercient d'ores et déjà les populations de leur adhésion à cette campagne et du bon accueil qu'elles réserveront aux agents recenseurs identifiables par leur gilet et badge.

Le Secrétaire Général DAGL p.i

Togba A. TCHALIM

Fait à Lomé, le 28 avril 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou E. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BARR
www.otr.tg