



Le Ministre Gilbert Bawara

**Concours de la santé  
LE DÉROULEMENT DES ÉPREUVES  
SOUS LES REGARDS DES  
MINISTRES GILBERT BAWARA ET  
MOUSTAFA MIJIYAWA** P.4

**DU MATÉRIEL MÉDICAL  
ET SPORTIF AU CHP ET  
AU DISTRICT DE  
FOOTBALL DE  
NIAMTOUGOU** P.4

**N° 483 du 20 avril 2016 / Prix: 250 Fcfa**

# LE MESSAGER

Hebdomadaire Togolais d'Informations Générales et de Publicités

Récépissé N° 259/21/04/HAAC  
Maison de la presse, casier N° 61  
Directeur de Publication  
Tchaboré Bouraïma

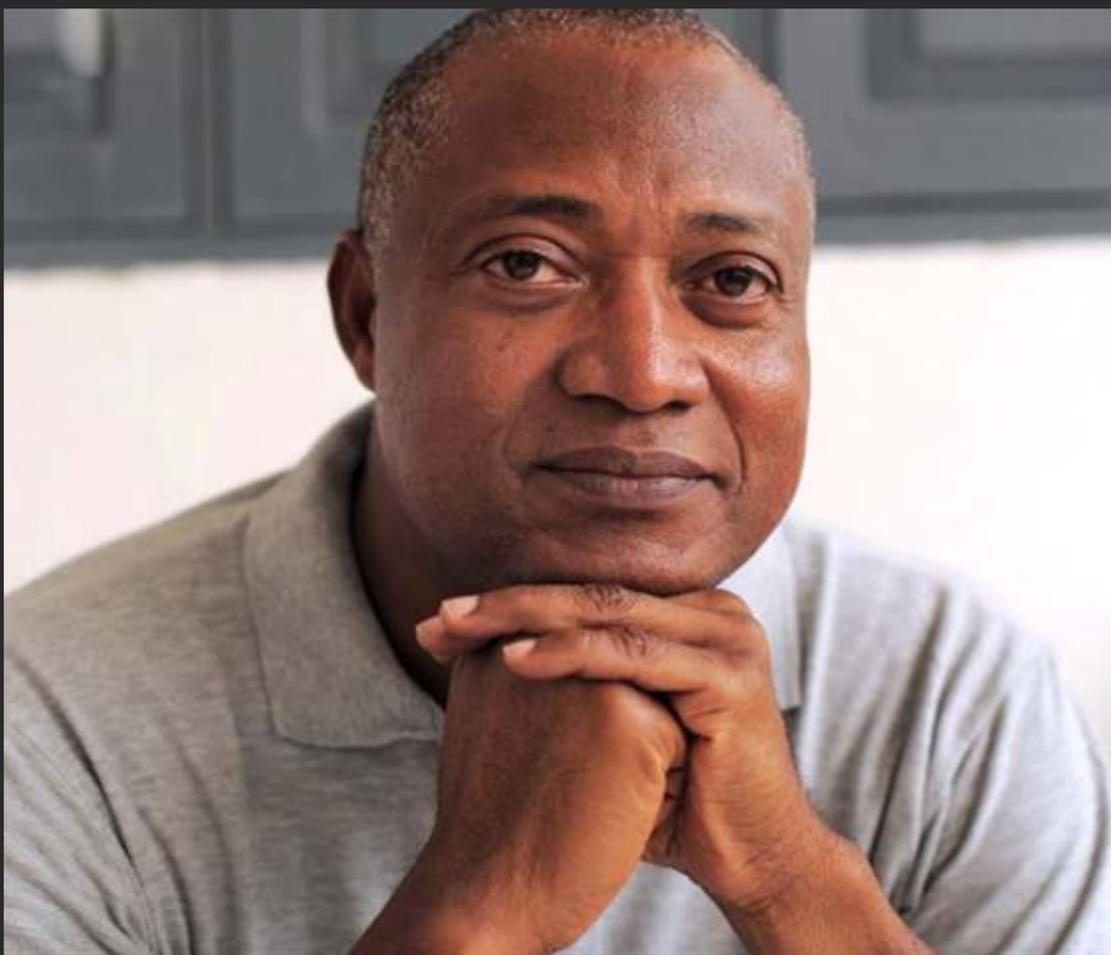
Contact: 90 04 71 59  
E-mail:  
tchaboremessenger@yahoo.fr  
Imprimerie: La Colombe

Pour tout renseignement, information ou conseil  
contacter le centre d'appel  
au N° VERT

**8201**

\* Disponible tous les jours et heures ouvrables

**OTR** FEDERER POUR BATIR www.otr.tg



Jean-Pierre Fabre

**Récupération tout  
azimut des faits  
socio-économiques à  
des fins politiques**

**TROP DE COMÉDIE  
DE LA PART DU  
CHEF DE FILE DE  
L'OPPOSITION**

P.3

**Interview de Clément AWESSO, Coordinateur  
Préfectoral UNIR dans le YOTO**

**« Les raisons qui ont sous-tendu  
l'initiative d'une refondation de notre  
famille politique par notre Président  
National restent pertinentes... »**

P.3



Clément Awesso

# Citoyenneté LA POLITIQUE NATIONALE PARTAGÉE PAR LES ACTEURS

La campagne de dissémination de la politique nationale de formation civique et de l'éducation à la citoyenneté adoptée par le gouvernement s'est achevée vendredi dernier par l'étape de Lomé, une initiative soutenue par le Programme des nations unies pour le développement (PNUD) et l'Union européenne à travers le projet Pascrena.

Cette politique nationale se révèle être un levier d'émergence pour parvenir à une société togolaise nouvelle, épanouie, unie, responsable et résolument tournée vers le développement.

Ainsi, la campagne de dissémination a permis aux acteurs de la société civile de toutes les régions du pays de s'approprier les



Photo de famille

valeurs républicaines prônées par le gouvernement.

« Nous voulons amener les populations à s'approprier les valeurs citoyennes et les

appliquer au quotidien, les valeurs de paix, de solidarité et de mieux vivre ensemble dans le but de construire une société nouvelle, donc basée sur le

pardon, la réconciliation, une société moderne épanouie, solidaire », a déclaré le directeur de la formation civique, Djato Kanda.

« La consolidation de la démocratie, de la paix et la réconciliation nationale ne peut être possible que dans un climat de citoyenneté avérée », a pour sa part souligné le directeur de cabinet du ministère de la communication, Franck Missite, à l'ouverture de la rencontre.

La vision de cette politique est de parvenir d'ici 2018, à 60% des citoyens togolais conscients de leurs pleines potentialités, aimant leur patrie, agissant de manière responsable pour la jouissance de leurs droits, et enfin respectant leurs devoirs dans un environnement socioculturel et politique incitant à la vertu et favorisant l'émergence de la nation togolaise.

Charles

## Droit à l'alimentation

# CLAIRE QUENUM RESTITUE LES CONCLUSIONS DU 4E FORUM DU RESEAU MONDIAL POUR LE DROIT À L'ALIMENTATION ET À LA NUTRITION

Du 19 au 22 mars dernier, s'est déroulée à Dakar au Sénégal, la 4e réunion du Réseau mondiale pour le droit à l'alimentation et à la nutrition.

Le Togo a pris part au rendez-vous par sa branche nationale conduite par madame Claire Quenum.

Mercredi 13 avril à Lomé, elle a fait le point avec la presse et les acteurs de la société au cours d'une conférence publique.

Dans une déclaration liminaire qu'elle a présentée, le réseau appelle à une convergence de la communauté pour concrétiser le droit à la terre, à l'eau et aux semences.

« Le travail de la convergence est de conscientiser et de mobiliser les populations et les communautés sur les questions de terre, de l'eau des semences et notre activité principale a été la caravane et au retour de la caravane, nous avons jugé important de rendre compte de ce qui s'est passé pour informer le public togolais », a-t-elle déclaré.

Pour elle, conserver et faire



Mme Claire Quenum

respecter les droits des femmes nécessitent une attention particulière, étant donné que les femmes continuent de lutter contre le patriarcat dans tous les domaines de leur vie, y compris dans celui de la sexualité, de la fertilité et de l'autodétermination sur leur corps.

Le Réseau mondial pour le droit à l'alimentation et à la nutrition est une initiative lancée par des organisations de la société civile de

défense de l'intérêt public et par des mouvements sociaux internationaux, incluant des paysans, des pêcheurs, des

consacré au dialogue et à la mobilisation de ses membres visant à responsabiliser les États afin qu'ils honorent leur obligation



Photo de famille

pasteurs, des peuples indigènes, des travailleurs agricoles et des producteurs alimentaires.

Il ouvre un espace politique

de réaliser le droit à l'alimentation et à la nutrition.

Charles

## Récupération tout azimuth des faits socio-économiques à des fins politiques TROP DE COMEDIE DE LA PART DU CHEF DE FILE DE L'OPPOSITION

Depuis que les textes ont reconnu Jean-Pierre Fabre comme chef de file de l'opposition togolaise, il ne se passe plus un seul fait dans le pays et qui ne soit dénoncé par ce dernier. La manière dont ces dénonciations sont faites en l'occurrence le font et les voies empruntées sont tout aussi banales que nombreux sont les togolais et les observateurs de la scène politique togolaise qui ne le prennent pas au sérieux. Tout se passe comme si le chef de file de l'opposition ne pouvait pas de lui-même prendre des initiatives sur des sujets touchant à la vie du pays, et préfère attendre que les médias ou les rumeurs le guident.

En effet, on en était là, lorsque, le chef de l'Etat, ayant dans une démarche inclusive et dans le but d'impliquer les acteurs intervenant dans la décentralisation et la gestion locale des communautés, a pris l'initiative, ceci à juste titre, de rencontrer les chefs traditionnels en vue de discuter avec ces derniers



Jean-Pierre Fabre

sur le bien fondé de doter notre pays d'une gouvernance locale pour accentuer la lutte contre la pauvreté. Jean-Pierre Fabre, en sa qualité de chef de file de l'opposition, sans chercher à pousser la réflexion un peu plus loin, ce qui lui aurait permis de saluer la démarche du chef de l'Etat, s'est plutôt lancé dans des critiques acerbes, semant ainsi la confusion au sein des populations. Heureusement que

celles-ci finiront par comprendre la démarche du chef de l'Etat.

Il y a quelques jours, lorsque les médias français ont fait état d'une enquête ouverte à l'encontre du groupe Bolloré dans la concession des ports de Lomé et de Conakry. Jean-Pierre Fabre, sans aucune analyse sérieuse, s'est encore lancé dans une agitation sans précédente, en laissant entendre qu'il demanderait des explications au gouvernement togolais en sa qualité de chef de file de l'opposition. Tout se passe comme si notre chef de file de l'opposition ne peut de sa propre initiative entamer une investigation sérieuse sur un sujet relatif à la vie du pays et dont les conclusions appuyées par des preuves irréfutables pourront peut-être embarrasser le gouvernement.

Se servir des publications des médias ou des rumeurs au sein de l'opinion publique comme seuls arguments devant servir à demander des comptes au

gouvernement, c'est faire montre d'une comédie qui ne dit pas son nom.

Le Togo est à un tournant décisif de son histoire avec le retour de la confiance des partenaires en développement et des investisseurs, ceci grâce à une vision impulsée par le chef de l'Etat, président de la république. Ce dernier qui entend bénéficier de l'apport de toutes les compétences sans appartenance politique, religieuse, ethnique, attend de l'opposition des contributions et critiques constructives. Raison pour laquelle il a procédé à des réformes politiques dont l'une se trouve être le vote du texte relatif au statut du chef de file de l'opposition dont bénéficie aujourd'hui Jean-Pierre Fabre.

Il appartient désormais à ce dernier de bien jouer sa partition et ceci dans les règles de l'art et cesser de jouer au saupoudrage.

LM

## Interview de Clément AWESSO, Coordinateur Préfectoral UNIR dans le YOTO, à l'occasion du 4e anniversaire du parti « Les raisons qui ont sous-tendu l'initiative d'une refondation de notre famille politique par notre Président National restent pertinentes... »

**Le 14 avril 2016, le parti politique Union pour la République (UNIR) fait 4 ans.**

**Dans une interview exclusive accordée à la rédaction de [www.unir.tg](http://www.unir.tg), et dont nous reprenons ici, Monsieur Clément AWESSO Coordinateur préfectoral du parti UNIR dans le YOTO, dresse le bilan du parti majoritaire dans le YOTO, autrefois favorable à l'opposition. Lisez!**

*Monsieur Clément AWESSO, Vous êtes le coordinateur préfectoral du Parti UNIR dans le YOTO. Aujourd'hui votre parti célèbre ses 4 ans d'existence. Quel sentiment vous anime-t-il ?*

Le sentiment qui nous anime est celui d'un engagement citoyen et politique renouvelé parce qu'en faisant le point de notre petit parcours, nous nous apercevons que les raisons qui ont sous-tendu l'initiative d'une refondation de notre famille politique par notre Président National restent pertinentes. En résumé, c'est un sentiment du devoir accompli et de satisfaction en ce qui

concerne l'implantation de notre parti dans la préfecture de Yoto, même si nous reconnaissons qu'il y a encore du travail.

*Depuis 4 ans que le parti UNIR existe, quels sont les avancées sur le plan politique dans votre préfecture ?*

Nous avons considérablement bougé les lignes politiques et surtout les forteresses adverses ; les populations ont compris dans leur grande majorité le marché de dupes dans lequel elles se trouvaient plongées avec les partis d'opposition qui étaient sur un terrain conquis depuis 25 ans. Aujourd'hui on peut être fier d'arborer publiquement les insignes de notre parti dans la préfecture sans risque de stigmatisation. Nous avons eu des avancées considérables du point de vue du positionnement de la jeunesse. Au moins 60% de la jeunesse de Yoto adhèrent aux idéaux du parti et militent dans le Mouvement de la Jeunesse UNIR de Yoto (MJUY) mis en place le 14 Mars 2015.

*Après 4 années de vie politique, pensez-vous que*



Clément Awesso

*les populations de votre préfecture adhèrent toujours aux idéaux de UNIR et avec le même engouement qu'en 2012 ?*

Non pas avec le même engouement. Il y a eu un ralentissement aussi bien chez les cadres qu'auprès des populations qui ont l'impression que le parti et son Président National n'apprécient pas à leur juste valeur les batailles gagnées et les efforts engagés dans ces batailles au niveau de la préfecture. Il faut souligner aussi le comportement inapproprié de certains de nos responsables de terrain qui cristallisent sur eux tout

ce que les populations ont toujours redouté et rejeté de par le passé.

*S'il fallait remédier à quelque chose, sur quel plan pensez-vous agir pour la bonne marche de votre parti dans votre préfecture ?*

Les responsables doivent être nommés ou désignés parmi les cadres les plus représentatifs et investis pour éviter les quiproquos au niveau de la direction et de la conduite du Parti au niveau Préfectoral. La cohésion entre les cadres doit être améliorée pour servir de soubassement aux acquis encore fragiles qui doivent être renforcés. Il

nous faut aussi amplifier le travail sur l'enracinement des idéaux de notre parti en termes de formation continue, surtout parachever la mise en ordre de nos forces vives (Mvt des femmes).

*Avez-vous un message à l'endroit des militants de votre Parti dans votre préfecture à l'occasion de la célébration du 4ème anniversaire de UNIR ?*

Un message de félicitations, de remerciements et d'encouragements pour leur engagement au profit du développement de leur préfecture, et partant de leur pays, en soutenant fermement la réélection de notre Président National à la magistrature suprême. Nous les exhortons à davantage de prise de conscience sur les grands enjeux de développement dont notre préfecture est objet et qui appelle une cohésion de toutes les ressources humaines et des moyens. Les batailles à venir nous obligent à retrousser nos manches pour amplifier le mouvement citoyen afin que nos objectifs soient atteints.

Source: [www.unir.tg](http://www.unir.tg)

## DU MATÉRIEL MÉDICAL ET SPORTIF AU CHP ET AU DISTRICT DE FOOTBALL DE NIAMTOUGOU

Le centre hospitalier préfectoral de la ville de Doufèlgo et le district sportif de football de la ville ont respectivement bénéficié d'un don de matériels médicaux et sportifs de la part du groupe "Ensemble pour Doufèlgo", un groupement qui réunit les cadres de la localité.

La cérémonie de remise officielle de matériels aux bénéficiaires a eu pour cadre l'enceinte de l'hôpital de la préfecture de Doufèlgo. Elle intervient dans le cadre des festivités de la célébration de l'édition 2016 de la fête traditionnelle Sintu djandjagu.

Composés de divers équipements dont des tensiomètres, des boîtes de petites chirurgies, des pèses personnes, des pèses

bébés, des glucomètres pour le matériel médical, des jeux de maillots, de ballons, de chasubles, des protège tibias et des paires de bas pour celui sportif, ces dons ont été réceptionnés respectivement par le représentant du directeur préfectoral de la santé et le président du district de football de Doufèlgo aux noms des bénéficiaires.

Cette action de soutien du groupe « Ensemble pour Doufèlgo » est la première activité menée par les membres de ce groupe depuis sa création en 2015 par des jeunes de la localité sur les réseaux sociaux.

Ella va permettre ainsi d'améliorer le cadre et les conditions de vie des populations de ce milieu en santé, éducation, sport,



Photo de famille

culture etc.

Pour le représentant du groupe « Ensemble pour Doufèlgo », BAKOLMDE Jacques :

« Les dons de ce jour, composés de matériel de santé et d'équipement de sport s'inscrivent dans le plan d'action du groupe. Ils ont non seulement un lien avec la préfecture, mais aussi un lien avec, la

convergence d'idées et de préoccupations des fils et filles de la préfecture de Doufèlgo».

« Ensemble pour Niamtougou » est un groupement spontané et informel de personnes de divers horizons, âgés et de catégories professionnelle diverses originaires de la préfecture de Doufèlgo.

Les membres de ce groupe

veulent à travers les activités menées au bénéfice de la population impacter le développement de Doufèlgo par la mobilisation de tous les volontaires de la préfecture pour des actions concrètes, efficaces, efficientes, visibles et palpable. C'est un groupe en constitution qui vise à impulser une nouvelle dynamique d'actions et de réflexion sur le devenir de la préfecture.

La cérémonie de remise de don a connu la participation du préfet de Doufèlgo, du représentant du Directeur préfectoral de la santé, du président du district de football de Doufèlgo, des chefs cantons et des présidents des CVD de la localité.

DBD

## Concours de la santé LE DÉROULEMENT DES ÉPREUVES SOUS LES REGARDS DES MINISTRES GILBERT BAWARA ET MOUSTAFA MIJIYAWA



Le Ministre Gilbert Bawara

Le Ministre Gilbert Bawara de la fonction publique, du travail et de la réforme administrative et son collègue Moustafa Mijiyawa de la santé et de la protection sociale ont constaté le 19 avril 2016, au centre d'écrit de Lomé, le démarrage effectif des épreuves du concours de recrutement direct régional du personnel médical, paramédical, administratif et d'appui.

Au Lycée de Tokoin II et à l'Ecole Primaire Publique Camp Général Gnassingbé Eyadema, lieux du centre d'écrit de Lomé, les deux ministres sont allés de salle en salle pour s'assurer de la présence des candidats et du bon déroulement du concours.

Au total 4775 candidats inscrits au centres d'écrit de Lomé et de Kara, font valoir leurs connaissances en culture générale et ou en matières de spécialités pour accéder à la fonction publique selon les places disponibles pour le compte du ministère de la santé et de la protection sociale. Ce sont donc 850 meilleurs candidats qui seront déclarés admis.

Au cours de leur visite, le ministre Gilbert Bawara de la fonction publique, du travail et de la réforme administrative et son collègue, Professeur Moustafa Mijiyawa de la santé et de la protection sociale ont encouragé les candidats.

Pour le Ministre de la santé et de la protection sociale, ce concours est organisé en réponse à la tendance actuelle qui est d'équilibrer les ratios entre les soignants et les non soignants compte tenu du fait que la balance qu'on avait jusque là était tout à fait déséquilibrée.

« S'assurer de disposer d'un personnel adéquat, mais aussi améliorer l'accès aux soins des populations, recruter donc du personnel pour le secteur de la santé, sortir beaucoup d'entre eux du statut de contractuels en stabilisant la situation actuelle », ce sont plus des raisons qui, selon le Ministre Gilbert Bawara, soutiennent l'organisation de ce concours direct régional.

La rédaction

14 avril 2012-14 avril  
2016  
UNIR À 4 ANS

Le parti au pouvoir Union pour la République (UNIR) célèbre cette année les 4 ans de sa création. A l'occasion, des cultes religieux ont été organisés sur l'ensemble du territoire national et à Lomé par le bureau exécutif.

Vendredi dernier, à la grande mosquée de Lomé, les militants et sympathisants au rang desquels, le 2e vice-président Folly bazi-Katari, le ministre Yark Damehane et la 4e vice-présidente de l'Assemblée nationale ont prié pour le peuple togolais, le président du parti et surtout pour l'avenir du parti.

En 4 ans, le parti crée à Blitta par le président Faure Gnassingbé a réalisé des exploits. La performance du parti aux législatives de 2013 avec 62 sièges remportés, puis la réélection haut les mains du président du parti, Faure Gnassingbé à la présidentielle d'Avril 2015 en sont la preuve.

Pour le 2e vice-président, Folly Bazi-Katary « l'UNIR est le parti le plus important du Togo ».

Le parti Unir sait se préparer pour des joutes électorales contrairement à l'opposition qui attend souvent les dernières heures pour se lancer dans la course.

Aujourd'hui majoritaire, UNIR entend, selon les premiers responsables, garder cette suprématie concernant les compétitions électorales à venir.

Charles

## Lu sur le net !

### LIBÉRATION SEXUELLE OU TYRANNIE DU PLAISIR ?

*Envie de briser la monotonie du couple, de pimenter sa vie sexuelle ? Les libertins modernes seraient de plus en plus nombreux à s'adonner à des pratiques autrefois taboues : échangisme, sadomasochisme, mélangisme... Mais derrière cette façade de liberté sexuelle pourrait bien se cacher une nouvelle tyrannie du plaisir obligatoire.*

Il n'est pas si loin le temps où l'échangisme et le sadomasochisme étaient considérés comme d'inavouables perversions. Aujourd'hui sorties de l'ombre, ces pratiques riment avec liberté sexuelle... Le couple serait-il devenu ringard ?

#### Liberté sexuelle ou tyrannie du plaisir ?

Ils n'étaient dans les années 1960 qu'une poignée. Alors que l'interdit tombe, ces Français qui osent tout ne se cachent plus. Les codes visuels et linguistiques de leur monde autrefois fermé envahissent la sphère publique. Le cuir et le latex s'invitent aux défilés de mode, les visuels sadomasochistes inondent les publicités... Une fois la parenthèse des années sida oubliée, certains ont voulu redonner quelques couleurs au slogan de mai 68 "Jouissons sans entrave". "Pas question comme nos parents de baiser avec la même personne pendant trente ou quarante ans" s'insurge Lulu sur nos forums.

Mais ces pratiques exotiques pourraient-elles demain devenir la norme ou restent-elles malgré tout limitées à très peu de couples ? Ces expériences ne sont-elles pas vécues comme de simples bravades passagères aux normes sociales ? Difficile d'y voir clair...

Si les romans de Houellebecq, l'émission "Paris Première" de Frédéric Taddeï ou "Nova mag" ont contribué à "déghettoiser" l'échangisme ou les partouzes, on se demande encore qui sont ces "heureux libertins". Et combien sont-ils réellement à franchir la porte d'un club échangiste ou à participer à ces soirées où le sexe est collectif ?... Plus nombreux qu'il y a quelques années, c'est une chose certaine.

#### Un moyen de renforcer le couple ?

Plus généralement issus de la classe moyenne ou aisée, ces nouveaux épicuriens appartiennent à tous les niveaux économiques et culturels. Les rencontres se font généralement via des petites annonces, des forums de rencontres ou des soirées organisées par des initiés.

Mais cette sexualité collective rime-t-elle forcément avec liberté sexuelle. Selon Daniel Welzer-Lang, sociologue et maître de conférence à l'université de Toulouse, certaines pratiques ont encore du mal à se conjuguer au féminin. D'après lui, l'échangisme reste encore un milieu macho. Non seulement le premier pas est plus souvent une demande masculine mais l'imaginaire érotique féminin peine parfois se satisfaire des codes hérités du porno très présent lors de ces soirées.

Mais cette conception de la femme soumise et sexy semble évoluer, comme en atteste le témoignage de Sarah sur nos forums : "Pour moi et pour beaucoup d'autres personnes ayant vécu cette expérience, notre couple est beaucoup plus épanoui. Nous sommes plus heureux, il y a moins de tensions (...) Ca n'a pas été facile de prendre cette décision mais je ne regrette rien. Je suis très heureuse avec mon copain..."

(A suivre)

## SANTÉ

### Migraine : LES DIFFÉRENTES FORMES DE CRISES (Suite)

#### MIGRAINE HÉMIPLÉGIQUE FAMILIALE

C'est une forme rare de migraine. D'origine génétique, elle est due à des mutations transmises selon le mode "autosomique dominant", c'est-à-dire qu'une personne malade a 50 % de risque de transmettre sa mutation à ses enfants. A ce jour, les chercheurs ont identifié 4 gènes responsables de cette forme de migraine, qui se caractérise par une douleur sévère, associée à une paralysie temporaire d'un côté du corps, et à une aura susceptible de durer plusieurs jours.

#### MIGRAINE BASILAIRE DE TYPE

Elle se caractérise par une aura qui se manifeste par des étourdissements et des vertiges, une perte de l'équilibre ou de la coordination, des acouphènes (bourdonnements d'oreille), des changements au niveau de l'ouïe ainsi qu'au niveau de la vision, et une paresthésie (picotements et fourmillements des membres) des deux côtés du corps. La céphalée qui suit affecte la partie postérieure du crâne, au niveau du tronc cérébral, et non pas les tempes.

#### MIGRAINE VESTIBULAIRE

Elle se manifeste par des vertiges, des étourdissements et leur céphalée particulièrement douloureuse s'accompagne de nausées et vomissements. Les patients souffrant de ce type de migraine présentent généralement une photophobie et une phonophobie importantes.

#### LES MIGRAINES SELON LEUR FACTEUR DÉCLENCHANT

On peut aussi distinguer les migraines selon le facteur déclenchant. Il en existe de multiples, variables d'un patient à l'autre, mais qui peuvent aussi se combiner chez une même personne ou évoluer au fil du temps. Tous ont en commun un changement d'état brutal.

Parfois difficiles à identifier, les facteurs à l'origine d'une migraine méritent que l'on prenne le temps de les rechercher. Car savoir ce qui déclenche sa migraine, c'est se donner des chances de prévenir une nouvelle crise.

#### MIGRAINE ET HORMONES : LA MIGRAINE CATAMÉNALE

Il n'est pas rare que l'arrivée des règles, qui sont précédées par la chute du taux d'oestrogènes, déclenche des crises de migraine chez les femmes. On parle alors de "migraine cataméniale". Un tiers des migraineuses seraient sensibles à ces variations hormonales et auraient des migraines cataménales en plus des autres crises survenant entre leurs cycles menstruels. Seules 7 % des migraineuses souffriraient exclusivement de migraine cataméniale, avec des crises uniquement dans les 2 jours précédant leurs règles ou les 3 jours qui les suivent.

Le traitement des migraines

cataménales repose sur l'oestrogénothérapie par voie transcutanée, commencée 2 jours avant les règles et poursuivie 7 jours après, pour compenser la chute oestrogénique. Mais il n'est efficace que dans les cas de migraine cataméniale pure et seulement chez les femmes qui ont un cycle régulier et qui peuvent connaître le jour de leurs règles.

#### MIGRAINE ET STRESS : LA MIGRAINE ADRENERGIQUE

Qu'il soit positif ou négatif, psychologique ou physique, le stress peut déclencher une migraine. On parle de migraine adrénergique, provoquée par l'adrénaline, l'hormone du stress.

Ce type de migraine peut être évité par la prise de bêtabloquants, des médicaments habituellement utilisés dans la prise en charge de l'hypertension artérielle, qui bloquent l'action de l'adrénaline. Apprendre à gérer son stress en faisant de la relaxation peut aussi aider.

#### MIGRAINE ET ALIMENTATION : ANCIENNEMENT MIGRAINE DIGESTIVE

Certains aliments, en particulier le chocolat et l'alcool, mais aussi le fromage, les œufs, la mayonnaise... peuvent, chez certaines personnes particulièrement sensibles, favoriser une migraine. Dans ces cas, l'éviction du produit en cause permet de réduire les crises. Pas toujours facile, cependant, d'identifier l'aliment en cause mais aussi et surtout, de s'en passer à vie... Pour ces migraineux, les médicaments anti-sérotonine constituent un traitement de fond efficace, qui espace les crises et diminue leur fréquence.

L'hypoglycémie, faire un repas trop lourd ou sauter un repas peuvent aussi être à l'origine de crises de migraine.

#### MIGRAINE ET SOMMEIL

Une dette de sommeil ou, au contraire, un excès de sommeil, peut suffire à provoquer une migraine. Se coucher à heures fixes et respecter un temps minimum et maximum de sommeil sont les premières mesures à prendre pour éviter des crises.

#### MIGRAINE ET CLIMAT

Une forte chaleur, un froid très vif, un vent violent sont des facteurs environnementaux connus pour provoquer, chez certains patients, une migraine. Cela serait lié aux variations de pression atmosphérique.

Si vous êtes sujet(te) aux migraines, essayez d'en identifier la(les) cause(s) et parlez-en à votre médecin. Si le traitement de la crise est désormais bien codifié, reposant sur la prise de triptans ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens dès les premiers symptômes, un traitement de fond peut s'avérer utile pour les personnes sévèrement touchées et très "handicapées" par leurs migraines.

Amélie Pelletier



## DISTRIBUTION CONJOINTE TOGO TELECOM - TOGOCEL

- **Renouvellement de forfaits Internet ADSL**
- **Rechargement de crédit téléphonique**
- **Transfert de crédit**

Rendez-vous auprès des Points de Vente TOGO TELECOM et des distributeurs de produits et services TOGOCEL sur toute l'étendue du territoire national.

*Groupe TOGO TELECOM*

**Infos: Composez le 119 ou le 22 22 01 19 si vous appelez d'un autre réseau.**



**COMMISSARIAT GENERAL**

Direction de la Communication  
Et des Services aux Usagers

N° 005 /2016/OTR/CG/DCSU 

**Communiqué de l'Office Togolais des Recettes**

**Relatif à la perception de l'Impôt sur le Revenu des Transporteurs Routiers (IRTR)**

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) rappelle aux contribuables soumis au paiement d'Impôt sur le Revenu des Transporteurs Routiers (IRTR) communément appelé **trimestre** que la perception de cet impôt au titre du premier trimestre 2016 débutée depuis le 1<sup>er</sup> avril 2016 se poursuivra jusqu'au 30 avril 2016.

En outre, il est rappelé aux conducteurs qu'ils sont redevables pour leur propre compte de la Taxe Complémentaire sur Salaire (TCS).

Les contrôles débuteront le **02 mai 2016** et s'étendront jusqu'au **30 juin 2016** sur toute l'étendue du territoire national.

Les retardataires s'exposent à la rigueur de la loi.

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes compte sur le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 11 1 AVR 2016

Le Commissaire Général

  
**Henry Kanyesiime GAPERI**

PUB

# GOLD & DIAMOND HOTEL

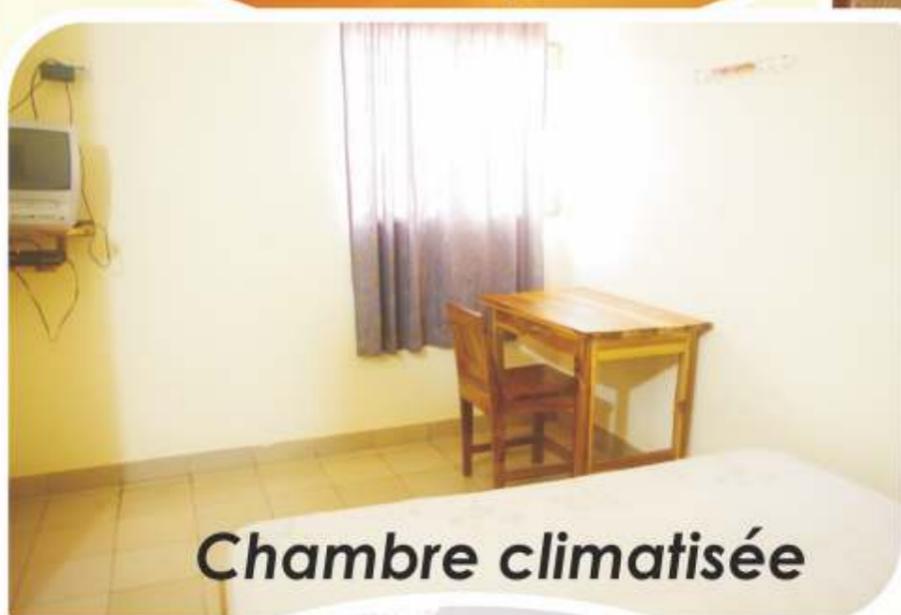
CHAMBRES CLIMATISEES - SALLE DE CONFERENCES  
RESTAURANT



La Réception



Le couloir



Chambre climatisée



Chambre climatisée



Salle de conférence



**+228 92 56 56 06**

**+228 97 54 66 66**

Ahépe-Akpossa à 12 Km à l'Ouest de Tabligbo  
E-mail: [golddiamond.ahepeotel@yahoo.fr](mailto:golddiamond.ahepeotel@yahoo.fr)