



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**ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 808 du 26 Mars 2025

Femmes et cuisine : attention à la santé des hommes



DES FEMMES QUI FONT LA CUISINE

Santé de la femme :
Super aliments et recettes

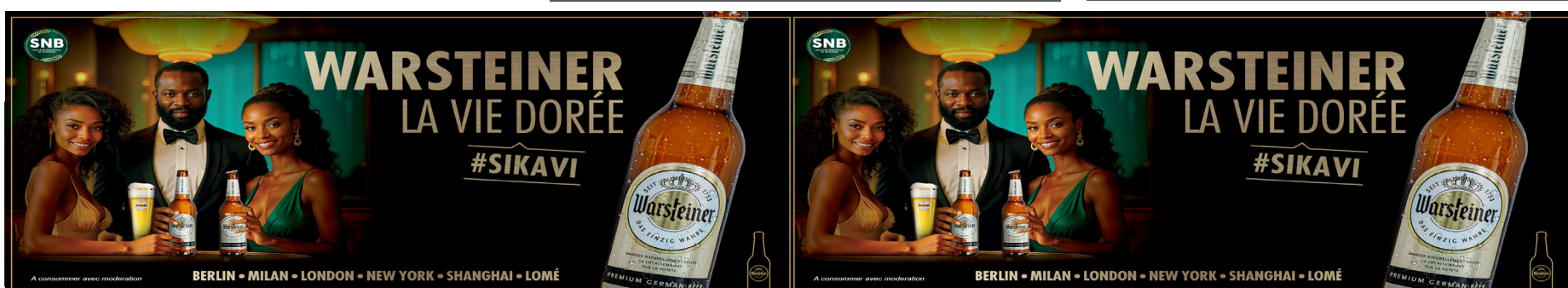
4

Vos seins révèlent
votre état de santé

6

Couple: astuces pour
combler sa femme au lit

5



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafo
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Éts Malibou	Noukafo
SANTE-EDUCATION	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.

20SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce Journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social,
SANTÉ-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
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

Autonomisation de la femme : levier pour le bien-être

L'autonomisation des femmes en matière de santé est un enjeu majeur pour leur bien-être. Elle leur permet de prendre des décisions éclairées sur leur corps, leur alimentation, leur hygiène et leur santé reproductive. Donner aux femmes les moyens de s'informer, de choisir et d'agir pour leur santé est essentiel pour favoriser leur bien-être et celui de leur communauté.



Une femme en consultation avec son enfant

L'accès à l'information et aux services de santé reproductive permet aux femmes de mieux planifier leur vie familiale. Une femme informée peut choisir le moment et les conditions de ses grossesses, en ayant accès à des méthodes de contraception adaptées. Malheureusement, de nombreuses femmes sont encore privées de ce droit fondamental en raison de pressions culturelles ou d'un manque d'accès aux soins. L'éducation en santé reproductive, associée à des politiques inclusives, est indispensable pour garantir que chaque femme puisse prendre des décisions autonomes concernant sa maternité.

Une alimentation et une hygiène sous contrôle

L'autonomisation des femmes passe aussi par leur capacité à faire des choix alimentaires sains. Une bonne alimentation est essentielle pour prévenir des maladies telles que le diabète, l'hypertension ou l'anémie, qui touchent particulièrement les femmes en âge de procréer. Dans les foyers, ce sont les femmes qui préparent les repas. Sensibiliser davantage ces femmes à une

nutrition équilibrée leur permet de mieux prendre soin d'elles-mêmes et de leurs familles. De plus, une hygiène corporelle et sanitaire adéquate est un pilier fondamental de la santé féminine. L'accès aux produits d'hygiène menstruelle, à l'eau potable et à des infrastructures sanitaires adaptées est indispensable pour garantir la dignité et le bien-être des femmes.

L'éducation et l'accès aux soins de santé

L'éducation des femmes en matière de santé est un facteur clé de leur autonomisation. Une femme qui connaît les signes avant-coureurs de maladies telles que le cancer du sein ou du col de l'utérus est plus encline à consulter un professionnel de santé à temps. L'accès aux soins de santé doit être facilité par des politiques publiques adaptées, offrant des services médicaux abordables et de qualité. Par ailleurs, l'accompagnement des femmes par des professionnels de santé formés à la prise en charge spécifique de leurs besoins renforce leur confiance en elles et leur capacité à agir pour leur santé.

par Raymond DZAKPATA

Ils ont dit...



Dr Bingo Mbortché

Gynécologue-Obstétricien, Chef division médicale de l'ATBEF

«La lésion précancéreuse du col de l'utérus est la maladie qu'on a au niveau du col de l'utérus avant le cancer. Le cancer du col est une grosse plaie au niveau du col qui ne se traite pas comme le traitement habituel utilisé pour les autres formes de plaies. Ce cancer est causé par un virus qu'on appelle le virus du (papilloma humain), contracté sexuellement. Lorsque le col est infecté par le virus, il peut avoir plusieurs années avant que cela ne devienne un cancer. C'est l'étape de lésion précancéreuse. Pour prévenir le cancer de l'utérus il faut deux choses : la vaccination pour celles-là qui n'ont pas encore commencées la sexualité. Il est donc important de vacciner les jeunes filles qui n'ont pas encore débuté la sexualité afin de leur permettre d'éviter le cancer du col de l'utérus. En dehors de la vaccination, pour toutes les femmes sexuellement actives, il est important de faire le dépistage pour rechercher les lésions précancéreuses. Lorsqu'on découvre ces lésions, il faut les traiter pour arrêter leur évolution vers le cancer du col de l'utérus. Lorsque la femme est sexuellement active, le dépistage est réalisé chaque 3ans. Chaque femme devrait veiller sur son dépistage et au respect de cette périodicité. Le cancer du col est causé par un virus contracté sexuellement. Donc si on veut vraiment l'éviter, nous devons revoir nos comportements sexuels pour ne pas être en contact avec ce virus qui peut être responsable dans un futur d'un cancer».

Femmes et cuisine : attention à la santé des hommes

En Afrique, la femme porte une lourde responsabilité : celle de nourrir sa famille. Elle est la principale responsable de la préparation des repas, influençant ainsi directement la santé des membres de sa famille, notamment du mari et des enfants. Toutefois, ce rôle central est souvent sous-estimé, et les pratiques alimentaires en Afrique subissent des changements pas forcément meilleurs, ces dernières décennies, surtout dans les zones urbaines. Des maladies telles que l'hypertension, le diabète, le surpoids et l'obésité sont de plus en plus fréquentes, souvent en raison de choix alimentaires inappropriés que font les femmes à la cuisine. Dans ce contexte, il devient crucial de réfléchir à la manière d'améliorer l'éducation des femmes sur la nutrition et la cuisine saine.



Une femme à la cuisine

Le rôle de la femme dans la bonne alimentation de la famille est crucial. Car elle est la première responsable de l'alimentation de sa famille. Elle est celle qui sélectionne des aliments, les prépare et les présente à sa famille. C'est également la femme qui fait le choix des ingrédients et méthodes de cuisson.

Utilisation excessive de certains ingrédients

L'un des problèmes majeurs réside dans l'utilisation excessive de produits alimentaires transformés comme les bouillons ou cubes, le glutamate monosodique, les conserves industrielles et autres additifs alimentaires.

Ces produits, souvent riches en sel, en graisses saturées et en substances chimiques, ont envahi les cuisines africaines, séduisant par leur simplicité d'utilisation et leur coût relativement faible. Pourtant, leur consommation régulière a des effets dévastateurs sur la santé, entraînant des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et d'autres troubles métaboliques.

Les spécialistes de la nutrition soutiennent que l'ignorance est la première cause qui amène les femmes à faire souvent une cuisine non saine. Ceci provient d'un manque d'accès à des informations fiables sur la nutrition. La plupart des femmes sont moins conscientes des effets néfastes de certains condiments, ingrédients ou méthodes de cuisson sur la santé. Une autre cause, c'est l'inondation du marché africain par les produits de mauvaise qualité qui sont pourtant vantés par un tapage publicitaire sur les médias et réseaux sociaux. Ces produits font un effet dans le monde féminin, à tel point que celles qui ne les utilisent pas ne sont pas à «la page» et d'après certaines publicités : «elles peuvent perdre leur mari au profit d'une autre femme qui fait la cuisine avec ces ingrédients».

Une autre raison à ne pas négliger, c'est le goût de certains hommes qui, selon le témoignage de certaines femmes, disent ne tirer aucun plaisir des plats qu'elles font. Mais lorsqu'elles ont commencé à utiliser certains produits et ingrédients, ils aiment. Une autre

cause, c'est la réticence au changement. Cela est dû à l'héritage culinaire de chaque femme tient de sa famille, de sa mère. Plusieurs femmes, en raison de ce qu'elles ont appris avant de se marier, et des certaines considérations culturelles peuvent être réticentes à adopter de nouveaux condiments, laisser tomber une habitude ou pratique culinaire jugée dangereuse pour la santé.

Un dialogue difficile dans les ménages

Les hommes se plaignent souvent que leurs femmes ne sont pas suffisamment réceptives aux pratiques culinaires plus saines, préférant parfois des solutions rapides ou des plats plus riches en sel, sucre et en matières grasses. Le constat démontre que c'est surtout les femmes nées en milieu urbain qui résistent plus au changement. Le plus grand problème est la réduction voire même la suppression de consommation des bouillons ou cubes. Dans d'autres ménages c'est l'huile, ailleurs c'est le sel. Ailleurs encore, c'est le sucre, la mayonnaise ou le lait, entre autres.

Impact sur la santé des hommes

Plusieurs hommes se retrouvent confrontés à des problèmes de santé graves tels que l'hypertension, le diabète ou l'obésité. Ces conditions sont souvent le résultat d'une alimentation déséquilibrée et de choix alimentaires peu judicieux de la part de leur épouse. La santé de la famille, en particulier celle des hommes, est intimement liée aux choix alimentaires des femmes. Les repas préparés à la maison ont un impact direct sur la qualité de vie et le bien-être de toute la famille.

Éduquer les femmes pour prévenir les maladies

La première étape pour résoudre ce problème réside dans l'éducation. Il faut renforcer la formation des femmes, en particulier celles qui sont responsables de la gestion des repas dans les foyers. Ceci peut se faire à travers les médias, les actions sur le terrain, l'éducation ciblée dans les marchés et à travers les regroupements des femmes, dans les lieux de cultes, à

l'école, les restaurants de la rue, entre autres.

Il faut aussi faire des campagnes de sensibilisation à la nutrition. Des initiatives de sensibilisation sur les dangers des produits alimentaires transformés et les bienfaits des aliments frais et locaux doivent être mises en place. Il est essentiel que les femmes soient informées sur l'importance de limiter la consommation de produits riches en sel, en graisses et en sucre, les bouillons, glutamate et d'encourager la consommation de fruits, légumes, céréales complètes et protéines maigres.

Il est aussi important d'encourager la valorisation de la cuisine traditionnelle. Plusieurs plats africains sont non seulement délicieux, mais aussi très nutritifs. Il faut réintroduire et valoriser ces recettes dans les ménages en les modernisant légèrement pour les rendre plus adaptées à la vie moderne. Cela peut être une excellente manière de promouvoir une alimentation saine. Les femmes peuvent apprendre à préparer des repas équilibrés et délicieux en utilisant des produits locaux naturels.

Il faut qu'il se développe une réelle gastronomie africaine, togolaise, avec l'apport des nutritionnistes, diététiciens pour donner un coup d'accélérateur au secteur de la nutrition. L'alimentation ne devrait pas être la source des maladies.

Promouvoir l'autoproduction Alimentaire

C'est aussi possible si on apprend aux femmes à cultiver une partie de leurs propres aliments, même dans les maisons en ville. Ceci peut permettre d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas familiaux. L'autoproduction de légumes, d'herbes et de fruits peut non seulement rendre les repas plus frais et nutritifs, mais aussi réduire la dépendance aux produits industriels.

Il est impératif que les femmes prennent conscience de l'importance de leur rôle dans la santé de leur famille. La cuisine n'est pas simplement une tâche quotidienne, mais un acte de responsabilité envers la santé de sa famille, et de la femme elle-même.

par Gamé KOKO

Une femme propre et sereine préserve son foyer

Beaucoup sont ces femmes qui, après le mariage, s'ignorent et ne prennent plus vraiment soin de leur corps, et aussi de la manière dont elles se comportaient avec leur homme avant le mariage. C'est un fait plus ou moins inconscient qui tue les couples et les amène souvent à la dérive. Il y a en effet des gestes qu'on peut juger assez simples dont leur oubli ou négligence engendre des problèmes et met en danger l'harmonie d'un couple.

C'est vrai qu'après des années de mariage, l'habitude fait place à la passion qui a régné dans le couple à son début mais il faut à chaque instant chercher à plaire à l'homme pour qu'il continue de voir sa femme qu'il a toujours désirée. Si ce n'est pas le cas, l'homme commence par se demander s'il ne s'était pas trompé sur la femme qu'il a épousée. Quand c'est le cas, mesdames, le foyer deviendra un enfer et la femme sera la seule responsable de ce changement.

Propos et accueil

Cela commence par l'accueil que la femme réserve à son mari quand il rentre du service. Que la femme soit fatiguée par les tracasseries de la journée, cela ne doit pas empêcher d'embrasser le mari à son retour ou de lui offrir un joli sourire en guise de bienvenue.

Contrôler aussi les propos. L'homme est le maître de la maison quelle que soit la situation qui se présente et même s'il est en faute. Si la femme veut qu'il accepte ses erreurs, ne pas le brutaliser car en fin de compte, elle sera la fautive. Le mettre

en confiance. La femme peut d'ailleurs, quelle que soit la nervosité garder le calme, avant d'aborder le sujet. Elle verra qu'il reconnaîtra sa faute et demandera pardon même s'il n'est pas du genre à le faire.

La plupart des femmes méconnaissent le gout vestimentaire de leur mari. Il y a des hommes qui dans le concubinage avec une femme peuvent lui tolérer quelques tenues mais changent d'avis dès que la femme devient leur épouse. Mesdames, la femme doit connaître la position du mari pour s'y conformer. Elle doit toujours soigner la tête, mettre toujours au propre ses vêtements, entretenir la peau sans toutefois chercher à la dépigmenter. Utiliser des produits qui mettront en valeur la peau. Il faut que la peau naturelle ait une certaine clarté qui laissera toujours désirable.

Se soigner corporellement

Une femme au foyer ne doit pas négliger son corps. Il existe beaucoup d'astuces qui permettent de lutter contre les mauvaises haleines, les odeurs corporelles, mais au-delà de tout ceci, il faut qu'une hygiène de base soit observée. C'est très mauvais pour



Image d'une femme sereine

la femme de se réveiller le matin et de ne pas penser à se doucher très tôt, à brosser ses dents. Ce sont certes des gestes simples mais qui comptent beaucoup pour l'homme et qui permettront de se sentir bien et de mettre le mari dans une situation très confortable. Ce n'est pas bien qu'on attende que le mari demande d'aller se laver. C'est très mal, parce qu'une femme, c'est avant tout, la propreté. Et elle est chargée de contrôler l'hygiène des enfants et du mari.

Le statut de femme au foyer ne donne

pas le droit de se négliger. Au contraire, il demande plus de responsabilités envers soi-même. C'est humiliant quand un homme quitte une femme pour des raisons d'entretien corporel. Ne pas perdre son mari à cause de ces choses. Une mariée est celle-là qui est vigilante et qui précède les pensées de son homme. L'équilibre et la longévité d'un foyer dépendent avant tout de la femme. Alors femme, joue ton rôle, rends-toi toujours belle et plaisante à ton mari pour la survie du couple.

par Elom AKAKPO

Santé de la femme : Super aliments et recettes

Une bonne alimentation est nécessaire pour les femmes. Dans le but d'avoir un beau corps et être en bonne santé, il est conseillé d'adopter une alimentation saine, variée et nutritive pour éviter contre les maladies. Voici les meilleurs super-aliments pour les femmes à consommer au quotidien. Attention ! pratiquer une activité physique et boire beaucoup d'eau.

La tomate



Riche en vitamines A, B, C, en potassium, en calcium des antioxydants, tous ces éléments font de la tomate un aliment excellent pour la santé. Elle permet d'avoir une belle peau, lutte contre vieillissement cutanée précoce. En plus, consommée régulièrement, elle fortifie l'organisme, contribue à réduire les symptômes de la ménopause. L'« *Etude des combinaisons nutritionnelles à travers le prisme de la synergie alimentaire* » publiée par l'Université technique de Moldavie en juin 2021 a révélé que la consommation de jus de tomate contribue à atténuer certains symptômes de la ménopause tels que l'anxiété, la dépense énergétique au repos et la fréquence cardiaque.

Les légumineuses

Les haricots secs permettent de combattre le cancer. Les légumineuses de manières générales contiennent des éléments phytochimiques (phytostérols) et de grandes quantités de fibres. Les légumineuses sont très riches en fer. Mélangées à des aliments riches en vitamine C, elles permettent de lutter contre les carences en fer, en particulier chez les femmes en âge de procréer plus sujettes à l'anémie ferriprive.



Le gingembre



Les ballonnements sont l'un de ces symptômes gênants que les femmes ne connaissent que trop bien. C'est un symptôme prédominant du syndrome prémenstruel. Dans le guide « *Plantes compagnes de la maternité, en Caraïbe* », le gingembre est un aliment puissant, un anti-inflammatoire connu qui soulage les ballonnements, les douleurs et l'inconfort abdominaux, favorise la digestion, soulage les gaz et les nausées et favorise la perte de poids. Faire une tasse de thé au gingembre, l'incorporer au jus de fruits, le mélanger à la soupe pour lui donner une saveur épicée.

Les légumes verts

Les légumes à feuilles comme le bœuf, chou, laitue, poivron, sont riches en vitamine B9, un nutriment nécessaire à la croissance cellulaire et à la production de globules rouges. Les folates jouant un rôle majeur dans la formation de nouvelles cellules. Ce nutriment est particulièrement important pendant la grossesse. Selon les recherches, les folates contribuent à la formation des tubes neuronaux qui forment la colonne vertébrale et le cerveau d'un bébé en pleine croissance. Si les niveaux de folate sont insuffisants, il y a un risque accru des anomalies du tube



neural, et les naissances prématurées. Par ailleurs, les études en laboratoire ont découvert que le sulforaphane, un composé anticancer contenu dans certains légumes verts, arrête les cellules du cancer du sein et les encourage à s'auto-détruire.

L'ail



Les femmes sont sujettes aux infections aux levures. Avoir une quantité trop élevée d'un certain

type de levure dans le corps peut entraîner démangeaisons et irritations aux endroits les plus intimes. Consommer plus d'ail, un combattant puissant de bactéries qui combat aussi les champignons. Lorsque les scientifiques en Iran ont ajouté des extraits d'ail et d'oignon pur à des échantillons de *Candida albicans*, le champignon qui cause la plupart des infections aux levures, l'ail et l'oignon l'ont empêché de se développer. L'ail est plus efficace lorsqu'il est consommé cru. Le hacher et l'ajouter aux salades, les sauces aux légumes, ou croquer simplement 1 gousse si on peut le supporter.

Recette 1

03 betteraves, 02 carottes, 03 pommes, 03 oranges, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les betteraves, les carottes et les pommes, puis les couper en petits morceaux. Extraire le jus des oranges et du citron, puis mixer le tout dans un mélangeur, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser la préparation dans un bocal en verre hermétique qu'on mettra au réfrigérateur. Consommer un grand verre de ce jus tous les matins pour démarrer une bonne journée. A consommer 01 fois par jour pendant 01 semaine.

Recette 2

1 litre d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 02 cuillères à soupe de miel. Verser l'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Pendant ce temps, rincer rapidement les fleurs d'hibiscus à l'eau froide, presser le citron pour obtenir 2 cuillères à soupe de jus et laver les feuilles de menthe. Quand l'eau bout, ajouter hors du feu les fleurs, le miel, le citron et la menthe. Mélanger bien pour dissoudre le miel et laisser infuser une quinzaine de minutes. Filtrer à travers une passoire pour enlever les fleurs. Consommer cette boisson chaude ou tiède.

La papaye

Très riches en vitamines C que l'orange, la papaye est une bonne source pour avoir de l'énergie. Riche en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, la papaye est un fruit santé par excellence. L'étude « *Pratiques alimentaires et corps féminin: l'esthétique chez les Peuls Djeneri du Mali* » a montré qu'une consommation hebdomadaire de papaye peut diminuer le risque de développer un cancer de l'utérus. La consommation de papaye, liée à celle de melon par exemple, diminue les risques de souffrir d'un cancer du sein. La papaye renferme une



dose importante de catéchines, faisant partie de la famille des antioxydants. Une consommation importante aiderait ainsi le corps humain à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Le poisson



Au fil du temps, les os peuvent devenir excessivement fragiles et entraîner des fractures reliées à l'ostéoporose. Le risque d'ostéoporose chez les femmes est 4 fois plus élevé que chez les hommes. Pour des os plus forts, consommer plus d'aliments riches en vitamine D tels que les poissons entre autres saumon, anchois, sardine. Sans vitamine D, les corps absorbent seulement 10 à 15% du calcium qu'on mange. Lorsque les niveaux de calcium chutent, la vitamine D s'active pour aider le corps à absorber plus de calcium et à réduire la quantité qu'on excrète.

L'avocat

En général, les femmes ont un pourcentage de graisse corporelle plus élevé et un taux métabolique que les hommes. Une recherche menée par l'Université de l'Illinois, « *Avocados change belly fat distribution in women, controlled study finds* » en 2021, suggère que la consommation quotidienne d'avocat peut réduire la graisse viscérale abdominale chez les femmes tout en favorisant une perte de poids saine. Un ½ d'avocat contient moins de 100 calories et près de 20 nutriments. Ils sont riches en antioxydants et en



propriétés anti-inflammatoires, en graisses saines pour le cœur comme les oméga-3 qui favorisent la santé hormonale, et en fibres qui favorisent le transit intestinal.

Le chocolat noir



Le chocolat noir est riche en polyphénols, des antioxydants qui se sont révélés capables de réduire le stress dans le corps. Une étude du Centre de recherche Nestlé en Suisse, publiée « *Journal of Proteome Research* », le chocolat noir favorise un sentiment de calme. Grâce à son magnésium, cette friandise savoureuse peut même soulager les symptômes du syndrome prémenstruel liés à la douleur. Mais veiller à choisir un chocolat noir de haute qualité, contenant au moins 70% de chocolat noir, pour bénéficier de tous les avantages de la lutte contre le stress.

L'eau, meilleure boisson

L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques. Boire de l'eau doit rester une priorité. Boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais il faut écouter surtout ses besoins sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, favoriser l'eau plate. Si on a des difficultés à boire



de l'eau, ne pas hésiter à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

Recette 3

1.5 l d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs séchées de bissap, 01 cuillère à soupe de café de miel, 01 racine de gingembre râpé. Faire bouillir l'eau. Mettre les fleurs dans l'eau et laisser bouillir pendant 20 min. Laisser refroidir et filtrer. Ajouter le miel et gingembre. On peut boire chaud ou tiède, voire légèrement glacé. Boire 02 fois par jour pendant 02 semaines.

Recette 4

1 pamplemousse, 1 racine de gingembre râpé, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 demi-citron, Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi citron. Ajouter le gingembre écrasé et l'huile d'olive. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher. Cette boisson a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire.

par Raymond DZAKPATA

Couple: astuces pour combler sa femme au lit

Satisfaire une femme au lit a des secrets. Tout art s'avère donc nécessaire afin de procurer le maximum de plaisir à sa femme. C'est l'avis de Afiavi Povi Eusebio Amenouvéné, Sage-femme d'Etat (Togo), Présidente de l'association « Mongnon Mongnon Pomenefa ».



Image d'un couple

Le sexe reste l'un des éléments importants dans la vie d'un couple. La réussite des rapports sexuels crée de l'harmonie, renforce l'amour qu'une femme éprouve pour son mari et vice-versa. Le contraire crée de la frustration, de l'incompréhension et prédispose les deux partenaires à de petites querelles, dit-on souvent. D'où l'importance de bien comprendre et lire les gestes de sa femme pour l'aider dans l'atteinte de son orgasme.

Mme Afiavi Povi Eusebio Amenouvéné connue pour sa facilité à expliquer le bon fonctionnement du couple en matière de sexe, et sollicitée sur les médias pour des émissions sur cette problématique rappelle, à cœur ouvert, les petits secrets qui peuvent pimenter la vie sexuelle du couple.

L'excitation

Elle consiste à amener une femme à sentir le désir, le besoin de faire l'amour. Le mari doit impérativement créer l'environnement afin qu'elle soit excitée le plus possible. Il peut s'agir d'une musique douce, de la lumière tamisée, de douces paroles, de légers contacts, d'histoire drôle, entre autres.

Les caresses

Une fois mise en confiance, elle est préparée et prête pour se laisser aller à des choses un peu plus osées. A ce niveau le mari choisit « les points sensibles de la femme » qu'il explore délicatement, sensuellement, de sorte à communiquer avec elle. « Certaines femmes sentent le plaisir au niveau des seins, tandis que d'autres succombent aux caresses

clitoridiennes, d'autres encore adorent qu'on leur touche le cou, les oreilles... Il y a des femmes qui sont excitées rien qu'à regarder leur homme les yeux dans les yeux. Cela dépend d'une femme à l'autre, chaque femme ayant son point sensible », rappelle Afiavi Povi Eusebio Amenouvéné. Et d'inviter tout homme à connaître les zones érogènes de sa femme.

La pénétration

Caressée et suffisamment excitée, c'est tout naturellement que la femme invite son mari à la pénétrer. « Au cours de l'acte, la femme doit éjaculer. Certains hommes ne savent pas que la femme doit aussi éjaculer. Au cours d'un rapport sexuel, si la femme ne fait pas d'éjaculation avant celle de l'homme, c'est un rapport sexuel non réussi. L'idéal est que les deux conjoints éjaculent au même moment. Ou alors la femme précède l'homme de quelques secondes », détaille la sage-femme. En clair, cette dernière n'est satisfaite que si elle atteint l'orgasme.

Si la femme veut jouir, elle doit également participer à l'acte

La femme a un rôle à jouer dans la réussite du rapport sexuel, martèle la présidente de l'association « Mongnon Mongnon Pomenefa ». « Si elle veut avoir l'orgasme au cours des rapports sexuels, elle doit serrer le vagin en retenant son corps et le relâcher lors de la pénétration de l'homme. Elle doit continuer la même chose pendant quelques secondes. En le faisant, on a l'orgasme au même moment que l'homme », prescrit-elle. Elle conseille aux femmes de faire seules cet exercice à travers des touchers vaginaux lors des

Les quatre étapes nécessaires

Tout contact sexuel suit quatre étapes. La phase d'excitation ; la phase du plateau au cours de laquelle l'homme caresse les zones érogènes de la femme, « on dit qu'elle est au plateau » ; l'orgasme et enfin le repos. Selon Madame Eusebio Amenouvéné, après chaque rapport sexuel, il faut un repos. Même si les deux conjoints en veulent encore, il faut du repos à la manière de deux équipes qui vont à la mi-temps à un moment donné, avant de reprendre la partie.

Comment aider le mari à connaître les points sensibles de sa femme ?

Pour arriver facilement à lire les gestes d'une femme et l'aider à jouir pleinement, elle souhaite que le rapport sexuel ne se fasse pas dans l'obscurité mais à la lumière. « Quand certains hommes veulent éjaculer ils crient, d'autres font des grimaces. Il en est de même chez les femmes. Donc dans l'obscurité, il est difficile de déceler tout cela au niveau de sa femme si les grimaces ne s'accompagnent pas de cris », souligne-t-elle. Réussir à faire planer une femme au lit reste donc un art que la sage-femme appelle à connaître.

Source: Afrique Femme

par Elom AKAKPO

Bonne alimentation chez la femme enceinte



Mathieu Kponou Tobossi

Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires et Diétothérapeute (Togo)

Une personne normale doit manger équilibré, un peu de tous les aliments. La femme enceinte, en même temps qu'elle doit

manger équilibrée, doit s'offrir des repas énergétiques. Environ 200 à 300 calories supplémentaires par rapport à l'évolution de la grossesse. Dans son assiette, il y doit y avoir la plupart des aliments (les légumes, des glucides, les lipides, les protéines et les fruits). Un plat équilibré, c'est un plat qu'on divise en 4. **Les 1/2 sont occupés par les fruits, 1/4 par les glucides (le riz, les tubercules, les fufous) et 1/4 par les protéines. Il doit avoir de l'huile, mais de bonnes qualités. C'est ce qu'on appelle un plat équilibré. Les glucides doivent être riches en fibres alimentaires, parce qu'une femme enceinte doit facilement digérer et évacuer les déchets. Elle ne doit donc pas être constipée et les fibres alimentaires combattent cette indigestion. Au niveau protéine, elle doit privilégier la viande, le poisson, l'œuf bouilli, les crustacés. Ces derniers apportent aussi le fer hémunique, qui**

est facilement plus absorbé (face au fer non hémunique des végétaux) pour éviter l'anémie. En ce qui concerne les lipides riches en oméga 3, notamment ceux qu'on retrouve dans le poisson, le soja, les maquereaux sont des graisses de bonnes qualités. Elles permettent de faciliter le développement du cerveau de l'enfant, augmentent la capacité cognitive et le développement de la vue. Il doit donc avoir, la consommation de fruits pourvoyeurs de vitamines et de minéraux qui vont stimuler la bio digestion, la digestion des aliments. Ils vont stimuler aussi les mécanismes immunitaires qui protègent la femme contre certaines maladies. Quand la femme enceinte ne mange pas normalement et équilibré, sa santé peut prendre un coup et par ricochet celle du ou des fœtus. Lorsqu'elle n'a pas un bon score de diversité alimentaire, et d'équilibre

alimentaire, la masse fœtale s'en retrouve affectée. Et l'on assiste à des faibles poids de naissance (2 kg voire moins dans certains cas) ou à des accouchements prématurés. Les femmes enceintes ont aussi parfois des envies spécifiques. Elles consomment les aliments sucrés, salés, l'alcool avec des risques vitaux pour la croissance du fœtus. Très souvent, ils agissent sur le comportement de l'enfant à la naissance. L'alcool c'est de l'éthanol, qui peut créer évidemment une dépendance chez la femme. Elle aura une sensation de quel'un qui est rassasié, alors qu'en réalité elle n'a pas consommé ce qu'il faut en termes de nutriments. 1 gramme d'alcool donne environ 7 kilocalories, alors que 1 gramme de glucide donne 4 kilocalories, donc deux fois plus d'énergie à la femme enceinte. Cette sensation de satiété peut forcément créer des carences au niveau de l'enfant.

Propos recueillis par Jean ELI

Grossesse : alcool interdit

Certaines femmes enceintes, par manque d'information, par envie ou encore par mimétisme, s'adonnent à l'alcool. Le gynécologue obstétricien, Dr Etiam Koffi Sowu, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo (Kpalimé) rappelle que la consommation d'alcool par les femmes enceintes durant la grossesse a des effets nocifs sur le développement du fœtus. Selon Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue Obstétricien, la consommation d'alcool par les femmes enceintes est un sujet sensible pour de nombreuses femmes mais elle nécessite d'être évoquée. « Car l'alcool nuit au développement du cerveau du futur enfant. L'enfant peut endurer de nombreuses agressions susceptibles de provoquer un handicap, une instabilité psychomotrice, causer par l'alcool », précise-t-il.

Selon le gynécologue obstétricien, « l'alcool traverse le placenta et a un effet tératogène et neurotoxique sur les structures cérébrales fœtales. Une consommation même ponctuelle ou modérée d'alcool pendant la grossesse n'est pas anodine et peut entraîner pour l'enfant à naître des risques importants dont le syndrome d'alcoolisation fœtale est la forme la plus grave ». « Ce syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est la première cause de retard mental de l'enfant d'origine non génétique et associe : retard de croissance intra-utérin, dysmorphie crano-faciale, malformations congénitales (cardiaques, squelettiques, urogénitales), anomalies neuro-comportementales (syndrome de sevrage, retard des acquisitions, instabilité psychomotrice, retard intellectuel etc), d'effets fœtaux alcooliques (EFA) et



Une femme enceinte qui refuse l'alcool

de Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) », explique Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue Obstétricien.

S'abstenir de consommer l'alcool tout au long de la grossesse est bénéfique pour la santé du futur enfant.

Santé Le Sais-tu?

Vos seins révèlent votre état de santé

Les seins sont souvent perçus sous un angle esthétique ou maternel, mais ils jouent également un rôle essentiel en tant qu'indicateurs de santé. Leur forme, leur texture et leur évolution avec l'âge peuvent révéler des signes précoces de diverses maladies, notamment le cancer du sein, les infections ou encore les déséquilibres hormonaux. À chaque stade de la vie, des changements peuvent apparaître, certains naturels et d'autres pathologiques. Comprendre ces transformations et apprendre à les détecter permet de préserver sa santé.



Veiller à l'état de santé des seins

Variations normales selon l'âge et le cycle menstruel

Les seins subissent des modifications tout au long de la vie d'une femme. Avant les règles, sous l'effet des hormones, ils peuvent devenir plus sensibles, gonflés et parfois douloureux. Lors de la grossesse, les glandes mammaires se préparent à l'allaitement, ce qui entraîne une augmentation de la taille et des changements au niveau des aréoles. Après l'accouchement, l'allaitement peut provoquer des variations de volume et parfois des engorgements. Avec la ménopause, les seins perdent progressivement

en densité glandulaire et deviennent plus gras, ce qui modifie leur consistance.

Signes qui doivent alerter

Une boule dure, fixe et non douloureuse dans le sein ou sous l'aisselle peut être le signe d'une tumeur. Une modification soudaine de la forme ou une asymétrie marquée est à surveiller. D'autres symptômes tels que des écoulements anormaux du mamelon (sang, liquide clair ou verdâtre), des rougeurs persistantes, un mamelon qui se rétracte ou une peau qui se déforme doivent inciter à consulter un médecin.

Cancer du sein : l'ennemi silencieux

Le cancer du sein est la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes. Plusieurs facteurs de risque existent : génétiques (antécédents familiaux), hormonaux (exposition prolongée aux oestrogènes), et environnementaux (tabac, alcool, obésité). Le dépistage précoce est vital : l'auto-examen permet de détecter une masse suspecte, mais seul un suivi médical (mammographie, échographie) permet un diagnostic précis. Les traitements varient selon le stade : chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie.

Infections mammaires et mastites

La mastite est une infection du sein qui survient surtout chez les femmes allaitantes. Elle se manifeste par une douleur intense, une rougeur, un gonflement et parfois de la fièvre. Elle est généralement causée par une bactérie qui pénètre par une fissure du mamelon. Un traitement antibiotique et un drainage du lait sont souvent nécessaires. D'autres infections, plus rares, peuvent être associées à des abcès qui nécessitent un traitement chirurgical.

Troubles hormonaux et maladies bénignes

De nombreuses affections bénignes peuvent toucher les seins. Les fibroadénomes sont des tumeurs non cancéreuses, souvent détectées chez les jeunes femmes. Les kystes mammaires, remplis de liquide, sont fréquents et peuvent provoquer une douleur cyclique. Les déséquilibres hormonaux liés à la pilule contraceptive ou à la préménopause peuvent influencer la sensibilité mammaire. Ces pathologies nécessitent une surveillance régulière mais sont rarement graves.

Prévention

L'auto-examen régulier : chaque femme devrait pratiquer un auto-examen de ses seins une fois par mois, de préférence une semaine après ses règles. Il s'agit de palper doucement chaque sein en effectuant des mouvements circulaires, en vérifiant la texture et la présence d'anomalies. Observer ses seins devant un miroir peut aussi aider à déceler des changements de forme ou de couleur.

Les examens médicaux à ne pas négliger : une visite gynécologique annuelle permet de bénéficier d'un suivi adapté. Après 40 ans, une mammographie tous les deux ans est recommandée pour dépister précocement le cancer du sein. En cas d'antécédents familiaux, un suivi plus précoce peut être nécessaire.

Hygiène de vie

Une alimentation riche en fruits et légumes, en acides gras oméga-3 (poisson, noix) et en antioxydants peut réduire les risques de cancer du sein. Éviter le tabac et l'alcool, maintenir un poids sain et pratiquer une activité physique régulière sont des facteurs protecteurs. Chaque femme de connaître son corps, de surveiller les moindres changements et de ne pas hésiter à consulter un médecin en cas de doute. Une attention préventive et régulière peut faire toute la différence dans la détection et la prise en charge des maladies liées aux seins.

par Raymond DZAKPATA
Source : Guide « La santé des seins : quel est leur état normal? » par Action Cancer Manitoba

CNAO : Revue 2024 des activités de réadaptation au Togo

Le Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO) a procédé du 19 au 20 mars 2024 à la revue des activités de réadaptation au Togo. L'objectif est d'évaluer les progrès, identifier les défis et formuler des recommandations stratégiques visant à améliorer l'accès et la qualité des services pour les personnes en situation de handicap. Les travaux de l'atelier ont été ouverts par Mme Tebié Abidé, représentante du ministre de la Santé et de l'Hygiène Publique.



Photo de famille des participants lors de la revue

Selon les estimations du dernier recensement général de 2022, environ 10 % de la population togolaise vit avec un handicap, qu'il soit moteur, sensoriel ou intellectuel. Cependant, l'accès aux services de réadaptation reste limité en raison du manque d'infrastructures, de professionnels qualifiés et d'une sensibilisation insuffisante aux droits des personnes handicapées.

Pour répondre à ces défis, le CNAO, devenu une institution de référence en réadaptation au niveau national et international, a pris l'initiative d'organiser cette revue nationale inclusive afin de dresser un bilan et d'envisager des perspectives d'amélioration. L'objectif principal de cet atelier est de créer un espace de dialogue pour la présentation et la discussion des activités de réadaptation au Togo. Durant 02 jours, les acteurs ont échangé sur les pratiques et les stratégies mises en place pour améliorer l'accès et la qualité des services de réadaptation.

Le directeur du CNAO, Lakna Tokpessa, a souligné que « la structure ne reçoit que 40 % de subvention sur son budget annuel, une situation qui limite sa capacité à répondre pleinement aux besoins de la population. Nous devons, à l'issue de cette revue, définir de nouvelles orientations stratégiques pour mieux servir la population togolaise. Les recommandations doivent tenir compte des nouveaux défis ».

Renforcer les soins de réadaptation au Togo

Le Centre National d'Appareillage Orthopédique s'engage résolument à offrir une meilleure qualité de vie aux personnes handicapées, à travers des politiques publiques adaptées et des initiatives communautaires inclusive. « La réadaptation offre aux personnes confrontées à des incapacités physiques, sensorielles ou mentales la possibilité de retrouver leur autonomie et de participer activement à la vie sociale et économique. Nos indicateurs témoignent des progrès réalisés : le nombre de patients bénéficiaires des services de réadaptation a connu une augmentation significative, et les délais d'accès aux soins se sont considérablement réduits », a déclaré Mme Tebié Abidé.

La Deutsche Leprabekämpfungshilfe (DAHW), ou l'Association allemande pour la lutte contre la lèpre, l'un des partenaires phares du CNAO, a joué un rôle essentiel dans le renforcement des services de réadaptation au Togo, en se concentrant particulièrement sur l'inclusion des personnes handicapées et la lutte contre les maladies négligées. Grâce à ses diverses initiatives, la DAHW a contribué à améliorer l'accès aux soins de réadaptation, à sensibiliser la population aux défis de l'inclusion sociale, et à renforcer les capacités locales en matière de prise en charge des personnes vivant avec un handicap.

par Raymond DZAKPATA

Revue de performance 2024 de la région sanitaire du Grand Lomé

La Direction Régionale de la Santé Grand Lomé a évalué du 19 au 21 mars 2025 ses indicateurs de performances 2024. L'objectif est de faire le point sur les activités menées, d'évaluer les résultats obtenus, et de tracer les perspectives pour l'année à venir. L'atelier s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du nouveau Plan National de Développement Sanitaire (PNDS) 2023-2027. Les travaux ont été ouverts par Mme Zouréhatou Kassah-Taoré, Gouverneur du District autonome du Grand Lomé (DAGL).



Photo de famille lors de la revue

Au cours de l'atelier les acteurs ont suivi le rapport d'activités annuel 2024 de la direction régionale du Grand Lomé, des 2 directions préfectorales de la santé et des hôpitaux qui sont dans la région. Les résultats obtenus serviront à mesurer la performance de la région Grand Lomé par rapport à sa contribution à l'atteinte des indicateurs pour la mise en œuvre du PNDS.

Résultats obtenus au cours de l'année 2024

Le paludisme simple, les infections aiguës des voies respiratoires supérieures et l'anémie ont été les 3 premières causes de consultations externes, le paludisme grave, les infections bactériennes du nouveau-né et la prématurité ont été les 3 premières causes d'hospitalisation, les infections bactériennes du nouveau-né, les accidents vasculaires cérébraux et les abcès cérébraux ont été les 3 premières causes de décès. Certains indicateurs de performance ont progressé entre autres : le pourcentage d'accouchements assistés par un personnel qualifié est de 61,36% contre 58,44%, le pourcentage d'enfants de 0 à 11 mois ayant reçu 3 doses de vaccin Pentavalent (DTC-HepB-Hib) est de 105% contre 87%, le pourcentage des femmes enceintes ayant reçu 3 doses de TPI pendant la grossesse est à 73,39% contre 69%, le pourcentage de COGES fonctionnels

est de 66,67% contre 48%. D'autres indicateurs, par contre ont connu une régression notamment : le taux d'utilisation des soins curatifs est à 54,85% contre 55,10%, le pourcentage de femmes enceintes ayant effectué au moins 4 contacts de soins prénatals est de 41,68% contre 60%. Le financement des Plans d'Actions Opérationnels des districts et de la région a été réalisé pour 7% par le budget de l'État, 89% sur les fonds de recouvrement des coûts des formations sanitaires et 5% sur le financement des Partenaires Techniques et Financiers.

La directrice régionale de la santé Grand Lomé, Dr. Josée Nayo-Apétisany a félicité tous les acteurs pour les efforts consentis en vue de l'atteinte des objectifs visant l'amélioration de la santé des populations. Elle a rappelé la nécessité de sensibiliser davantage les populations pour éviter les facteurs favorisant ces maladies non transmissibles. Elle a sollicité la disponibilité de toutes et de tous pour l'offre de soins continus, intégrés et centrés sur le patient.

Le PNDS 2023-2027 a pris en compte les nouvelles thématiques de l'heure notamment la problématique du genre, des maladies non transmissibles, de la santé et environnement passant de 34 indicateurs traceurs suivis dans le PNDS précédent à 57 retenus dans le PNDS 2023-2027.

par William O.

Prise en charge des enfants trisomiques et de leurs parents



Vue de l'assistance lors de la sensibilisation

Dans le cadre de la 5ème édition de la journée mondiale de la trisomie 21, l'Association Mères Amis des Enfants Trisomiques (AMAETRI) a organisé, le 21 Mars 2025, une journée de sensibilisation et de prise en charge des enfants trisomiques et parents au CHU

Campus de Lomé. L'objectif est d'informer sur la trisomie 21, combattre les préjugés et offrir un accompagnement adapté aux familles touchées par cette réalité. Le thème choisi pour cette année « Aimons les enfants atteints de la trisomie 21 », a permis de mettre en lumière la nécessité

d'une société plus inclusive et aimante. L'AMAETRI a choisi de concentrer ses efforts sur l'action directe et la sensibilisation de proximité. « Nous espérons assurer une prise en charge pluridisciplinaire et un suivi pour ces enfants, mais nous aurons besoin des soutiens sous toutes formes. Nous plaçons pour un centre dédié à Agoè-Nyivé et invitons les parents à nous rejoindre pour aider leurs enfants à s'épanouir. Il est important de changer le regard sur la trisomie 21. », a exprimé

des dosn de vivres et uen consultation médiacle gratuite. Cette consultation a été assurée par une équipe de pédiatres. Selon les données internationales, la trisomie touche 27 000 nouveau-nés chaque année. C'est l'occasion de mieux faire connaître cette maladie aux populations et faire le plaidoyer auprès des décideurs pour améliorer la prise en charge des enfants souffrant de cette anomalie génétique de la 21ème paire de chromosome.

Une prise en charge psychologique des parents

Cette prise en charge psychologique concerne l'entourage de ces enfants. Cet accompagnement vise à renforcer la capacité des parents à accepter la maladie. Selon Kodzo Jude Guede, Psychologue clinicien, neuropsychologue : « Les parents ont souvent des résistances liées à des croyances telles que la sorcellerie, ou à un problème lié à la femme qui n'a pas de bons ovaires pour pouvoir engendrer de bons enfants. Ce qui fait qu'il y a de la culpabilité, de la honte que ces parents développent vis-à-vis de leurs enfants et la situation d'eux-mêmes. Nous travaillons à les aider à accepter la maladie. Les enfants ont des symptômes variés, et notre rôle est de les accompagner à s'intégrer. Nous offrons aussi un accompagnement personnalisé pour aider chacun à évoluer. »

Cet accompagnement consiste à renforcer les parents, changer leur conception, les outiller davantage pour mieux accompagner leurs enfants trisomiques.

par Esther KOLANI

Dr Dédé Kafui Benedicta Amewoui : consacrer sa vie à sauver les mères et bébés

Au cœur de la vie, les gynécologues-obstétriciens veillent sur la santé des femmes et accompagnent les naissances, moments importants de l'existence. Leur expertise englobe la prévention, le diagnostic et le traitement des affections de l'appareil génital féminin, ainsi que le suivi des grossesses et des accouchements. Docteur Dédé Kafui Benedicta Amewoui est une figure emblématique de la gynécologie-obstétrique au Togo. Son dévouement en tant que femme responsable d'une formation sanitaire et sa passion pour son métier transparaissent dès les premiers mots : « J'aime mon travail. » Une vocation née d'une expérience personnelle, marquée par une enfance passée entre les murs du CHU Sylvanus Olympio et une opération chirurgicale en Suisse grâce à « Terre des Hommes ».

Son choix de spécialisation s'est porté sur la gynécologie-obstétrique, un domaine où les besoins étaient criants au Togo. « J'ai remarqué qu'au Togo, surtout à Lomé, tout le monde fait l'accouchement, tout le monde accouche. Sans être formé, il y a des cases, des maisons d'accouchement qui font des records de décès maternels », explique-t-elle. Cette réalité, conjuguée à son attrait pour la médecine-chirurgie, a guidé son parcours.

sur l'impact des soins de qualité sur la santé des mères et des enfants, et donc sur l'avenir de la nation. « Si on suit mal les grossesses, si on suit mal les travaux d'accouchement, on crée des enfants handicapés, des familles endeuillées et les pays qui vont souffrir d'une main-d'œuvre. », souligne-t-elle.

Des défis à relever

Les urgences, les gardes de nuit et la charge émotionnelle sont les principales difficultés de son métier. « J'ai deux vies à sauver, la mère et l'enfant. », précise-t-elle. Elle souligne également la nécessité d'améliorer le système de santé togolais, notamment en renforçant la collaboration public-privé et en revalorisant le travail des médecins. « Il faudra mieux rémunérer les médecins et revoir le quota de travail pour que les médecins publics, soient autorisés à faire des heures privées dans le secteur public et aussi pour que les médecins privés soient autorisés à faire des heures dans le public, pour le bien des patients. », plaide-t-elle.

Les moments marquants

Les naissances et les succès des traitements de l'infertilité sont les moments les plus gratifiants de sa carrière. « Le meilleur moment, c'est la naissance des enfants, des vies que nous accueillons. », a-t-elle laissé entendre. Mais les décès maternels, notamment ceux liés aux hémorragies, restent des épreuves douloureuses. « Le plus mauvais moment, c'est les décès maternels que j'ai eus par hémorragie. », regrette-t-elle.

Un métier important pour le développement

Le Dr. Amewoui est convaincue de l'importance de son métier pour le développement du pays. « Je suis à la base de la vie. », s'exclame la gynécologue. Elle insiste

Un soutien indispensable

Dr. Kafui Amewoui rend hommage à sa famille, qui l'a toujours soutenue dans son parcours. « Mes parents, ma famille, mon oncle, où j'ai fait mes études à Abidjan, ma tante, sont ceux qui m'ont soutenu. » Elle lance un appel à la compréhension et au soutien de l'entourage des professionnels de santé, un métier qui exige sacrifices et dévouement. « S'il vous plaît, soutenez-nous », martèle l'obstétricienne.

Les gynécologues jouent un rôle essentiel dans la promotion de la santé maternelle et infantile, contribuant ainsi au bien-être des familles et au développement de la société. Leur dévouement et leur savoir-faire font d'eux des acteurs indispensables du système



Dr Dédé Kafui Améwoui

de santé, œuvrant sans relâche pour préserver la vie et améliorer la qualité de vie des femmes.

Un appel à la compréhension et au soutien

Derrière chaque consultation, chaque intervention, chaque accouchement, se cache une réalité souvent méconnue : l'usure psychologique des professionnels de santé. Le Dr. Amewoui lève le voile sur cette réalité, partageant un message poignant : « Notre métier est très prenant. Nous avons une grande usure psychologique quand nous sommes devant des décès, quand nous sommes devant des choses que nous n'arrivons pas à expliquer, des traitements d'infertilité que nous n'arrivons pas à résoudre. » Elle lance un appel à la compréhension et à la flexibilité, en particulier de la part des proches des médecins. « J'aimerais que les gens soient vraiment flexibles avec nous, surtout quand nous sommes en

couple et avec notre mari ou femme qui n'est pas du secteur de la santé. Soyez flexibles avec nous. Soutenez-nous dans nos familles. »

Elle explique que les urgences peuvent surgir à tout moment, bouleversant les plans et les engagements personnels. « Quand on doit aller à une fête et que nous, par une urgence, une femme qui saigne, on doit faire des interventions, on ne peut pas y aller. »

Un travail social et humain

Ce dévouement professionnel, l'amène à s'oublier souvent pour sauver des vies. « Nous faisons un travail social, un travail humain, un travail qui fait que nous nous oublions nous-mêmes des fois pour pouvoir sauver des vies. ».

« Son message est un appel vibrant à la reconnaissance et au soutien envers ceux qui consacrent leur vie à prendre soin des autres. »

par Esther KOLANI

Acte 29 des « Journées nationales du sport » : Rendez-vous **ce samedi** **29 Mars 2025**



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

N° 004/2025/OTR/CG/CI/DCF

UTILISATION DE LA PLATEFORME DU GUICHET UNIQUE DE DEPOT DES ETATS FINANCIERS (GUDEF)

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques (entreprises et entités à but non lucratif) assujettis aux obligations déclaratives de résultat, que le processus de déclaration des états financiers sur la plateforme du GUDEF est soumis préalablement à la création d'un compte sur ladite plateforme.

A cet effet, il est organisé des séances de rattrapage à l'endroit des opérateurs économiques et partenaires (contribuables et prestataires de visa) n'ayant pas reçu de formations, afin de leur faciliter l'appropriation de ladite plateforme.

Les contacts suivants sont mis à disposition pour toutes informations complémentaires ou assistances :

- email : gudéf-togo@otr.tg
- WhatsApp / Tel : +228 90 33 05 42

Le Commissaire Général compte sur tous les partenaires pour la réussite de cette campagne.

Fait à Lomé, le 10 mars 2025

Le Commissaire Général p. i.

Philippe Koton B. TCHODIE

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



CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Application des nouvelles mesures contenues dans la loi de finances gestion 2024	27 au 31 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au cordon douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédure de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Valeur en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	05 au 9 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	26 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations permanentes CORS pour les rattachements des plans parcellaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

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

INSCRIPTION

ET PARTICIPATION

Gratuites

Secrétariat de l'IFFD-OTR,
situé au 1er étage du
bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg