



Signes artères bouchées : recettes pour déboucher



5

CETTE INFUSION PREVENT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Confort digestif et perte du
poids : bonne alimentation

6

Prudence sur les routes
en cette fin d'année

2

Chaleur : hypertendus
et obèses à risque

3

 Joyeux Noël, Bonne et Heureuse Année 2025 
On se retrouve le 21 Janvier 2026

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méninigite

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.

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basilé MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Prudence sur les routes en cette fin d'année

Lorsque les fêtes de fin d'année approchent, l'agitation sur les voies routières ne cesse de croître. Qu'il s'agisse de retrouver des amis, ou tout simplement de passer ses courses, la fréquentation est généralement significative en décembre. Malheureusement, cette période est également caractérisée par une augmentation des accidents de la route. Pour éviter ces tragédies et assurer la protection de chacun, il est primordial d'agir avec prudence et responsabilité. Voici quelques recommandations clés.



Image des véhicules respectant les feux tricolores

Respect des limites de vitesse

L'excès de vitesse demeure l'une des principales causes d'accidents graves. En respectant les limitations de vitesse, non seulement on réduit les risques d'accident, mais on évite également les sanctions qui peuvent alourdir le budget en cette période festive.

Vigilance accrue

Les conditions météorologiques, comme la pluie ou le brouillard, peuvent rendre la conduite plus dangereuse.

S'assurer que le véhicule est en bon état, en particulier les freins, les pneus et les feux. Sur la route, garder une distance de sécurité suffisante avec le véhicule qui précède.

Éviter les distractions

L'usage du téléphone au volant est une infraction grave qui multiplie par trois le risque d'accident.

Se concentrer sur la route et éviter toute source de distraction.

Sobriété au volant

Avec les nombreuses réunions festives de cette période, il peut être tentant de céder à un verre de trop.

Prévoir les déplacements

Planifier les trajets à l'avance pour éviter le stress et les prises de décisions précipitées. Essayer de rouler en dehors des heures de pointe pour éviter les embouteillages.

En cette période de partage et de festivités, la sécurité sur les routes doit rester une priorité. Soyons vigilants et solidaires pour faire de cette fin d'année un moment de joie pour tous. La fin d'année devrait être une période de joie et de convivialité, et non de drames sur les routes. En respectant les consignes de sécurité et en adoptant une conduite responsable, chacun peut contribuer à réduire le nombre d'accidents et à sauver des vies. Les fêtes sont l'occasion de se retrouver, mais elles doivent aussi rappeler l'importance de protéger la vie humaine.

par Elom AKAKPO

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU 22/12/25 au 29/12/25

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutié	70 49 96 28
CRISTAL	Boulevard Houphét-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAÉLYS	1688, Bd Malfakassa - Bé Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août - BP 8461 - LOME - TOGO	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour Agbemadon, Adidogome	96 80 10 04
BESDA	Rte de Kpalimé, Adidogomé Aménopé 04 BP : 604 Lomé - TOGO	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37
DODJI	Immeuble Akato plage non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINTE	506, rue 129 Afiao Gakli (Kiniti Gomé), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m entre la Cour d'Appel	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTS1	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakposito à 100 m de la station Shell Agoè Vakposito	70 40 22 86
MAINA	Prés de l'Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	96 80 10 15
ADOUNI	Vakposito-Logomomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	99 98 00 70
NABINE	Siss à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegouan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOÉ - Alinka non loin du CMS Togblékopé	97 79 93 74
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan) sur la rue de 50m	70 44 85 17
DENIS	AGOÉ Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
GANFAT	AGOÉ DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	Sur la rte Zossimé - Sangueira à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Apédoké Gbomamé, près de la quaincaillerie	97 53 44 44
OBSERVANCE	Sogbossito, face de la station à Côte du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	Rte de Mission Tové, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Quartier Bokpor, rte contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	Avepozo Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66

ils ont dit...



Elise Kakam,
Représentante Résidente de l'UNFPA Togo

«Les progrès observés dans l'adoption des méthodes modernes reposent sur une coordination renforcée, une appropriation nationale croissante et une dynamique régionale structurée. Le partenariat a démontré que la planification familiale est un investissement rentable et catalyseur de la transformation sociale. Cependant, ces acquis qui sont aujourd'hui mis à rude épreuve, la contraction des financements internationaux, la réorientation stratégique de certains partenaires et les contraintes budgétaires internes fragilisent nos efforts en faveur des droits et de la santé sexuelle et reproductive. Face à cette nouvelle donne, il est impératif de repenser nos approches et d'accélérer la transition vers les mécanismes de financement autonome, durable et ancré dans la priorité nationale. C'est dans cette perspective que s'inscrit la nouvelle dynamique du UNFPA qui met désormais un accent fort sur la souveraineté financière, l'optimisation des investissements domestiques et la préparation progressive des pays à un modèle où les ressources nationales prennent une place centrale dans le financement des produits de santé reproductive. A partir de 2026, tous les pays du partenariat de Ouagadougou verront une réduction progressive des donations externes de produits de planification familiale....»

7e édition MaBEST : Un bilan positif et cap sur le « One Health » en 2026

Santé-Education a présenté le mardi 16 décembre 2025 à Lomé, le rapport de la 7^e édition du Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo (MaBEST). La rencontre a également servi de cadre au lancement officiel de la 8^e édition, annoncée sous le concept «One Health». Entre bilan quantitatif encourageant et nouvelles ambitions communautaires, Santé Éducation réaffirme son rôle de pilier dans la promotion des comportements préventifs au Togo.

La 7e édition du MaBEST, tenue du 18 au 23 novembre, a affiché des résultats probants grâce à une stratégie de proximité accrue. Le bilan fait état de 900 revendeuses sensibilisées et dépistées dans les marchés de Totsi et Hanoukopé, ainsi que 210 jeunes apprenants éduqués aux bons choix alimentaires.

« Nos cibles commencent à intégrer la nécessité de l'activité physique et d'un sommeil réparateur dans leur mode de vie. Les jeunes, en particulier, comprennent désormais l'importance de l'hygiène de vie pour leur avenir. Nous avons atteint plus de 10 000 personnes via le digital, prouvant que notre message d'autonomisation santé résonne durablement », se réjouit Gadiel Tsoneyadzi, coordinateur du MaBEST.

Au-delà de la sensibilisation, cette édition a été marquée par l'organisation du premier congrès

dédié aux compléments alimentaires.

Cette initiative a abouti à la création de l'Association des Promoteurs et Producteurs de Produits Nutritionnels (A3PNT). Cette structure constitue le point de départ d'une régulation plus rigoureuse visant à garantir la qualité, la certification et la protection des consommateurs togolais.

MaBEST 2026 : « One Health » pour une santé globale

Forte de ses succès, la 8^e édition s'approprie le concept de « One Health » (une seule santé), reconnaissant l'interdépendance entre l'homme, l'animal et son environnement. Basile Mignake, président du comité d'organisation, a souligné l'urgence de cette approche : « Plus de 60 % des maladies infectieuses émergentes proviennent des animaux. Il est essentiel



Gadiel Tsoneyadzi, Coordinateur du MaBEST

de sensibiliser sur la santé animale en lien direct avec la nôtre et notre cadre de vie. Nous prévoyons d'offrir des services de soins vétérinaires en quartier et de renforcer les capacités des journalistes sur ces enjeux cruciaux.

Pour cette nouvelle étape, trois axes prioritaires sont définis : les

Par Esther KOLANI

Chaleur : hypertendus et obèses à risque

La chaleur produit des effets plus sévères chez tout le monde. Mais plus encore, chez certaines personnes plus vulnérables. Que ce soit en raison des caractéristiques de leur organisme, ou alors à cause de leurs conditions spécifiques de santé. Ces personnes doivent être particulièrement attentives à leur protection pendant les périodes de chaleur.



Image d'une personne en sueur

On doit tous appliquer les mesures de base de protection.

Par exemple, il faut porter des habits adaptés, boire constamment et ne pas s'exposer au soleil pendant les heures les plus chaudes. Cependant, les individus les plus vulnérables à la chaleur doivent renforcer ces mesures. Parmi les groupes les plus vulnérables aux hautes températures, on retrouve : les enfants de moins de 5 ans, les personnes âgées de plus de 65 ans, des individus qui souffrent de maladies chroniques, ceux qui réalisent des activités physiques en plein air.

Les enfants

L'organisme d'un enfant perd l'eau plus rapidement. Par conséquent, ils

atteignent le point de déshydratation plus vite. Contrairement aux adultes, le corps d'un enfant génère aussi de la chaleur plus rapidement.

Par conséquent, il doit être surveillé continuellement pendant les moments de chaleur ou de canicule. Il faut protéger tous les enfants du soleil et limiter leur activité physique.

Les enfants ne perçoivent pas clairement les premiers signes de déshydratation, ni les effets de la chaleur sur leur corps.

Cependant, ils sont certainement plus irritable et en colère que d'habitude.

Les personnes âgées

Elles sont vulnérables, dû au fait que le

centre thermorégulateur de l'organisme se trouve dans l'hypothalamus.

Il s'agit d'une région du cerveau qui régule la température intérieure du corps. Chez les personnes âgées, cette fonction travaille plus lentement à cause de l'âge. Les personnes âgées ressentent également moins la sensation de soif.

Cela les expose donc à un plus grand risque de se déshydrater sans s'en rendre compte. Il faut alors leur rappeler constamment de boire afin d'éviter ce danger.

En outre, les personnes âgées transpirent moins que les plus jeunes. Elles ont donc tendance à retenir davantage de chaleur corporelle. Si l'environnement est humide, la transpiration est encore plus rare et le risque d'un coup de chaleur est ainsi plus élevé.

Les hypertendus

La chaleur excessive dilate les artères et favorise la déshydratation. Ces deux facteurs ont un impact négatif chez les personnes qui souffrent d'hypertension. Par conséquent, il est conseillé de consulter un médecin afin d'ajuster les médicaments en périodes de chaleur. Il est important de faire un bilan de santé afin de prévenir les surprises désagréables.

Les patients cardiaques

Les températures élevées affectent également la santé cardiovasculaire. Cet effet est plus grave chez les personnes qui présentent déjà une santé cardiovasculaire fragile. Les déficiences cardiaques limitent en effet la capacité de l'organisme à éliminer la chaleur du corps. Par conséquent,

il existe un risque de surcharge.

D'autre part, les patients cardiaques prennent généralement des médicaments diurétiques. Cela conduit à l'élimination constante de l'eau dans le corps et réduit la capacité à transpirer. Ces personnes sont donc relativement exposées à la déshydratation.

Les personnes obèses

Les personnes obèses ont aussi de grandes difficultés à dissiper la chaleur de leur corps. En général, face à la chaleur, elles réagissent en générant une transpiration excessive. Pour la même raison, elles perdent des liquides et des sels minéraux plus facilement et se déshydratent plus souvent.

De plus, étant donné que les personnes en surpoids ont un plus grand volume de graisse corporelle, la régulation de leur température est modifiée. Elles sont donc plus susceptibles d'être victimes d'un coup de chaleur.

Sportifs et personnes qui travaillent en plein air

Ceux qui pratiquent des activités physiques intenses en plein air sont également plus vulnérables à la chaleur. En effet, l'exposition directe au soleil augmente l'impact des fortes températures. L'exposition ainsi que l'activité physique les rendent plus vulnérables face au risque de la déshydratation.

Il convient alors de se protéger comme il faut et, dans la mesure du possible, de limiter les activités lors des heures les plus chaudes. Finalement, il est nécessaire de s'hydrater constamment en buvant 2 fois plus de liquide que d'habitude.

Par Esther KOLANI

Santé Focus

Par Gamé KOKO

Achetez Santé-Education sur www.sante-education.tg

RAPO 2025 : accélérer le financement domestique pour sauver les acquis en santé reproductive

La 14^e Réunion Annuelle du Partenariat de Ouagadougou (RAPO 2025) s'est ouverte officiellement le 16 décembre 2025 à Lomé en présence des ministres, parlementaires, diplomates, partenaires techniques et financiers, représentants de la société civile et jeunes leaders venus de neuf(9) pays d'Afrique de l'Ouest. Cette année, le rendez-vous régional dépasse le cadre d'une rencontre technique. Placée sous le thème « Accélérer le financement domestique des DSSR : quelles stratégies pour un engagement durable », la RAPO 2025 se présente comme un moment de vérité. Pendant trois jours, du 16 au 18 décembre 2025, Lomé devient l'épicentre des débats sur l'avenir de la santé sexuelle et reproductive (SSR) en Afrique de l'Ouest, dans un contexte mondial marqué par la raréfaction des financements extérieurs et la montée des urgences multiples. Les travaux ont été lancés par le Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, Jean-Marie Tessi.



Photo de famille

Depuis plus d'une décennie, le Partenariat de Ouagadougou a permis à des millions de femmes d'accéder à des méthodes modernes de contraception, de renforcer les systèmes de santé et de faire sortir la planification familiale de l'ombre. Mais les acquis restent fragiles. « Accélérer le financement domestique n'est pas un slogan. C'est un choix de souveraineté. », a fait entendre Marie Ba, Directrice de l'Unité de Coordination du Partenariat de Ouagadougou (UCPO).

Elle rappelle que les besoins en DSSR augmentent, portés par une démographie dynamique et les aspirations légitimes des jeunes, alors même que les ressources extérieures diminuent. « Face à cette réalité, une question s'impose : subir ou transformer ? », a-t-elle interrogé.

Pour la Directrice de l'UCPO, la réponse passe par des engagements budgétaires clairs, une meilleure efficience des dépenses, l'intégration des DSSR dans la couverture sanitaire universelle et une mobilisation élargie incluant collectivités locales, secteur privé, société civile et jeunes. « L'engagement politique ne

vaut que s'il est traduit en ressources effectives, en services de qualité et en résultats mesurables. », a-t-elle ajouté.

L'Afrique est à un tournant. Les financements internationaux se contractent, les priorités mondiales se déplacent, et la compétition pour les ressources s'intensifie. Ce qui fonctionnait hier ne suffira plus demain. « Nous ne pouvons plus dépendre durablement de la générosité extérieure pour garantir les droits fondamentaux de nos populations. Si l'Afrique ne finance pas la santé de ses enfants, personne ne le fera à sa place. », a déclaré Dr Michel Sidibé, PDG de Michel Sidibé Advisory Services et ancien Ministre de la santé au Mali.

Le leadership togolais en action
Lors de son allocution, Jean-Marie Tessi, Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, affirme la position du Togo. « La planification familiale n'est pas un luxe, mais un pilier du développement durable. » Le ministre détaille les réformes en cours telles que l'intégration progressive de

la planification familiale dans les budgets nationaux, le renforcement des partenariats multisectoriels, l'intégration des services de PF dans les soins de santé maternelle, néonatale et infantile, et le renforcement des capacités des ressources humaines.

Mais, il insiste que les efforts isolés ne suffisent pas. « Accélérer le financement domestique, ce n'est pas seulement augmenter des budgets. C'est affirmer notre souveraineté sanitaire. C'est investir dans des programmes et projets destinés à nos mères, nos femmes, nos filles, nos familles, nos communautés. », a insisté le ministre Tessi.

Dans son allocution, Dr Michel Sidibé, PDG de Michel Sidibé Advisory Services et ancien Ministre de la santé au Mali, a estimé que le Togo en accueillant cette 14^e réunion ne se contente pas d'ouvrir ses portes, mais il fait un choix. Un choix politique assumé.

Il s'agit de la déclaration d'un pays qui affirme que la santé des femmes et des filles n'est pas une question technique, mais une priorité stratégique et politique.

Le message porté par Mme Élise Kakam, Représentante Résidente de l'UNFPA au Togo, confirme l'urgence du virage. Elle annonce sans détour une réalité qui reconfigure le paysage : **à partir de 2026, les donations externes de produits de planification familiale vont diminuer progressivement, avec une baisse plus marquée dès 2027 pour certains pays jugés économiquement capables de mobiliser davantage de ressources internes.**

« Notre défi n'est plus seulement de compter les nouvelles utilisatrices, mais de garantir la pérennité de leur accès aux services. », a-t-elle souligné.

L'UNFPA met désormais l'accent sur la souveraineté financière, l'optimisation des investissements domestiques et les mécanismes innovants comme le match-fund, où chaque dollar national investi permet d'en mobiliser un autre. **Le Togo est cité en exemple. En 2025, le pays a bénéficié de 326 000 dollars de match-fund, fruit de son engagement budgétaire.**

Femmes et jeunes au cœur de la résilience

Au-delà des chiffres et des mécanismes financiers, un fil rouge traverse l'ensemble des interventions : les femmes et les jeunes.

Pour Mme Ba, la femme africaine incarne la résilience. Mais cette résilience ne peut plus être exploitée sans reconnaissance ni investissement. « Comment espérer contribuer pleinement au développement lorsque nos droits reproductifs sont relégués au second plan ? ».

Au cœur des débats, la planification familiale change de statut. Longtemps perçue comme une simple intervention sanitaire, elle est désormais présentée comme un outil de souveraineté démographique et de développement économique.

« La planification familiale n'est pas une politique de restriction. C'est une politique d'investissement humain. Choisir le moment et l'espacement des naissances, c'est donner à chaque enfant une chance réelle de réussir. Pour les États, c'est investir intelligemment dans l'éducation, la santé, l'emploi et la stabilité sociale. », a martelé Dr Sidibé.

La RAPO 2025 se veut ainsi un espace de vérité, de courage et d'engagement, où les États sont appelés à faire des choix qui seront jugés par l'histoire.

De l'élan à la souveraineté

Au sortir des trois jours de travaux, un consensus doit émerger : l'avenir de la santé sexuelle et reproductive en Afrique de l'Ouest ne se jouera pas uniquement dans les salles de négociation internationales, mais dans les budgets nationaux, les collectivités locales, les politiques publiques courageuses et l'appropriation citoyenne. « Le vrai pouvoir n'est pas dans la dépendance, mais dans la capacité de décider par soi-même. », a insisté Dr Michel Sidibé.

La RAPO 2025 s'ouvre donc sous le signe d'un basculement. Celui d'une région qui ne veut plus seulement gérer l'urgence, mais bâtir une souveraineté sanitaire durable, au service de la dignité, de l'égalité et de l'avenir de ses populations.

Le Partenariat de Ouagadougou

Le Partenariat de Ouagadougou (PO) a été lancé en février 2011 lors de la Conférence Régionale sur la Population, le Développement et la Planification Familiale tenue à Ouagadougou (Burkina Faso). Son principal objectif est d'accélérer les progrès en santé sexuelle et reproductive, en particulier la planification familiale, dans les pays francophones d'Afrique de l'Ouest, afin de réduire les besoins non satisfaits en méthodes contraceptives et d'augmenter l'accès aux services. Le PO se donne pour mission dès lors de : renforcer la coopération régionale entre les pays membres autour des DSSR et PF ; coordonner les efforts des gouvernements, de la société civile, des partenaires techniques et financiers (PTF) et des bailleurs pour maximiser l'impact des programmes de DSSR/PF ; soutenir l'élaboration, la mise en œuvre et le suivi des politiques nationales et régionales de PF en s'appuyant sur des données probantes.

RAPO 2025 : extrait du discours de Jean-Marie Tessi, ministre de la santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances



Jean-Marie Tessi

Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances
(Togo)

Distingués invités, Mesdames et Messieurs, C'est avec un plaisir double d'un sentiment du devoir que le Gouvernement togolais s'honneure d'accueillir à Lomé, cité synthèse de notre pays le Togo, terre d'accueil, terre d'hospitalité, pays de paix et de dialogue, la 14^{ème} Rencontre Annuelle du Partenariat de Ouagadougou. Et c'est donc avec enthousiasme qu'au nom du gouvernement, et de son excellence, Président Faure Gnassingbé,

Président du Conseil, je voudrais vous souhaiter la cordiale bienvenue chez nous.

La planification familiale n'est pas un luxe, mais un pilier du développement durable, au même titre que l'éducation ou l'agriculture. Autrement, il ne s'agit plus seulement de défendre les acquis, mais de bâtir des mécanismes résilients, fondés sur nos propres capacités et sur un engagement budgétaire plus fort de nos États.

Le Togo est résolument engagé dans cette dynamique. A travers les réformes en cours dans le cadre de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, l'intégration progressive de la planification familiale dans les budgets nationaux et le renforcement des partenariats multi sectoriels, notre pays œuvre à assurer l'accessibilité, la disponibilité, la continuité et la durabilité des services de santé sexuelle et reproductive.

Dans nos services de santé maternelle et infantile nous avons opté pour l'intégration des services de la planification familiale aux soins de la mère, du nouveau-né et de l'enfant.

Les postes de consultation sont devenus multidisciplinaires. Les supports de consultation fixes sont aussi en adaptation continue. Le renforcement des capacités des ressources humaines en

soins intégrés se renouvelle dans tout le pays.

Cependant, nos efforts, aussi importants soient-ils, ne suffiront pas s'ils restent isolés. C'est pourquoi nous avons besoin de réponses collectives, cohérentes et durables. Accélérer le financement domestique, ce n'est pas seulement augmenter des budgets. C'est affirmer que la santé sexuelle et reproductive est une priorité nationale et régionale.

C'est renforcer notre souveraineté sanitaire. C'est investir dans des programmes et projets destinés à nos mères, nos femmes, nos filles, nos familles, nos communautés, pour une amélioration de la productivité économique et une réduction des inégalités sociales. C'est garantir que chaque geste posé aujourd'hui prépare un avenir plus sûr pour les générations futures.

Notre objectif aujourd'hui est donc clair : **identifier ensemble des pistes concrètes pour renforcer l'engagement de l'État, améliorer l'efficacité des ressources existantes, impliquer davantage le secteur privé, et garantir une participation active des communautés et de la société civile.** Je suis convaincu que cette réunion offrira un espace privilégié pour : **partager les expériences nationales ; apprendre des innovations réalisées dans la région ; identifier des**

mécanismes domestiques robustes et réalistes ; renforcer les partenariats entre gouvernements, parlementaires, société civile, secteur privé et jeunes générations.

Nos pays ont déjà prouvé qu'ils savent faire preuve de résilience, d'ingéniosité et de leadership dans les moments difficiles. Cette rencontre doit être une plateforme de solutions concrètes, capables de garantir, même en contexte difficile, l'accès universel aux services de planification familiale et de Droits Sexuels et Santé Reproductifs. **Elle doit nous permettre d'aller plus loin, ensemble, pour bâtir une vision commune du financement durable de la Santé Sexuelle et Reproductive en Afrique de l'Ouest.**

Que vos échanges soient riches, francs et orientés vers l'action. Des solutions existent. Ce qu'il nous faut désormais, c'est une vision commune, un leadership affirmé et des engagements financiers à la hauteur des besoins. Que Lomé marque une nouvelle étape décisive dans la vie du Partenariat de Ouagadougou, une étape où chaque Etat prendra davantage la pleine mesure de sa responsabilité dans le financement et la gouvernance de la santé reproductive. Je vous remercie.

Signes artères bouchées : recettes pour déboucher

Les artères sont des tuyaux qui transportent le sang oxygéné du cœur vers différents tissus et organes du corps. Les artères saines ont des parois internes lisses et le sang les traverse facilement. Les artères obstruées résultent de l'accumulation de plaque le long des parois artérielles. Il est composé de matières grasses, de cholestérol et d'autres substances présentes dans le sang qui finissent par durcir et rétrécir l'espace disponible pour le passage du sang. Cela restreint le flux de sang riche en oxygène aux organes et autres parties du corps. Bien que le déclencheur exact des artères obstruées soit inconnu, les facteurs contributifs incluent l'âge, l'excès de graisse dans le sang, l'hypertension, l'obésité, le tabagisme excessif, le diabète, certaines maladies et un facteur héréditaire. L'accumulation de plaque dans les artères est lente et progressive. En fonction de la localisation de l'artère et des organes qu'elle nourrit, les artères obstruées augmentent la probabilité de certaines maladies comme les maladies coronariennes (les artères coronariennes étant les artères qui nourrissent le cœur) l'infarctus du myocarde (crise cardiaque), l'accident vasculaire cérébral (AVC). Il est essentiel de connaître les signes et symptômes avant de les aggraver. Angine de poitrine ou douleurs thoraciques.



Photo d'une personne ressentant une douleur thoracique

L'angine de poitrine, ou douleur thoracique, causée par la réduction du flux sanguin vers le cœur est un signe possible d'artères obstruées en raison de l'accumulation de plaque. Ce type de douleur thoracique entraîne une sensation d'oppression, de lourdeur et de pression derrière le sternum. **Il est généralement déclenché par un stress physique ou émotionnel et a tendance à s'aggraver avec l'activité physique et disparaître lorsqu'on se repose.**

Essoufflement de la respiration

L'essoufflement peut également indiquer des artères obstruées. En raison de la plaque dans les artères, le cœur ne peut pas pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins du corps, entraînant un essoufflement ou une fatigue extrême à l'effort.

Cependant, l'essoufflement peut également être dû à des entraînements lourds, à l'anémie, à l'infection ou à des maladies respiratoires comme l'asthme ou la bronchite chronique et aux allergies.

Dysfonction érectile

La dysfonction érectile peut également être un signe d'artères obstruées et de problèmes cardiaques. Selon un article publié dans le journal « Circulation », la dysfonction érectile est un signe commun d'athérosclérose ou de durcissement des artères. L'athérosclérose affecte souvent les petites artères d'abord (comme on en trouve dans le pénis) ensuite les plus grandes (comme au niveau du cerveau). **En dehors des artères obstruées, elle peut également être due à la dépression, à la testostérone basse, aux problèmes de nerf et à certains médicaments.**

Calvitie masculine

La calvitie sévère au sommet de la tête d'un homme peut également indiquer la présence d'artères obstruées.

Une étude publiée dans « Archives of Internal Medicine » a mis en évidence le lien entre la calvitie masculine et la maladie coronarienne,

en particulier chez les hommes souffrant d'hypertension ou de taux élevés de mauvaises graisses.

Pli sur l'oreille

Plus précisément, un pli incliné qui court obliquement du canal de l'oreille vers le bord inférieur du lobe de l'oreille est lié à la maladie coronarienne.

Un pli de l'oreille peut être un signe de mauvaise circulation au niveau du cœur lui-même. Une étude publiée dans « British Heart Journal » a souligné le lien entre les plis diagonaux du lobe de l'oreille et les maladies cardiovasculaires mortelles. En outre, une autre étude publiée dans « American Journal of Cardiology » a révélé que les personnes ayant un pli de l'oreille sont plus susceptibles d'avoir une maladie coronarienne.

Transpiration excessive

Une transpiration excessive, surtout la nuit dans une pièce froide, est une autre indication possible des artères touchées par la plaque. **Si on transpire plus que d'habitude lorsqu'on ne fait pas d'exercice ou qu'on est actif, cela peut indiquer que le cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang à travers des artères obstruées.**

Faiblesse ou vertiges

Des vertiges ainsi que des troubles de la marche, une perte d'équilibre ou de coordination et des chutes inexplicables peuvent être dus à l'accumulation de plaque dans les artères carotides.

Ces artères irriguent une grande partie du cerveau qui contrôle la pensée, la parole, la personnalité et les fonctions sensorielles et motrices. L'accumulation de dépôts graisseux dans ces artères peut provoquer un rétrécissement des artères, réduisant ainsi ou bloquant complètement le flux sanguin vers le cerveau.

Palpitations

Lorsque notre bat, nous ne sommes pas censés le sentir. Une perception soudaine des battements du cœur désigne ce qu'on appelle palpitations.

Chez certaines personnes, les palpitations peuvent être un symptôme d'artères obstruées qui irriguent le cœur, surtout lorsqu'elles s'accompagnent de symptômes comme des étourdissements, des évanouissements, une vision floue, des douleurs thoraciques, des sueurs et des nausées. Cela peut même indiquer une affection cardiaque plus grave.

Indigestion, nausée et vomissements

Les artères bouchées conduisant à une maladie cardiaque peuvent également provoquer des symptômes tels que l'indigestion, la nausée, le vomissement, la sensation de plénitude ou d'étouffement et d'autres problèmes gastro-intestinaux dus au manque d'oxygène dans le sang et à une mauvaise circulation.

Les personnes qui développent un blocage dans les artères rénales qui irriguent les reins peuvent également présenter des nausées, une légère indigestion, des douleurs abdominales ou des vomissements.

Douleurs aux jambes et aux mollets

Si les jambes font mal ou si on a des difficultés à marcher, cela peut indiquer une accumulation de plaque dans les artères qui transportent le sang vers les jambes. C'est en particulier un signe d'accumulation de mauvaises graisses et de plaque dans les artères qui mènent aux extrémités. Une obstruction des artères périphériques entraîne une mauvaise circulation sanguine vers les jambes. Ce qui cause de l'inconfort dans les jambes et les pieds. Cela limite la marche et les activités, affectant ainsi souvent la qualité de vie.

Recette 1 : 1 cuillerée de racine de gingembre râpé et 1 tasse d'eau (250

ml). Mettre à bouillir une tasse d'eau et ajouter la racine de gingembre râpé. Puis, laisser reposer 10 minutes et boire. En prendre une fois par jour, tous les jours.

Recette 2 : Une cuillère de persil, 1 cuillère de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Consommer des produits d'origine bio. Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux.

On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle rompt à bouillir, on ajoute les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer tous les ingrédients et on obtiendra l'infusion.

Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette infusion après le repas principal quotidien.

Recette 3 : 1,25l d'eau, 25 g de fleurs d'hibiscus séchées, 2 morceaux de sucre (ou plus pour ceux qui aiment), on peut ajouter quelques branches de menthe fraîche ou du gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.

Par William O.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal (Lomé-Togo)

AMU : enrôlement des TNS dans le Grand Lomé



La Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) a activé du 17 au 22 Décembre, sa campagne d'enrôlement à l'Assurance Maladie Universelle pour les Travailleurs Non-Salariés (AMU-TNS) du Grand Lomé. Elle se poursuit jusqu'au 22 décembre et mobilise des agents dans les treize communes pour accompagner les commerçants, artisans et conducteurs dans leur affiliation. L'enjeu est de briser les barrières du secteur

informel en offrant une protection sociale concrète à ceux qui constituent le moteur de l'économie quotidienne. **Les futurs bénéficiaires peuvent s'inscrire via le portail numérique www.tns.cnss.tg ou directement auprès des points de contact communaux pour garantir leur accès futur aux soins de santé.**

En cotisant, chaque travailleur indépendant sécurise non seulement sa propre santé, mais assure également celle de sa famille et la stabilité de son activité professionnelle. La gouverneure du District Autonome du Grand Lomé, Zouréatou Kassah-Traoré, a rappelé que la réussite de cette réforme dépend de la mobilisation collective des leaders communautaires et des organisations syndicales.

En simplifiant les procédures d'immatriculation et en multipliant les points d'information directe, la CNSS lève les derniers doutes sur l'accessibilité du système.

Par Esther KOLANI

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

Confort digestif et perte de poids : bonne alimentation

Certaines personnes cumulent parfois inconfort digestif et inconfort abdominal. Les experts, conseillent l'alimentation la plus adaptée pour prendre soin de son ventre et perdre la graisse abdominale. Equilibré et hypocalorique, cette alimentation doit faire la part belle aux aliments bios, légers, digestes et bénéfiques au bien-être du système digestif et aux comportements alimentaires favorables à la perte de poids. Après une phase d'adaptation plus ou moins longue selon la sensibilité individuelle, l'inconfort digestif s'atténue et les rondeurs s'envolent.



Image d'un homme en train de manger

Le ventre c'est le miroir de l'hygiène de vie. Gonflé, il signale une alimentation inadaptée à la tolérance de l'appareil digestif. Grassouillet, il reflète des excès caloriques. Distendu, il dénonce la sédentarité. Le plus souvent, ces problèmes cumulent et interagissent.

Un équilibre difficile à trouver

Pour éviter la graisse abdominale, il faut avant tout réduire les apports caloriques. L'abdomen est une zone de prédition de stockage des graisses, notamment sous l'influence de deux hormones dont l'insuline et le cortisol. **Ainsi, un ventre gras caractérise une ration énergétique trop importante, conjuguée à du stress et un problème de métabolisation du sucre.**

Le souci, c'est que cette réduction énergétique nécessite la mise en place de mesures diététiques, c'est-à-dire augmenter la part des fruits et légumes, privilégier les céréales complètes, plutôt propices aux ballonnements. Riches en fibres, ces aliments sont parfois mal tolérés et génèrent des fermentations intestinales. Or il suffit d'un peu de gaz dans le ventre pour ressentir une distension abdominale.

Une alimentation 100% digestive

Perdre du ventre nécessite donc plus qu'un régime hypocalorique classique. Pour perdre du ventre, il faut modifier son comportement alimentaire et sélectionner, dans chaque famille d'aliments, ceux que le système digestif tolère le mieux. Ainsi on nourrit aussi les bactéries amies des intestins. Or, en se développant et en enrichissant, le microbiote va travailler dans le sens d'un bon métabolisme, donc de l'équilibre pondéral.

Réinvestir les repas

Le système digestif n'apprécie pas l'anarchie : à chaque nouvelle ingestion, même d'un simple biscuit, il se remet en action (sécrétions digestives, assimilation...) en n'ayant parfois pas eu le temps de « traiter » la crise alimentaire précédente. Par ailleurs, les petits en-cas (biscuits salés et sucrés, barres chocolées...) augmentent insidieusement les apports caloriques de la journée et favorisent de brutales sécrétions d'insuline favorables au stockage de l'énergie, notamment sous forme de graisses autour de l'abdomen.

En pratique, on se remet à faire de vrais repas complets et équilibrés, à heures fixes en s'attachant et en se tenant correctement afin de permettre aux organes digestifs d'effectuer leur mission dans de bonnes conditions.

Saliver, mâcher, broyer

Une bonne digestion commence dans la bouche. La mastication réduit mécaniquement un gros volume en petits morceaux, que l'estomac et l'intestin vont pouvoir traiter plus facilement. Elle imprègne l'aliment d'enzymes salivaires, de petits molécules qui le fragmentent pour améliorer sa digestion. Les signaux de satiété surviennent au bout de 20 minutes environ, prendre le temps de mâcher chaque bouchée permet aussi de ne pas trop manger et d'avoir moins de volume dans l'estomac. Il faut mastiquer soigneusement chaque bouchée, et attendre d'avoir avalé avant de recommencer.

Boire pendant et en dehors des repas

En diluant les aliments, boire modérément à table facilite et accélère la vidange gastrique, donc favorise une meilleure gestion après le repas. Le ventre est au moins tendu. Cela permet aussi d'atteindre plus facilement les 1,5 litres de liquide quotidien dont l'organisme a besoin.

Un verre à chaque repas, le reste (6 verres environ tout au long de la journée), en privilégiant l'eau plate. La plupart des autres boissons (alcools, jus artificiels, boissons énergisantes, café, eau gazeuse) étant caloriques ou riches en gaz et/ou renferment des substances difficiles à digérer.

Renforcer sa consommation de fruits et légumes

Légers, rassasiant, riches en antioxydants, ce sont les incontournables d'une « assiette minceur ». Faiblement caloriques (surtout les légumes) mais riches en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux, ils contribuent à stabiliser la glycémie. Non digérés, certaines de leurs fibres constituées de glucides complexes (insuline, pectine), dites prébiotiques, arrivent intactes dans le côlon où elles nourrissent les bactéries reconnues pour leur effet bénéfique et permettent leur développement.

En pratique, consommer une

bonne demi assiette de légumes (200 à 300 g) au déjeuner et au dîner et 2 fruits par jour, en les choisissant bien murs. La diversité de fibres comptant autant que la quantité, on varie en intégrant progressivement les plus riches en prébiotiques : banane, pomme, agrumes.

Privilégier les bonnes céréales

Les féculents présentent le meilleur profil pour perdre du poids, c'est-à-dire dotés d'un index glycémique modéré et faible. Ils apportent du bon carburant à l'organisme, rassasient durablement et contiennent des amidons résistants bénéfiques au microbiote : pas question de les supprimer. Pain, riz, farines, non raffinés renferment des fibres qui favorisent un meilleur rassasissement et, en ralentissant la vitesse d'assimilation des glucides, limitent le stockage. Ils apportent de plus en plus des vitamines et des minéraux bénéfiques au fonctionnement de l'organisme. Leurs fibres contribuent à l'entretien de la bonne flore bactérienne intestinale en régulant le transit et, pour certains, en nourrissant les bactéries amies. On vise le complet, mais doucement car si ces fibres sont intéressantes, elles peuvent être irritantes chez certaines personnes et générer des ballonnements. Au début, on introduit les céréales les mieux tolérées. Petit à petit, on remplace le riz et le pain blanc par leurs versions complètes. Enfin on opte pour un pain au levain, digeste et source de levures bénéfiques.

Modifier ses réflexes culinaires

Pour réduire les apports énergétiques, on supprime les ajouts de sucre et on modère ceux de matières grasses. Pour limiter les ballonnements, on adopte, en amont, les bons gestes et modes de cuisson pour alléger le travail des organes digestifs.

En pratique, on préfère les fruits et les légumes cuits plutôt que crus, on les épingle et épingle, on les coupe, râpe, mixe, écrase... pour casser leurs fibres. **On privilie les cuissous douces et sans matières grasses (vapeur) et on assaisonne ensuite avec un peu d'huile d'arachide. On échange les épices fortes contre des herbes, qui améliorent la digestion. On opte pour des morceaux de viande maigres ou on enlève l'excédent de gras. Quant aux légumes secs, on les lave plusieurs fois, on les fait tremper plusieurs heures en changeant l'eau de trempage et on les fait cuire au moins 1 h 30.**

Opter pour les produits laitiers pauvres en lactose

Qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre, ils contiennent du lactose, sucre du lait, que certains digèrent mal par défaut d'une enzyme, la lactase.

Boire l'équivalent de 2 petites tasses de lait seulement multiplie par 8 la production de gaz dans les intestins.

Cependant tous n'en renferment pas autant. La fermentation ne nécessite pas d'ajout de matières grasses, ni de sucres. De plus, elle améliore l'assimilation des aliments en produisant des enzymes qui opèrent une prédigestion et rend les fibres des végétaux moins irritantes pour les intestins. Les produits laitiers naturels facilitent le travail des bactéries. Ils permettent aussi la prolifération des bactéries protectrices. Consommer des aliments fermentés

permet ainsi d'enrichir temporairement la flore intestinale en probiotiques.

En pratique, on évite le lait si on le tolère mal : on le remplace par des laits délaçotés ou des jus végétaux enrichis en calcium entre autre le jus de spiruline. On conserve les yaourts naturels (1 à 2 par jour), dont les bactéries ont en grande partie digéré le lactose, et, en petite quantité, les fromages.

Modérer la viande

Sauf pour quelques morceaux, les viandes de boeuf, de porc et de mouton sont caloriques et leur graisse, majoritairement saturée, est facilement stockée. En consommant trop de viande rouge, on entretient au sein de la flore intestinale des bactéries qui transforment un acide aminé, la L-carnitine, en un composé potentiellement, le triméthylamine. Oxydé dans le foie, ce composé se libère dans le sang et induit l'athérosclérose, indépendamment des mauvaises graisses.

En pratique, on limite à deux portions de viande rouge par semaine, en favorisant les morceaux maigres. Pour maintenir un apport suffisant en protéines de haute valeur biologique, on consomme de la volaille, des œufs et du poisson gras maigre.

Alléger le dîner

Manger modérément le soir favorise le déstockage et facilite une meilleure digestion nocturne. En pratique, pas de féculents le soir : on se contente de légumes crus ou cuits avec 80 à 100 g de viande maigre ou de poisson, un fruit ou un produit laitier pauvre en lactase ou un ou soja.

Réduire les boissons sucrées et énergisantes

La plupart des boissons sucrées et énergisantes contiennent des produits édulcorés. Ces derniers ne contribuent pas à réduire l'apport énergétique global. De plus, ils entretiennent l'attraction pour le goût sucré. Non digérés, les édulcorants parviennent intacts dans le colon, où ils modifient le microbiote en favorisant la croissance des bactéries délétères. De plus, une synthèse des études existantes montre qu'ils ne font pas maigrir à long terme et certains travaux suggèrent qu'ils pourraient perturber l'équilibre du microbiote. En pratique, on préfère les produits bios.

Eviter les produits transformés

La plupart des aliments transformés (charcuterie, saucisse, jambon) sont riches en graisses et en sucre cachés. Ils renferment de nombreux additifs, dont certains pourraient perturber la flore intestinale en entraînant une chute de la biodiversité bactérienne et en augmentant la perméabilité intestinale aux toxines. En pratique, on limite au maximum les produits industriels. Privilégier une alimentation bio, plus naturelle permet d'alléger l'addition calorique.

Associer pour compenser

On ne peut pas éviter, éviter tous les aliments difficiles à digérer, surtout quand on veut perdre du poids. La meilleure solution : panacher au cours d'un même repas. En pratique, on compense la crudité (fruit) de l'entrée en prenant, le riz complet en l'associant à un légume cuit.

Prenez soin de votre santé au quotidien



Clôture de RAPO 2025 : augmenter les lignes budgétaires pour la planification familiale

La 14^e Réunion Annuelle du Partenariat de Ouagadougou (RAPO 2025) s'est achevée après trois jours (16 au 18 décembre) d'échanges intenses autour du thème : « Accélérer le financement domestique des DSSR : quelles stratégies pour un engagement durable ». La cérémonie de clôture a été marquée par des reconnaissances, des recommandations fortes et des appels clairs à l'action collective. Elle a été présidée par Dr Wotobé Kokou, Secrétaire général du ministère en charge de la santé, représentant le ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances.



Vue partielle de l'assistance lors de la cérémonie de clôture

Les discussions ont permis d'identifier des leviers concrets, notamment la sécurisation des lignes budgétaires nationales, l'intégration des DSSR dans la couverture sanitaire universelle, l'implication accrue des collectivités territoriales, la mobilisation du secteur privé et le renforcement de la redevabilité.

La voix des jeunes et des communautés religieuses

Les participants ont également reconnu la jeunesse comme un atout démographique majeur, appelant au renforcement des mécanismes existants pour mieux répondre à ses besoins spécifiques.

Dans sa prise de parole, Dorcas Essilvi, Point Focal Jeune PO/FP2030 pour le Togo, a rappelé que la durabilité des engagements passe inévitablement par une implication réelle des jeunes, non seulement comme bénéficiaires, mais comme acteurs du changement.

Un cap clair pour l'avenir

En refermant les travaux de la RAPO 2025, Lomé s'impose comme un espace de vérité, de courage politique et de responsabilité partagée.

Plus qu'une rencontre annuelle,

cette édition aura posé les bases d'une nouvelle phase du Partenariat de Ouagadougou, celle où les engagements se mesurent à l'aune des ressources mobilisées, des résultats obtenus et de l'impact réel sur la vie des femmes, des filles et des communautés. La RAPO 2025 se ferme, mais le chantier de la souveraineté sanitaire, lui, ne fait que commencer.

Pour Marie Ba, Directrice de l'Unité de Coordination du Partenariat de Ouagadougou, a salué le courage collectif des participants face aux défis actuels. « Dans un contexte de contraction des financements internationaux, nous avons fait le choix de ne pas céder au découragement, mais d'ouvrir un débat lucide et ambitieux sur l'avenir des financements des DSSR dans nos pays », a-t-elle déclaré.

Selon la Directrice de l'UCPO, le message issu de Lomé est sans équivoque. « La durabilité de nos progrès passera par une appropriation nationale renforcée et par une accélération résolue du financement domestique. La santé reproductive n'est pas un luxe mais un pilier de développement, de l'égalité de genre et de la stabilité de nos sociétés », a-t-elle affirmé.

Pour Dr Wotobé Kokou, Secrétaire général représentant le Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, a souligné la portée stratégique des échanges tenus à Lomé. « Les panels ont mis en évidence une conviction partagée. La souveraineté sanitaire commence par un engagement financier endogène, fort et assumé. », a-t-il souligné.

Quelques pays non membres du partenariat de Ouagadougou, (Madagascar, Nigeria, Zimbabwe, Burundi) ont participé à cette RAPO 2025.

Recommandations issues de la RAPO 2025

La synthèse des travaux de la RAPO 2025 a mis en évidence une série de recommandations fortes, appelées à marquer un tournant décisif vers une

véritable souveraineté sanitaire des pays du Partenariat de Ouagadougou. Les participants ont unanimement souligné la nécessité de créer et d'augmenter durablement des lignes budgétaires dédiées à la planification familiale au niveau national, afin de réduire la dépendance aux financements extérieurs. Cette dynamique doit s'accompagner d'un élargissement des sources de financement, en accroissant la participation du secteur privé, des collectivités territoriales et des acteurs hors du secteur de la santé, dans une logique de partage de responsabilités et de pérennité financière.

Les travaux ont également recommandé l'adoption d'innovations financières, notamment des mécanismes tels que les obligations à impact et d'autres outils adaptés aux contextes nationaux, capables de mobiliser des ressources nouvelles et d'attirer des investissements durables.

Pour soutenir ces réformes, des plaidoyers de haut niveau devront être conduits dans chaque pays afin de renforcer la mobilisation politique et sociale autour des droits et de la santé sexuelle et reproductive. Le renforcement des mécanismes de redevabilité a été identifié comme un levier essentiel pour améliorer la transparence, l'efficacité des dépenses publiques et la mobilisation accrue des ressources domestiques.

Par ailleurs, la RAPO 2025 a insisté sur l'importance de consolider le positionnement des DSSR dans les priorités nationales, tout en améliorant la performance dans l'exécution budgétaire, afin que les engagements se traduisent en services concrets et équitables pour les populations.

Enfin, l'intégration continue des besoins des minorités dans les politiques et programmes de DSSR, ainsi que leur participation effective aux processus décisionnels, a été réaffirmée comme une condition indispensable pour ne laisser personne de côté et garantir des progrès durables et inclusifs.

Par Raymond DZAKPATA

RAPO 2025 : extrait du discours de Marie Ba, Directrice de l'Unité de Coordination du Partenariat de Ouagadougou



Marie Ba

Directrice de l'Unité de Coordination du Partenariat de Ouagadougou (UCPO)

Le choix du Togo n'a pas été fortuit, n'ayant jamais abrité à cette date une réunion annuelle, mais également au vu des progrès engrangés ces dernières années par le pays, sous le leadership des autorités togolaises ici présentes, il faisait sens pour nous, de nous y retrouver en cette fin d'année. Nous sommes aujourd'hui dans un moment charnière de notre histoire collective.

Le thème de cette année, l'accélération du financement domestique n'est pas seulement pertinent, il est également urgent, il est stratégique et il est profondément politique au sens le plus noble du terme. Celui du choix que nous

faisons pour l'avenir de nos populations, en particulier des femmes et des jeunes. Le choix de notre autonomie sanitaire, de l'autonomisation de nos femmes et jeunes filles, afin d'assurer notre développement économique et social. En définitive, nous, comme maîtresses et maîtres de notre destin.

Le contexte est clair pour tous. De manière graduée, mais avec une accélération manifeste en 2025, les financements internationaux se contractent, les priorités mondiales évoluent et les crises sanitaires, sécuritaires, économiques et climatiques s'additionnent. Et pourtant, les besoins en santé sexuelle et productives, eux, ne diminuent pas. Ils augmentent d'ailleurs, portés non seulement par une démographie dynamique, mais aussi par les aspirations légitimes des jeunes et par l'exigence croissante de justice sociale et d'équité. Face à cette réalité, une question fondamentale s'impose à nous. Allons-nous subir ces changements ou allons-nous les transformer en opportunités de leadership et de souveraineté sanitaire ?

Le partenariat de Ouagadougou a toujours été une réponse collective, courageuse à ces défis complexes... Des politiques ont été réformées, des systèmes de santé ont été renforcés et surtout la planification familiale est sortie de l'ombre

pour devenir une stratégie de réduction de mortalité maternelle et infantile, mais par-dessus tout, une priorité de développement. Mais soyons lucides. Les acquis, aussi importants soient-ils, restent fragiles. Ils ne résisteront pas sans une transformation profonde de notre manière de financer, de prioriser et de gouverner en notre sein les droits et la santé reproductive. Accélérer le financement domestique n'est donc pas un slogan. Il ne devrait pas l'être. C'est un choix de souveraineté et c'est également reconnaître que la santé sexuelle et reproductive n'est pas un coût, mais un investissement à haut rendement pour la santé, pour l'éducation, pour l'égalité de genre, pour le dividende démographique et sur le long terme, pour la stabilité de nos économies et de nos sociétés. Cela signifie donc protéger la planification familiale dans les arbitrages budgétaires nationaux, même lorsque la compétition est rude.

... Cela signifie sécuriser et augmenter des lignes budgétaires. Cela signifie améliorer l'efficience des dépenses et des ressources actuelles et intégrer pleinement les droits et la santé sexuelle et reproductive dans la couverture sanitaire universelle et mobiliser l'ensemble des acteurs, collectivités territoriales, le secteur privé, les parlementaires, la société civile et les jeunes. Cela signifie aussi renforcer la redevabilité,

car l'engagement politique ne vaut que ce qu'il est traduit en ressources effectives, en services de qualité et en résultats mesurables et équitables pour les populations, y compris les populations rurales, les populations porteuses de handicap que nous ne ciblons pas assez, ainsi que les jeunes sans distinction de scolarisation ou non.

La RAPO 2025 doit être un tournant, un espace décisif de vérité, de courage et d'action. Un espace où nous partageons non seulement nos succès, mais aussi nos contraintes, où nous apprenons les uns des autres, où nous faisons émerger des solutions adaptées à nos réalités et surtout où nous prenons des engagements clairs, ambitieux et suivis. Au gouvernement, je dis donc, votre leadership est irremplaçable. Aux partenaires techniques et financiers, votre accompagnement reste essentiel, mais il doit soutenir l'appropriation nationale. À la société civile et aux jeunes, votre rôle de garde, d'innovation et de plaidoyer est plus crucial que jamais. Ensemble, nous avons encore une ambition forte, atteinte de 13 millions d'utilisatrices additionnelles de méthodes modernes de contraception d'ici 2030. Et cet objectif est exigeant, ambitieux, mais il est atteignable, si et seulement si nous renforçons dès maintenant les fondations domestiques de nos systèmes de santé.



OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

**AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES
(COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES,
CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS/EXPORTATEURS, SEGUCE)**

N ° 018/2025/OTR/CG/CDDI

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

Cette création répond aux impératifs:

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

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

Fait à Lomé, le 01 Décembre 2025

Le Commissaire Général

Yawa Djigbodi TSEGAN

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

The image features a large, stylized logo for 'OTR' (Office Togolais des Recettes) in the top left corner, with a blue background. A young man in a grey suit is on the left, looking surprised with his hands on his cheeks. The central text is a large, bold, yellow and orange '-20%' with a blue outline. Below it, the text 'sur le dédouanement des véhicules d'occasion prorogé jusqu'au 20 décembre 2025' is displayed in white and red. A green call-to-action box at the bottom right contains a phone icon, the number '8201', and the text 'POUR TOUTES INFORMATIONS'.

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

-20%

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

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

8201 POUR TOUTES INFORMATIONS