



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

20^{ans} SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 854 du 04 Mars 2026

Fenugrec : santé du cœur



4

FENUGREC : UNE ÉPICE VITALE POUR LA SANTÉ EN FAMILLE

Neem : contre
toxines et infections

3

Portrait de Adiel Lotri,
Ergothérapeute à Lomé

7

Dépression post-partum :
le mal des jeunes mères

6

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile 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
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

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

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

Données personnelles: IPDCP forme les acteurs de médias

L'Instance de Protection des Données à Caractère Personnel (IPDCP), en collaboration avec la Haute Autorité de l'Audiovisuel et de la Communication (HAAC), a organisé, une rencontre d'information et de sensibilisation, sur les bonnes pratiques, les obligations légales et les responsabilités éthiques liées au traitement des données personnelles à l'endroit d'une cinquantaine de professionnels des médias le 23 février à Notsè. Cette session s'inscrit dans la deuxième phase d'un programme national d'accompagnement du secteur médiatique en matière de protection des données personnelles.



Photo de famille

La rencontre a permis d'ouvrir un cadre d'échanges sur les responsabilités juridiques et éthiques des journalistes à l'ère du numérique. Au cours des discussions, l'IPDCP a rappelé que les médias ne sont pas de simples relais d'information. Dans l'exercice quotidien de leur métier, les journalistes manipulent une variété de données à caractère personnel: identités, images, voix, données sensibles, informations judiciaires, coordonnées de sources, données de localisation ou encore documents administratifs. Chaque publication engage ainsi leur responsabilité professionnelle et juridique. La session poursuivait un double objectif : renforcer la compréhension du cadre légal national relatif à la protection des données et accompagner les journalistes vers des pratiques plus responsables et conformes à la loi.

Trois responsabilités majeures ont été mises en avant. D'abord, un rôle d'éducateurs : les médias ont la capacité de sensibiliser le public aux risques liés à l'usage du numérique, notamment les arnaques, l'usurpation d'identité et les cyberviolences. Ensuite, un rôle de vigies : à travers leurs enquêtes, les journalistes contribuent à révéler les abus et les atteintes aux droits des citoyens. Enfin, un rôle d'exemplarité : floutage des mineurs, anonymisation des témoignages sensibles, vérification du consentement et sécurisation des données collectées doivent devenir des réflexes professionnels. L'IPDCP entend étendre ces formations sur l'ensemble du territoire. La protection des données personnelles constitue non seulement une obligation légale, mais aussi un impératif éthique et un pilier de la confiance publique.

par Jean ELI

ils ont dit...



Prof Tchin Darre,
Ministre délégué, auprès du Ministre de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire universelle et des Assurances (Togo)
«L'absence de distinction visuelle nette entre les différentes catégories de personnel est susceptible de générer des confusions, de retarder l'orientation et la prise en charge, et d'altérer la qualité globale du parcours de soins. Ces situations, en apparence mineures, ont en réalité un impact tangible sur l'efficacité des services et sur l'expérience des usagers. La tenue professionnelle ne saurait se substituer ni à la compétence médicale ni à la qualité du traitement prescrit. Elle constitue toutefois un levier important de sécurisation de l'environnement de soins, en réduisant les risques de confusion et en renforçant la reconnaissance des rôles. À ce titre, elle contribue à la protection des usagers et au renforcement de la relation de confiance entre patients et professionnels de santé. Cette réforme s'inspire de standards internationalement reconnus en matière d'organisation hospitalière et de sécurité sanitaire, tout en étant pleinement adaptée aux réalités sanitaires, sociales et culturelles de notre pays. Elle a été conçue selon une approche progressive et inclusive, associant étroitement les représentants des professionnels de santé, les responsables des formations sanitaires et les instances compétentes, afin de garantir un cadre concerté, cohérent et opérationnel...»

PHARMACIES DE GARDE DU 02/03/2026 au 09/03/2026

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
OCEANE	Rue HOULATA, rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	70 49 95 00
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéi 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 Keguè	70 44 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentecôte	90 49 44 56
AUORE	LANKOUVI, non loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	99 98 20 87
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie	92 03 40 40
La Patience	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
Sika	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75

Neem : contre toxines et infections

Santé Plante

Baptisé « l'arbre de vie », le neem « Kiniti » en Ewé (*Azadirachta indica*) gagne du terrain comme un antidote naturel contre les toxines. Il aide à purifier le foie, les reins et le sang, selon des études récentes. Aujourd'hui, à l'heure où la résistance aux antibiotiques inquiète les professionnels de santé, ses propriétés antimicrobiennes, antibactériennes, antivirales et antiparasitaires et potentielles contre les infections suscitent un regain d'intérêt scientifique.



Image des feuilles de neem

Le neem contient une diversité de molécules bioactives, notamment des limonoïdes (comme l'azadirachtine, le nimbin ou le nimbolide) et des antioxydants comme la quercétine. **Ces composés ont été identifiés et caractérisés dans plusieurs travaux scientifiques, et leur action sur divers processus biologiques attire l'attention des chercheurs.**

Effacité antibactérienne, antifongique et antiparasitaire

L'extrait de neem élimine les toxines sanguines et combat les bactéries comme *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* et *Pseudomonas aeruginosa*, grâce à des composés tels que la nimbidine et l'azadirachtine. Il inhibe aussi *Streptococcus mutans*, responsable des caries, et montre un potentiel contre les superbactéries résistantes aux antibiotiques. Chez les volailles, il réduit les coinfections à *Chlamydia psittaci* et influenza aviaire H9N2. Une étude in vitro a prouvé qu'un extrait de feuilles de neem a démontré une activité antibactérienne importante contre des souches comme *Staphylococcus aureus*, y compris des souches résistantes à la méthicilline (MRSA), et d'autres bactéries opportunistes comme *Escherichia coli* ou *Klebsiella pneumoniae*.

Reconnu « l'arbre de vie » par l'ONU, le neem purifie les muqueuses et élimine parasites, fungus et helminthes comme les strongyles chez le bétail. Des études confirment son rôle détoxifiant du sang et de la peau, avec plus de 140 composés actifs isolés. Un article « *Unveiling the Neem (Azadirachta indica) Effects*

on Biofilm Formation of Food-Borne Bacteria and the Potential Mechanism Using a Molecular Docking Approach » publié dans la revue « *Plants* » (2024) a montré que des extraits de neem peuvent aussi réduire la formation de biofilms, structures protectrices formées par des bactéries qui rendent ces microbes plus résistants aux antibiotiques.

Des recherches indiennes et nord-américaines ont démontré que l'extrait d'écorce de neem inhibe efficacement la réplication du SARS-CoV-2 sur des cellules pulmonaires humaines, agissant comme agent préventif et bloquant la protéine Spike. Des polysaccharides isolés des feuilles bloquent la synthèse d'acide nucléique du virus herpes simplex (HSV-1), tandis que l'extrait d'écorce empêche l'entrée virale dans les cellules. Ces effets s'étendent potentiellement à la dengue (DENV) via des composés comme la nimbin, qui cible les protéines virales.

Effets antioxydants et détoxifiants

Le neem optimise le fonctionnement du foie et des reins, favorisant l'élimination des déchets et une meilleure absorption des nutriments via ses propriétés antibactériennes et antifongiques. Ses composés bioactifs neutralisent les radicaux libres, prévenant les dommages cellulaires liés aux toxines environnementales comme les métaux lourds.

Par ailleurs, des expériences sur rats révèlent que l'extrait aqueux de feuilles de neem protège contre la nécrose hépatique induite par le paracétamol, l'éthanol ou le stress oxydatif, en restaurant les niveaux d'antioxydants.

Renforcer l'immunité

Tout d'abord, les feuilles de neem sont riches en antioxydants. Les antioxydants aident à protéger le corps contre les radicaux libres nocifs, qui peuvent endommager les cellules et affaiblir le système immunitaire.

En neutralisant ces radicaux libres, les feuilles de neem aident à renforcer le système immunitaire et à améliorer sa capacité à combattre les infections et les maladies.

De plus, les feuilles de neem ont de fortes propriétés anti-inflammatoires. L'inflammation est une réponse naturelle du système immunitaire pour protéger le corps contre les infections et les blessures.

Cependant, l'inflammation chronique peut affaiblir le système immunitaire au fil du temps.

Des études ont montré que les feuilles de neem peuvent stimuler la production et l'activité de diverses cellules immunitaires, notamment les lymphocytes, les macrophages et les cellules tueuses naturelles. Ces cellules immunitaires jouent un rôle crucial dans l'identification et l'élimination des agents pathogènes de l'organisme.

Une étude vétérinaire menée chez des souris a montré que l'administration d'huile de neem augmente l'activité phagocytaire des macrophages et stimule la production de lymphocytes et d'interféron-γ, deux éléments essentiels de la réponse immunitaire non spécifique. En aquaculture, l'ajout d'extraits de neem à l'alimentation de poissons a augmenté des paramètres immunitaires comme l'activité de la lysozyme (une enzyme antibactérienne naturelle), les niveaux d'immunoglobulines. C'est ce que révèle l'étude « *Neem*

Azadirachta indica extract augments serum, mucus innate immunity, antioxidant status, and resistance to *Aeromonas hydrophila* in Rohu Labeo rohita » publiée dans « *North American Journal of Aquaculture* » (2025).

Recette d'Infusion de neem

1 à 2 cuillères à café de feuilles de neem sèches (ou 1 poignée si on utilise des feuilles fraîches), 1 tasse d'Eau (250 ml), 01 cuillère à soupe de Miel (facultatif) pour adoucir le goût. Si on utilise des feuilles fraîches, les laver soigneusement. Si on utilise des feuilles sèches, s'assurer qu'elles sont bien sèches et propres. Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les feuilles de neem à l'eau bouillante. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. On peut ajuster le temps d'infusion selon la force souhaitée. Filtrer les feuilles de l'infusion à l'aide d'une passoire ou d'un filtre à thé. Si on le souhaite, ajouter un peu de miel pour adoucir le goût. Boire l'infusion tiède. On peut en boire 1 à 2 tasses par jour, selon les recommandations.

Attention

L'usage du neem n'est pas dénué d'effets secondaires. **Un usage inapproprié peut engendrer vomissements, selles molles ou faims excessives.** Bien que le neem soit généralement sûr en petites quantités, des doses élevées peuvent provoquer des effets secondaires comme des troubles digestifs ou des réactions allergiques. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter l'utilisation du neem, sauf avis contraire de leur médecin.

par William O.

Fenugrec : santé du cœur

Le fenugrec, une petite graine brun-jaune issue de la plante *Trigonella foenum-graecum*, est utilisé depuis des siècles dans les cuisines africaines et asiatiques. Aujourd'hui, la science confirme ce que les traditions savaient déjà : cette graine possède de multiples vertus pour la santé familiale.



Image de fenugrec

Le fenugrec est une véritable source de nutriments. Il contient des protéines, des fibres, des vitamines et des composés actifs comme les saponines et flavonoïdes, qui contribuent à la prévention des maladies et au renforcement de l'organisme.

Les nutritionnistes expliquent que ses fibres solubles ralentissent l'absorption du sucre et améliorent la sensibilité à l'insuline, ce qui aide à prévenir ou contrôler le diabète. Des études cliniques ont montré que la consommation régulière de fenugrec contribue à réduire le taux de sucre dans le sang.

Selon des spécialistes en nutrition, ces propriétés font du fenugrec un aliment fonctionnel utile pour les adultes, les personnes âgées et même les enfants dans le cadre d'une alimentation équilibrée en famille.

Atout pour la santé de toute la famille

Dans les foyers, le fenugrec peut contribuer à renforcer le système immunitaire grâce à ses antioxydants et améliorer la digestion grâce à ses fibres. Il peut contribuer à évacuer la fatigue professionnelle et intellectuelle. Le fenugrec est aussi bon contre l'anémie, grâce à sa teneur en fer. Le fenugrec est un aliment utile dans la prévention

et le traitement du diabète.

Des recherches en nutrition ont également montré que le fenugrec aide à réduire le taux de mauvais cholestérol. Cette action contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires telles que l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les maladies du cœur et du foie. Ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes participent aussi à la protection des cellules contre les maladies non transmissibles dont le cancer.

Chez les femmes allaitantes, il est connu pour favoriser la production de lait maternel, contribuant ainsi à la nutrition du nourrisson.

Comment utiliser le fenugrec à la maison ?

Sous forme de tisane familiale : Faire bouillir une demi-cuillère à café de graines dans une tasse d'eau pendant 10 minutes. Cette tisane aide la digestion et renforce l'organisme.

Fenugrec dans les sauces : sauce tomate, sauce arachide ou toute autre sauce, il faut ajouter une ou deux petites pincées de graines moulues pendant la cuisson. Cela améliore la valeur nutritionnelle du repas.

Bouillie enrichie au fenugrec : Ajouter une petite quantité de poudre de fenugrec à la bouillie de

maïs ou de mil. Cette recette est utile pour les enfants et les personnes faibles.

Eau de fenugrec le matin : Faire tremper une demi-cuillère à café de fenugrec dans 500ml d'eau (1 pure water) toute la nuit et boire l'eau le matin à jeun. Cette pratique est recommandée pour soutenir le pancréas dans son rôle régulateur du sucre dans le sang.

Consommer avec modération

Les nutritionnistes recommandent

une consommation modérée et régulière. Intégré dans l'alimentation familiale, le fenugrec représente un moyen simple, accessible et naturel de protéger la santé au quotidien. Ainsi, dans les cuisines, cette petite graine peut devenir un véritable allié pour le bien-être et la prévention des maladies au sein de la famille.

par Gamé KOKO

Sources : « Biomedical Research International / MDPI (2025) » & « Scientific Reports (2024) »

Bien dormir commence dans l'assiette



La règle d'or : manger léger le soir

Les travaux en chrononutrition montrent qu'une calorie consommée le matin n'a pas le même impact sur le métabolisme et le sommeil qu'une calorie ingérée le soir.

Idéalement, les repas les plus riches doivent être pris avant 16h.

Après cet horaire, il faut privilégier des aliments peu caloriques et faciles à digérer : légumes, protéines maigres (poisson blanc, volaille, œufs, légumineuses) et petites portions de féculents complets.

Au dîner, il faut miser sur des aliments riches en tryptophane, précurseur de la mélatonine, comme les lentilles ou un filet de dinde.

Enfin, éviter la caféine après 14h pour préserver un sommeil profond et réparateur.

Une mauvaise nuit peut ruiner une journée, et, à long terme, fragiliser la santé.

Si le stress et les écrans sont souvent pointés du doigt, l'alimentation est un facteur clé encore sous-estimé. Selon le Dr Guillaume Fond, chercheur en psychonutrition, notre assiette agit comme un véritable chef d'orchestre de l'horloge biologique.

8 mars 2026 : Journée internationale des droits de la femme

Femmes togolaises : se soigner sans se ruiner, enfin possible ?

Santé Chronique

La Journée internationale des droits des femmes est célébrée le 8 mars de chaque année. Les droits des femmes ne se limitent ni aux discours ni aux célébrations. Parmi ces droits, il en est un qui conditionne tous les autres, c'est le droit à la santé. Au Togo, ce droit est inscrit dans la loi. Le Togo réaffirme l'importance du droit à la santé pour toutes les femmes, un droit non seulement légalement garanti, mais aussi essentiel pour la dignité, l'autonomie et l'égalité des genres. Cependant, entre les textes et la réalité quotidienne des femmes, le chemin reste exigeant.



Image d'une commerçante au marché

La Constitution togolaise en son article 34 affirme que l'État œuvre à promouvoir la santé de tous les citoyens. Les femmes, y compris dans leurs besoins spécifiques dont la santé reproductive, la maternité, la prévention des maladies, sont pleinement concernées.

Au-delà de la Constitution, plusieurs textes renforcent cette reconnaissance, la loi instituant l'Assurance Maladie Universelle (AMU) en 2021, visant à garantir une couverture santé à toute la population. La ratification par le Togo de la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes, qui engage l'État à éliminer toute discrimination dans l'accès aux soins.

Accès aux soins

Pendant longtemps, l'un des obstacles majeurs pour les femmes togolaises, surtout en milieu rural ou dans le secteur informel, a été le coût des soins.

Depuis janvier 2024, la mise en œuvre progressive de l'AMU marque un tournant. Fondée sur le principe de solidarité et de mutualisation des risques, elle propose un panier de soins incluant les consultations médicales, les médicaments essentiels, les hospitalisations, les soins maternels et infantiles. L'extension en 2025 aux travailleurs non-salariés constitue une avancée majeure. Les

commerçantes, agricultrices, artisanes, nombreuses parmi elles, peuvent désormais bénéficier d'une protection sociale longtemps réservée aux salariés.

Lors du lancement officiel pour les non-salariés en octobre 2025, Ingrid Awade, Directrice générale de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale, déclarait, « Aujourd'hui, plus aucun travailleur non salarié ne sera laissé pour compte face aux aléas de la vie. La solidarité devient action, la protection sociale devient réalité. »

Le dispositif repose sur une cotisation flexible, 10 000 FCFA par mois, 28 500 FCFA par trimestre, 54 000 FCFA par semestre, 102 000 FCFA par an. Il couvre six ayants droit et inclut soins préventifs, curatifs, hospitaliers, ainsi qu'une prise en charge partielle des analyses et médicaments essentiels. **Une période de carence de 90 jours s'applique avant l'accès aux prestations. En cas de non-paiement pendant deux mois, les droits sont suspendus.**

Impact réel pour les femmes

Les membres de l'association SEFECTO (Solidarité pour l'Épanouissement des Femmes Commerçantes du Togo), trouvent que cette réforme change la donne. Mme Aflimba Johnson-Comlan Cateria, directrice exécutive de l'organisation, souligne lors du lancement, que « Pour nous, femmes commerçantes, cela

signifie une couverture plus large des soins et une meilleure intégration des travailleuses du secteur informel dans la politique nationale de santé. »

« Grâce à cette assurance, une commerçante malade n'aura plus à choisir entre se soigner et nourrir ses enfants. (...) Mais au-delà des soins, l'assurance maladie est un levier d'émancipation. », ajouta-t-elle.

Car la santé n'est pas qu'une question médicale. Elle est économique, sociale, politique. Une femme en bonne santé travaille, investit, éduque, participe à la vie publique.

Les défis persistants

Malgré ces progrès, des défis demeurent. Le montant des cotisations de l'AMU TNS représente un véritable défi pour de nombreuses femmes commerçantes, agricultrices ou transformatrices agroalimentaires dont les revenus sont irréguliers et parfois saisonniers.

Pour une vendeuse de marché dont les bénéfices fluctuent selon les périodes, dégager 10 000 FCFA chaque mois peut constituer un effort considérable, surtout dans un contexte marqué par la hausse du coût de la vie. À cela s'ajoute la période de carence de 90 jours, qui peut décourager certaines adhérentes potentielles, notamment celles confrontées à des besoins médicaux immédiats.

Par ailleurs, la santé des femmes ne se limite pas à la maternité, ou

aux ennuis courants de santé.

Elle inclut la santé mentale, la prévention des cancers féminins, la lutte contre les violences basées sur le genre, l'accès à l'information en santé reproductive.

Le droit existe. Le dispositif de l'assurance est une réalité. Mais son effectivité dépend de la continuité des réformes, du financement durable et de la sensibilisation et aussi de la dynamique économique dans le pays.

Le 8 mars : au-delà des slogans

Célébrer le 8 mars au Togo, c'est reconnaître que des pas importants sont franchis. **Mais c'est aussi accepter que la paupérisation de la population notamment féminine constitue un goulot d'étranglement dans l'atteinte des objectifs en santé publique. La santé des femmes n'est pas une faveur. Ce n'est pas un privilège. C'est un droit fondamental. Un pays qui protège la santé de ses femmes protège son avenir.**

- Au moins 2 femmes meurent chaque jour au Togo suite aux complications liées à la grossesse ou à l'accouchement
- 399 décès maternels pour 100 000 naissances vivantes
- taux de mutilation génitale 3,1%
- seulement 29,6% des femmes de 15-49 ans prennent des décisions autonomes concernant leur sexualité

par Raymond DZAKPATA

Sources : «EDST, PNDS »

Dépression post-partum : le mal des jeunes mères

Le fait de donner la vie est souvent décrit comme l'un des moments les plus heureux dans la vie d'une femme. Pourtant, derrière les sourires et les félicitations, certaines jeunes mères traversent une épreuve psychologique profonde. Au Togo, la dépression post-partum (DPP) demeure une réalité largement sous-estimée, souvent confondue avec une simple fatigue liée à l'accouchement.



Image d'une maman qui souffre de dépression post-partum

La dépression post-partum est un trouble de l'humeur qui survient dans les semaines ou les mois suivant l'accouchement. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), environ 10 à 15 % des femmes dans le monde développent un trouble mental après l'accouchement, principalement des épisodes dépressifs ou anxieux. Dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, cette proportion peut atteindre près de 20 %. En Afrique subsaharienne, les chiffres sont parfois plus élevés.

Une étude intitulée « *Prevalence and Associated Factors of Postpartum Depression: A Study Conducted in Health Centres in Dakar (Senegal)* », menée par des chercheurs du Centre hospitalier national universitaire de Fann à Dakar, révèle une prévalence d'environ 26 % chez les femmes suivies dans des centres de santé sénégalais. Ces données montrent que la DPP n'est pas un phénomène marginal, mais un enjeu majeur de santé publique dans la région.

Dépression post-partum ou baby blues

Il est important de distinguer la dépression post-partum du « baby blues », une réaction émotionnelle fréquente et passagère touchant

jusqu'à 50 à 80 % des nouvelles mères. Le baby blues apparaît généralement quelques jours après l'accouchement et disparaît en moins de deux semaines.

La DPP, en revanche, se caractérise par des symptômes intenses, persistants, au-delà de deux semaines, et invalidants qui sont entre autres, la tristesse profonde et durable, les pleurs incontrôlables, l'irritabilité excessive, la perte d'intérêt ou de plaisir, les troubles du sommeil et de l'alimentation, la fatigue extrême, le sentiment de culpabilité ou d'inutilité, les pensées suicidaires dans les cas sévères.

Ces manifestations perturbent non seulement la vie de la mère, mais aussi sa capacité à prendre soin d'elle-même et de son bébé.

Des conséquences sur le développement de l'enfant

La santé mentale maternelle est étroitement liée au développement de l'enfant. **L'OMS souligne que la dépression post-partum non traitée peut affecter la qualité du lien d'attachement mère-enfant, le développement cognitif, la régulation émotionnelle, la croissance physique.** Un

attachement sécurisant dépend en grande partie de la disponibilité émotionnelle de la mère. Lorsqu'elle est submergée par la détresse, cette interaction peut être compromise.

Une épreuve psychologique méconnue

Après l'accouchement, le corps subit d'importants bouleversements hormonaux, notamment la chute des œstrogènes et de la progestérone, auxquels s'ajoutent la fatigue, les douleurs physiques, les responsabilités nouvelles et parfois les difficultés financières. Si certaines femmes s'adaptent progressivement, d'autres vivent un profond sentiment d'isolement.

Marie, 28 ans, témoigne : « *Quand j'ai accouché, j'étais heureuse au début. Mais très vite, la fatigue et l'anxiété ont pris le dessus. Mon bébé pleurait beaucoup, je dormais à peine. On me disait que c'était normal, qu'il fallait être forte. Mais je me sentais seule et dépassée.* » Ce type de témoignage illustre une réalité souvent banalisée.

Pression sociale et tabou autour de la santé mentale

La maternité est idéalisée dans de nombreuses sociétés africaines. Une « bonne mère » est supposée être naturellement comblée et forte.

Cette pression sociale crée un climat où exprimer une souffrance psychologique peut être perçu comme un aveu d'échec. La stigmatisation liée aux troubles mentaux aggrave le problème. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, le manque de sensibilisation et les croyances culturelles constituent des barrières majeures à l'accès aux soins en santé mentale en Afrique. **Ainsi, les symptômes sont minimisés, les familles tardent à reconnaître les signes. Et surtout les femmes hésitent à consulter.**

Une prise en charge encore insuffisante au Togo

Au Togo, comme dans plusieurs pays d'Afrique de l'Ouest, les services spécialisés en santé mentale restent limités. Les soins périnataux se concentrent essentiellement sur la santé physique de la mère et de l'enfant, laissant souvent de côté la dimension psychologique. **Pourtant, des solutions existent telles qu'intégrer le dépistage de la DPP dans les consultations postnatales.**

Il faut former les sages-femmes et agents de santé communautaires au repérage des signes. Sensibiliser les familles, et surtout encourager le soutien conjugal.

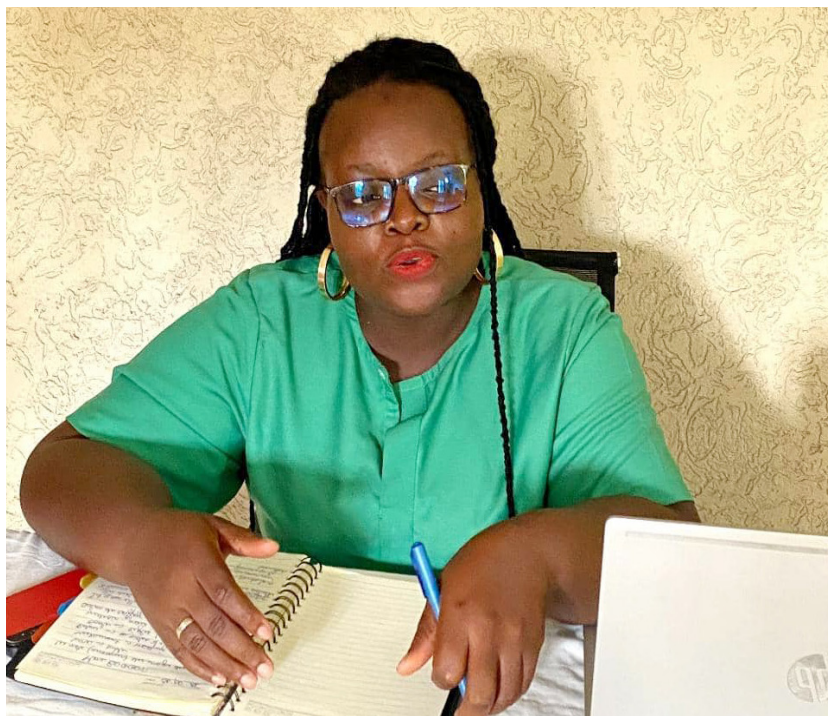
par Raymond DZAKPATA

**Investir dans la santé des femmes, c'est investir
dans le développement du pays.**

Portrait de Adiel Lotri, Ergothérapeute à Lomé

Santé Portrait

À Lomé, Adiel Lotri, Ergothérapeute spécialisée dans les handicaps sensoriels et cognitifs, tisse des solutions sur-mesure pour redonner à ses patients enfants, adultes, et aînés les clés d'une vie plus autonome. Son approche, qui allie évaluation fine et interventions créatives, illustre une passion communicative pour un métier où l'humain est au cœur de chaque action.



Adiel Lotri, Ergothérapeute

Ergothérapeute dévouée, elle a fait des handicaps sensoriels et cognitifs son domaine d'expertise. « Mon objectif est d'agir sur les fonctions cognitives de mes patients ou sur leur environnement pour les aider à retrouver une certaine autonomie dans leurs activités quotidiennes. C'est un métier aux multiples facettes, qui demande une innovation constante et qui est, avant tout, profondément passionnant. », souligne-t-elle.

La genèse d'un engagement professionnel

Le choix de l'ergothérapie pour Adiel Lotri n'est pas le fruit du hasard, mais d'une quête profonde de sens et d'un désir d'impact direct.

Guidée par la volonté d'aider de manière tangible ceux qui font face à des défis au quotidien, elle a trouvé dans cette discipline une voie où ses aspirations pouvaient se concrétiser : « J'étais à la recherche d'un métier qui me permettrait d'apporter une aide concrète aux personnes en situation de handicap. C'est au fil de mon cursus que j'ai découvert l'ergothérapie et que cette option s'est imposée comme une évidence. », avoue-t-elle.

La découverte de l'ergothérapie au cours de ses études a été une révélation, l'alignement parfait entre ses valeurs et les principes fondamentaux de ce métier.

Un quotidien engageant

Adiel Lotri incarne la passion au service de l'autonomie. Pour elle l'ergothérapie n'est pas qu'un métier, c'est une vocation où la créativité et l'adaptabilité sont des outils essentiels.

« Mes journées sont structurées autour de consultations et d'échanges avec les proches du patient, qu'il

s'agisse de la famille, des enseignants ou de l'entreprise où il travaille. Vient ensuite l'étape importante de l'évaluation, qui mène à la définition d'objectifs personnalisés. La mise en place d'interventions adaptées pour atteindre ces objectifs et les propositions d'aménagements spécifiques complètent mon travail quotidien. », indique la spécialiste. **Cet expertise se traduit ensuite par la conception et la mise en œuvre d'interventions ciblées et par la proposition d'aménagements concrets pour faciliter l'autonomie dans son quotidien.**

La récompense: voir les objectifs se concrétiser

Pour Adiel Lotri, sa véritable satisfaction réside dans le progrès de ses patients : « Mes meilleurs moments sont sans aucun doute les jours où nous atteignons un objectif que nous avons prédéfini avec le patient. Il n'y a pas de mauvais souvenirs en tant que tels. Mon travail consiste précisément à surmonter ou à contourner les difficultés qui se présentent pour continuer d'avancer vers l'amélioration », relate l'ergothérapeute. **Chaque objectif atteint est une victoire partagée, un pas de plus vers une autonomie accrue.**

Face aux défis inhérents à son métier, elle adopte une posture résolument positive, considérant chaque obstacle comme une opportunité de trouver des solutions créatives et de continuer à avancer.

L'ergothérapie, un investissement pour l'autonomie et le développement

L'ergothérapie n'est pas une dépense, mais un investissement dans le capital humain. Pour Adiel Lotri, « l'ergothérapie est un métier essentiel car il permet de

prévenir les accidents du quotidien, maintenant l'intégrité et l'autonomie des personnes, en évitant qu'elles ne deviennent une charge. Au près des personnes présentant des troubles ou des handicaps, elle offre la possibilité d'être autonome dans les activités de la vie quotidienne et même d'exercer un métier, source de revenus et contribution au développement du pays. »

Ces propos décrivent sa conviction du rôle fondamental de l'ergothérapie dans la société. En agissant en amont pour prévenir les risques et en accompagnant les personnes en situation de handicap vers l'autonomie, elle contribue non seulement à leur bien-être individuel, mais aussi au développement économique et social du pays.

Les défis:

reconnaissance et accessibilité

Malgré son impact positif, l'ergothérapie fait face à des défis de taille au Togo. Le manque de

exigences de sa vie professionnelle et de sa vie personnelle.

Être une femme, une mère et une ergothérapeute passionnée demande une organisation sans faille et une capacité à concilier des rôles multiples, un défi qu'elle relève avec détermination au quotidien. « Être femme et mère est déjà un métier à part entière. Y associer un autre métier aussi prenant que l'ergothérapie représente un défi quotidien constant à relever », exprime-t-elle.

Une vision holistique de la santé

Les centres où j'exerce proposent une prise en charge holistique. Rien n'est laissé au hasard. La définition complète de la santé selon l'OMS est pleinement prise en compte: **La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.**

Ainsi, la santé passe par la participation à la vie



Image d'un patient pratiquant un jeu avec l'aide d'une ergothérapeute

connaissance de la profession, y compris au sein du corps médical, limite l'accès des patients qui pourraient en bénéficier. « L'ergothérapie est encore un métier peu connu au Togo, y compris par certains professionnels de la santé qui ne pensent pas toujours à prescrire des séances aux patients qui en auraient besoin. De plus, toutes les assurances ne remboursent pas encore les séances d'ergothérapie, ce qui constitue un frein à l'accès pour de nombreuses personnes. », évoque-t-elle. Elle aspire à une meilleure reconnaissance et à une plus grande accessibilité de l'ergothérapie pour tous ceux qui en ont besoin.

Concilier vie professionnelle et personnelle : un défi quotidien

Adiel Lotri jongle avec les

l'accomplissement d'activités significatives, et une bonne gestion des facteurs environnementaux et personnels.

L'approche de l'ergothérapeute s'inscrit dans une vision globale de la santé, allant au-delà de la simple absence de maladie.

Elle met l'accent sur le bien-être physique, mental et social de ses patients, en favorisant leur participation active à la vie, l'accomplissement de leurs activités et l'adaptation de leur environnement.

Pour Adiel Lotri, l'ergothérapie est un pilier essentiel de cette approche holistique.

par Elom AKAKPO

Nouveau code vestimentaire dans les centres sanitaires

Le ministre de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire universelle et des Assurances, Jean-Marie Koffi Ewonoule Tessi, a procédé au lancement officiel de l'harmonisation du code vestimentaire du personnel des formations sanitaires du Togo, le mardi 24 février 2026 à Lomé. La cérémonie, marquée par la remise officielle d'un important lot de tenues professionnelles, s'est déroulée en présence du ministre délégué auprès du ministre chargé de la Santé, le Professeur Tchinn Darré et du représentant résidant de l'OMS Togo, Dr Hamadou Nouhou. L'initiative est présentée comme une réforme organisationnelle majeure et vise à améliorer la lisibilité des services de santé, renforcer la discipline professionnelle et rehausser la qualité de l'offre de soins au bénéfice des populations.

Des rôles bien identifiés,
des soins plus rapides



Médecins / Chirurgien -
dentistes / Pharmaciens



Infirmiers/res



Sage-femme
d'Etat



Prestataires de soins
de rééducation et de
réadaptation



Accoucheuse
auxiliaire d'Etat



RÉPUBLIQUE TOGOLAISE

Ministère de la Santé, de l'Hygiène publique,
de la Couverture Sanitaire Universelle et
des Assurances

Harmonisation de la tenue vestimentaire du personnel des formations sanitaires

 MSHPCSUA

Des rôles bien identifiés,
des soins plus rapides



Personnel
administratif



Prestataires de soins
paramédicaux



Personnel d'appui



Auxiliaire
en pharmacie
et assimilés



Personnel
technique



Agents de services
de morgue



RÉPUBLIQUE TOGOLAISE

Ministère de la Santé, de l'Hygiène publique,
de la Couverture Sanitaire Universelle et
des Assurances

Harmonisation de la tenue vestimentaire du personnel des formations sanitaires

 MSHPCSUA