



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



SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 855 du 11 Mars 2026

Gingembre et graines de papaye : contre douleur articulaire et arthrose



3

GRAINES DE PAPAYE + GINGEMBRE POUR ELIMINER LES TOXINES DANS LE CORPS

Zinc : bon pour
le sommeil

2

Planification familiale : levier de
santé et d'épanouissement

4

Grossesse non planifiée : danger
sur la santé mentale de la femme

5

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 SANTÉEDUCATION

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

Zinc : bon pour le sommeil



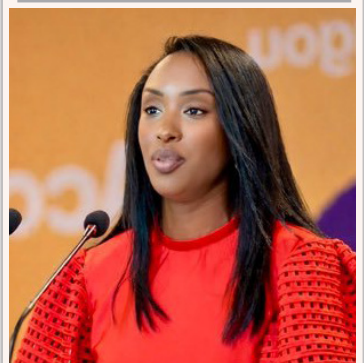
Image de noix de cajou

Le zinc, souvent présenté comme un allié du sommeil, suscite un intérêt croissant dans le domaine de la nutrition et de la santé. Cet oligo-élément joue en effet un rôle important dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Il participe au bon fonctionnement du système immunitaire, à la cicatrisation, à la synthèse de l'ADN et contribue aussi au goût et à l'odorat. **Sur le plan neurologique, le zinc intervient également dans la transmission nerveuse et dans l'équilibre de certains systèmes**

impliqués dans la régulation du stress et de l'anxiété. Pour maintenir un bon niveau de zinc, les experts recommandent avant tout une alimentation équilibrée incluant fruits de mer, viandes, œufs, produits laitiers, céréales complètes, légumineuses et graines (noix de cajou). Mais pour mieux dormir, ils insistent surtout sur l'importance de l'hygiène du sommeil : horaires réguliers, limitation des écrans le soir et environnement propice au repos.

par Jean ELI

ils ont dit...



Marie Ba,
Directrice de l'Unité de Coordination du Partenariat de Ouagadougou (UCPO)
« L'accès à la contraception est un impératif dans la mesure où il permet aux femmes de poursuivre leur éducation, de travailler et de prendre des décisions concernant leur vie et leur corps. C'est un levier de développement, d'autonomie et de bien être des femmes, qui contribue à leur épanouissement aussi bien qu'à celui de leur famille et de leur communauté. L'accès à l'information, aux services de planification familiale et pouvoir y recourir de façon éclairée est un droit fondamental des femmes. Peu importe la zone de résidence, les origines ou le contexte, les adolescentes et les femmes doivent disposer d'information et de produits contraceptifs de leur choix. Les femmes constituent le rouage incontournable du bien-être de leurs familles et la pièce maîtresse de l'avenir de leurs enfants mais n'ont pas toujours accès aux ressources financières. Investir en elles est le meilleur moyen de préserver leur indépendance et apporter des changements durables dans la communauté... »

PHARMACIES DE GARDE DU 09/03/2026 au 16/03/2026

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
31EME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
CRISTAL	Bd Felix Houphët-Boigny, face EPP BE-AKLASSOU	70 44 40 18
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de la Direction Police Judiciaire (DPJ)	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbéjé non loin de la station NRL	71 32 33 33
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	79 50 80 41
MALÉYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
BETHEL	ADIDOGOME Soviéqué, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoé-Gbomamé à 200 m de la station Total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avéjji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ZONGO	Togblékopé, carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
AUREOLE	Agoè Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan, Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14

Gingembre et graines de papaye : contre douleur articulaire et arthrose

Santé Plante

Les plantes et épices occupent une place importante dans la prévention des maladies. L'association du gingembre et des graines de papaye possèdent des bienfaits sur la santé. Utilisés depuis longtemps dans les médecines traditionnelles en Afrique et Asie, ces deux produits naturels procurent des propriétés qui peuvent contribuer à renforcer l'organisme et à prévenir plusieurs affections.

Le gingembre est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, digestives et stimulantes. Il contient des composés actifs comme le gingérol qui aident à réduire l'inflammation et à améliorer la digestion.

Les graines de papaye, souvent jetées après la consommation du fruit, sont pourtant riches en nutriments et en composés bioactifs comme les enzymes digestives, les antioxydants et certains composés protecteurs pour l'organisme. Elles contiennent aussi des substances qui peuvent aider à lutter contre certains microbes et parasites. Associés ensemble, le gingembre et les graines de papaye peuvent agir comme un tonique naturel pour le système digestif et immunitaire.

Maladies que cette association peut aider à prévenir

Plusieurs études et observations en phytothérapie indiquent que la consommation modérée de gingembre et de graines de papaye peut contribuer à prévenir certains troubles de santé.

Cette association peut notamment aider à renforcer le système immunitaire, améliorer la digestion, prévenir les ballonnements et les troubles gastriques, lutter contre certains parasites intestinaux, réduire les inflammations dans l'organisme, contribuer à la protection du foie. Grâce à leurs antioxydants,

ces aliments peuvent également participer à la protection des cellules contre le vieillissement prématuré.

Efficacité contre certains troubles

Dans la médecine traditionnelle, ce mélange est souvent utilisé comme remède naturel contre plusieurs problèmes de santé courants, notamment : les troubles digestifs, la constipation, les parasites intestinaux, les douleurs abdominales légères, la fatigue et la baisse d'énergie.

Le gingembre est également connu pour aider à réduire les nausées et favoriser une meilleure circulation sanguine.

Les graines de papaye associées au gingembre donnent un remède naturel efficace pour nettoyer le foie des toxines pour éviter la cirrhose, éliminer les parasites intestinaux et améliorer la digestion grâce aux enzymes comme la papaïne.

Cette combinaison anti-inflammatoire et antioxydante soutient la santé rénale, renforce le système immunitaire et aide à réguler le poids.

D'après certaines pratiques dans la médecine traditionnelle africaine, le mélange de graine de papaye et du gingembre a des vertus anti-inflammatoire et anti-douleur : ainsi cela permet de réduire l'inflammation et soulager les douleurs articulaires et l'arthrose.



Image des graines de papaye et du gingembre

Recettes santé à faire à la maison

Pour profiter de leurs vertus, plusieurs recettes peuvent être préparées à la maison. **Un morceau de gingembre frais ou une cuillerée à café de gingembre en poudre, une demi-cuillère de graines de papaye écrasées, une tasse d'eau chaude.**

Mélanger. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire. On peut y ajouter le jus d'un citron. Bon contre les douleurs articulaires et l'arthrose. Contre l'arthrose et les douleurs articulaires boire 3 fois dans la journée sur une semaine.

Poudre santé pour la digestion

Mélanger une petite pincée de cette poudre avec un morceau de gingembre

râpé dans une tasse d'eau chaude ou dans l'infusion de citronnelle ou tigré. Cette préparation peut être prise après les repas pour favoriser la digestion, renforcer le foie et les reins.

Mélange pour stimuler l'organisme

Mélanger ½ cuillerée à café de poudre de graines de papaye + un morceau de gingembre râpé (ou ½ cuillerée du gingembre en poudre) + 1 cuillère de miel + 1 tasse d'eau chaude. Faire le mélange.

Laisser refroidir. Ajouter le jus d'un citron. Boire le matin à jeun. Cette boisson peut être prise le matin pour stimuler l'organisme.

par Gamé KOKO

Campagne contre la polio : vaccinons nos enfants de moins de 5 ans

Santé Actualité



Image d'une séance de vaccination

Le Togo se prépare pour une nouvelle campagne de vaccination contre la polio.

Après la confirmation d'un cas de poliomyélite en février 2026 dans le district sanitaire du Mò (Région Centrale), le pays est dans une situation d'alerte. Il urge alors de passer rapidement à une vaccination de masse pour éradiquer la menace. L'objectif de cette campagne est d'interrompre toute chaîne de transmission du poliovirus dans notre pays, renforcer l'immunité collective des enfants, et de protéger durablement les enfants de moins de cinq ans.

Elle cible tous les enfants âgés de 0 à 59 mois, sur toute l'étendue du territoire national. L'objectif est de vacciner au moins 95 % des

enfants de cette tranche d'âge. Cette population cible est estimée à 1 778 500 enfants de moins de 5 ans.

Le message est clair : encourager les parents à faire vacciner leurs enfants pour stopper la circulation du virus et préserver les acquis de la lutte contre la polio au Togo.

Période de la campagne de vaccination

La campagne se déroulera sur toute l'étendue du territoire. **Elle sera faite en deux phases : la première phase se fera du 12 au 14 mars et la deuxième phase du 16 au 18 avril 2026.** Elle sera faite de porte à porte dans toutes les localités du Togo. Les équipes d'agents de vaccination bien formés et identifiables par leur tenue se rendront

de porte à porte afin d'administrer gratuitement le vaccin contre la poliomyélite à tous les enfants éligibles.

Ses équipes seront aussi positionnées dans les formations sanitaires, les marchés, les gares routières, les lieux de culte ainsi que dans les zones frontalières. Cette campagne sera également mise à profit pour rechercher activement dans les ménages les cas de paralysie flasque aiguë, afin de renforcer la surveillance de la poliomyélite dans notre pays.

La poliomyélite : une menace toujours présente

Selon l'OMS, la poliomyélite est une maladie virale très contagieuse causée par le poliovirus qui peut envahir le système nerveux et provoquer une paralysie en quelques heures.

Le Poliovirus appartient à la famille des entérovirus. Il existe trois types de poliovirus : Type 1, Type 2 et Type 3. Ces trois souches peuvent provoquer la même maladie paralysante.

Mode de transmission

Le virus se transmet principalement par voie féco-orale, contact avec des selles infectées, l'eau ou aliments contaminés, contact direct avec une personne infectée. Il se multiplie dans l'intestin avant de pouvoir atteindre le système nerveux.

Les symptômes

Lorsque la personne est infectée, les premiers symptômes peuvent être : fièvre, fatigue, maux de tête, vomissements,

raideur du cou, douleurs dans les membres. Cependant, la majorité des personnes infectées n'ont pas de symptômes.

Complications graves

Une infection sur 200 entraîne une paralysie irréversible, généralement des jambes. Il est noté aussi que 5 à 10 % des personnes paralysées meurent lorsque les muscles respiratoires cessent de fonctionner.

Un traitement ?

L'OMS indique qu'il n'existe pas de traitement curatif contre la poliomyélite. Les soins consistent seulement à soulager les symptômes, soutenir la respiration, faire de la rééducation fonctionnelle.

Mode de prévention

La prévention repose principalement sur la vaccination. **Le vaccin antipoliomyélique est sûr et efficace doit être administré plusieurs fois pendant l'enfance et cela peut le protéger à vie.**

Le dernier cas de poliovirus sauvage au Togo remonte à 2009, et la Région africaine a été certifiée exempte de poliovirus sauvage en 2020. **Cependant, la menace n'est pas totalement écartée. La circulation des poliovirus dérivés de souches vaccinales dans certains pays de la sous-région, ainsi que la mobilité transfrontalière, exposent constamment nos populations au risque de réintroduction du virus.**

par Jean ELI

Planification familiale : levier de santé et d'épanouissement

La planification familiale, qui permet à chaque couple ou individu de décider librement du nombre et de l'espacement de ses enfants, demeure une priorité de santé publique au Togo. Pourtant, malgré les efforts du gouvernement et de ses partenaires internationaux, l'usage des méthodes contraceptives modernes reste faible et les besoins non satisfaits élevés. Un changement de paradigme, profondément ancré au sein des familles, s'impose si l'on veut améliorer la santé des femmes, réduire la mortalité maternelle et favoriser le développement social et économique des ménages.



Image d'un couple heureux

Les données les plus récentes du rapport « Family Planning » 2030 (FP2030) indiquent qu'au Togo seulement 24,1% des femmes mariées âgées de 15 à 49ans utilisent une méthode moderne de planification familiale.

Une proportion importante de la population en a besoin mais n'y a pas accès, en particulier les adolescentes avec près de 48,8% de besoins non satisfaits et les jeunes femmes

sexuellement actives dont environ 27% présentent un besoin non satisfait de contraceptifs modernes.

Ces chiffres, issus d'une étude publiée en 2023 dans la revue «Frontiers in Public Health» sur la base des données de l'enquête Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) 2017, révèlent que de nombreuses familles font face à des obstacles majeurs dans leur parcours de santé reproductive

Un outil de santé et d'autonomisation

Espacer les grossesses réduit les risques de complications obstétricales et de mortalité maternelle et infantile. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle que de nombreux décès chez les femmes en âge de procréer sont liés à des grossesses rapprochées et à l'absence de soins appropriés. **Par ailleurs, un meilleur accès à la contraception durant la période post-partum, notamment avant deux ans après un accouchement, limite les grossesses non planifiées et réduit les risques liés aux avortements non sécurisés, encore trop fréquents dans les zones où les services de planification restent insuffisants.**

Au-delà de la santé, la planification familiale favorise également l'autonomisation des femmes. Les recherches montrent que lorsque les femmes contrôlent leur reproduction et dialoguent avec leur conjoint sur le sujet, elles prennent davantage part aux décisions familiales, améliorent leur participation socio-économique et contribuent à réduire la pauvreté au sein de leur foyer.

La planification familiale ne se limite pas à la santé, elle contribue directement au développement des familles et des communautés.

Des enfants mieux espacés, des femmes en meilleure santé et des ménages plus stables économiquement, la richesse humaine du pays peut s'épanouir.

Intégrer la planification familiale dans la famille

Intégrer la planification familiale

dans la vie familiale implique une démarche sociale et culturelle, qui repose sur plusieurs piliers.

D'abord, la communication au sein du couple est essentielle. Encourager le dialogue entre époux est fondamental et des modèles de conseil conjugal montrent qu'une meilleure communication augmente l'acceptation et l'usage des méthodes contraceptives.

Ensuite, l'éducation et la sensibilisation doivent être renforcées. Les familles doivent recevoir des informations claires, culturellement adaptées et accessibles sur les avantages de la planification familiale. L'engagement communautaire joue également un rôle important. L'implication des leaders religieux et communautaires s'avère essentielle pour dépasser les réticences sociales et les perceptions erronées liées à la planification familiale.

L'accès à une offre de services diversifiée est indispensable. Un approvisionnement constant en produits contraceptifs et des structures de santé bien équipées sont importants. L'appui de partenaires comme l'UNFPA a permis de renforcer l'offre de méthodes modernes, incluant les contraceptifs injectables adaptés aux besoins des femmes et des jeunes filles.

Pour que chaque grossesse soit désirée et que chaque femme puisse vivre en bonne santé, l'idée de planifier sa vie reproductive doit s'inscrire dès aujourd'hui au cœur des foyers togolais.

par William O.

Santé de la reproduction : pilier pour une famille en bonne santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé de la reproduction désigne un état de bien-être physique, mental et social lié au système reproductif et à ses fonctions. Elle ne concerne pas seulement la grossesse ou l'accouchement. Elle englobe aussi la planification familiale, la prévention des infections sexuellement transmissibles et l'éducation à la sexualité responsable.

L'importance du dialogue dans le couple

Dans une famille, la santé de la reproduction commence par une acquisition des informations et une bonne communication entre les parents. Le couple doit pouvoir discuter librement du nombre d'enfants souhaité et de l'espacement des naissances. Les spécialistes de la santé recommandent généralement un intervalle d'au moins deux ans entre deux grossesses afin de préserver la santé de la mère et de l'enfant. La planification familiale, accessible dans de nombreux centres de santé, permet aux couples de choisir la méthode la mieux adaptée à leur situation et à leurs projets.

Le suivi de la grossesse

La santé de la reproduction implique également un suivi médical

régulier de la femme enceinte. Les consultations prénatales permettent de surveiller l'évolution de la grossesse, de prévenir les complications et de préparer un accouchement sécurisé dans une formation sanitaire.

Cette démarche contribue à réduire les risques de mortalité maternelle et infantile encore observés dans plusieurs pays africains.

Le rôle indispensable du père

La responsabilité de la santé reproductive ne repose pas uniquement sur la femme. Le père joue également un rôle déterminant. Son soutien moral, financier et logistique est essentiel pour garantir des soins adéquats pendant la grossesse et après la naissance. L'implication des hommes dans les décisions liées à la santé familiale renforce la protection de la mère et de l'enfant et favorise un meilleur équilibre au sein du foyer.

Eduquer et protéger les adolescents

Les enfants et les adolescents traversent une période de transformation physique et émotionnelle appelée la puberté. **Il est donc important qu'ils reçoivent des informations fiables afin d'éviter les comportements à risque. Une éducation sexuelle adaptée peut prévenir les grossesses**



précoces et limiter la propagation des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH/SIDA.

Les parents, premiers éducateurs

Dans ce processus, les parents restent les premiers éducateurs de leurs enfants.

Ils doivent instaurer un climat de confiance qui permet aux enfants de poser des questions et d'obtenir des réponses claires sur la santé de la reproduction, sur le sexe masculin le sexe féminin, les menstruations, la puberté. Il faut briser le silence autour de ces sujets, ce qui contribue à protéger les jeunes et à les préparer à une vie adulte responsable.

Un investissement pour l'avenir

La santé de la reproduction est bien plus qu'un ensemble de services médicaux. Elle représente un investissement dans le bien-être de la famille et dans l'avenir de la société.

Lorsque les parents sont informés, lorsque les jeunes sont éduqués et lorsque les services de santé sont accessibles, les familles peuvent mieux planifier leur avenir et vivre dans de meilleures conditions. Promouvoir la santé de la reproduction au sein des ménages, c'est poser les bases d'une société plus saine, où chaque enfant est désiré et chaque famille peut s'épanouir durablement.

par Gamé KOKO

Grossesse non planifiée : danger sur la santé mentale de la femme

Santé Psychologie



Des millions de femmes deviennent mères sans l'avoir réellement choisi, chaque année. Derrière les statistiques mondiales se cachent des réalités humaines complexes telles que le choc émotionnel, l'anxiété, la pression sociale et parfois la dépression. Les grossesses non planifiées constituent aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique et de santé mentale.



Image d'une femme enceinte

Les estimations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) révèlent qu'environ une grossesse sur quatre dans le monde est non désirée, et près de 74 millions de femmes vivant dans des pays à revenu faible ou intermédiaire tombent enceintes de manière non planifiée chaque année.

Ces grossesses sont souvent liées à plusieurs facteurs dont le manque d'accès aux méthodes contraceptives, l'arrêt ou mauvaise utilisation de la contraception, la pressions sociales ou familiales, les violences sexuelles ou relations non consenties.

Les conséquences dépassent largement la dimension médicale. Elles affectent la trajectoire éducative, économique et psychologique des femmes, créant parfois des cycles de pauvreté et d'exclusion sociale.

La situation est encore plus préoccupante pour les adolescentes et jeunes femmes. L'OMS estime que 21 millions d'adolescentes de 15 à 19 ans tombent enceintes chaque année dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, dont une grande partie de manière non planifiée.

Un choc psychologique souvent sous-estimé

La découverte d'une grossesse non planifiée peut provoquer un véritable bouleversement psychologique.

Chez certaines femmes, la réaction initiale peut inclure un sentiment de panique ou de sidération, une anxiété intense face à l'avenir, la peur du jugement social ou familial, un sentiment de perte de contrôle sur sa vie.

Ce choc s'explique par la

rupture brutale entre le projet de vie imaginé et la réalité imposée. L'étude « *Interrompre ou poursuivre la grossesse à l'adolescence : facteurs de risque psychosociaux* » (2015), les chercheurs observent que **les femmes confrontées à une grossesse inattendue présentent un niveau plus élevé de stress psychologique et de détresse émotionnelle, notamment lorsqu'elles sont jeunes, célibataires ou économiquement vulnérables.**

Effets sur la santé mentale

Les conséquences psychologiques d'une grossesse non planifiée peuvent se manifester sous différentes formes. **Dépression et détresse émotionnelle** : Certaines femmes développent des symptômes dépressifs durant la grossesse ou après l'accouchement. Des recherches sur la santé mentale maternelle montrent que les épisodes dépressifs peuvent toucher une proportion importante de femmes durant la période périnatale, avec des facteurs aggravants tels que le stress, l'isolement ou les difficultés socio-économiques.

Dans le cas d'une grossesse non désirée, ces facteurs peuvent être amplifiés par l'absence de préparation psychologique à la maternité, le manque de soutien du partenaire, les difficultés financières.

Sentiment de culpabilité et conflit intérieur : La maternité est perçue comme un devoir naturel et une source d'accomplissement féminin. **Pourtant, lorsqu'une grossesse survient sans**

préparation, certaines femmes ressentent un conflit intérieur : aimer leur enfant tout en regrettant les circonstances de la grossesse. Ce sentiment de culpabilité peut être renforcé par les normes sociales qui valorisent la maternité mais minimisent les difficultés psychologiques des mères.

Stress chronique et charge mentale : Une grossesse imprévue peut également entraîner une forte charge mentale telle que la réorganisation brutale de la vie professionnelle ou scolaire, la pression économique, l'inquiétude concernant l'éducation de l'enfant.

La pression sociale autour de la maternité

Refuser ou questionner la maternité reste tabou dans certaines sociétés. Cette pression sociale peut aggraver les difficultés psychologiques des femmes confrontées à une grossesse non planifiée. **Par exemple, les adolescentes enceintes peuvent subir une stigmatisation sociale, les femmes célibataires peuvent être confrontées au rejet familial, et certaines femmes mariées subissent la pression de leur entourage pour poursuivre la grossesse.**

Des conséquences sur la vie sociale et économique

Au-delà de la santé mentale, les grossesses non planifiées peuvent avoir un impact durable sur la vie des femmes. **Les études montrent que ces grossesses peuvent entraîner l'abandon scolaire chez les adolescentes, une diminution des opportunités professionnelles, une dépendance économique**

accrue. L'OMS souligne également que ces situations peuvent perpétuer des cycles de pauvreté et limiter l'autonomisation des femmes, particulièrement dans les contextes où l'accès aux services de planification familiale est limité.

Solutions pour prévenir et accompagner

Face à ces enjeux, les experts recommandent plusieurs actions prioritaires. Il faut renforcer l'accès à la planification familiale. L'accès à des méthodes contraceptives modernes reste l'un des moyens les plus efficaces de réduire les grossesses non planifiées. Les services de planification familiale doivent être accessibles, abordables et adaptés aux jeunes. Intégrer la santé mentale dans les soins prénatals, en détectant les troubles psychologiques pendant la grossesse grâce à des consultations prénatales.

Il faut briser le tabou autour de la santé mentale maternelle. La sensibilisation communautaire peut aider à reconnaître que la maternité n'est pas toujours une expérience facile et que les femmes ont besoin de soutien psychologique.

Il faut renforcer également l'éducation sexuelle. Une éducation complète à la sexualité permet aux jeunes de mieux comprendre leur corps, leurs droits reproductifs et les méthodes de prévention des grossesses non planifiées.

par Raymond DZAKPATA

Sources : « *Cornell University - Prevalence and incidence of postpartum depression and environmental factors: the IGEDEPP cohort* » & « *Organisation Mondiale de la Santé - OMS* »

Consentement et autonomie sexuelle : renforcer l'éducation parentale

À l'aube de l'âge adulte, de nombreux jeunes Togolais sont confrontés à des questions complexes liées à la sexualité, au consentement, aux relations affectives et aux risques sanitaires. Pourtant, malgré les initiatives en cours, le dialogue au sein des familles reste trop souvent insuffisant, laissant place à des comportements à risque tels que les grossesses précoces ou les infections sexuellement transmissibles. Pour les experts en santé publique, il est urgent de renforcer les parents dans leur rôle d'éducateurs afin d'accompagner les jeunes vers une sexualité responsable et respectueuse.



Image des parents qui discutent avec leurs enfants

Des études scientifiques menées au Togo montrent des comportements qui posent des risques réels pour la santé des jeunes. Une enquête auprès de 316 étudiants de la Faculté des sciences de la santé à l'Université de Lomé révèle que 51,8% des étudiants avaient déjà eu des rapports sexuels, avec un âge moyen de première relation sexuelle autour de 17,9 ans. Parmi eux, près de 48,5% avaient eu plus d'un partenaire sexuel et 10,8% avaient déjà été infectés par une infection sexuellement transmissible (IST), incluant la gonorrhée ou la candidose.

D'autres recherches de l'Unité de Recherche Démographique de l'Université de Lomé montrent que le silence des familles sur les sujets de sexualité contribue à l'augmentation des grossesses adolescentes en milieu scolaire, car les adolescents, faute d'information parentale, se tournent vers des sources non contrôlées comme les médias ou les réseaux sociaux pour apprendre sur la vie sexuelle.

Des études socio anthropologiques mettent en lumière que les normes sociales et de genre jouent un rôle important dans les comportements sexuels des jeunes au Togo, notamment en renforçant des

représentations qui peuvent légitimer des violences sexuelles ou des comportements sexuels précoces chez les adolescentes.

Consentement et maîtrise de soi

Le consentement libre et éclairé dans les relations sexuelles est un concept fondamental de santé sexuelle, mais il reste trop peu discuté dans les familles togolaises ou africaines. L'absence de dialogue entre générations favorise des malentendus sur le respect du corps, la reconnaissance des limites personnelles et l'importance de décisions prises en connaissance de cause.

Initiatives concrètes vers une éducation plus complète

Des organisations locales et internationales multiplient les efforts pour améliorer l'éducation sexuelle des jeunes et encourager les parents à s'impliquer.

Des initiatives éducatives au Togo, comme l'Éducation aux Valeurs et à la Santé Sexuelle (EVSS) portée par Plan International Togo, visent à donner aux enseignants et aux parents les outils nécessaires pour aborder ces sujets avec les jeunes de façon claire, ouverte et adaptée à leur âge, afin de

prévenir les comportements à risque et les violences basées sur le genre.

« Nous conseillons et encourageons aux parents de profiter des périodes de vacances scolaires pour discuter de sexualité responsable, des risques liés aux relations non protégées, des conséquences d'une grossesse non désirée et de l'importance du respect de soi et d'autrui, plutôt que de laisser les adolescents apprendre seuls à travers les réseaux sociaux », a déclaré un responsable d'une association locale lors d'une émission radiophonique.

Au niveau des écoles, des programmes intégrés dans les collèges et lycées offrent aux jeunes un espace pour recevoir des informations précises sur la sexualité, la maîtrise de soi et les méthodes de protection dans un cadre éducatif structuré, ce qui complète l'action parentale.

Renforcer les connaissances des parents

Pour que ces efforts portent leurs fruits, les spécialistes insistent sur l'importance de redonner aux parents la confiance et les connaissances nécessaires pour aborder ces sujets sensibles avec leurs enfants. **Les dialogues parent enfant, notamment pendant les vacances ou les moments de vie quotidienne, sont des occasions privilégiées pour parler de sexualité**

responsable, des risques de grossesses précoces et des valeurs de respect et de consentement.

Pour les acteurs de santé publique, l'approche consiste à former les parents à aborder de manière appropriée les sujets de puberté et de relations affectives, à promouvoir une communication ouverte et non stigmatisante, et à soutenir des sessions éducatives communautaires où parents, enseignants et jeunes participent ensemble à des discussions structurées sur la sexualité et la santé reproductive. Les médias sont un canal idoine pour contribuer à éduquer les parents.

Un enjeu de santé publique et de société

L'éducation à la sexualité ne se limite pas à des informations sur les moyens de prévention ou les risques. Elle doit intégrer le respect de soi et d'autrui, le droit au consentement éclairé et la capacité de faire des choix responsables.

En renforçant les parents dans leur rôle d'éducateurs, le Togo peut contribuer à former une génération de jeunes plus autonomes, respectueux et informés, capables d'aborder leur vie affective et sexuelle avec responsabilité, estime de soi et respect des autres.

par William O.

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

VIH au Togo : 189 cas de discrimination recensés en 2025

Santé Actualité

À l'occasion de la Journée Zéro Discrimination, célébrée chaque 1er mars, les acteurs engagés dans la lutte contre le VIH au Togo ont dressé un état des lieux préoccupant de la stigmatisation dont sont encore victimes les personnes vivant avec le virus. Le Réseau des associations de personnes vivant avec le VIH (RAS+) a rendu public son rapport annuel 2025 sur les droits humains et le VIH, en présence de la Coordinatrice résidente du système des Nations Unies au Togo, Coumba Sow, le Coordonnateur national du Secrétariat Permanent du CNLS-IST, Prof Vincent Palokinam Pitché, des représentants du gouvernement, des organisations de la société civile, des confessions religieuses ainsi que des partenaires techniques et financiers, le 6 mars 2026 à Lomé.



Table des officiels

Cette 11^e édition de la Journée Zéro Discrimination, placée sous le thème « *People First* » (Les personnes d'abord), a été marquée par la publication du onzième rapport national consacré à la stigmatisation et aux discriminations liées au VIH. **Les données présentées révèlent qu'au total 189 cas de violences, d'abus et de discriminations liés au VIH ont été signalés au cours de l'année 2025.**

La région du Grand Lomé concentre la plus forte proportion de ces signalements, avec près de 40 % des cas enregistrés, tandis que la région des Savanes affiche le taux le plus faible, avec seulement 2 à 3 % des situations documentées. **L'analyse des statistiques met également en lumière la vulnérabilité particulière des femmes. Elles représentent près de trois quarts des victimes, soit 74 % des cas recensés. Le phénomène n'épargne pas non plus les plus jeunes: des situations impliquant des enfants âgés de 10 à 14 ans ont été signalées, preuve que la stigmatisation touche toutes les catégories sociales.**

Au-delà du travail de documentation, le réseau joue aussi un rôle d'accompagnement. Ses bénévoles interviennent régulièrement auprès des autorités traditionnelles, des leaders religieux, des forces de sécurité et des instances judiciaires afin d'aider les victimes à faire valoir leurs droits et à obtenir réparation.

Des actions de sensibilisation pour changer les mentalités

Face à cette situation, les organisations communautaires multiplient les initiatives de sensibilisation. **En 2025, 150 activités de mobilisation et d'information ont été menées à travers le pays.** Ces

actions portent principalement sur les droits humains, la prévention du VIH et la lutte contre la stigmatisation. Les acteurs de la riposte estiment que les préjugés et les discriminations constituent encore aujourd'hui l'un des principaux obstacles à l'accès au dépistage et aux services de santé.

Une stigmatisation toujours présente

Les données présentées lors de la rencontre confirment que la discrimination demeure profondément ancrée dans certaines communautés. **Au Togo, 33,6 % des personnes vivant avec le VIH déclarent avoir été victimes de propos discriminatoires ou de commérages au sein de leur propre famille. Parmi elles, 14,7 % affirment avoir subi ce type de situation au cours des douze derniers mois.** Les conséquences psychologiques sont également importantes. Environ 34 % des personnes interrogées estiment que leur confiance en elles a été affectée par leur statut sérologique, révélant l'impact durable de la stigmatisation sur le bien-être des personnes concernées. La situation n'est pas isolée au contexte togolais. À l'échelle mondiale, les études montrent que près d'une personne vivant avec le VIH sur quatre déclare avoir été confrontée à des actes de discrimination.

Par ailleurs, 85 % des personnes concernées disent ressentir une forme de stigmatisation internalisée, caractérisée par la peur du rejet ou un sentiment de honte lié à leur statut.

Un frein majeur à la lutte contre l'épidémie

Pour les experts de la santé publique, la discrimination reste l'un des principaux défis dans la lutte contre le VIH. **Angele Maboudou**

Akouavi, conseillère en information stratégique à ONUSIDA, rappelle que ces attitudes compromettent les progrès réalisés ces dernières années. Selon elle, la stigmatisation peut décourager de nombreuses personnes à se faire dépister ou à suivre un traitement, ce qui fragilise les efforts déployés pour contrôler l'épidémie.

Elle souligne également que l'atteinte des objectifs internationaux dits « 95-95-95 », dépister 95 % des personnes vivant avec le VIH, traiter 95 % des personnes diagnostiquées et assurer une suppression virale chez 95 % des patients sous traitement, dépend largement de la réduction des discriminations.

la lutte contre la discrimination dans les politiques publiques.

Elle a également rendu hommage au travail constant des organisations communautaires et des réseaux de personnes vivant avec le VIH, qui se mobilisent depuis plusieurs années pour promouvoir le respect des droits humains et la dignité des personnes concernées. Selon le président du RAS+, Kokouvi Augustin Dokla, les chiffres présentés ne sont pas de simples statistiques. Ils reflètent des réalités humaines parfois douloureuses.

Derrière chaque cas documenté se trouvent des femmes, des hommes et des enfants confrontés au rejet



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

Poursuivre les efforts pour atteindre l'objectif 2030

La Coordinatrice résidente des Nations Unies au Togo, Coumba D. Sow, a salué les initiatives menées par le Conseil national de lutte contre le sida et les IST ainsi que par les autorités togolaises pour intégrer

ou à l'exclusion. **Pour lui, mettre fin à ces discriminations demeure une condition essentielle pour permettre au Togo de progresser vers l'objectif international d'élimination du VIH comme menace de santé publique d'ici 2030.**

par Raymond DZAKPATA

8 MARS 2026 - JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES.

Femmes vivant avec le VIH ou pas :

mêmes droits, même dignité.

ÉGALITÉ | RESPECT | SOLIDARITÉ

Unies pour la santé et la dignité !

Secrétariat permanent du conseil national de lutte contre le sida et les IST
SP/CNLS-IST

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