



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



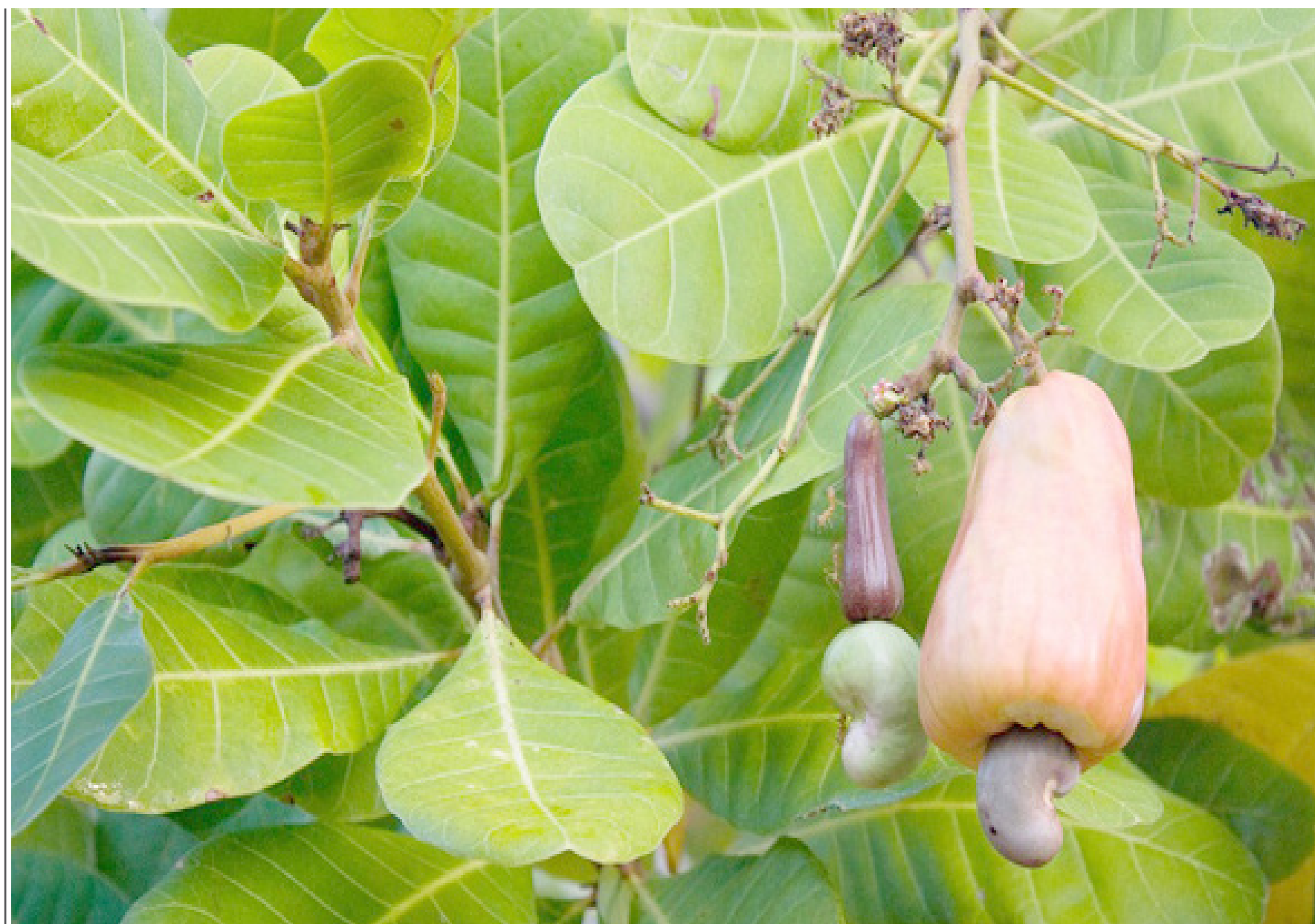
SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 863 du 06 Mai 2026

Feuilles d'anacardier: soulager asthme et hypertension



5

LES FEUILLES D'ANACARDIER SOULAGENT LES MAUX DE DENTS

Grossesse sans risque :
la famille est le 1^{er} « hôpital »

3

Femme enceinte :
aliments à privilégier

6

Grossesse : Attention à
ces signes de danger

4

Lutte contre le paludisme

Très bientôt au Togo, une nouvelle campagne de distribution gratuite de moustiquaires imprégnées d'insecticide

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.



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

Santé-Education dévoile ses grands projets pour 2026



SANTE-EDUCATION a réuni les professionnels des médias autour d'une rencontre visant à présenter ses principales activités pour l'année en cours, le 5 mai 2026 à Lomé. Cette initiative s'inscrit dans une dynamique de renforcement de la communication et mobilisation des acteurs et partenaires des activités de promotion de la santé.

Au cœur des annonces figure la 8^e édition du MaBEST, un programme phare de promotion de la santé. Pour la première fois, une phase sera organisée à l'intérieur du pays, notamment à Kara en juillet 2026, en marge des festivités traditionnelles des Evalas. Une seconde phase est prévue en août à Lomé, avec un accent particulier sur l'implication des journalistes et de travailleurs.

Cette innovation marque une volonté d'aller au plus près des populations. À Kara, l'initiative ciblera particulièrement les jeunes et les femmes/jeunes filles, fortement mobilisés lors des Evalas. « Lorsqu'on parle des Evalas, on parle de la jeunesse, de la force et de l'endurance. Mais sans une bonne santé, ces valeurs ne peuvent s'exprimer pleinement », a souligné Basile Mignake, Directeur Général de SANTE-EDUCATION. L'objectif est donc de sensibiliser ces jeunes

Image de l'assistance lors de la rencontre venus de tout le pays aux bonnes pratiques de prévention, notamment face aux maladies non transmissibles.

L'autre point dans l'agenda de SANTE-EDUCATION est l'organisation, en juin 2026, de la conférence sous-régionale de Lomé sur la nutrition et les maladies non transmissibles (MNT). Cet événement réunira des experts et acteurs de santé pour échanger sur les défis liés à l'alimentation et à des pathologies telles que l'hypertension, le diabète ou encore les cancers.

SANTE-EDUCATION a annoncé la publication de deux revues semestrielles, prévues respectivement pour fin juin et décembre 2026. Ces publications mettront en lumière les actions du gouvernement et de ses partenaires, tout en fournissant des informations pratiques pour aider les populations à prévenir les maladies.

À travers ces initiatives, SANTE-EDUCATION entend contribuer à une meilleure information des citoyens et à la promotion d'une culture de prévention. Car, comme l'a rappelé son Directeur Général, Basile Mignake, « une population en bonne santé est la base d'un développement durable ».

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Amadou Abdourachidi,
Chirurgien -
Gynécologue - Obstétricien

« Un prématuré est un enfant qui est né avant le terme de 37 semaines d'aménorrhée ou absence de règles et au-delà de 28 semaines d'aménorrhée. Si l'enfant naît avant la 28^{ème} semaine d'aménorrhée, on parle d'avortement ou de fausse couche. Les causes sont multiples. Dans 60% des cas, ce sont des causes qui sont connues. Dans les 40% autres restants, elles sont inconnues. Les causes connues sont liées à l'utérus, au fœtus et à ses annexes, aux syndromes vasculo-rénaux, aux infections, à l'anémie et ses facteurs favorisant, au diabète, au tabac et enfin aux conditions socio-économiques défavorables. La consultation prénatale est capitale pour toute femme enceinte, car c'est au cours de cette consultation qu'on peut déceler les petits problèmes qui peuvent entacher la grossesse. Alors nous invitons les femmes à aller toujours en consultation prénatale quand elles sont enceintes. Il revient également aux agents de santé de faire des CPN méticuleuses pour détecter la moindre anomalie en vue d'éviter les problèmes....»

PHARMACIES DE GARDE DU 04/05/2026 au 11/05/2026

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	96 80 09 27
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviéépé, 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	97 77 69 59
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	96 80 10 11
VOLONTAS DEI	Avédjé, 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
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
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
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	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Légbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimouou	70 45 70 14
Lumen	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

Grossesse sans risque : la famille est le 1^{er} « hôpital »

Au Togo comme dans la plupart des pays d'Afrique subsaharienne, la grossesse reste un moment à haut risque. Malgré les progrès, la mortalité maternelle demeure préoccupante. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le taux moyen en Afrique est estimé à environ 442 décès pour 100 000 naissances vivantes en 2023. Pourtant, une grande partie de ces décès est évitable. Au cœur de la solution : la famille, véritable premier « hôpital » de la femme enceinte.



Image d'une famille

En Afrique, les principales causes de décès maternels restent les hémorragies, l'hypertension, les infections et les complications liées à l'accouchement. Mais au-delà des causes médicales, les études montrent que les facteurs sociaux et familiaux jouent un rôle déterminant.

Une analyse des besoins en santé maternelle souligne que le retard dans la prise de décision et l'accès aux soins augmente fortement le risque de complications et de décès. Autrement dit, ce qui se passe à la maison avant l'arrivée à l'hôpital peut décider de la survie de la mère et de l'enfant.

Les 3 retards : pour comprendre

Le modèle des « trois retards », largement utilisé en santé

publique, explique pourquoi certaines femmes meurent pendant la grossesse ou l'accouchement :

Premier retard : la décision de chercher des soins. Souvent lié à la famille. Ignorance des signes de danger, croyances, manque d'argent ou banalisation des douleurs peuvent retarder la décision. **Une étude menée au CHU Kara par le médecin pédiatre Kokou Agbékogni René sur la période 2016-2020, dans le service de pédiatrie du CHU-Kara, a montré que le mauvais suivi de grossesse était présent dans plus de 50 % des cas de complications.**

Deuxième retard : atteindre une structure de santé. Distance, manque de transport ou coûts peuvent empêcher d'arriver à temps. L'OMS souligne que ces difficultés logistiques sont une cause

majeure de mortalité en Afrique.

Troisième retard : recevoir des soins adéquats. Lié au système de santé avec le personnel et les équipements. Mais ce retard est souvent aggravé par les deux premiers. On ne se presse pas une prise en charge rapide. On traîne dans les maternités.

Ces trois retards montrent une réalité simple : la chaîne de survie commence dans la famille.

La famille : premier pilier de la prévention

L'alimentation : un médicament quotidien. Une femme enceinte bien nourrie réduit les risques d'anémie, de prématurité et de complications. En Afrique de l'Ouest, la malnutrition contribue à une part importante des décès maternels et infantiles.

La famille doit assurer une alimentation riche en fer, en acide folique, en vitamines et protéines à trouver dans les légumes, céréales locales, œufs, poissons.

Le repos : un facteur souvent négligé. Dans de nombreux ménages, les femmes enceintes continuent des travaux pénibles. Pourtant, la fatigue augmente les risques de complications. Le soutien familial pour alléger les tâches à la femme enceinte est essentiel.

Le soutien émotionnel : très capital. En Afrique, plusieurs études confirment le rôle déterminant du soutien familial pendant la grossesse. Une méta-analyse menée en 2020 sur près de 18 000 femmes dans 28 études africaines a révélé qu'environ 26,3 % des femmes enceintes souffrent de dépression prénatale, avec comme facteurs majeurs le manque de soutien familial, les difficultés économiques et les conditions conjugales défavorables.

Des recherches en Éthiopie et en Afrique du Sud montrent également

que l'absence de soutien du conjoint et de la famille augmente significativement le stress et les troubles psychologiques pendant la grossesse.

La capacité de décision rapide

Face à un signe de danger comme saignement, douleur intense, fièvre, la famille doit agir immédiatement. Attendre ou consulter tardivement peut être fatal. Dans plusieurs études africaines, le retard de décision est l'un des facteurs les plus fréquents de décès maternels.

Maternité : une responsabilité collective

La grossesse ne concerne pas uniquement la femme. Elle engage toute la famille. Mari, belle-famille, parents : chacun a un rôle à jouer. Il faut impliquer toute la famille, informer sur certaines réalités de la grossesse, reconnaître les signes de danger. Il faut se préparer financièrement pour assurer les frais d'accouchement, surtout prévoir le moyen de transport pour ceux qui n'ont pas une voiture personnelle. Autant d'actions qui sauvent des vies.

Une étude sur les systèmes de santé maternelle en Afrique souligne qu'améliorer les infrastructures ne suffit pas, il faut aussi renforcer l'implication communautaire et familiale.

Faire de la grossesse un moment sans risque passe autant par les hôpitaux que par les foyers. Avant même d'atteindre une maternité, la vie de la mère dépend des choix faits à la maison. Nourrir, soutenir, surveiller et décider rapidement : voilà pourquoi la famille reste, sans doute, le premier et le plus décisif hôpital de la mère.

Source : « Organisation mondiale de la santé (OMS) »

Santé Focus

par Gamé KOKO

Echographie : intérêt pour la femme enceinte et le fœtus

L'échographie est un examen obligatoire et nécessaire pour toute femme enceinte. Combien de fois faut-il le passer durant une grossesse ? Pour quelles raisons le faire ? Voici les réponses de Essénam Godji, Sage-femme au Centre Hospitalier Régional (CHR) Lomé- Commune.

Quand une grossesse se déroule normalement il faut au moins trois échographies et ce à raison d'une chaque trimestre, souligne Essénam Godji, Sage-femme au CHR Lomé - Commune.

L'échographie réalisée au premier trimestre, « permet de préciser le siège de la grossesse (l'emplacement de la grossesse) c'est-à-dire vérifier si la grossesse est dans l'utérus (intra- utérine) ou hors (extra-utérine), cela permet également de dater la grossesse c'est à dire estimé l'âge de la grossesse, identifié le nombre d'embryon pour savoir si c'est une grossesse unique (1) ou (2) gémellaire et enfin apprécier la vitalité foetale », explique Essénam Godji. Au deuxième trimestre, poursuit la

sage-femme, l'échographie permet de vérifier la morphologie du fœtus : « Est-ce que le bébé n'a pas une malformation ou une pathologie qui peut entraver sa vie intra-utérine et même extra-utérine ? Et s'il faut même laisser cette grossesse aller à terme avec la pathologie, comment l'accompagner ? ».

L'échographie du troisième trimestre, permet de voir la présentation du fœtus, si c'est une présentation céphalique ou de siège ou transversal.

« A part la présentation, on a une estimation du poids foetal, la quantité du liquide amniotique qui est sur le bébé. Est-ce que le liquide amniotique est en quantité suffisante ? Normal ou au delà de hydamnios ou en deçà d'oligoamnios. Cela permet



Image d'une séance d'échographie

de détecter le sexe, c'est ce que désire beaucoup de parents connaître le sexe du bébé. Cela leur permet de se préparer. Cette échographie du troisième trimestre permet de poser le pronostic de l'accouchement.

Est-ce que l'accouchement peut se faire par voie basse ou par voie haute qui est la césarienne»,

explique Essénam Godji, Sage femme au CHR Lomé commune

L'échographie est une technique d'imagerie médicale qui repose sur l'utilisation d'ultrasons, des ondes sonores inaudibles, qui permettent de « visualiser » l'intérieur du corps.

par William O.

Santé Prévention

Santé mentale des femmes enceintes, un enjeu oublié

Dans de nombreuses familles togolaises, la grossesse est célébrée comme un moment de joie, d'espoir et de continuité. Pourtant, derrière les sourires et les bénédictions, une réalité plus silencieuse se cache : le mal-être psychologique des femmes enceintes. Stress, fatigue extrême, anxiété, sentiment de solitude... Ces souffrances sont rarement exprimées, encore moins prises en charge. Et pourtant, elles constituent un véritable enjeu de santé publique, souvent négligé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 1 femme enceinte sur 10 dans le monde souffre d'un trouble mental, principalement la dépression, un chiffre qui grimpe à près de 16% dans les pays en développement. Sans prise en charge, la détresse maternelle sévère peut être si intense qu'elle peut entraîner un risque d'automutilation ou de suicide. De plus, les mères concernées ne peuvent plus assurer leur fonctionnement normal. Par conséquent, la croissance et le développement de l'enfant peuvent également s'en trouver affectés. Les troubles mentaux maternels sont traitables.

Une souffrance invisible mais fréquente

La dépression ne touche pas uniquement après l'accouchement. Elle peut apparaître pendant la grossesse elle-même. L'étude « Fardeau des problèmes de santé mentale chez les femmes enceintes et en post-partum en Afrique subsaharienne » par la scientifique ghanéenne Elisabeth Awini et ses pairs, a montré que jusqu'à 1 femme sur 4 dans certains contextes à faible revenu présente des symptômes dépressifs pendant ou après la grossesse.

Une autre étude publiée dans « PubMed Central » en mai 2025, a observé que chez les adolescentes enceintes, ce taux peut dépasser 30%, notamment en raison de la

précarité et du manque de soutien familial. Dans certaines régions africaines, la dépression postnatale varie entre 10% et plus de 40%. Ces chiffres révèlent une réalité inquiétante, la santé mentale maternelle est loin d'être marginale.

Le stress

La grossesse s'accompagne de nombreuses inquiétudes telles que la peur des complications, la pression financière, les attentes familiales (sexe de l'enfant, rôle de la mère).

Dans les contextes où l'accès aux soins est limité, ce stress peut devenir chronique et affecter profondément la mère.

La fatigue

La fatigue n'est pas seulement physique. Elle est aussi émotionnelle. Les causes sont entre autres, les insomnies, la charge mentale élevée, le manque de repos.

Or, une fatigue prolongée est un facteur de risque majeur de dépression.

La solitude

De nombreuses femmes enceintes vivent une forme d'isolement, tel que l'absence ou faible implication du partenaire, la migration ou éloignement familial, les difficultés à exprimer leurs émotions.

Impact de la santé mentale de la mère sur toute la famille

La souffrance psychologique pendant la grossesse ne concerne



Image d'une femme enceinte joyeuse en compagnie de son mari

pas uniquement la mère. Elle a des conséquences sur le bébé à travers le retard de croissance, le faible poids à la naissance, les difficultés de développement émotionnel ; sur la relation mère-enfant à travers la difficulté d'attachement, moins d'interactions positives ; et sur la famille entière avec des tensions conjugales, la désorganisation du foyer. Selon les experts, une mère en détresse psychologique peut avoir du mal à fonctionner normalement, ce qui affecte directement le bien-être de l'enfant.

Pourquoi ce sujet reste tabou ?

Malgré son ampleur, la santé mentale des femmes enceintes reste peu abordée dans les communautés. Plusieurs raisons expliquent ce silence. Ces raisons sont entre autres, les croyances culturelles, la stigmatisation des troubles mentaux, le manque d'information, l'absence de dépistage systématique dans les structures de santé.

En Afrique subsaharienne, de nombreuses femmes souffrant de troubles mentaux pendant la grossesse ne sont ni détectées ni prises en charge.

Rôle important des familles

Dans le contexte togolais, la famille est un acteur central de la santé maternelle. Elle peut faire toute la différence.

Il faut chaque famille adopte l'habitude d'écouter sans juger, de réduire la charge de travail de la femme enceinte, d'encourager les consultations prénatales.

Il faut impliquer le père dans le suivi de la grossesse, et être attentif aux signes de détresse (tristesse persistante, isolement, irritabilité). Une grossesse sans risque ne se limite pas à éviter les complications physiques. Elle implique aussi une mère écoutée, soutenue et rassurée, une famille engagée et bienveillante et un système de santé attentif à la santé mentale.

par Raymond DZAKPATA

Grossesse : Attention à ces signes de danger

La grossesse est une étape importante dans la vie d'une femme et de sa famille. Elle se déroule souvent sans problème mais certaines situations peuvent devenir dangereuses. Reconnaître rapidement les signes d'alerte permet d'éviter des complications graves. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) rappelle que l'information et la vigilance sont essentielles pour protéger la mère et le bébé.



Image d'un spécialiste examinant une femme enceinte

Les saignements vaginaux

Les saignements pendant la grossesse ne doivent jamais être ignorés. Ils peuvent indiquer une complication sérieuse comme une fausse couche ou un problème du placenta. Une consultation urgente

est nécessaire dès leur apparition.

Les douleurs abdominales intenses

Une douleur forte ou persistante au niveau du ventre peut signaler un problème important comme une infection ou une grossesse extra

utérine. Toute douleur inhabituelle doit amener à consulter rapidement.

Les maux de tête et troubles de la vision

Des maux de tête sévères associés à une vision floue ou à des éclairs lumineux peuvent être liés à la prééclampsie. Cette complication peut mettre en danger la mère et l'enfant si elle n'est pas prise en charge.

Le gonflement du corps

Un gonflement soudain du visage des mains ou des pieds peut être un signe d'alerte surtout s'il apparaît rapidement. Il peut être lié à un problème de tension artérielle.

La fièvre et la grande fatigue

La fièvre accompagnée de frissons ou d'une fatigue intense peut révéler une infection. Une prise en charge rapide est nécessaire pour éviter des complications.

Les convulsions ou pertes de connaissance

Les convulsions sont des signes très graves souvent liés à l'éclampsie. Il s'agit d'une urgence médicale qui nécessite un transfert immédiat vers un centre de santé.

La diminution des mouvements du bébé

Quand le bébé bouge moins que d'habitude ou ne bouge plus cela peut indiquer une souffrance fœtale. Il est important de consulter sans attendre.

Les vomissements sévères

Des vomissements fréquents qui empêchent de manger ou de boire peuvent entraîner une déshydratation. Cette situation appelée hyperémèse gravidique nécessite un suivi médical.

Les difficultés à respirer

Une respiration difficile ou un essoufflement inhabituel peut être le signe d'un problème sérieux comme une infection ou une anémie. Cela demande une consultation rapide.

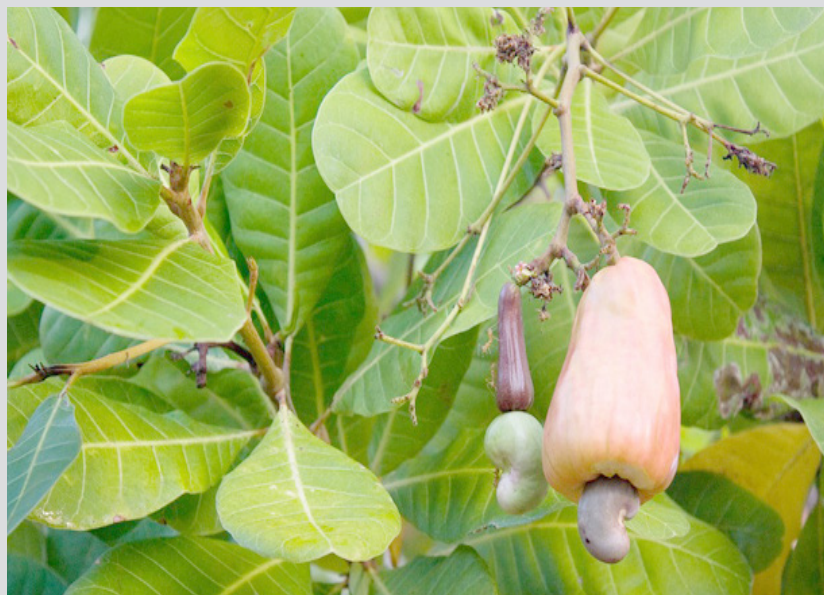
Le rôle essentiel de la famille

La vigilance de la famille est très importante. Elle permet d'identifier rapidement les signes de danger et d'amener la femme enceinte à consulter à temps. En cas de doute, il vaut toujours mieux demander l'avis d'un professionnel de santé.

par William O.

Feuilles d'anacardier : soulager asthme et hypertension

L'anacardier est un arbre surtout connu pour ses fruits, les noix de cajou, appréciées pour leur grande valeur nutritionnelle. Cet arbre originaire de l'Amérique tropicale et introduit dans tous les pays tropicaux. Les noix de cajou font l'objet d'un commerce international important. Elles sont priorisées en matière d'alimentation pour améliorer la santé de l'organisme. Les feuilles ajoutées à l'écorce de l'anacardier sont utilisées dans la médecine traditionnelle pour soigner plusieurs maux.



Les feuilles de l'anacardier renferment les tanins galliques et catéchiques, flavonoïdes. Quant à l'écorce, elle est principalement composée de la gomme et la bassorine responsables des propriétés insecticides et adhésives. Toutes ces compositions octroient à

Image des feuilles d'anacardier
cette plante des propriétés vermifuge, hypoglycémiant et antihypertensive.

Traiter diabète

La décoction des feuilles et de l'écorce de l'anacardier est une pratique ancienne sur le continent. Celle-ci était connue pour ses

propriétés hypoglycémiantes. Elle fut ensuite inscrite dans les vieilles pharmacopées de langue anglaise sous le nom de « diabetes bark ». On l'a employée avec succès dans certains cas de diabète à Madagascar, pendant la seconde guerre mondiale, à une période où l'on ne disposait plus d'insuline.
Recette : Prendre 10 feuilles de l'anacardier, 5 racines du manguier (sous forme de batonnets de cure dents) et 4 gingembres. Laver bien les ingrédients et porter à ébullition dans 1L d'eau pendant 15 min. Laisser reposer et filtrer. Boire 2 verres matin et soir par jour pendant 2 jours. Ensuite vérifier le taux de glycémie, avant de reprendre.

Soulager maux de dents

En médecine traditionnelle, la décoction des feuilles est utilisée dans le traitement des maux de dents. Aussi l'association des feuilles et l'écorce administrée par voie orale s'est révélée anti-inflammatoire et analgésique. Cet effet a été ressorti dans une étude au Sénégal.

Recette : Prendre 2 écorces + 5 feuilles + 2 citrons coupés en deux. Faire bouillir dans 1L d'eau. Ensuite faire le bain de bouche pendant 3 min et 2 fois.

Atténuer les crises d'asthme

L'étude «Ethnobotanical survey of anti-asthmatic plants in South Western Nigeria » conduite par Sonibare, M. A. et Z. O. Gbile au Nigéria, a montré l'efficacité des tanins isolés des feuilles et l'écorce d'anacardier

dans le traitement Des crises d'asthme. Cette pratique est utilisée dans les contrées de la région des Plateaux au Togo pour soulager des problèmes respiratoires.

Recette 1 : Prendre 3 poignées d'écorce fraîche et 5 feuilles d'anacardier, 5 graines de petit cola coupées en morceaux. Porter à ébullition dans un 1L d'eau. Laisser reposer 10 min. Adultes: 1 verre à soupe par jour et enfants: 1 cuillère à café 2 fois par jour.

Recette 2 : Prendre 5 gingembres, 10 feuilles d'anacardier et 3 gros oignons. Couper en morceaux les gingembres et oignons. Mettre le tout dans une marmite de 1L d'eau et laisser bouillir pendant 20 minutes. Posologie : Un adulte doit prendre un verre de la décoction 2 fois par jour, et un enfant, 1 cuillère à café deux fois par jour.

Traiter hypertension artérielle

Les propriétés antihypertensives de l'extraît d'écorce et des feuilles ont été vérifiées chez le rat et chez le singe. L'action est due à une vasodilatation périphérique. Une macération des feuilles et écorce d'anacardier détermine une chute moyenne chez le singe. Cette étude a été faite en 1951 par un cortège de scientifiques conduit par Arduino F.

Recette : Prendre 10 feuilles d'anacardier, 2 citrons coupés en deux et 3 feuilles fraîches de manguier. Faire bouillir dans 1L d'eau pendant 10 min. Laisser reposer et boire 2 verres matin et soir.

Santé Plante

Journée mondiale des sages-femmes : Plus de sages-femmes pour des naissances plus sûres

La Journée internationale des sages-femmes est célébrée chaque année le 5 mai. Elle a été instituée pour mettre en lumière le rôle fondamental des sages-femmes dans la santé des femmes et des nouveau-nés. L'édition 2026 « Un million de sages-femmes de plus » met particulièrement l'accent sur le besoin urgent d'augmenter le nombre de sages-femmes dans le monde avec un appel à l'action pour disposer de davantage de professionnelles qualifiées. Cette journée est aussi une occasion de sensibiliser les communautés à l'importance des soins maternels de qualité et à la réduction des décès évitables liés à la grossesse.

La Journée mondiale des sages-femmes rappelle que ces professionnelles jouent un rôle essentiel dans la vie de chaque femme enceinte. Leur présence assure non seulement un suivi médical de qualité mais aussi un accompagnement humain indispensable.

Les sages-femmes au cœur de la santé maternelle

Selon Organisation Mondiale de la Santé les sages-femmes jouent un rôle indispensable dans l'accès aux soins de santé pour tous.

Elles sont considérées comme la colonne vertébrale des systèmes de santé en particulier dans les soins primaires. Leur contribution est essentielle pour réduire la mortalité maternelle et néonatale en assurant des soins de qualité avant pendant et après l'accouchement.

Dans le monde de nombreuses vies peuvent être sauvées si toutes les femmes avaient accès à des soins assurés par

des sages-femmes qualifiées.

Le rôle des sages-femmes pendant la grossesse

La sage-femme accompagne la femme enceinte tout au long de sa grossesse. Elle assure le suivi médical régulier en surveillant la santé de la mère et du bébé. Elle conseille également sur l'alimentation l'hygiène et la préparation à l'accouchement. Elle joue un rôle éducatif important en aidant la femme et sa famille à reconnaître les signes de danger. Cet accompagnement permet de détecter rapidement les complications et d'orienter vers un centre spécialisé si nécessaire.

Soutien pendant l'accouchement et après la naissance

Pendant l'accouchement la sage-femme assure un rôle central. Elle accompagne la femme sur le plan médical et émotionnel afin de garantir un accouchement sécurisé. Après la naissance elle

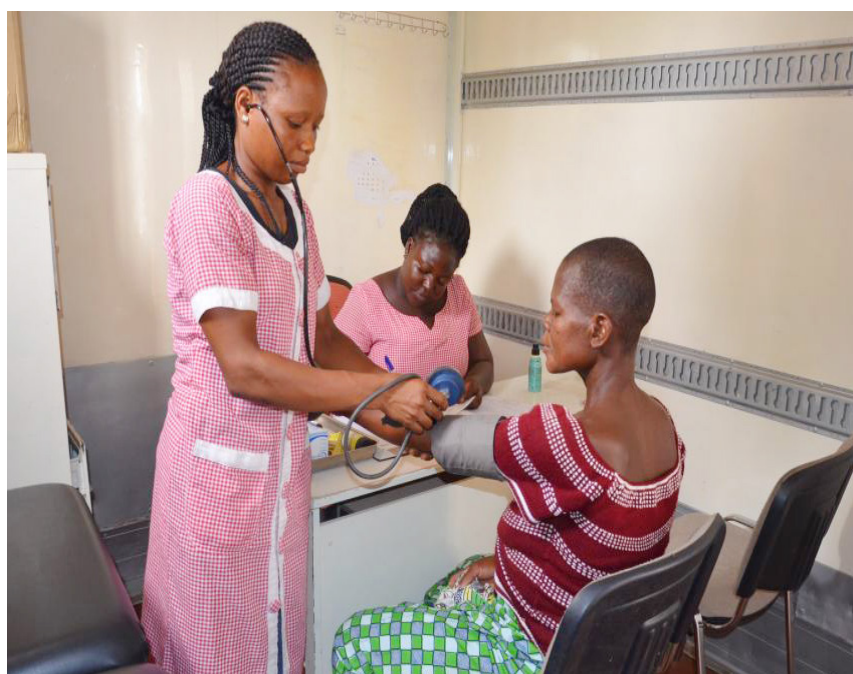


Image d'une sage-femme en train de consulter une femme enceinte

continue le suivi de la mère et du nouveau-né. Elle aide à l'allaitement surveille l'état de santé et apporte un soutien psychologique. Les sages-femmes offrent ainsi un accompagnement global qui va bien au-delà de la naissance en contribuant au bien-être de toute la famille.

Un besoin urgent de renforcer leur présence

Malgré leur importance le monde fait face à un manque de sages-femmes qualifiées. Les organisations internationales appellent à investir davantage dans

leur formation et leur recrutement.

L'initiative mondiale pour 2026 insiste sur la nécessité d'augmenter leur nombre afin de répondre aux besoins croissants en santé reproductive maternelle et néonatale.

Renforcer le rôle des sages-femmes permet d'améliorer considérablement la santé des femmes et de réduire les inégalités d'accès aux soins.

Investir dans les sages-femmes c'est protéger la vie des mères et des enfants et construire un avenir plus sain pour les communautés.

par William O.

Santé Le Sais-Tu ?

Femme enceinte : aliments à privilégier

La femme en état de grossesse doit essentiellement veiller sur son alimentation. Il y va de sa santé, celle du bébé et de sa croissance, raisons pour lesquelles, les spécialistes de la nutrition conseillent des repas équilibrés (protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux). Les femmes n'ont plus rien à craindre. Il est possible de manger équilibré quelle que soit la classe sociale.



Image d'une femme

Les femmes enceintes vivent comme si elles ne l'étaient pas. Cela ne doit pas être le cas. Leur style alimentaire doit changer et l'hygiène alimentaire aussi. Elles ont besoin d'une attention particulière. Cela est en lien avec le niveau social de ces femmes-là. Elles ne changent pas réellement leurs habitudes alimentaires. Une femme enceinte entretient beaucoup de mécanismes au niveau physiologique. Non seulement elle prend du poids, elle nourrit deux voire trois personnes mais surtout puise dans ses réserves organiques. La fourniture de nutriments dépendant donc d'elle, ses habitudes alimentaires impactent aussi la vitalité de l'enfant. **Il faut faire beaucoup attention. Le mode de vie doit s'adapter à l'évolution de la grossesse depuis le premier trimestre jusqu'au dernier trimestre parce que l'enfant vit, il nourrit, respire et élimine aussi des déchets.**

Aliments à privilégier

Une personne normale doit manger équilibré, un peu de tous les aliments. La femme enceinte, en même temps qu'elle doit manger équilibrée, doit s'offrir des repas énergétiques. Environ 200 à 300 calories supplémentaires par rapport à l'évolution de la grossesse. **Dans son assiette, il y doit y avoir la plupart des aliments (les légumes, des glucides, les lipides, les protéines et les fruits). Un plat équilibré,**

c'est un plat qu'on divise en 4. Les 1/2 sont occupés par les fruits, 1/4 par les glucides (le riz, les tubercules, les fufous) et 1/4 par les protéines. Il doit avoir de l'huile, mais de bonnes qualités. C'est ce qu'on appelle un plat équilibré.

Les glucides doivent être riches en fibres alimentaires, parce qu'une femme enceinte doit facilement digérer et évacuer les déchets.

Elle ne doit donc pas être constipée et les fibres alimentaires combattent cette indigestion. Au niveau protéine, elle doit privilégier la viande, le poisson, l'œuf bouilli, les crustacés. Ces derniers apportent aussi le fer hémique, qui est facilement plus absorbé (face au fer non hémique des végétaux) pour éviter l'anémie.

En ce qui concerne les lipides riches en oméga 3, notamment ceux qu'on retrouve dans le poisson, le soja, les maquereaux sont des graisses de bonnes qualités. Elles permettent de faciliter le développement du cerveau de l'enfant, augmentent la capacité cognitive et le développement de la vue. Pour terminer, il doit avoir la consommation de fruits pourvoyeurs de vitamines et de minéraux qui vont stimuler la bio digestion, la digestion des aliments.

Ils vont stimuler aussi les mécanismes immunitaires qui protègent la femme contre certaines maladies.

Conséquences d'une mauvaise alimentation

Quand la femme enceinte ne mange pas normalement et équilibré, sa santé peut prendre un coup et par ricochet celle du ou des fœtus.

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

créer des carences au niveau de l'enfant.

L'hypertension chez la femme enceinte

La femme enceinte peut être sujet à plusieurs types de malnutrition. L'hypertension peut être due à l'alimentation parce qu'il y a plusieurs causes dont le stress, l'oppression, la déprime. Si elle est due à l'alimentation cela provient des habitudes alimentaires. Souvent, on restreint ou prive carrément la femme de sel, car le sel est un facteur alimentaire de l'hypertension. **Ce n'est pas un phénomène agréable chez la femme enceinte. Pour l'éviter, il faut manger sainement, contrôler son alimentation, réduire le sel. Il y a d'autres pathologies aussi, le diabète sucré qui peut être source de problèmes fœtaux.** Voilà pourquoi on conseille de manger correctement de sorte à ce que la prise de poids soit normale jusqu'à la fin. **Pour une femme qui a bien respecté ces consignes alimentaires, son poids supplémentaire ne va pas dépasser 12 kg à la fin de sa grossesse et elle pourrait mieux et vite retrouver son indice de masse corporelle idéal.**

La nutrition est une science universelle. La science qui permet à l'homme de répondre à ses besoins vitaux alimentaires. Les besoins d'une femme enceinte augmentent par rapport aux autres. Elle doit pouvoir consommer quatre repas équilibrés dans la journée. Aujourd'hui, on peut manger équilibré à moindre coût. Quand on n'a pas les moyens, il faut manger ce qui est disponible. Ils ne coûtent pas trop chères. Le petit déjeuner équilibré peut être composé d'un produit céréalier, le pain, le mil, le fonio, le maïs, d'un produit laitier et un breuvage. Elle ne doit en aucun cas rater le déjeuner normal qui lui apporte environ près de 55% de l'apport énergétique. Elle doit prendre au moins une collation à 16 heures, (un produit laitier ou céréalier) selon les besoins et le repas du soir. Elle doit boire beaucoup pour bien s'hydrater. Au moins 2 à 3 litres d'eau par jour. C'est le minimum. Une femme enceinte doit éviter de fumer le tabac et de boire l'alcool. Elle doit limiter la consommation du sel ou prendre le sel iodé. Elle doit bouger, faire des activités physiques douces, mais régulières, et se faire suivre par un gynécologue ou une sage-femme.

Expert : Dr Kponou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques

par William O.

Opportunité de Financement

Dans le cadre du soutien du PEPFAR pour le contrôle de l'épidémie de VIH au Togo, le Programme de Prévention du VIH/SIDA du Département de la Guerre des États-Unis (DHAPP) annonce la mise à disposition de financements destinés aux partenaires qualifiés.

Le Programme DHAPP, relevant de la Defense Health Agency (DHA) et basé au Naval Health Research Center (NHRC) à San Diego, en Californie, collabore avec des ONG locales et internationales pour mettre en œuvre des programmes de prévention, de soins et de traitement du VIH.

Le document narratif spécifique au Togo est disponible sur www.Grants.gov (terme de recherche : W81XWH-22-DHAPP) ou via ce lien : <https://www.grants.gov/search-results-detail/343653>.

Date limite : 15 mai 2026 à 12h00 GMT-4 (soit à 8h00 GMT). Les dossiers reçus après cette date ne seront pas considérés.

GROSSESSE SANS RISQUE

PROTÉGER UNE FEMME ENCEINTE, C'EST SAUVER DEUX VIES !

Chaque geste compte. Toute la famille a un rôle à jouer !

10 GESTES SIMPLES POUR TOUTE LA FAMILLE

- L'ACCOMPAGNER AU CENTRE DE SANTÉ**
Ne manquez aucune consultation prénatale.
- RÉDUIRE SES TRAVAUX LOURDS**
Aidez-la à se reposer.
- BIEN LA NOURRIR**
Manger varié : céréales, légumes, fruits, haricots, etc.
- SURVEILLER LES SIGNES DE DANGER**
• Saignement
• Forte fièvre
• Maux de tête graves
→ Aller vite au centre de santé !
- LUI PARLER AVEC DOUCEUR**
Évitez stress et disputes.
- IMPLIQUER LE PÈRE**
Accompagner, soutenir, prévoir.
- PRÉPARER L'ACCOUCHEMENT**
✓ Choisir un centre de santé
✓ Prévoir transport et argent
- GARDER UNE BONNE HYGIÈNE**
Eau propre, mains propres, environnement propre.
- ÉVITER LES PRATIQUES DANGEREUSES**
✗ Automédication
✗ Produits non conseillés
- NE PAS LA LAISSER SEULE**
Surtout en fin de grossesse.

EN CAS DE DOUTE = DIRECTION CENTRE DE SANTÉ N'ATTENDEZ JAMAIS !

Une femme enceinte soutenue est une femme protégée !

Nutrition au Togo : une étude stratégique pour mieux nourrir les populations vulnérables

Le Programme Alimentaire Mondial (PAM), en partenariat avec le Gouvernement togolais et la coopération allemande à travers le KfW, a organisé un atelier national de validation des résultats de l'analyse « Fill the Nutrient Gap (FNG) », le jeudi 30 avril 2026 à Lomé. Une journée charnière qui a marqué une étape décisive dans la lutte contre la malnutrition au Togo.



Photo de famille lors de l'atelier

Le Togo a accompli des progrès notables en matière de santé et de nutrition au cours des dernières décennies.

Pourtant, la malnutrition chronique demeure une réalité alarmante qui continue de peser lourdement sur l'avenir du pays.

Selon les données présentées lors de l'atelier, près d'un enfant togolais sur trois souffre encore de retard de croissance, une forme de malnutrition silencieuse mais aux conséquences durables sur le développement cognitif, physique et social des individus. Face à ce défi persistant, les autorités togolaises et leurs partenaires ont jugé indispensable de disposer d'un outil rigoureux et fondé sur des données probantes pour orienter leurs interventions nutritionnelles. C'est dans cette perspective qu'a été conduite l'analyse « Fill the Nutrient Gap ».

Le « Fill the Nutrient Gap » est bien plus qu'une simple étude nutritionnelle. **Il s'agit d'un outil stratégique d'aide à la décision, développé par le PAM, qui permet d'analyser avec précision les écarts en nutriments essentiels dans l'alimentation des populations.**

En croisant des données sur la disponibilité, l'accessibilité et le coût des aliments nutritifs, l'analyse identifie les groupes de population les plus vulnérables, notamment les enfants en bas âge, les

femmes enceintes et allaitantes, et les obstacles concrets qui les empêchent d'accéder à une alimentation adéquate.

À travers des modélisations économiques sophistiquées, le FNG permet de simuler différents scénarios d'intervention et d'évaluer leur faisabilité, leur coût et leur impact potentiel.

Il s'agit, en somme, de transformer des données complexes en leviers d'action concrets pour les décideurs publics.

« L'étude Fill the Nutrient Gap va au-delà d'un simple diagnostic. Elle constitue un outil stratégique d'aide à la décision pour transformer les données en actions concrètes au service des populations les plus vulnérables », a déclaré le Dr Moïse Ballo, Représentant Résident et Directeur Pays du Programme Alimentaire Mondial au Togo.

Une approche multisectorielle au cœur du dispositif

L'un des points forts de cet atelier a été la diversité des acteurs mobilisés. Réunis sous le leadership de la Primature, les participants venaient des secteurs de la santé, de l'agriculture, de la protection sociale et de l'éducation, aux côtés des partenaires techniques et financiers.

Cette configuration multisectorielle illustre la conviction partagée que la

malnutrition ne peut être combattue efficacement par un seul ministère ou une seule politique : elle exige une réponse coordonnée, intégrée et durable. L'atelier avait pour mission de consolider les résultats initiaux de l'étude et d'identifier des scénarios concrets de modélisation susceptibles d'alimenter les politiques et stratégies nationales en matière de nutrition.

Des chiffres nutritionnels inquiétants

Les données présentées dressent un tableau nutritionnel particulièrement inquiétant qui frappe de plein fouet les populations les plus vulnérables, révélant un double fardeau où coexistent carences sévères et surnutrition.

La santé des enfants est gravement compromise dès la naissance par le petit poids initial, se traduisant ensuite par un retard de croissance chez 23,8 % d'entre eux et une malnutrition aiguë pour 5,7 %, engageant leur pronostic vital. Cette fragilité est accentuée par une anémie massive touchant 74 % des jeunes enfants et 52 % des femmes en âge de procréer, un constat logique au regard d'une diversité alimentaire défailante qui n'atteint que 56 % des femmes et un taux critique de 13,5 % chez les nourrissons. Parallèlement, l'émergence du surpoids et de l'obésité chez 30 % des femmes de 15 à 49 ans vient complexifier cette crise sanitaire, soulignant l'urgence d'une intervention structurelle sur la qualité de l'alimentation.

Le coût de la nutrition

L'analyse financière de la consommation alimentaire au Togo révèle un écart significatif entre la simple survie énergétique et une nutrition adéquate.

Alors qu'une alimentation strictement énergétique coûte 1 114 FCFA par jour pour un ménage, l'accès à une alimentation répondant aux besoins nutritionnels de base est 1,6 fois plus cher, exigeant une dépense minimale de 1 814 FCFA.

Ce coût s'accroît davantage pour atteindre une alimentation véritablement saine, laquelle s'élève à 2 600

FCFA par jour, soulignant le défi économique majeur que représente l'équilibre nutritionnel pour les foyers togolais.

Des pistes d'action prometteuses

Les résultats du « Fill the Nutrient Gap » ouvrent la voie à plusieurs axes d'intervention prioritaires que le Togo peut intégrer dans ses prochaines politiques publiques.

L'optimisation des paniers alimentaires : identifier les combinaisons d'aliments les plus nutritives et les plus accessibles financièrement pour les ménages à faibles revenus.

Le renforcement des chaînes de valeur locales : valoriser la production locale d'aliments nutritifs, légumineuses, produits maraîchers, céréales enrichies, pour réduire la dépendance aux importations et soutenir les agriculteurs togolais.

L'intégration de la nutrition dans la protection sociale : conditionner certains programmes de filets sociaux à des critères nutritionnels ou y adosser des transferts alimentaires ciblés.

Le développement de politiques de fortification alimentaire : enrichir des aliments de base largement consommés, farine, huile, sel, en micronutriments essentiels, sur la base de données probantes.

Un tournant pour la politique nutritionnelle togolaise

En s'appuyant sur une analyse scientifique rigoureuse plutôt que sur des suppositions, le Togo se dote des fondements nécessaires pour bâtir une politique nutritionnelle plus ciblée, plus efficiente et plus équitable.

Les résultats validés constituent désormais une référence partagée entre le gouvernement, les institutions internationales et la société civile. **L'enjeu est considérable. Il s'agit de garantir à chaque Togolais, et en particulier aux plus vulnérables, le droit fondamental à une alimentation suffisante et nutritive.**

Car investir dans la nutrition, c'est investir dans le capital humain du Togo, et donc dans son avenir.

par Raymond DZAKPATA

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...