**Introduction**

Lomé, la capitale du Togo, est une ville riche en culture et traditions. Au sein de cette région, la médecine traditionnelle et la cuisine jouent un rôle essentiel dans le quotidien des habitants. Parmi les molécules de ces médicaments, certaines ont été extraites directement des plantes médicinales, d'autres en sont des homologues structuraux. Nombreuses molécules traitant les maladies infectieuses y sont retrouvées. Cependant, ces médicaments sont souvent très coûteux et peu supportables par les bourses des couches de population les plus pauvres surtout celles de l’Afrique subsaharienne, incapables de s’offrir de tels traitements. Cette situation, ajoutée aux résistances développées ces dernières années par les germes des maladies infectieuses et bactériennes contre les médicaments conventionnels ont contraint les populations de cette zone du monde à solliciter les plantes.

Ce document explore les différentes recettes médicinales et les plats cuisinés typiques de Lomé, en mettant en lumière l'importance de ces pratiques dans la culture togolaise.

**Plantes médicinales couramment utilisées**

Dans la région de Lomé, la médecine traditionnelle repose principalement sur l'utilisation des plantes locales. Ces pratiques sont souvent le résultat de connaissances ancestrales transmises de génération en génération par les guérisseurs traditionnels, appelés « tradipraticiens ». Voici quelques plantes et remèdes courants dans cette région :

1. **Le Moringa (Moringa oleifera)**

**Utilisations médicinales** : Le moringa est une plante aux multiples bienfaits. À Lomé, il est utilisé pour traiter des maux tels que l'hypertension, les infections et la malnutrition. Les feuilles sont souvent séchées et réduites en poudre, puis mélangées à des aliments ou consommées en infusion.

**Préparation** : Une infusion de feuilles de moringa est préparée en trempant les feuilles séchées dans de l'eau chaude pendant 10 à 15 minutes. Cette boisson est consommée pour renforcer l’immunité et traiter les inflammations.

1. **Le Neem (Azadirachta indica)**

**Utilisations médicinales** : Le neem est un arbre dont les feuilles, l’écorce et les graines sont utilisées pour traiter des infections cutanées, le paludisme et les maladies respiratoires. À Lomé, les décoctions de feuilles de neem sont souvent utilisées pour purifier le sang ou soigner des maladies de la peau comme les éruptions cutanées et l'acné.

**Préparation** : On prépare une décoction en faisant bouillir les feuilles de neem dans de l'eau pendant une trentaine de minutes. Ce liquide peut être bu ou appliqué directement sur la peau affectée.

1. **Le Kinkeliba (Combretum micranthum)**

**Utilisations médicinales** : Le kinkeliba est une plante très appréciée pour ses propriétés détoxifiantes et digestives. Dans la région de Lomé, il est principalement utilisé pour traiter les problèmes digestifs, tels que les troubles du foie ou les constipations.

**Préparation** : Une infusion de feuilles séchées de kinkeliba est souvent préparée et consommée à jeun pour ses effets purifiants sur le foie et les reins.

1. **Le Gingembre (Zingiber officinale)**

**Utilisations médicinales** : Le gingembre est largement utilisé à Lomé pour traiter les affections respiratoires comme le rhume et la grippe, ainsi que pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes sont bien reconnues.

**Préparation** : Le rhizome de gingembre peut être râpé et utilisé dans des infusions. Il est également mélangé avec du miel pour apaiser la gorge ou consommé cru pour stimuler la digestion.

1. **Le Ginseng africain (Mondia whitei)**

**Utilisations médicinales** : Mondia whitei, connu localement sous le nom de ginseng africain, est utilisé pour traiter la fatigue, les problèmes sexuels (comme l’impuissance), et comme fortifiant général.

**Préparation** : Les racines sont souvent mâchées crues ou bouillies pour en faire une décoction.

1. **Le Baobab (Adansonia digitata)**

**Utilisations médicinales** : Le fruit du baobab est riche en vitamine C, et il est utilisé pour traiter les carences en cette vitamine, ainsi que pour renforcer le système immunitaire. Les feuilles sont parfois utilisées pour soigner les fièvres.

**Préparation** : Le fruit est séché et réduit en poudre, qui peut ensuite être ajoutée à de l’eau ou à des jus pour une boisson nutritive. Les feuilles, quant à elles, sont souvent séchées puis infusées pour préparer une tisane.

1. **Le Curcuma (Curcuma longa)**

**Utilisations médicinales** : Le curcuma est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. À Lomé, il est utilisé pour traiter les douleurs articulaires, améliorer la digestion, et renforcer le système immunitaire.

**Préparation :** Le curcuma peut être utilisé en infusion. On fait bouillir une cuillère à café de poudre de curcuma dans de l'eau pendant environ 10 minutes. Pour les douleurs articulaires, une pâte de curcuma mélangée à de l’huile de coco peut être appliquée localement sur les zones douloureuses.

1. **L’Aloès Vera (Aloe vera)**

**Utilisations médicinales :** L’aloe vera est largement utilisé pour soigner les brûlures, les coupures et les infections de la peau. À Lomé, on l'utilise aussi pour améliorer la digestion et soulager les douleurs gastriques.

**Préparation :** Pour une utilisation externe, le gel extrait des feuilles est appliqué directement sur les brûlures ou les coupures. Pour la consommation interne, le gel d’aloe vera est mélangé avec de l'eau ou du jus pour aider à purifier le système digestif.

1. **L'Écorce de Terminalia (Terminalia macroptera)**

**Utilisations médicinales :** L'écorce de cet arbre est utilisée pour traiter les infections respiratoires, comme les toux et les bronchites, ainsi que les infections urinaires.

**Préparation :** Une décoction est préparée en faisant bouillir l’écorce dans de l'eau pendant environ 30 minutes. Ce remède est bu pour soulager les symptômes des infections respiratoires et urinaires.

1. **Les Feuilles de Papayer (Carica papaya)**

**Utilisations médicinales :** Les feuilles de papayer sont couramment utilisées pour stimuler l’appétit, soigner le paludisme, et améliorer la digestion.

**Préparation :** Pour le traitement du paludisme, les feuilles de papaye sont bouillies pour obtenir une décoction qui est ensuite consommée. Une infusion de feuilles de papaye est également recommandée pour traiter les problèmes digestifs, comme les ballonnements et les indigestions.

**Pratiques Traditionnelles de Guérison**

Outre les plantes, les pratiques traditionnelles de guérison à Lomé incluent des éléments spirituels. Les tradipraticiens peuvent recourir à des rituels pour chasser les mauvais esprits responsables des maladies. Ces guérisseurs sont souvent consultés pour des maladies jugées « inexplicables » ou des troubles spirituels, où l’usage des plantes est combiné avec des incantations, des prières ou des sacrifices.

Les praticiens se basent sur un savoir empirique, et l’efficacité des plantes est souvent prouvée par les expériences collectives au sein des communautés. Ces pratiques, bien que considérées comme alternatives à la médecine moderne, demeurent largement utilisées et respectées dans les milieux urbains et ruraux de Lomé.

Ces remèdes jouent un rôle crucial dans la prise en charge sanitaire de nombreuses familles, en particulier dans les zones où l'accès aux soins modernes est limité.

**Les Plats Cuisinés Traditionnels à Lomé**

**Aliments de base et ingrédients typiques**

La cuisine de Lomé se caractérise par l'utilisation d'ingrédients locaux tels que :  
  
**- Le maïs** : Principal ingrédient de la pâte, un plat de base.  
**- Le mil** : Utilisé dans la préparation de porridge.  
**- Le poisson** : Ingrédient clé des sauces et soupes.  
**- Les légumes locaux** : Tels que l'adémé (feuilles de jute) et le gboma (feuilles d'amarante).

**Recettes populaires**

Voici quelques plats typiques de Lomé :  
  
- **Fufu** : Un plat à base de tubercules (igname ou manioc) pilées et servi avec diverses sauces.  
- **Pâte** : Préparée à base de maïs, elle est souvent accompagnée de sauces telles que la sauce tomate ou la sauce adémé.  
- **Adémé**: Une sauce faite à partir de feuilles de jute, souvent servie avec du poisson ou de la viande.

- ***Le gboma dessi :*** mouton, poisson séché, mélangé avec des épinards, du crabe et des crevettes.

- ***Le ablo :*** galette de maïs cuite à la vapeur, que l'on mange avec des tomates, un peu de piment vert et d'oignons écrasés avec du poisson frit. C'est l'une des spécialités de la région d'Aného, à la frontière du Bénin.

- ***Les beignets de haricots (aklan ou gaou) :*** on les trouve généralement auprès ou non loin des vendeuses de *ablo* ou chez certaines femmes kotokolis (originaires de la région de Sokodé). La pâte à beignet renferme du piment, de l'oignon avec des haricots concassés, et le tout se consomme accompagné d'une bouillie de mil (*koko*) bien sucrée.

- ***Le djécoumê :*** c'est par excellence le mets des « couvents » (entendre sorte de clans religieux dans le culte vaudou) du Sud-Togo. Il s'agit d'un bouillon de viande (de préférence de volaille) avec lequel on prépare la pâte à base de farine de maïs simple et que l'on fait cuire dans une marmite. La viande est frite et le tout sera accompagné de piments verts, d'oignons écrasés et de légumes.

- ***Le fromage à croûte rouge frit (wagasi) :*** spécialité peule que l'on trouve plus particulièrement dans la région autour de Sokodé, Kara et Kétao. On le déguste soit en sauce, soit coupé en cubes que l'on achète au bord de la route.

- ***La fechouada :*** haricots, tomates et viande (influence portugaise).

- ***Le klako :*** beignets de banane plantain enroulés dans la farine de maïs.

- ***Le kloukloui :*** pâte d'arachide dont est extraite une quantité considérable d'huile et que l'on fait frire, sous forme de boulettes ou de bâtonnets légèrement pimentés (région de Kétao).

- ***L'emakoumé :*** farine trempée fermentée, servie avec une sauce.

- ***L'azindessi*** (sauce arachide) et le ***dékoudessi***(sauce à la noix de palme) accompagnent, comme le *fufu*, le poisson et les viandes.

**Comparaison avec d'autres régions du Togo**

Les recettes médicinales et les plats cuisinés varient d'une région à une autre au Togo. À Lomé, on observe une forte influence des cultures voisines, ce qui se reflète dans la diversité des ingrédients utilisés. Cependant, certaines pratiques, comme l'utilisation du moringa ou la préparation du fufu, sont communes à plusieurs régions, avec des variations dans les méthodes de préparation et les ingrédients.

**Conclusion**

Les recettes médicinales et les plats traditionnels de Lomé sont le reflet d'une culture riche et diversifiée. Ces pratiques, qui mêlent savoirs ancestraux et ingrédients locaux, jouent un rôle crucial dans la vie quotidienne des habitants. La préservation de ces traditions est essentielle pour maintenir l'identité culturelle de la région.

**Bibliographie**

1. Aboudou, K. (2020). \*Médecine traditionnelle et pratiques culinaires au Togo\*. Editions Togo.  
2. Dossou, Y. (2019). \*La cuisine togolaise : Recettes et traditions\*. Editions Lomé.  
3. Entretien avec K. Agbeko, guérisseur traditionnel à Lomé, août 2024.

4. www.routard.com/fr/guide/a/gastronomie-ou-manger/afrique/togo