

BÉNIN / TOGO, AU CŒUR DES VILLAGES

Togo • Afrique

POINTS FORTS DU VOYAGE

VOUS AIMEREZ ...

- La vie dans les villages.
- Les balades à pied, en moto-taxi et en pirogue.
- Les ateliers participatifs.
- Les soirées africaines.

🕒 15 jours

🗺️ Circuit guidé

👥 Tout public — enfants > 7 ans

Meilleure période de départ :
Janvier, Février, Mars, Août,
Novembre, Décembre

Nature ●●●●○ Rencontre ●●●●●
Sportivité ●●○○○ Culture ●●●●○

EN RÉSUMÉ

Ce circuit combiné au sud du Bénin et du Togo, est une immersion culturelle profonde au cœur d'une Afrique de l'Ouest authentique, destinée aux voyageurs désireux de sortir des sentiers battus et de vivre des expériences vraies, au plus près des populations locales.

CULTURE ET SPIRITUALITÉ

Votre voyage débute au Bénin, où la dimension culturelle et spirituelle occupe une place centrale. À **Ouidah**, haut lieu de mémoire et de recueillement, vous plongez dans l'histoire du pays et découvrez le **vaudou**, religion ancestrale toujours vivante et profondément respectée. Loin des clichés, cette spiritualité se révèle comme une véritable philosophie de vie, fondée sur l'équilibre entre l'homme, la nature et les ancêtres.

Temples, forêts sacrées, symboles et cérémonies ponctuent le quotidien et témoignent de l'importance du vaudou dans la société béninoise. Présente dans les rituels, les fêtes et les gestes du quotidien, cette tradition façonne l'identité culturelle du pays et offre aux voyageurs une lecture sensible et respectueuse de l'âme du Bénin.

HISTOIRE ET ESCLAVAGE

Le sud du Bénin porte une mémoire forte et bouleversante liée à l'histoire de la **traite négrière atlantique**. À **Ouidah**, ancien port d'embarquement des esclaves, la visite des lieux de mémoire permet de comprendre l'ampleur de cette histoire et son héritage encore présent. Le parcours de la Route des Esclaves, entre anciens comptoirs, places de rassemblement et sites symboliques, invite au recueillement et à la réflexion.

Cette étape essentielle du voyage offre un éclairage sensible sur le passé du Bénin, tout en mettant en valeur la résilience des peuples et la richesse culturelle née de cette histoire. Une immersion culturelle respectueuse et nécessaire pour mieux comprendre l'identité, la mémoire collective et la profondeur humaine de l'Afrique de l'Ouest.

VIE LACUSTRE

Autour du **lac Ahémé**, vaste étendue d'eau bordée de villages traditionnels, la vie s'organise au rythme du lac : pêche au lever du jour, marchés locaux, déplacements en pirogue et rencontres au fil de l'eau. Vous partagez des moments privilégiés avec les habitants, découvrez les techniques de pêche et ressentez la profonde harmonie entre l'homme, l'eau et la nature.

L'expérience unique de Ganvié, emblématique village lacustre sur pilotis, vient sublimer ce voyage hors du commun. Entièrement tournée vers l'eau, la vie s'y organise au fil des pirogues : habitations, écoles, marchés et activités quotidiennes composent un tableau vivant et fascinant, offrant une immersion culturelle rare dans un mode de vie aussi ingénieux qu'intemporel.

VIE DE VILLAGE ET HABITAT TRADITIONNEL

Tout au long du circuit, vous êtes invités à **partager la vie quotidienne des villages**, au plus près des habitants. Dans un cadre authentique marqué par des habitats traditionnels, vous prenez part aux activités qui rythment les journées : travaux agricoles selon les saisons, **pêche artisanale**, préparation de **spécialités locales**

transmises de génération en génération.

Ces instants de vie partagés s'accompagnent de moments forts de la **vie communautaire** : échanges autour du feu, marchés villageois, cérémonies, fêtes ou simples temps de convivialité. Bien plus que de simples visites, ces expériences favorisent des **rencontres sincères**, ouvrent la porte à une compréhension sensible des modes de vie locaux et laissent une empreinte humaine durable, au cœur de traditions toujours vivantes.

ENTRE OCÉAN ET TRADITIONS

A **Lomé**, capitale côtière vibrante du Togo où l'Atlantique rythme la vie quotidienne. Entre plages ouvertes sur l'horizon, **marchés animés**, quartiers populaires, scènes artistiques et traditions bien vivantes, la ville offre une première immersion sensorielle dans l'âme togolaise. Lomé séduit par son énergie, sa créativité et la convivialité de ses habitants.

Très vite, l'itinéraire s'éloigne de l'effervescence urbaine pour rejoindre l'intérieur des terres et des **villages typiques**, où le temps semble s'écouler plus lentement. L'accueil y est simple et chaleureux, favorisant les échanges spontanés et les rencontres sincères. Les **maisons en banco**, façonnées à partir de la terre locale, témoignent d'un savoir-faire ancestral et d'un mode de vie en harmonie avec l'environnement, parfaitement adapté au climat. Ici, traditions, gestes du quotidien et liens communautaires offrent une plongée authentique dans le Togo rural et ses racines profondes.

ACTIVITÉS PARTICIPATIVES ET ÉCHANGES CULTURELS

Les expériences proposées sont résolument **participatives**, plaçant la rencontre et le partage au cœur du voyage. Vous prenez part à des **ateliers d'artisanat traditionnel** – tressage de nattes, poterie, sculpture sur bois, teinture naturelle – aux côtés d'artisans qui transmettent leurs savoir-faire et leurs gestes ancestraux. Ces moments privilégiés permettent de comprendre la valeur culturelle et symbolique de chaque création.

Vous découvrez également la **transformation des produits locaux**, de la récolte à l'assiette, et participez à des **festivités traditionnelles** rythmées par la musique, les chants et les danses. Dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, les habitants partagent avec fierté leur culture, offrant aux voyageurs une immersion culturelle sincère et vivante, fondée sur l'échange et la transmission.

BALADES À PIED ET DÉCOUVERTES NATURE

La nature, omniprésente, se découvre à pied et sur l'eau, au rythme lent de l'exploration. Des **balades pédestres** vous conduisent à travers forêts sacrées, savanes, sentiers villageois et paysages lacustres, jusqu'à de **rafraîchissantes cascades** nichées au cœur d'une végétation luxuriante, véritables havres de fraîcheur et de quiétude où il est possible de se baigner. Accompagnés de **guides locaux**, vous découvrez les plantes médicinales, les usages traditionnels et les croyances liées à l'environnement.

Sur l'eau, les **sorties en pirogue traditionnelle** offrent une immersion douce au cœur des mangroves, des lacs et des canaux. En glissant silencieusement au fil de l'eau, vous observez la vie locale et la richesse des écosystèmes dans une atmosphère paisible et hors du temps, propice à la contemplation et à la connexion avec la nature.

UN VOYAGE HUMAIN, LENT ET INSPIRANT

Ce circuit s'adresse à ceux qui souhaitent **vivre l'Afrique de l'Ouest de l'intérieur**, dans une approche respectueuse, humaine et immersive. Un voyage lent et conscient, fait de rencontres, de partages et de découvertes culturelles profondes, laissant une empreinte durable bien au-delà des paysages traversés.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

J1. France → Cotonou

 Hôtel  Dîner

Vol en direction du Bénin. Accueil par notre guide local francophone à l'aéroport de Cotonou. Transfert à votre hébergement.

Dîner et nuit à l'hôtel.

J2. Cotonou → Hyio

 Balade à pied  Véhicule privatisé  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner puis départ pour l'embarcadère d'Abomey-Calavi. Arrêt au marché de Tokpa Zoungo pour une visite. Balade en bateau jusqu' à la cité lacustre de Ganvié pour découvrir le mode de vie de ce peuple de l'eau. Déjeuner au restaurant sur place.

Retour et départ pour le village de Hyio. Installation chez la famille d'accueil. Tour du village. Dîner et nuit chez l'habitant.

J3. Hyio → Hyio

 Chez l'habitant  Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Balade sensorielle en pirogue, au cœur de la mangrove, en compagnie d'un guide local spécialisé. Vous profiterez du calme, découvrirez l'écosystème de la mangrove et pourrez observer les oiseaux, à travers sentiers et couloirs navigables. Retour au village. Déjeuner chez l'habitant.

Atelier « conservation de poisson par fumage » et fabrication de « Lanwhinwhen » (aromatisant local). Les produits obtenus sont des condiments prisés pour la préparation de la « sauce » que vous goûterez au dîner. En fin de journée, soirée culturelle animée par des femmes du village. Dîner et nuit chez l'habitant.

J4. Hiyo → Djègbadji

 Véhicule privatisé  Hôtel
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Sur la plage, rencontre avec l'ethnie Plah, spécialiste de la pêche côtière et de haute mer : découverte des outils de pêche et observation des pêcheurs en activité. Vous pourrez vous essayer à la traction du grand filet de pêche, encouragé par des chants traditionnels. Déjeuner chez l'habitant.

Départ pour Djègbadji. Atelier de préparation du sel de cuisine avec les femmes d'une communauté. Installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

J5. Djègbadji → Hountoun

 Artisanat  Véhicule privatisé  Gîte
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ pour Ouidah. Découverte de l'histoire et des différentes étapes de la déportation des esclaves. Départ pour Hountoun. Installation chez l'habitant. Déjeuner. Pendant le déjeuner, brève présentation du contexte socioculturel, économique et environnemental des villages de la commune de Kpomassé.

Atelier de tressage de natte dans le village. Le matériel de couchage des villageois est fabriqué localement par un groupement de femmes artisanes. Dîner et nuit en gîte.

J6. Hountoun → Hountoun

 Gîte  Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Découverte de la pêche artisanale en pirogue à rame sur le lac. Rencontre et échanges avec les pêcheurs dans les différentes techniques de pêche développées. Retour et déjeuner chez l'habitant.

Accueil par des prêtres guérisseurs et échanges avec eux sur les principes endogènes de guérison ancestraux. Soirée palabres dans le village. Dîner et nuit en gîte.

J7. Hountoun → Sègbohoul

 Moto taxi  Hôtel
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ à taxi-moto communément appelé "Zémidjan", pour découvrir des îlots de forêts sacrées avec la possibilité d'observer les singes, espèce emblématique de la communauté. Découverte des divinités et traditions Vodoun, leurs rituels et significations du lien ancestral entre les singes et les jumeaux. Rencontre et échanges avec les pêcheurs ou artisans spécialistes de fabrication des outils de pêches. Retour au village et déjeuner chez l'habitant.

Après-midi libre au village. Départ pour Sègbohoul en fin d'après-midi et installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

J8. Sègbohoul → Alédje-Kopé (Togo)

 Véhicule privatisé  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Départ pour la ville d'Aného au Togo. Déjeuner au restaurant.

Continuation jusqu'au village d'Alédje-Kopé. Présentation coutumière au chef du village et installation chez la famille d'accueil. Dîner et nuit chez l'habitant.

J9. Alédje-Kopé → Alédje-Kopé

 Balade à pied  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Balade découverte dans le village à la rencontre des habitants. Atelier de transformation de manioc en gari et en tapioca avec les femmes du village. Déjeuner chez l'habitant.

Balade jusqu'au village d'Afagnagan et visite du marché local, (selon le jour du marché) retour au village. Dîner et nuit chez l'habitant.

J10. Alédje-Kopé → Alédje-Kopé

 Balade à pied  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Atelier de transformation de l'huile rouge, très prisée dans la cuisine togolaise, avec les femmes du village. Découverte de la transformation de la boisson local "Sodabi". Déjeuner chez l'habitant.

Départ pour Yohonou, village de forgeron traditionnels. Découverte des habitations en « Banco » (terre crue) et de la vie du village. Visite des forges traditionnelles et découverte de la fabrication des objets rituels vodou : houe couteau gong etc.... Retour à Alédje – Kope. Soirée africaine. Dîner et nuit chez l'habitant.

J11. Alédje-Kopé → Agou-Djigbé

 Véhicule privatisé  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Départ au petit du matin pour une matinée en pirogue sur le fleuve mono pour observer les hippopotames. Retour sur Tabligbo pour le petit-déjeuner puis route pour Agou-Djigbé. En route, déjeuner au restaurant.

Arrivée à Agou-Djigbé, installation chez la famille d'accueil. Dîner suivi de danses africaines Akpéssé. Nuit chez l'habitant.

J12. Agou-Djigbé → Kouma-Konda

 03h00  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ à la découverte du village. Randonnée jusqu'à Agou-Nyogbo. Déjeuner dans une éco-ferme de production de spiruline bio.

Visite de la ferme. Départ pour Kouma-Konda. installation et présentation à la famille d'accueil. Dîner et nuit chez l'habitant.

J13. Kouma-Konda > Kouma-Tokpli → Kpalimé

 03h00

 Baignade, Balade à pied

 Hôtel

Petit-déjeuner. Départ pour une balade botanique à travers les cultures de café, cacao à la découverte des orchidées, les papillons. Pique-nique au bord de la cascade de Kouma-Tokpli.

Baignade (chaussures d'eau obligatoire). Atelier de peinture végétal. Départ pour Kpalimé et installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

J14. Kpalimé → Lomé

 Véhicule privatisé  Hôtel

 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Visite du marché artisanal de Kpalimé. Visite de la vallée des chauves souris à Kouma-Tsamé. Déjeuner au restaurant, du plat typique togolais appelé « foufou » (pâte d'igname).

Visite de la cascade de Womé. Route pour Lomé. Dîner et nuit à Lomé.

J15. Lomé → Cotonou (Bénin)

 Véhicule privatisé  Petit déjeuner, Déjeuner

Petit-déjeuner. Balade dans la ville à la découverte des marches, du musée national... Route pour Agbodrafo. Déjeuner au restaurant.

Traversée en pirogue du lac Togo et visite de Togoville. Route pour Cotonou et l'aéroport. Fin du séjour.

Le programme peut être soumis à des modifications.

FICHE TECHNIQUE DU VOYAGE

1. ENCADREMENT

• Durant le séjour encadrement par :

• – Un accompagnateur local francophone, au Bénin et un guide local professionnel francophone, au Togo.

2. TRANSPORT

• Les transport avec chauffeur professionnel se font :

• En véhicule 7 places ou minibus 9 places ou bus 12 places (selon la taille du groupe) pour les transferts d'une ville à l'autre.

3. Hébergement

• Les nuitées se font :

• Hébergement (base chambre double) en hôtel, gîte, auberge, chez l'habitant (pièce commune et sanitaires partagés), confort modeste.

4. REPAS

• **Le séjour est en pension complète (sauf déjeuner du J1 et dîner du J15).**

• La cuisine est locale et faite avec des produits frais de saison.

• Les repas se prennent :

• **Petits déjeuners et dîners :** dans les hébergements : Hôtel, gîtes, chez l'habitant.

• **Déjeuners :** au restaurant, pique-nique dans la nature, chez l'habitant.

5. BAGAGES

• Le transfert des bagages pour chaque étape se fait avec le véhicule privatisé pour le groupe.

Au quotidien : chacun portera un petit sac à dos pour la journée pouvant contenir ses affaires personnelles (gourde, papiers, argent, appareil photo, lunette de soleil, crème solaire, casquette).

6. EAU

L'eau est fournie durant tout le séjour à raison d'1,5L par jour et par personne.

Afin de limiter les déchets en plastique dans un pays où la gestion des déchets est inexistante, nous privilégions l'utilisation de bidon d'eau minérale ou de source de 5 ou 10L plutôt que des bouteilles individuelles d'1,5L. Ces bidons sont ensuite réutilisés par la population locale.

Nous vous demandons de prévoir dans vos bagages une gourde d'1L ou 1,5L qui sera réapprovisionnée tous les jours.

7. HYGIÈNE

Les sanitaires chez l'habitant sont partagés.

Pour ce séjour : WC à l'européenne dans les hôtels et gîtes et souvent à la turc et à l'extérieur de la maison chez l'habitant.

Douche avec eau chaude dans les hôtels et gîtes et coin douche séparé et parfois à l'extérieur selon les familles.

Coin toilette (salle de bain)

La salle de bain chez l'habitant peut être modeste. Cet espace est en principe nettoyé tous les jours, il est donc essentiel de le respecter et de le laisser propre après chaque utilisation.

Quelques recommandations pour la salle de bain :

- **Ne monopolisez pas la salle de bain :** Souvent, les salles de bain sont partagées avec toute la famille. Il est donc important de ne pas y passer trop de temps, surtout si d'autres membres de la famille doivent s'y rendre. N'oubliez pas que vous n'êtes pas le seul voyageur du groupe à l'utiliser, chacun doit avoir le temps de faire sa toilette.
- **Respectez les horaires :** En fonction de la famille qui vous accueille, il peut y avoir des moments privilégiés pour la toilette. Demandez à vos hôtes les meilleures heures pour prendre une douche ou vous laver afin de ne pas déranger le rythme quotidien de la maison.

8. NIVEAU DE MARCHE ET CONDITION PHYSIQUE

- Pas de difficulté particulière pour ce séjour.
- Quelques marches de 3h/4h sans dénivelé.
- Être en bonne condition physique avant le départ.

9. PRÉPARER SON SAC

Dans votre bagage Cabine :

Nous vous conseillons de prendre dans votre bagage cabine (au cas où votre valise ne serait pas livrée à votre arrivée) :

- Vos appareils électroniques,
- Vos médicaments,
- Quelques affaires de rechanges : sous-vêtements, t-shirts à manches courtes et à manches longues, pantalon, short ou bermuda),
- Une brosse à dents.

Dans votre valise :

- Privilégiez des vêtements légers, amples et en coton pas trop courts ni trop décolletés,
- Des pantalons longs et T-shirts à manches longues pour vous protéger des moustiques dès la tombée du jour,
- Du répulsif à moustiques zone tropicale,
- Une gourde d'1 litre (isotherme de préférence pour garder l'eau fraîche)
- De la crème solaire,
- Du baume pour les lèvres,
- Un chapeau ou une casquette,
- Des lunettes de soleil,
- Un petit sac à dos pour la journée, pour porter vos effets personnels,
- Des chaussures de marche en plus de vos chaussures légères (type sandales),
- Une paire de tongs,
- Une trousse à pharmacie.
- Pour la toilette : savon, shampoing et lingettes biodégradables, eau en spray.

Pour les nuits dans les villages :

- Une serviette de toilette (privilégiez la microfibre pour un séchage rapide),
- Une lampe torche ou frontale avec pile de rechange ,
- Un sac à viande,
- Un oreiller gonflable,
- Une moustiquaire imprégnée,
- Papier toilette et/ou mouchoir en papier.

Pour la trousse à pharmacie :

- Un traitement antipaludéen (à faire prescrire par votre médecin traitant).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Pour des soucis intestinaux : un anti-diarrhéique, un anti-vomitif, un antispasmodique (type Spasfon).
 - Pour les petites blessures : antiseptique local en unidose (type Bétadine), coton ou compresses, pansements résistants à l'eau.
 - Un gel désinfectant hydroalcoolique pour se nettoyer les mains.
 - Pour les piqûres : de la pommade ou des huiles essentielles (certaines sont très efficaces).
 - Pour les ampoules : pansements hydro colloïdes (seconde peau).
 - Pour les rhumes et allergies : un antihistaminique, un collyre, en unidose, un décongestionnant.
 - Pour la douleur et la fièvre : du paracétamol ou de l'aspirine.
 - Pour les coups ou douleurs musculaires : une pommade et des comprimés anti inflammatoire.
 - Une paire de ciseaux (à mettre en bagage soute).
 - De la crème cicatrisante pour les coups de soleil (type Biafine).
- Et surtout, n'oubliez pas vos médicaments personnels !

10. APRÈS LE VOYAGE

Nous mettons tout en œuvre pour que vous reveniez enchantés de votre séjour et qu'il reste un merveilleux souvenir. Malgré tout le soin que nous apportons à l'élaboration de nos circuits, **il se peut que vous aillez des remarques ou des suggestions à nous faire.**

Dans le but d'améliorer sans cesse nos prestations, **nous vous remercions de nous faire part de vos impressions** en remplissant notre [questionnaire de satisfaction](#) au retour de votre voyage. Prenez quelques minutes pour y répondre, votre avis nous est précieux.

VOS SOUVENIRS DE VOYAGE

Si vous avez apprécié votre séjour et que vous souhaitez partager votre expérience, pensez à le faire en [publiant un avis](#) avec photos sur notre site.

Ne vous privez-pas non plus de **partager vos photos et vidéos** durant votre voyage (ou après !) **sur nos réseaux sociaux**, vous êtes notre meilleure publicité !

INFORMATIONS PRATIQUES DU PAYS (TOGO)



FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

PASSEPORT

Vous devez détenir un passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour pour les ressortissants français. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de l'ambassade/consulat.

NB : Si vous prévoyez de voyager avec vos enfants, il est important de savoir que désormais, tous les mineurs, quel que soit leur âge, doivent être titulaires de leur propre passeport. Selon la législation française, un enfant qui voyage avec ses deux parents ou avec l'un d'eux n'a pas besoin de présenter une autorisation de sortie du territoire. Toutefois, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si l'enfant voyage sans être accompagné de l'un de ses parents. Dans ce cas, il devra fournir les documents suivants : un passeport (ou une carte d'identité, selon les exigences du pays visité), le formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents ayant l'autorité parentale (disponible sur le site www.service-public.fr), ainsi qu'une copie de la pièce d'identité du parent signataire.

Si un mineur voyage avec un parent dont il ne porte pas le nom de famille, il est vivement recommandé de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>) ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646-01) signée par l'autre parent, accompagnée d'une copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation n'exempte pas des autres formalités spécifiques qui peuvent être exigées pour l'entrée des mineurs dans certains pays.

VISA

Pour voyager au Togo un visa est obligatoire. Il peut être demandé en ligne sur la plateforme « [Togo Voyage](#) » du gouvernement togolais.

La demande de visa doit se faire **au moins 8 jours avant l'arrivée** sur le territoire togolais. Attention, la délivrance de celui-ci se fait sous 5 jours ouvrés.

Le coût pour un visa simple entrée pour un séjour de 15 jours est de 25 000 F CFA soit environ 38€. Pour un séjour de 15 jours multi entrées le prix du visa est de 35 000 F CFA soit

environ 53€ et 45 000 F CFA pour des séjours jusqu'à 30 jours.

Vous pouvez également effectuer la démarche auprès d'une agence spécialisée comme [Action-Visas.com](https://www.action-visas.com).



SANTÉ

VACCINS

Afin d'être certain de ne pas avoir déjà reçu des injections pour vos voyages antérieurs, vérifiez votre carnet de santé ou de vaccination. Vérifiez également que vous êtes bien à jour de vos vaccins classiques (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche, Hépatite B, Méningite, Rougeole, Oreillons, Rubéole) selon les préconisations du [calendrier vaccinal](#).

Vaccin obligatoire :

Le **vaccin contre la fièvre jaune** est **obligatoire** pour entrer sur le territoire béninois. Le **certificat de vaccination antiamarile** est exigé à l'entrée du pays pour les voyageurs âgés de 9 mois et plus, quelle que soit leur provenance.

La durée de validité administrative du vaccin est à vie (pas de rappel nécessaire).

Vaccins conseillés :

- Hépatite A
- Fièvre typhoïde

Renseignements sur le site de l'[Institut Pasteur](#).

PALUDISME

La transmission du paludisme au Togo se fait toute l'année et dans tout le pays. Le paludisme est une maladie grave, il est donc indispensable d'appliquer les mesures de protection classiques contre les moustiques.

Dès la tombée de la nuit et jusqu'au petit matin : port de vêtements à manches longues, utilisation de répulsif, utilisation d'une moustiquaire (imprégnée de préférence) et, éventuellement, d'un diffuseur électrique.

Un traitement médicamenteux antipaludique préventif (chimioprophylaxie) est également préconisé. Consultez votre médecin traitant avant le départ pour une prescription.

Renseignements sur le site de l'[Institut Pasteur](#).

[Tout savoir sur le paludisme](#).



PRÉSENTATION DU PAYS

GÉOGRAPHIE

Le Togo, situé en Afrique de l'Ouest, est un pays étroit et allongé, s'étendant sur environ 56 785 km². Il est bordé à l'ouest par le Ghana, à l'est par le Bénin, au nord par le Burkina Faso, et au sud par l'océan Atlantique, avec une façade maritime de 56 km sur le golfe de Guinée. Cette situation géographique confère au Togo une diversité paysagère, climatique et écologique marquée par des reliefs variés et des conditions climatiques allant du climat tropical humide au climat de savane.

RELIEF ET PAYSAGES

Le relief togolais est varié et peut être divisé en plusieurs grandes zones géographiques, allant de la côte sud à l'extrême nord.

LA PLAINE CÔTIÈRE

La région sud du Togo est marquée par une **plaine côtière** relativement étroite, longeant l'océan Atlantique. Cette plaine, qui s'étend vers la capitale, Lomé, est basse et sablonneuse, souvent interrompue par des lagunes et des marécages. La côte est constituée de plages de sable fin, protégées par des dunes, mais elle est également vulnérable à l'érosion marine.

LA CHAÎNE DE L'ATACORA

La chaîne de l'Atacora, ou **monts Togo**, traverse la partie centrale du pays, en s'étendant du sud-ouest au nord-est. Cette chaîne de montagnes, qui se prolonge au Bénin voisin, est l'une des principales caractéristiques du relief togolais. Le point culminant du pays, le **mont Agou**, s'élève à 986 mètres d'altitude dans cette région. Ces montagnes, qui abritent des forêts tropicales denses, contrastent avec les plaines environnantes et constituent une zone de paysages escarpés et pittoresques.

LES PLATEAUX

Au nord de la chaîne de l'Atacora s'étendent les **plateaux** du Togo, qui dominent le centre du pays. Ces plateaux, d'altitude moyenne (environ 400 à 500 mètres), sont recouverts de savanes arborées et constituent une région agricole importante. Les vallées et les collines se succèdent, créant un paysage de terres cultivées, entrecoupé de forêts clairsemées.

LES PLAINES DU NORD

L'extrême nord du Togo est constitué de vastes **plaines de savane** sèches, notamment dans les régions de la Kara et de la Savanes. Cette région est dominée par un climat plus sec, avec une végétation de savane herbeuse et des baobabs épars. C'est une zone de transition vers les steppes semi-arides du Sahel, avec une topographie plus plate et des températures plus élevées.

HYDROGRAPHIE

Le Togo est traversé par plusieurs rivières et cours d'eau, bien que la plupart ne soient pas navigables en raison de leur faible débit saisonnier.

- La principale rivière est le **Mono**, qui prend sa source dans les montagnes de l'Atacora et coule vers le sud, marquant une partie de la frontière entre le Togo et le Bénin avant de se jeter dans l'océan Atlantique. Cette rivière est essentielle pour l'irrigation et l'approvisionnement en eau des populations locales.
- Une autre rivière importante est l'**Oti**, qui traverse la région nord avant de se jeter dans le fleuve Volta au Ghana. Le bassin de l'Oti est également une ressource clé pour l'agriculture et la vie rurale dans le nord du Togo.
- Le pays compte également plusieurs lacs et lagunes, principalement concentrés dans la région côtière, comme le **lac Togo**, une lagune d'eau douce située près de la côte atlantique, utilisée pour la pêche et les activités touristiques.

CLIMAT

Le climat du Togo varie considérablement du sud au nord, avec une nette distinction entre les régions côtières et les régions intérieures.

CLIMAT TROPICAL HUMIDE AU SUD

Le sud du Togo, y compris la région côtière, bénéficie d'un climat tropical avec deux saisons des pluies et deux saisons sèches.

- **Saisons des pluies** : D'avril à juillet et de septembre à novembre. Ces périodes apportent des précipitations importantes, particulièrement dans les régions proches de la mer.
- **Saisons sèches** : La principale saison sèche se déroule de novembre à mars, marquée par l'harmattan, un vent sec et poussiéreux venant du Sahara. Les températures moyennes oscillent entre 25°C et 30°C.

CLIMAT DE SAVANE AU NORD

Le nord du Togo connaît un climat tropical de savane, avec une saison des pluies plus courte, de mai à octobre, suivie d'une longue saison sèche. Les températures y sont plus élevées, souvent au-dessus de 30°C, et l'évaporation est importante pendant la saison sèche. Le vent de l'harmattan y souffle intensément en hiver, rendant l'air sec et poussiéreux.

FAUNE ET FLORE

Le Togo, possède une riche diversité biologique, en dépit de sa petite superficie. Grâce à sa variété de paysages, incluant des plaines côtières, des savanes, des forêts et des collines, le pays abrite une faune et une flore diversifiées. Les écosystèmes togolais, bien que parfois menacés par les activités humaines, présentent encore de nombreux habitats naturels intéressants.

FLORE DU TOGO

La végétation du Togo varie en fonction des zones climatiques du pays, allant de la savane sèche au nord, à la végétation tropicale plus dense dans le sud.

- **Savane** : La savane prédomine dans le nord du Togo. Elle est caractérisée par des herbes hautes et des arbres isolés comme les **baobabs** et les **acacias**. Les arbres sont adaptés aux conditions sèches et incluent des espèces telles que l'**acacia Sénégal**, qui est également utilisé pour la production de gomme arabique, et le **karité** (*Vitellaria paradoxa*), dont les noix sont transformées en beurre de karité.
- **Forêts tropicales** : Dans le sud-ouest et dans les régions de collines comme celles des montagnes de l'Atakora et du plateau de Danyi, on trouve des **forêts tropicales humides**. Ces forêts sont riches en arbres de grande valeur comme l'**iroko**, le **teck**, le **caïlcédrat** et le **fromager** (*Ceiba pentandra*). Ces forêts abritent également une grande diversité d'arbres fruitiers tels que le **manguier**, le **bananier** et le **cacaoyer**.
- **Mangroves et côtes** : Le long de la côte, les mangroves jouent un rôle important dans l'écosystème côtier. Elles protègent les rivages contre l'érosion et fournissent un habitat pour de nombreuses espèces aquatiques. Ces zones humides sont dominées par les palétuviers.

- **Plantes médicinales** : Le Togo possède une longue tradition de l'utilisation de plantes médicinales. Parmi les plantes notables, on trouve le **neem** (*Azadirachta indica*) et le **nééré** (*Parkia biglobosa*), dont les fruits et les feuilles sont utilisés dans la médecine traditionnelle et pour la nutrition.

FAUNE DU TOGO

La faune togolaise est riche et variée, bien que certaines espèces aient disparu en raison de la chasse excessive et de la perte d'habitat. Les réserves naturelles et les parcs nationaux, comme la **réserve de la Kéran** et le **parc national de Fazao-Malfakassa**, tentent de protéger les espèces animales restantes.

- **Mammifères** :

- Le Togo abrite une grande variété de mammifères, surtout dans ses parcs et réserves. On y trouve des **éléphants**, bien que leurs populations aient diminué, et des **hippopotames** dans les zones proches des rivières et des plans d'eau.
- Parmi les carnivores, on peut citer le **léopard** et le **civette**, bien que leurs populations soient rares en raison de la pression humaine.
- On trouve également des **antilopes**, comme le **cobus** et l'**antilope royale**, ainsi que le **phacochère** et le **buffle africain**.
- Dans les zones forestières, on peut encore rencontrer des primates tels que le **patas**, le **cercopithèque à ventre rouge** et le **colobe**.
- **Oiseaux** : Le Togo est une destination prisée pour l'observation des oiseaux avec plus de **600 espèces d'oiseaux** recensées. Le **tisserin** est commun dans les savanes, tout comme le **guépier carmin** et le **vautour palmiste**. Dans les zones humides et les mangroves, on peut voir des **hérons**, des **aigrettes** et des **martins-pêcheurs**. Les forêts abritent aussi des espèces endémiques comme le **touraco violet**.
- **Reptiles et amphibiens** : Le Togo est riche en reptiles, dont des serpents comme le **python royal** et la **vipère heurtante**, ainsi que plusieurs espèces de lézards et de caméléons. Les **crocodiles** sont également présents dans les rivières et certains lacs du nord. Les amphibiens comme les **grenouilles** et les **crapauds** se trouvent dans les zones humides, en particulier pendant la saison des pluies.
- **Poissons** : Le réseau de rivières et de lacs du Togo, en particulier la **rivière Mono** et le **lac Togo**, abrite une grande variété de poissons. Parmi les espèces communes figurent des **tilapias**, des **perches du Nil** et des **silures**.

ENJEUX DE CONSERVATION

Le Togo fait face à plusieurs défis en matière de conservation. La déforestation due à l'agriculture itinérante et l'exploitation illégale du bois, ainsi que la chasse excessive, menacent plusieurs espèces animales et végétales. Le braconnage, en particulier pour

l'ivoire et la viande de brousse, a réduit les populations d'éléphants et d'autres grands mammifères.

Le gouvernement togolais, en partenariat avec des organisations internationales, travaille à la protection de la biodiversité à travers des initiatives de reboisement et la création de zones protégées comme le parc national de Fazao-Malfakassa, qui abrite encore une diversité d'espèces.

FÊTES ET TRADITIONS

Le Togo, est un pays riche en diversité culturelle et ethnique, avec plus de 40 groupes ethniques, chacun ayant ses propres coutumes et traditions. Voici un aperçu des principales coutumes et traditions du Togo :

VIE FAMILIALE ET SOCIALE

Au Togo, la famille occupe une place centrale dans la société. Les familles sont souvent étendues, avec plusieurs générations vivant sous un même toit. Le **respect des aînés** est une valeur fondamentale : les décisions importantes, comme les mariages ou les funérailles, sont souvent prises en consultation avec les anciens. Les enfants sont considérés comme une bénédiction et l'entraide entre les membres de la famille est essentielle pour la vie quotidienne.

MARIAGES TRADITIONNELS

Le mariage est un événement social majeur au Togo, célébré avec faste et selon des traditions spécifiques à chaque ethnie. Il y a plusieurs étapes dans le mariage traditionnel :

- **La dot** : Le mariage commence par la remise de la dot, où la famille du marié offre des cadeaux (argent, nourriture, tissus, etc.) à la famille de la mariée. C'est une étape importante car elle symbolise l'alliance entre deux familles et non seulement entre deux individus.
- **La cérémonie de bénédiction** : Après la remise de la dot, une cérémonie traditionnelle a lieu, où les anciens et les sages bénissent l'union du couple.
- **Fêtes et célébrations** : Après la bénédiction, la fête du mariage suit avec des chants, des danses, et des repas partagés en famille et entre amis.

rites de passage et initiation

Dans plusieurs communautés togolaises, les **rites de passage** sont très importants pour marquer la transition de l'enfance à l'âge adulte :

- Chez les **Kabyè** et les **Bassar**, par exemple, les jeunes garçons doivent passer par un rituel d'initiation souvent lié à des épreuves physiques ou des enseignements sur la vie communautaire, avant d'être acceptés comme des hommes.
- Pour les jeunes filles, les rites de passage peuvent inclure des cérémonies spécifiques de purification et des enseignements sur leur futur rôle de femme et de mère.

MUSIQUE, DANSE ET FESTIVALS

La musique et la danse occupent une place centrale dans la culture togolaise. Chaque région du pays possède ses propres rythmes et styles de danse :

- **La danse Akpéma** chez les Kabyè ou la danse **Sodabi** chez les Ewé sont des exemples de danses traditionnelles associées à des rites initiatiques ou des fêtes.
- **Les tambours** sont essentiels dans la musique traditionnelle, souvent utilisés pour communiquer avec les esprits lors des cérémonies religieuses ou pour donner du rythme lors des festivités.
- **Les festivals** comme le **festival Evala** chez les Kabyè, qui met en scène des luttes rituelles, et le **festival du voodoo** dans certaines régions côtières, sont des moments importants de célébration de la culture et des traditions locales.

CROYANCES RELIGIEUSES ET PRATIQUES SPIRITUELLES

La spiritualité traditionnelle joue un rôle important dans la vie des Togolais, malgré la présence de religions comme le christianisme et l'islam :

- **Le vaudou (vodun)**, pratiqué principalement par les ethnies du sud du pays comme les Ewé et les Mina, est une religion animiste qui vénère les esprits de la nature, les ancêtres, et les divinités. Les **fétiches** et les autels sacrés sont courants dans les villages et sont utilisés pour invoquer les esprits.
- Les rituels vaudou incluent des cérémonies avec des offrandes, des danses, et des chants pour apaiser les divinités ou demander leur protection.
- **Le culte des ancêtres** : Il est courant de rendre hommage aux ancêtres par des prières, des offrandes et des cérémonies. Ces pratiques permettent de maintenir le lien entre le monde des vivants et celui des morts.

COUTUMES FUNÉRAIRES

Les funérailles au Togo sont des événements majeurs, souvent plus importants que les mariages. Elles sont marquées par une série de rites qui varient selon les groupes ethniques :

- **Rituel de deuil** : Après la mort d'un proche, une période de deuil est observée, où la famille organise des veillées funéraires avec des chants et des prières.
- **Enterrement et célébration** : Les cérémonies funéraires peuvent durer plusieurs jours, incluant des danses, des sacrifices et des offrandes. Les funérailles sont également un moment de rassemblement communautaire où l'on célèbre la vie du défunt.
- **Rites de purification** : Dans certaines régions, des rites de purification sont pratiqués après les funérailles pour protéger la famille et la communauté des mauvais esprits.

FÊTES NATIONALES ET RÉGIONALES

Le Togo célèbre plusieurs fêtes nationales et régionales qui reflètent la diversité culturelle du pays :

- **La fête de l'indépendance** (27 avril) est une célébration nationale marquée par des défilés, des discours officiels et des événements culturels.
- Le **festival Evala** dans la région de Kara est l'un des plus connus. Il est célébré chaque année en juillet et est centré sur des compétitions de lutte entre jeunes garçons, marquant leur passage à l'âge adulte.
- **Fête des ignames** : Cette fête est célébrée dans plusieurs régions, notamment chez les Ewé, pour remercier les dieux de la récolte des ignames, aliment de base de la cuisine togolaise. Les ignames sont offertes aux esprits avant d'être consommées en communauté.

GASTRONOMIE ET TRADITIONS CULINAIRES

La cuisine togolaise est variée et reflète l'abondance des produits locaux. Le plat de base au Togo est souvent composé de **maïs**, de **manioc** ou d'**igname**, généralement accompagné de sauces à base de légumes, de poisson ou de viande.

- **Fufu** : Plat traditionnel fait à base d'ignames ou de manioc pilé, servi avec des sauces.
- **Ablo** : Une sorte de pain à base de maïs, populaire dans le sud du Togo.
- **Akpan** : Une boisson à base de maïs fermenté, rafraîchissante et largement consommée lors des événements festifs.
- **Sauces de gombo** ou de poisson fumé : Ces sauces accompagnent souvent le fufu ou d'autres féculents.

LANGUES ET TRANSMISSION ORALE

Bien que le français soit la langue officielle du Togo, de nombreuses langues locales sont parlées, notamment l'**éwé**, le **kabyè**, et le **tem**. La tradition orale est particulièrement importante pour transmettre les histoires, les croyances et les coutumes d'une génération à

l'autre. Les contes, les proverbes et les chants sont des moyens essentiels de maintenir le patrimoine culturel vivant.

LE RÔLE DES CHEFFERIES TRADITIONNELLES

Dans certaines régions du Togo, les **chefs traditionnels** jouent un rôle important dans la vie politique et sociale. Ils sont les garants des traditions, des coutumes et du respect des lois coutumières. Ils interviennent également dans la médiation des conflits locaux et lors des grandes cérémonies communautaires.

CONCLUSION

Le Togo est un pays où les coutumes et traditions occupent une place importante dans la vie quotidienne, des rituels spirituels aux célébrations festives. Le respect des anciens, les rites de passage, les célébrations religieuses et les événements communautaires sont des piliers qui façonnent l'identité culturelle des Togolais, tout en conservant un lien profond avec leur histoire et leurs ancêtres.

ARTISANAT

L'artisanat togolais est le reflet de la richesse culturelle et des traditions ancestrales du pays. Essentiellement manuel, il occupe une place importante dans la vie quotidienne des populations et constitue une source de revenus pour de nombreuses familles. Au-delà de son rôle économique, il perpétue des savoir-faire transmis de génération en génération et participe pleinement à l'identité culturelle du Togo.

LE TISSAGE

Le tissage est l'un des savoir-faire les plus emblématiques du Togo. Les artisans confectionnent à la main de magnifiques pagnes traditionnels en coton, parfois en soie, ornés de motifs géométriques aux couleurs vives. Chaque dessin et chaque couleur possèdent une signification particulière, liée à l'histoire, aux croyances ou aux événements marquants de la vie. Le tissage est particulièrement développé dans les régions des Plateaux et autour de Kpalimé, où plusieurs ateliers perpétuent cette tradition.

LA POTERIE

La poterie est très présente dans les villages togolais, où elle est principalement pratiquée par les femmes. À partir d'argile locale, elles façonnent des marmites, jarres, plats et récipients destinés à la cuisson, au stockage de l'eau ou des céréales. Les pièces, souvent

décorées de motifs gravés, séduisent autant par leur simplicité que par leur fonctionnalité.

LA SCULPTURE SUR BOIS

La sculpture sur bois occupe une place essentielle dans les traditions togolaises. Les artisans réalisent des masques, des statues, des tabourets, des portes sculptées ou encore des objets utilitaires. Les masques, notamment chez les peuples Ewé et Kabyè, sont étroitement liés aux cérémonies traditionnelles et aux rituels spirituels. Aujourd'hui, les sculpteurs produisent également des œuvres décoratives très appréciées des visiteurs.

LES INSTRUMENTS DE MUSIQUE

Le Togo possède une riche tradition musicale qui s'exprime à travers un artisanat spécialisé dans la fabrication d'instruments. Tambours, djembés, balafons et autres percussions sont entièrement réalisés à la main à partir de bois locaux et de peaux animales. Ces instruments accompagnent les fêtes, les cérémonies religieuses et les danses traditionnelles qui rythment la vie des communautés.

LES BIJOUX EN PERLES

Le travail des perles fait également partie des savoir-faire traditionnels. Les artisans confectionnent des colliers, bracelets, ceintures et chevillères portés lors des cérémonies ou des grandes fêtes. Au-delà de leur aspect esthétique, ces bijoux peuvent symboliser l'appartenance à une communauté, un statut social ou marquer une étape importante de la vie.

LE TRAVAIL DU CUIR

L'artisanat du cuir est particulièrement développé dans certaines régions du pays. Les artisans fabriquent des sandales, sacs, ceintures, porte-monnaie et divers objets décoratifs, souvent entièrement cousus à la main. Solides et élégantes, ces créations sont très appréciées aussi bien par la population locale que par les voyageurs.

UN PATRIMOINE VIVANT

L'artisanat togolais allie tradition, créativité et utilité. Chaque objet raconte une histoire, témoigne d'un savoir-faire ancestral et contribue à préserver le patrimoine culturel du pays. Pour les voyageurs, visiter un atelier d'artisan ou un marché est une belle occasion de découvrir ces techniques de fabrication, d'échanger avec les créateurs et de soutenir directement l'économie locale.

GASTRONOMIE

La cuisine togolaise est généreuse, savoureuse et profondément ancrée dans les traditions du pays. Élaborée à partir de produits locaux tels que le maïs, l'igname, le manioc, les légumes, les arachides ou encore le poisson, elle se distingue par la richesse de ses sauces, l'utilisation d'épices et le partage des repas, véritable moment de convivialité. Les influences culinaires du Ghana, du Bénin et, dans une moindre mesure, de la période coloniale, ont également contribué à façonner cette gastronomie.

LES PLATS À BASE D'IGNAME, DE MANIOC ET DE MAÏS

Les féculents constituent la base de l'alimentation togolaise. Le fufu, obtenu en pilant de l'igname ou du manioc jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique, est l'un des plats emblématiques du pays. Il est traditionnellement accompagné de sauces relevées à l'arachide, au gombo, à la tomate ou aux feuilles vertes, agrémentées de viande, de poisson ou de volaille.

Autre incontournable, l'akoumé est une pâte de farine de maïs servie avec différentes sauces à base de légumes, de viande ou de poisson. Très nourrissant, il fait partie des repas quotidiens de nombreuses familles.

LE RIZ ET LES PLATS MIJOTÉS

Le riz occupe également une place importante dans la cuisine togolaise. On le retrouve notamment dans le riz au gras, préparé avec de la tomate, des oignons, des épices et souvent du poulet ou du poisson. D'autres spécialités d'Afrique de l'Ouest, comme le yassa au poulet ou au poisson, sont également très appréciées.

LE POISSON ET LES GRILLADES

Grâce à sa façade maritime, le Togo offre une cuisine où le poisson tient une place de choix. Le tilapia grillé, accompagné de bananes plantains frites, de légumes ou d'une sauce pimentée, est une spécialité incontournable des régions côtières.

Les amateurs de viande apprécieront les nombreuses brochettes grillées, vendues dans les marchés et au bord des routes. Marinées et grillées au feu de bois, elles sont servies avec des épices, du piment et parfois de l'attiéké, une semoule de manioc très populaire en Afrique de l'Ouest.

LES BOISSONS TRADITIONNELLES

Parmi les boissons locales, le sodabi, une eau-de-vie obtenue à partir de vin de palme distillé, est souvent consommé lors des cérémonies et des fêtes traditionnelles. Les voyageurs pourront également déguster de délicieux jus artisanaux à base de bissap (fleur d'hibiscus), de gingembre, de tamarin ou de fruits tropicaux, particulièrement rafraîchissants sous le climat togolais.

LES DOUCEURS LOCALES

Les desserts restent relativement simples mais gourmands. On trouve notamment des beignets préparés à base de farine de maïs ou de haricots, ainsi que les célèbres kluiklui, de petits bâtonnets croustillants élaborés à partir d'arachides, très appréciés comme en-cas.

UNE CUISINE DE PARTAGE

Au Togo, les repas occupent une place centrale dans la vie sociale. Ils sont souvent partagés en famille ou entre amis autour d'un plat commun, symbole de convivialité et d'hospitalité. Découvrir la gastronomie togolaise, c'est aussi partir à la rencontre de ses habitants et de leurs traditions, à travers une cuisine authentique, généreuse et pleine de saveurs.



INFOS PRATIQUES

DEVISE ET CHANGE

Au Togo, la monnaie officielle est le **franc CFA** de la **Communauté Financière Africaine**, abrégé en **XOF**. Voici quelques informations détaillées sur la monnaie et les pratiques de change au Togo :

MONNAIE (FRANC CFA – XOF)

- Le franc CFA est utilisé par huit pays de l'Afrique de l'Ouest, dont le Togo, et est garanti par le Trésor public français. Le franc CFA est **rattaché à l'euro** par un taux de change fixe.
- Le symbole du franc CFA est **XOF**, mais il est souvent simplement appelé « CFA ».
- **1 franc CFA** est subdivisé en **100 centimes**, mais les centimes ne sont presque jamais utilisés dans la vie quotidienne.

- Les pièces courantes sont celles de **1, 5, 10, 25, 50, 100, 200**, et **500** francs CFA.
- Les billets sont disponibles en coupures de **500, 1 000, 2 000, 5 000**, et **10 000** francs CFA.

TAUX DE CHANGE

- Le taux de change du franc CFA est **fixé par rapport à l'euro**, avec un taux de **1 euro = 655,957 XOF**. Ce taux est stable en raison de la garantie du Trésor public français.
- Par conséquent, si vous changez des euros en francs CFA, vous pouvez vous attendre à ce taux fixe, bien qu'il puisse y avoir de petites variations dues aux frais de transaction.

OÙ CHANGER DE L'ARGENT

- Il est possible de changer des devises étrangères, principalement **euros** ou **dollars américains**, dans les **banques**, les **bureaux de change** et certains **hôtels** dans les grandes villes comme **Lomé**, la capitale.
- Les **banques** et les **bureaux de change** sont les options les plus sûres et légales. Les **marchés informels** ou le **marché noir** peuvent offrir des taux de change différents, mais il est risqué de les utiliser.
- Les **cartes bancaires internationales** (Visa, MasterCard) sont acceptées dans certains établissements, notamment les grands hôtels, mais il est préférable d'avoir des espèces, car beaucoup de transactions dans les petites entreprises se font en liquide.

RESTRICTIONS SUR LA MONNAIE

- Il n'y a pas de limites strictes pour importer des devises étrangères au Togo, mais il est obligatoire de déclarer des montants supérieurs à **1 000 000 XOF** (environ 1 500 euros) aux autorités douanières.
- Il est possible de reconvertir les francs CFA non utilisés à la fin du séjour en devises étrangères, notamment des euros, à condition de présenter les reçus de change.

MOYENS DE PAIEMENT

- Le paiement en **espèces** est de loin le moyen le plus courant au Togo, surtout dans les petites villes et zones rurales et pour les petites transactions.
- Les **cartes bancaires** (Visa et MasterCard) sont acceptées principalement dans les grandes villes, hôtels et certains restaurants. Les **distributeurs automatiques de billets (DAB)** sont disponibles, mais majoritairement dans les zones urbaines comme Lomé ou Kpalimé.

- Les plateformes de paiement mobile, telles que **TMoney** (proposée par l'opérateur Togo Telecom) et **Flooz** (de Moov Togo), sont de plus en plus populaires pour les paiements locaux.

MARCHÉ NOIR DU CHANGE

- Le marché noir existe dans certaines zones, mais il est fortement déconseillé d'y recourir. Non seulement cela peut être illégal, mais cela expose également à des risques de recevoir de faux billets ou d'être victime d'arnaques.

INTERNET

Voyager au Togo et avoir accès à Internet ou au Wi-Fi est tout à fait possible grâce à plusieurs solutions adaptées aux besoins des voyageurs. Voici quelques options à envisager pour rester connecté :

ACHETER UNE CARTE SIM LOCALE

L'option la plus courante et la plus pratique pour les voyageurs au Togo est d'acheter une carte SIM locale dès l'arrivée dans le pays. Voici les principaux opérateurs téléphoniques au Togo :

- **Togocom** (anciennement Togo Cellulaire)
- **Moov Africa Togo**

Ces opérateurs offrent des forfaits de données mobiles à des prix raisonnables, avec une couverture réseau décente dans les principales villes et même dans certaines zones rurales.

PROCÉDURE :

- Vous pouvez acheter une carte SIM dans les boutiques des opérateurs ou auprès des vendeurs agréés.
- Il est nécessaire de fournir une pièce d'identité pour l'enregistrement de la SIM (obligatoire selon les lois locales).
- Choisissez un forfait data en fonction de vos besoins. Ils varient de quelques centaines de Mo à plusieurs Go, avec des options pour une journée, une semaine ou un mois.

UTILISER LES HOTSPOTS WI-FI PUBLICS

De nombreux hôtels, cafés, restaurants, et aéroports offrent le Wi-Fi gratuitement ou moyennant un supplément. Cependant, la qualité du Wi-Fi public peut être variable selon

l'emplacement, et il peut être lent ou limité dans certaines zones.

QUELQUES OPTIONS :

- **Hôtels** : La plupart des hôtels de milieu ou haut de gamme à Lomé et dans les grandes villes offrent une connexion Wi-Fi pour leurs clients.
- **Cafés/restaurants** : Certains cafés ou espaces de coworking dans les grandes villes comme Lomé proposent une connexion Wi-Fi pour les clients.
- **Aéroport** : L'aéroport international de Lomé (Gnassingbé Eyadéma) offre également un accès Wi-Fi.

UTILISER UN MODEM WI-FI PORTABLE

Si vous avez besoin d'une connexion plus stable ou si vous voyagez en groupe, vous pouvez opter pour un **modem Wi-Fi portable** (pocket Wi-Fi). Ces dispositifs vous permettent de créer votre propre réseau Wi-Fi mobile, en insérant une carte SIM locale avec un forfait data.

AVANTAGES :

- Vous pouvez connecter plusieurs appareils (téléphones, tablettes, ordinateurs) à un seul appareil.
- Vous avez un contrôle total sur votre consommation de données.

Les modems Wi-Fi portables peuvent être achetés ou loués dans certains points de vente en ligne ou auprès des opérateurs locaux.

UTILISER L'ITINÉRANCE INTERNATIONALE (ROAMING)

Si vous préférez utiliser votre carte SIM étrangère, vérifiez si votre opérateur propose une option d'itinérance internationale au Togo. Cependant, cette solution est souvent plus coûteuse par rapport à l'achat d'une carte SIM locale ou à l'utilisation de Wi-Fi public.

CONSEILS :

- Contactez votre opérateur avant de voyager pour connaître les tarifs et les options disponibles.
- Assurez-vous que votre téléphone est compatible avec les réseaux locaux (GSM 900/1800 MHz).

FORAITS DATA INTERNATIONAUX OU ESIM

Une autre solution moderne consiste à utiliser une **eSIM** ou un **forfait data international**. Les services comme **Airalo**, **GigSky**, ou **Flexiroam** vous permettent d'acheter des forfaits de données utilisables dans plusieurs pays, y compris le Togo. Les eSIM sont des cartes SIM numériques intégrées directement dans certains smartphones modernes.

AVANTAGES :

- Installation rapide sans changer de carte SIM physique.
- Vous pouvez activer les données dès votre arrivée sans avoir besoin d'aller dans un magasin local.

Cependant, il est essentiel de vérifier que votre appareil est compatible avec les eSIM et que le service couvre bien le Togo.

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES :

- **Vérifiez la couverture réseau** : En dehors des grandes villes comme Lomé, la couverture peut être moins bonne, donc préparez-vous à des débits plus lents dans les zones rurales.
- **Sécurité** : Si vous utilisez un Wi-Fi public, pensez à utiliser un VPN pour protéger vos données personnelles et vos informations confidentielles.

TÉLÉPHONE

Pour passer des appels au Togo depuis un téléphone étranger, plusieurs options sont disponibles en fonction de votre situation, de vos besoins et de vos préférences en termes de coûts et de praticité. Voici les principales options :

ROAMING INTERNATIONAL

- **Description** : Utiliser votre carte SIM étrangère au Togo via le service de roaming international de votre opérateur mobile.
- **Avantages** :
 - Vous pouvez conserver votre numéro de téléphone d'origine.
 - Pas besoin de changer de carte SIM ni de configuration spécifique.
- **Inconvénients** :
 - **Coût élevé** : Les frais de roaming peuvent être très élevés pour les appels, les SMS et l'utilisation des données.

- Vérifiez si votre opérateur propose des forfaits spécifiques pour les appels internationaux au Togo, ce qui pourrait réduire les coûts.

ACHETER UNE CARTE SIM LOCALE (TOGOCOM, MOOV AFRICA TOGO)

- **Description** : Acheter une carte SIM locale une fois arrivé au Togo auprès des opérateurs locaux comme **TogoCom** ou **Moov Africa Togo**.
- **Avantages** :
 - **Coût beaucoup plus bas** : Les appels locaux et internationaux depuis une carte SIM locale sont beaucoup moins chers que via le roaming.
 - Vous pouvez également souscrire à des forfaits data abordables pour utiliser Internet.
- **Inconvénients** :
 - Vous devez débloquer votre téléphone (si bloqué par votre opérateur d'origine).
 - Vous aurez un numéro local temporaire, ce qui peut compliquer la communication pour ceux qui vous connaissent avec votre numéro étranger.

APPLICATIONS VOIP (WHATSAPP, SKYPE, VIBER, ETC.)

- **Description** : Utiliser des applications de VoIP pour passer des appels via Internet, soit en utilisant une connexion Wi-Fi ou des données mobiles.
- **Avantages** :
 - **Coût faible ou gratuit** : Si vous disposez d'une bonne connexion Wi-Fi ou d'un forfait data local, les appels via des applications comme WhatsApp, Skype, ou Viber sont gratuits (entre utilisateurs de l'application) ou très peu coûteux pour les appels internationaux.
 - Vous pouvez garder votre numéro de téléphone et appeler directement vos contacts étrangers via l'application.
- **Inconvénients** :
 - **Connexion Internet nécessaire** : Vous devez avoir accès à une bonne connexion Wi-Fi ou un forfait de données.
 - Qualité des appels dépendante de la stabilité de la connexion Internet.

CARTES DE TÉLÉPHONE PRÉPAYÉES INTERNATIONALES

- **Description** : Utiliser des cartes prépayées internationales pour passer des appels depuis un téléphone fixe ou mobile, soit via une carte SIM locale ou une ligne fixe.
- **Avantages** :
 - Vous pouvez contrôler vos dépenses en achetant un crédit de communication à l'avance.
- **Inconvénients** :

- Cela nécessite de trouver des cartes compatibles avec le réseau local (TogoCom, Moov Africa Togo).
- Peut être moins pratique à utiliser qu'une carte SIM locale ou une application VoIP.

APPELS VIA WI-FI (WI-FI CALLING)

- **Description** : Certains opérateurs internationaux offrent la possibilité de passer des appels via Wi-Fi au lieu du réseau mobile, même depuis l'étranger.
- **Avantages** :
 - Si votre opérateur prend en charge cette fonctionnalité, vous pouvez éviter les frais de roaming en appelant via Wi-Fi.
- **Inconvénients** :
 - Fonctionne uniquement si votre opérateur et votre téléphone prennent en charge cette option.
 - Vous devez être connecté à un réseau Wi-Fi.

APPELS DEPUIS DES LIGNES FIXES OU TÉLÉPHONES PUBLICS

- **Description** : Utiliser des lignes fixes ou téléphones publics pour passer des appels internationaux.
- **Avantages** :
 - Disponible dans les hôtels, centres d'affaires et certains espaces publics.
- **Inconvénients** :
 - Moins pratique qu'un téléphone mobile, et les tarifs varient selon l'établissement.

FORFAITS INTERNATIONAUX DE VOTRE OPÉRATEUR

- **Description** : Vérifiez si votre opérateur mobile propose des forfaits internationaux spécifiques pour appeler depuis ou vers le Togo.
- **Avantages** :
 - Peut réduire les coûts par rapport aux frais de roaming standard.
- **Inconvénients** :
 - Peut ne pas être aussi économique que l'utilisation d'une carte SIM locale ou d'une application VoIP.

DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire entre la France et le Togo dépend de la période de l'année en raison du passage à l'heure d'été en France.

- **En hiver** (de fin octobre à fin mars) : la France est à l'heure normale d'Europe centrale (CET), soit **une heure de plus que le Togo**. Exemple : s'il est 12h00 au Togo, il est 13h00

en France.

- **En été** (de fin mars à fin octobre) : la France passe à l'heure d'été d'Europe centrale (CEST), soit **deux heures de plus que le Togo**. Exemple : s'il est 12h00 au Togo, il est 14h00 en France.

Le Togo est toujours à l'heure GMT (Greenwich Mean Time) et ne change pas d'heure au cours de l'année.

DURÉE DU VOL

La durée moyenne d'un vol direct entre Paris et Lomé est de 6h30.

ELECTRICITÉ

Au Togo, sont utilisées des fiches et des prises de courant de type C. La tension du réseau est de 220 V et la fréquence est de 50 Hz. Vous n'avez donc pas besoin d'un adaptateur pour voyager au Togo.

NUMÉROS UTILES

Lorsque vous voyagez au Togo, il est important de connaître les numéros utiles en cas d'urgence ou pour obtenir des informations. Voici une liste des principaux contacts qui peuvent être essentiels :

URGENCES GÉNÉRALES :

- **Police Secours : 117**
- **Sapeurs-pompiers : 118**
- **Samu (Urgence Médicale) : 8200 1044**
- **Gendarmerie : 171**

AMBASSADES ET CONSULATS :

Si vous êtes citoyen étranger, avoir les coordonnées de l'ambassade ou du consulat de votre pays peut être vital.

- Pour les ressortissants Français, l'**ambassade de France à Lomé** : (+228) 22 23 46 78

AÉROPORT INTERNATIONAL DE LOMÉ :

- **Aéroport Gnassingbé Eyadéma** : (+228) 22 23 52 25

- **Service des Douanes** : (+228) 22 23 04 06

SANTÉ :

- **Centre Hospitalier Universitaire Sylvanus Olympio (CHU)** : (+228) 22 21 58 68
- **Clinique Biasa** : (+228) 22 22 53 09
- **Clinique Internationale Dr Agar** : (+228) 22 20 82 00

Ces numéros peuvent grandement faciliter votre séjour au Togo et garantir que vous êtes préparé en cas de besoin.

DIALOGUER POUR MIEUX PARTAGER

Parler quelques mots dans la langue locale est un signe de respect et d'ouverture envers la culture d'un pays. Même si l'on ne maîtrise pas la langue, connaître des expressions simples comme « bonjour », « merci », ou « s'il vous plaît » facilite les interactions et crée un lien de proximité avec les habitants. Cela démontre un effort d'intégration et peut susciter des échanges plus chaleureux et authentiques. En plus de montrer une curiosité pour les coutumes locales, cela permet souvent de mieux comprendre la culture et d'enrichir son expérience de voyage.

Voici un lexique de base en éwé (langue parlée au Togo, au Ghana et dans certaines régions du Bénin), avec les traductions en français. Ce lexique couvre les bases essentielles pour communiquer lors de situations courantes. Avec un peu de pratique, vous pourrez engager des conversations simples et profiter pleinement de votre expérience sur place :

SALUTATIONS ET FORMULES DE POLITESSE

Éwé	Français
ɲdi na wo	Bonjour / Salut
ɲdi na mi	Bonjour (à plusieurs personnes)
Eɖa?	Comment ça va ?
Meɖekuku	Merci
Akpe na wo	Merci beaucoup
Yoo	D'accord / Bien
Mawu na kpɔ wo	Que Dieu te bénisse

Éwé**Français**

Nɔdo na mi

Au revoir (à plusieurs)

Yaa wo

A bientôt

QUESTIONS DE BASE**Éwé****Français**

Wo nko nɔdo la?

Comment t'appelles-tu ?

Eyi nye deka?

Combien ça coûte ?

Esi le dze egbea?

Où est-ce ?

Wo le be wo te nku nu?

Comprends-tu ?

Me le be ma te nku nu

Je comprends

Me le be me te nku o

Je ne comprends pas

DIRECTIONS ET TRANSPORT**Éwé****Français**

Efe le?

Où est-ce ?

Xoxɔa le va?

Gauche

Xlɛa le va?

Droite

Gome

Tout droit

Dzidzo le nu

Loin

Bia le nu

Près

Gbako

Taxi

Hede

Vélo

Ago

Bus

Fetotro

Gare

Xoese

Aéroport

NOMBRES**Éwé****Français**

De

Un

Eve

Deux

Ete

Trois

Éwé Français

Ene	Quatre
Ato~	Cinq
Ade	Six
Adre	Sept
Adeke	Huit
Adesieke	Neuf
Ewui	Dix

NOURRITURE ET BOISSONS

Éwé Français

Tsi	Eau
Detsi	Sauce
Akple	Pâte (de maïs)
Amede	Viande
Ablo	Pain
Zome	Huile
Ble	Maïs
Toko	Haricot
Nyonu	Lait
To	Bouillie

URGENCES

Éwé Français

Gbede na mi	Aidez-moi
Amega	Homme (pour appeler quelqu'un)
Novi	Ami
Dokita	Docteur
Dodziko	Hôpital
Atsiame	Police
Afo	Feu

TEMPS

Éwé Français

Egbe Aujourd'hui

Eto~ Demain

Kekeli Matin

Fiẽ Nuit

Zi Jour

Dzogbe Hier

AUTRES EXPRESSIONS UTILES

Éwé Français

Efo? Quoi ?

Elea? Où ?

Ede? Combien ?

Esi? Quand ?

Dze Ça va

Koko Lentement

Gogo Vite

Do Arrête