



POUR OU CONTRE
L'allaitement maternel

Focus Santé et technologie : Top 9 des entrepreneurs sanitaires de l'Afrique en 2019

On en parle : La problématique du don de sang en Afrique

A la découverte
La Drépanocytose

A la une

Le Paludisme, en Afrique

Dossier

La dengue en Côte d'Ivoire

Plante médicinale
les feuilles du papayer

Pharmacologie
Aspirine

Santé au travail
Stress et autres ennemis de l'entrepreneur

Sommaire



A la UNE: Paludisme en Afrique

Nombreux sont les pays du continent africain qui connaissent une ou deux saisons pluvieuses animées avec elles un lot de maladies tropicales. C'est le cas du paludisme dont on a tout entendu parler, une maladie banale pour certains, un cauchemar pour d'autres.

Principaux Faits

Le paludisme est causé par des parasites qui sont propagés par les piqûres de moustiques infectés.

On estime qu'il y en, en 2017, 219 millions de cas de paludisme dans 87 pays dans le monde.

Le paludisme a entraîné 455 000 décès en 2017.

La Région africaine de l'OMS rapporte une forte disproportion de la charge mondiale de paludisme. En 2017, 92% des cas de paludisme et 97% des décès dus à cette maladie sont survenus dans cette Région.

En 2017, le financement destiné à combattre et à éliminer le paludisme était estimé à 3,3 milliards de dollars (US \$) au total. Les contributions des gouvernements des pays endémiques atteignent 900 millions de dollars (US \$), soit 27% du financement.

Le paludisme est dû à des parasites du genre *Plasmodium* transmis à l'homme par des piqûres de moustiques Anophèles variétés infectés, après contact du paludisme. Il existe 5 types de parasites responsables du paludisme chez l'homme, dont 2 - *Plasmodium falciparum* et *P. vivax* sont les plus dangereux.

«Le Paludisme est une maladie infectieuse grave qui fait des ravages particulièrement parmi les enfants et les femmes enceintes...»

Alfa Revue Médicale #002 Oct-Dec 2018 - 5 -



Le stress, principale cause de mauvaise santé des entrepreneurs

« La santé de l'entrepreneur influence celle de l'entreprise. » Olivier Torres

A l'ère du 21ème siècle, l'entrepreneuriat reste la meilleure source des populations pour atteindre leurs objectifs et réaliser leurs rêves. Le travailleur classique gère maintenant plusieurs projets à la fois, mais ne fait pas toujours attention à la santé qui est pourtant primordiale et veut vraiment vivre la vie de ses rêves.

Stress, mal de dos, migraines, baisse de moral, anxiété... autant de maux qui minent l'entrepreneur. Malgré un état de santé général satisfaisant, ils constatent une détérioration de leur condition physique et/ou psychique. Les dirigeants de PME sont les plus concernés.

Un entrepreneur sur quatre juge que son état de santé est détérioré ces cinq dernières années. Plus de la moitié des chefs d'entreprises (58%) estiment que le stress est à l'origine de leurs problèmes de santé. Alors qu'ils n'attendaient que 38% à dresser ce constat en 2015. C'est ce qui révèle une enquête menée par la Fondation AFMA Entrepreneurs du Futur, auprès de 1 000 dirigeants de PME.

Ce sont tout particulièrement les managers de PME qui sont les plus touchés par le stress (60%), suivi de près par les exploitants agricoles (63%). Sans grande surprise, c'est le manque de trésorerie (pour 59%), la surcharge de travail (pour 56%) et l'incertitude sur l'avenir de leur activité (pour 53%) qui génèrent le plus de soucis pour les dirigeants. C'est au total 70% des entrepreneurs interrogés qui estiment que la santé de leur entreprise joue sur la leur.

Malgré un état général satisfaisant, les troubles physiques font partie intégrante du quotidien des entrepreneurs. 57% déclarent souffrir de mal de dos, 48% de souffrances articulaires et 27% de migraines. Des affections qui découlent bien souvent de mauvaises postures liées à leur activité et/ou de manque de temps pour effectuer leur travail et pour se reposer et se soulager.



Alfa Revue Médicale #002 Oct-Dec 2018 - 17 -

Focus : Santé et Technologie

CLASSEMENT AFHYA DES MEILLEURS ENTREPRENEURS SANITAIRES DE L'AFRIQUE EN 2019



Les technologies sanitaires occupent aujourd'hui une place importante dans l'entrepreneuriat africain. Pour cette édition laissez-nous vous présenter ces entrepreneurs africains qui ont fait du domaine de la santé leur priorité... Qu'ils soient médecins entrepreneurs, ingénieurs en fin d'études ou même - intrapreneurs - salariés évoluant au sein de grands groupes -, de plus en plus d'inventeurs africains ont décidé de s'approprier des nouvelles technologies afin d'améliorer la santé de leurs concitoyens.

Le premier nous vient du pays des hommes intègres... le Burkina-Faso... son invention rendra bien meilleures les conditions de conservation des vaccins. Christian Toé, jeune Burkinabè, a mis en place un système de conservation des vaccins. Vu la problématique actuelle de la conservation des vaccins en Afrique, cette invention vient donc à point nommé pour résoudre le problème de fiabilité des vaccins sur le continent. Son sac réfrigérant permet de maintenir les vaccins à la température idéale pour une action véritable...



-Edito ... 4

-A la UNE « Le paludisme en Afrique »5

-Actu Med ... 10

-Dossier : La Dengue en Côte d'Ivoire.... 11

-A la découverte La **PLANIFICATION FAMILIALE** ... 15

-Santé au Travail: Les Principales causes de mauvaises santé des Entrepreneurs....17

-Focus : Santé et technologie : Top 9 des meilleurs entrepreneurs sanitaire Africains en 2019..... 22

-A la loupe : La Drépanocytose.....26

-On en parle : La Problématique du don du sang en Afrique.....29

-Pharmacologie : l'Aspirine : Acide Acétyl Salicylique....32

-POUR OU CONTRE l'Allaitement Maternel...36

-Plante Médicinale : 7 bienfaits de la feuille de Papayer ...37

-Aliments et Habitudes Anti-Cancer... 40

-Ordinogramme... 43

-Directrice de publication/Rédactrice-en-chef : Samira KILANYOSSI

-Rédacteurs : Arsène KOUMBEM (Burkina-faso), Raodyat BADAROU (Sénégal), Symonia SEGLA (Bénin), Gaméliel AKPO (Bénin)

-Conseil à la rédaction/réalisation et diffusion : OO Médiag

-Contacts : +226 62 51 66 06 - afiyagroupe@gmail.com





Retrouvez-nous sur

 afiyagroupe@gmail.com

 Afiya : Revue Médicale Africaine

 www.afiyamag.wordpress.com

 Afiya Revue Médicale Africaine

État de la santé dans la Région africaine :

L'état de la santé est analysé en fonction de trois dimensions différentes : l'état de vie en bonne santé ; la charge de morbidité (par tranche d'âge et par maladie) et le poids des facteurs de risque qui contribuent à la maladie et à la mort.

L'espérance de vie en bonne santé se définit comme étant le nombre d'années au cours desquelles l'on peut espérer vivre en bonne santé (une mesure de l'espérance de vie ajustée sur les années passées avec une incapacité). Elle a augmenté dans la région africaine, passant de 50,9 à 53,8 ans entre 2012 et 2015. En outre, l'écart entre l'espérance de vie en bonne santé des pays les plus performants de la Région et celle des moins performants a baissé de 27,5 à 22 ans. Cependant, les niveaux de vie en bonne santé dans la Région restent très faibles comparés à ceux des autres régions.

La charge de morbidité est poussée par les maladies transmissibles, les maladies non transmissibles, la violence et les traumatismes. Les affections des voies respiratoires inférieures, le VIH/sida et les maladies diarrhéiques représentent toujours les principales causes de morbidité et de mortalité. Les niveaux de morbidité et de mortalité se sont considérablement réduits, passant de 87,7 à 51,3 pour 100 000 habitants. Les baisses du taux de mortalité brut les plus importantes concernaient les maladies transmissibles : le paludisme (66 %), le VIH/Sida (57 %) et les maladies diarrhéiques (52 %).

Aucune réduction significative n'est constatée pour les maladies non transmissibles ; il s'agit des traumatismes dus aux accidents de la route (1 %), des cardiopathies ischémiques (2 %) et des accidents vasculaires cérébraux (3 %).

Cette situation souligne la nécessité, pour les pays, d'intensifier les interventions visant à réduire la mortalité liée aux maladies non transmissibles.

La charge des facteurs de risque de morbidité et de mortalité n'enregistre pas des réductions comparables. Un habitant de la Région africaine âgé de 30 à 70 ans a 20,7 % de risques de mourir de l'une des principales maladies non transmissibles. Tous les quatre principaux facteurs de risque répertoriés dans le Plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles (2013-2020) sont élevés dans la Région. Il s'agit de l'abus d'alcool, de la sédentarité, de la mauvaise alimentation et de l'abus de substances psychoactives.

Burkina Faso

- ◆ Pays à faible revenu ayant le 24e PIB total le plus élevé de la Région africaine de l'OMS (soit 0,62 % du PIB total).
- ◆ Il a la 16e plus forte population de la Région (1,82 % de la population totale) et la 22e plus forte densité de population (66,19 habitants/km²).
- ◆ Les menaces croissantes à la sécurité limitent la croissance économique.
- ◆ Les taux globaux d'espérance de vie en bonne santé, de morbidité et de mortalité se rapprochent de la moyenne régionale.
- ◆ Le taux de mortalité due aux maladies non-transmissibles est légèrement inférieur à la moyenne régionale.
- ◆ Cependant l'état de santé est trop faible par rapport au niveau nécessaire pour atteindre les ODD.

Implications pour l'atteinte des ODD

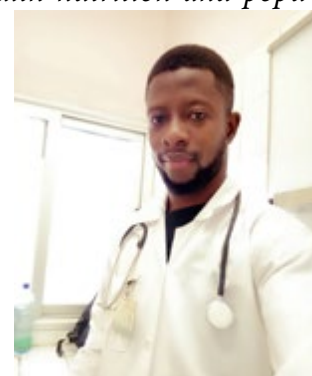
- ◆ Accélérer les efforts en cours pour réduire le fardeau des maladies non-transmissibles, en ciblant les populations difficiles à atteindre.
- ◆ Envisager des approches innovantes pour réduire le fardeau des maladies transmissibles et des traumatismes.
- ◆ Accélérer les interventions en cours pour résoudre la question de la sécurité sanitaire et de la couverture des services liés et non-liés à l'ODD 3 (Accès à la santé), en mettant l'accent sur les populations difficiles à atteindre.
- ◆ Améliorer la disponibilité des informations, en particulier sur la disponibilité et la réactivité des services.
- ◆ Accélérer les stratégies permettant d'améliorer la qualité des soins, en mettant l'accent sur les populations difficiles à atteindre, en accordant la priorité aux investissements dans les personnels de santé.
- ◆ Introduire des approches innovantes pour améliorer l'accès et la demande réelle pour l'ensemble de la population.

La capacité d'atteindre les ODD est liée au niveau d'écart entre l'espérance de vie en bonne santé du pays et celle du groupe de revenu le plus performant (pays à revenu élevé – 65,5 ans)

Les données proviennent de la base de données de la Banque mondiale sur la santé, la population et la nutrition pour l'année la plus proche de 2015 pour laquelle des données sont disponibles. Source: <http://databank.worldbank.org/data/source/health-nutrition-and-population-statistics>.

Abd-El Moumène
Assad KABORE

Docteur en Médecine





A la UNE : Paludisme en Afrique

Nombreux sont les pays du continent africain qui connaissent une ou deux saisons pluvieuses amenant avec elles son lot de maladies tropicales. C'est le cas du paludisme dont on a tous entendu parler, une maladie banale pour certains, un cauchemar pour d'autres.

Principaux Faits

Le paludisme est causé par des parasites ● qui sont propagés par les piqûres de moustiques infectés.

● On estime qu'il y eu, en 2017, 219 millions de cas de paludisme dans 87 pays dans le monde.

● Le paludisme a entraîné 435 000 décès en 2017.

● La Région africaine de l'OMS supporte une part disproportionnée de la charge mondiale de paludisme. En 2017, 92% des cas de paludisme et 93% des décès dus à cette maladie sont survenus dans cette Région.

● En 2017, le financement destiné à combattre et à éliminer le paludisme était estimé à 3,1 milliards de dollars (US \$) au total. Les contributions des gouvernements des pays endémiques atteignaient 900 millions de dollars (US \$), soit 28% du financement.

Le paludisme est dû à des parasites du genre Plasmodium transmis à l'homme par des piqûres de moustiques Anopheles femelles infectés, appelés «vecteurs du paludisme». Il existe 5 types de parasites responsables du paludisme chez l'homme, dont 2 – Plasmodium falciparum et P. vivax sont les plus dangereux.

«Le Paludisme est une maladie infectieuse grave qui fait des ravages particulièrement parmi les enfants et les femmes enceintes...»

Symptômes

Le paludisme est une affection fébrile aiguë. Les symptômes apparaissent généralement au bout de 10 à 15 jours après la piqûre de moustique infectante. **Les premiers symptômes – fièvre, maux de tête et des frissons – peuvent être modérés et difficiles à attribuer au paludisme.** S'il n'est pas traité dans les 24 heures, le paludisme à Plasmodium falciparum peut évoluer vers une affection sévère souvent mortelle.

*Les enfants fortement atteints développent fréquemment un ou plusieurs des symptômes suivants: anémie sévère, détresse respiratoire consécutive à une acidose métabolique ou paludisme cérébral. **Dans certains cas, les globules rouges infectés peuvent obstruer les vaisseaux sanguins irriguant le cerveau : c'est le neuropaludisme, souvent mortel.**

Chez l'adulte, on observe aussi fréquemment une atteinte multi-organique.

Populations exposées

La plupart des cas de paludisme et des décès dus à cette maladie surviennent en Afrique subsaharienne.

Certains groupes de la population courent un risque beaucoup plus élevé que d'autres de contracter le paludisme et d'être gravement atteints: **les nourrissons, les enfants de moins de 5 ans, les femmes enceintes, les personnes porteuses du VIH ou atteintes du sida, les migrants non immunisés, les populations itinérantes et les voyageurs.**

Les programmes nationaux de lutte contre le paludisme doivent prendre des mesures particulières pour protéger ces groupes du paludisme, en tenant compte de leur situation.

Charge de morbidité

La Région OMS de l'Afrique supporte une part disproportionnée de la charge mondiale du paludisme. **En 2016, 90% des cas de paludisme et 91% des décès dus à cette maladie sont survenus dans cette région.**

80% de la charge de morbidité due au paludisme pesaient sur une quinzaine de pays – tous situés en Afrique subsaharienne, sauf l'Inde.

En 2017, près de la moitié des cas dans le monde ont été enregistrés dans cinq pays : le Nigéria (25%), la République démocratique du Congo (11%), le Mozambique (5%), l'Inde (4%) et l'Ouganda (4%).

La cible la plus exposée à la mortalité palustre est celle des enfants de moins de 5 ans avec 266 000 décès en 2017 soit 61% de l'ensemble des décès par paludisme.

Transmission

Dans la plupart des cas, le paludisme est transmis par les piqûres de Anopheles femelles. Toutes les espèces importantes, vecteurs du paludisme, piquent entre le crépuscule et l'aube. **L'intensité de la transmission dépend de facteurs liés au parasite, au vecteur, à l'hôte humain et à l'environnement.**

La transmission est plus intense aux endroits où les espèces de moustiques ont une durée de vie relativement longue et piquent plutôt les êtres humains que les animaux.

La transmission dépend aussi des conditions climatiques qui peuvent influencer sur l'abondance et la survie des moustiques, telles que le régime des précipitations, la température et l'humidité. À beaucoup d'endroits, la transmission est saisonnière avec un pic pendant ou juste après la saison des pluies.

Des épidémies de paludisme peuvent survenir lorsque le climat et d'autres conditions favorisent soudainement la transmission dans des régions où les populations sont peu nombreuses ou ne sont pas immunisées. Elles peuvent aussi survenir lorsque des personnes faiblement immunisées se déplacent vers des régions de transmission intense, par exemple pour trouver du travail ou en tant que réfugiés.

Prévention

L'OMS recommande d'assurer une lutte anti vectorielle efficace pour protéger toutes les populations exposées au risque de contracter le paludisme. Deux formes de lutte anti vectorielle sont efficaces dans beaucoup de situations: ***les moustiquaires imprégnées d'insecticide et la pulvérisation d'insecticides à effet rémanent à l'intérieur des habitations.***

Moustiquaires imprégnées d'insecticides (MII)

Les moustiquaires imprégnées d'insecticides (MII) permettent de réduire les contacts entre le moustique vecteur et l'homme grâce à la fois à l'obstacle matériel qu'il constitue et à l'effet insecticide. L'accès général et l'utilisation répandue dans la communauté permettent de tuer un grand nombre de moustiques offrant ainsi une meilleure protection de la population.

Pulvérisation d'insecticides à l'intérieur des habitations

La pulvérisation à effet rémanent offre un autre moyen très efficace de réduire rapidement la transmission du paludisme. ***Elle consiste à pulvériser l'intérieur des habitations, une ou deux fois par an en général.*** Mais pour obtenir une protection communautaire significative, il faut un niveau de couverture élevé.

Antipaludiques

La maladie peut également être prévenue au moyen d'antipaludiques. Les voyageurs peuvent se protéger au moyen d'une chimio prophylaxie qui supprime le stade sanguin de l'infection palustre, ce qui évite que la maladie ne se déclare.

L'OMS recommande en outre le traitement préventif intermittent par la sulfadoxine-pyriméthamine pour les femmes enceintes vivant dans des zones où la transmission est modérée à forte, à chaque visite prénatale programmée après le premier trimestre.

De même, pour les nourrissons vivant dans des zones de forte transmission d'Afrique, 3 doses de sulfadoxine-pyriméthamine en traitement préventif intermittent sont recommandées en même temps que les vaccinations systématiques.

En 2012, l'OMS a recommandé la chimioprévention saisonnière du paludisme comme stratégie complémentaire de prévention antipaludique pour le Sahel, sous-région de l'Afrique. Cette stratégie prévoit l'administration d'un traitement d'un mois d'amodiaquine et de sulfadoxine-pyriméthamine à tous les enfants de moins de 5 ans pendant la saison de forte transmission.

Diagnostic et traitement

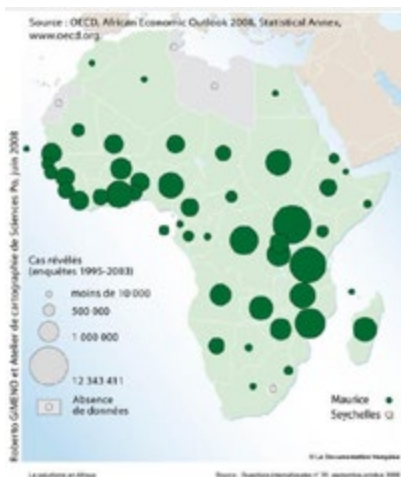
*Le diagnostic et le traitement précoces du paludisme réduisent l'intensité de la maladie et permettent d'éviter le décès. Ils contribuent aussi à réduire la transmission du paludisme. Le meilleur traitement disponible, en particulier pour le paludisme à *P. falciparum*, est une combinaison thérapeutique à base d'artémisinine (CTA).*

L'OMS recommande que, dans tous les cas présumés, le paludisme soit confirmé par un diagnostic basé sur la recherche des plasmodies (par microscopie ou test diagnostique rapide) avant d'administrer un traitement. La confirmation parasitologique peut être obtenue en 30 minutes ou moins. Un traitement sur la seule base des symptômes ne doit être envisagé que si le diagnostic parasitologique n'est pas possible

Résistance aux antipaludiques

La résistance aux antipaludiques est un problème récurrent. *La résistance de Plasmodium falciparum aux précédentes générations de médicaments comme la chloroquine et la sulfadoxine-pyriméthamine (SP) s'est généralisée au cours des années 1950-60*, sapant les efforts de lutte antipaludique et inversant la tendance des progrès accomplis en matière de survie de l'enfant.

Il est essentiel de préserver l'efficacité des antipaludiques pour combattre et éliminer la maladie. Leur efficacité doit être régulièrement suivie pour permettre aux pays d'endémie palustre d'adapter leur politique de traitement, d'assurer *la détection précoce de la pharmacorésistance et de prendre les mesures de riposte voulues là où elle apparaît.*



Surveillance

La surveillance suppose de suivre la maladie et les réponses programmatiques qui y sont apportées puis de prendre des mesures sur la base des données reçues. *Actuellement, de nombreux pays où la charge du paludisme est élevée disposent de systèmes de surveillance limités et ne sont en mesure d'évaluer ni la répartition de la maladie ni les tendances, ce qui ne permet pas de prendre des mesures optimales et de riposter aux flambées.*

Une surveillance efficace doit être assurée à toutes les étapes, jusqu'à l'élimination du paludisme. Des systèmes de surveillance plus solides sont donc nécessaires d'urgence pour permettre une riposte rapide et efficace dans les régions d'endémie et éviter ainsi les flambées et les résurgences, suivre les progrès et mettre les gouvernements et la communauté internationale face à leurs responsabilités.

En mars 2018, l'OMS a publié un manuel de référence sur la surveillance, le suivi et l'évaluation du paludisme, précisant les normes mondiales de surveillance et guidant les pays dans leurs efforts de renforcement des systèmes de surveillance.

Élimination

L'élimination est définie comme l'interruption de la transmission locale d'une espèce de Plasmodium bien spécifiée dans une zone géographique définie suite à des efforts délibérés. Des mesures continues sont requises pour éviter le rétablissement de la transmission.

L'éradication du paludisme est définie comme étant la réduction permanente à zéro de l'incidence mondiale de l'infection causée par les parasites du paludisme humain à la suite d'activités délibérées. Il n'y a plus besoin d'interventions une fois que l'éradication a été obtenue.

Les pays étant parvenus pendant au moins 3 années consécutives à zéro cas local de paludisme remplissent les conditions requises pour demander à l'OMS la certification de l'élimination du paludisme. ***Ces dernières années, le Directeur général de l'OMS a ainsi certifié que 8 pays avaient éliminé le paludisme: les Émirats arabes unis (2007), le Maroc (2010), le Turkménistan (2010), l'Arménie (2011), les Maldives (2015), le Sri Lanka (2016) et le Kirghizistan (2016), le Paraguay (2018) et Ouzbékistan (2018).***

Le cadre OMS d'élimination du paludisme (WHO Framework for Malaria Elimination (2017)) donne un ensemble détaillé d'outils et de stratégies pour atteindre et maintenir l'élimination.

Action de l'OMS

La Stratégie technique mondiale de lutte contre le paludisme 2016-2030, adoptée par l'Assemblée mondiale de la Santé en mai 2015, constitue un cadre technique pour tous les pays d'endémie. Elle est censée orienter et soutenir les programmes régionaux et nationaux qui s'efforcent de combattre et d'éliminer le paludisme.

Cette stratégie fixe des buts ambitieux mais réalistes à l'échelle mondiale:

- ***Réduire de 40% l'incidence du paludisme au plan mondial par rapport d'ici à 2030.***
- ***Réduire de 40% les taux de mortalité palustre au plan mondial d'ici à 2030.***
- ***Éliminer le paludisme dans au moins 10 pays d'ici à 2030.***
- ***Empêcher la réapparition du paludisme dans tous les pays exempts.***

Cette stratégie est le fruit d'une large consultation menée pendant 2 ans, à laquelle ont participé plus de 400 experts techniques de 70 États Membres.

Sous l'égide de l'OMS et du Partenariat RBM pour mettre fin au paludisme, l'approche « Pour une action à fort impact dans les pays à forte charge » part du principe selon lequel une maladie qui peut être évitée et diagnostiquée et que les traitements disponibles permettent de guérir totalement ne doit plus provoquer le moindre décès.

Retrouver d'autres informations sur le PALUDISME EN AFRIQUE sur notre page facebook : Afiya Revue Médicale Africaine

Source : OMS,

Le Paludisme

Maladies Tropicales

- **UGANDA** : LE PRÉSIDENT OUGANDAIS ENVISAGE D'UTILISER LA TECHNOLOGIE BLOCKCHAIN POUR LUTTER CONTRE LES FAUX MÉDICAMENTS
- *L'AFRIQUE SE DIRIGE VERS LE DERNIER KILOMETRE POUR S'AFFRANCHIR DE LA POLYOMIELETTE SAUVAGE. AUJOURD'HUI UN SEUIL IMPORTANT EST FRANCHIT : 3 ANS SANS AUCUN CAS DE POLIOVIRUS SAUVAGE DETECTE*
- **BURKINA FASO** : LA CHIRURGIE CARDIAQUE MAINTENANT DISPONIBLE AVEC LA PREMIERE OPERATION CHIRURGICALE EFECTUEE AVEC SUCCES SUR UNE FILLETTE AU CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TENGANDOGO
- **BENIN**: UN CENTRE DE CHIMIOETHERAPIE EN PLACE POUR LES POPULATIONS
- **BURUNDI** : LANCEMENT DE LA CAMPAGNE DE VACCINATION DU PERSONNEL DE SANTE DE PREMIERE LIGNE CONTRE MVE
- *LES ETATS MEMBRES DE LA REGION AFRICAINE DE L'OMS ADOPTENT UN PLAN STRATEGIQUE POUR REDUIRE LA MALNUTRITION EN AFRIQUE*
- **CONGO BRAZZAVILLE** : OUVERTURE D'UNE REUNION MINISTERIELLE POUR DEFINIR LE PROGRAMME DE SANTE DE L'AFRIQUE
- *LA DENGUE FAIT TOUJOURS RAVAGE DANS LES PAYS OUEST AFRICAINS ET LES GOUVERNEMENTS ADOPTENT DES PRECAUTIONS SANITAIRES.*
- **BURKINA FASO** : BIENTOT LA FIN DES TRAVAUX DU CENTRE DE RADIOTHERAPIE DE L'HOPITAL DE BOGODOGO
- **BENIN/RCI** : COOPERATION SANITAIRE : PRISE EN CHARGE DE LA RADIOTHERAPIE DES MALADES DU CANCER



Dossier : **LA DENGUE EN CÔTE D'IVOIRE**

La Côte d'Ivoire lutte depuis plusieurs mois contre le retour de la Dengue, les districts urbains huppés d'Abidjan étant les plus touchés, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

La dengue ou grippe tropicale est une maladie transmise par la piqûre d'un moustique du genre Aedes, porteur de l'un des quatre virus de la dengue.

Entre le 1er janvier et le 25 juin 2019, 1 853 cas présumés de dengue ont été notifiés, dont deux décès (taux de mortalité de 0,1%), Abidjan représentant 96 % (1 776) de tous les cas présumés signalés. *En Côte d'Ivoire, où une épidémie survenue en 2017 avait déjà provoqué la mort de deux personnes, la menace est prise au sérieux par les habitants.*

RAPPEL SUR LA DENGUE

La dengue, maladie virale due au virus de la Dengue (4 sérotypes) de la famille des Flaviviridae, transmise par une piqûre de moustique, se manifeste le plus souvent par un syndrome grippal (fièvre, douleurs musculaires, parfois éruption cutanée). *La dengue peut évoluer en forme grave hémorragique. La prise d'aspirine est formellement déconseillée. Il n'existe pas de traitement médicamenteux préventif disponible contre la dengue.* Il existe :

- **La fièvre dengue** caractérisée par l'apparition soudaine d'une forte fièvre, de graves maux de tête, une douleur derrière les yeux et des douleurs dans les muscles et les articulations. Certains peuvent également avoir une éruption cutanée et divers degrés de saignement dans diverses

parties du corps (notamment le nez, la bouche et les gencives ou des ecchymoses sur la peau). *La dengue a un large spectre d'infection (asymptomatique à symptomatique). La maladie symptomatique peut varier de la dengue (DF) à la dengue plus grave de la dengue (DH).*

- **Fièvre hémorragique de la dengue (DHF)**

est une forme plus grave, observée seulement chez une faible proportion des personnes infectées.

La DHF est une maladie stéréotypée caractérisée par 3 phases; phase fébrile avec forte fièvre continue généralement inférieure à 7 jours; phase critique (fuite de plasma) d'une durée de 1 à 2 jours, généralement apparente lorsque la fièvre baisse, entraînant un choc si elle n'est pas détectée et traitée rapidement; phase de convalescence d'une durée de 2 à 5 jours avec amélioration de l'appétit, bradycardie (fréquence cardiaque lente), éruptions cutanées convalescentes (plaques blanches sur fond rouge), souvent accompagnée de démangeaisons généralisées (plus intense dans les paumes et les plantes des pieds) et de diurèse (augmentation du débit urinaire).

- **Le syndrome de choc de la dengue (DSS) -**

Le syndrome de choc est une complication dangereuse de la dengue et est associé à une mortalité élevée. ***Une dengue grave survient à la suite d'une infection secondaire avec un sérotype viral différent.*** Une perméabilité vasculaire accrue, associée à un dysfonctionnement du myocarde et à une déshydratation, contribue à la survenue d'un choc entraînant une défaillance multiorganique.



PREVENTION

Pour contrecarrer la progression de cette maladie «réémergente» à l'échelle mondiale et apparue en 2006 en Afrique de l'Ouest, les autorités sanitaires mènent une campagne de démoustication et de sensibilisation dans la capitale économique ivoirienne, Abidjan, où la majorité des cas ont été détectés.

Sans vaccin disponible en Côte d'Ivoire et en l'absence de traitement spécifique contre la dengue, responsable de milliers de décès par an dans le monde, principalement chez les enfants, «le seul moyen de lutte efficace, c'est la lutte anti-vectorielle (éliminer les lieux de ponte (soucoupes, petits récipients, déchets, réservoirs, vases, pneus, etc.). Le seul vaccin contre la dengue existant, présente beaucoup d'effets secondaires, est cher et ne prend pas en compte les quatre types de dengue.

Développé par le groupe pharmaceutique français Sanofi Pasteur et approuvé dès fin 2015 dans plusieurs pays d'Amérique latine et d'Asie, ce premier vaccin contre la dengue (Dengvaxia) est de plus soupçonné d'être à l'origine du décès d'une dizaine d'enfants. Le gouvernement philippin a engagé en mars des poursuites contre le laboratoire.

Le mode de transmission de la dengue est similaire à celui du paludisme: des femelles moustiques s'infectent en piquant une personne porteuse du virus, qu'elles inoculent ensuite à d'autres humains.

De plus, il existe un véritable problème, car les symptômes du paludisme, de la dengue, de la typhoïde ou la fièvre jaune sont similaires. Il faut absolument faire un examen de sang face à ces symptômes pour confirmer la maladie car des médicaments non adaptés peuvent aggraver la situation.



source : internet

Il est conseillé aux voyageurs de se protéger des piqûres de moustique.

Il convient de respecter les mesures habituelles de lutte anti-vectorielle :

- *port de vêtements couvrants ;*
- *répulsifs anti-moustiques, contenant du DEET, sur la peau découverte ;*
- *vêtements et moustiquaire imprégnés d'insecticide pour la sieste et la nuit.*

LE MARATHON D'OCTOBRE

UN MOIS POUR TOUT SAVOIR SUR
LE CANCER DU SEIN
SUIVEZ-NOUS

FACEBOOK : AFIYA REVUE
MÉDICAL AFRICAINE

A LA DECOUVERTE

LA PLANIFICATION FAMILIALE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est l'ensemble des méthodes et moyens utilisés par des couples pour planifier les naissances en fonction de leurs moyens.

Elle comporte en fait trois volets.

-planifier les naissances suivant les moyens et les revenus : avoir le nombre d'enfants voulues au moment voulu

-permettre au couple infertile de corriger leur problème d'infertilité

-permettre d'éviter certaines Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

Elle concerne les couples et les ménages. Pour les jeunes filles et les jeunes garçons on parle de contraception.

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

La Planification Familiale présente plusieurs avantages. Il existe des avantages pour : les enfants et les nouveaux nés, le couple, l'homme et la femme, la communauté et la nation toute entière.

-aux enfants : leur permet de disposer du temps nécessaire pour jouir du lait maternel, jouir de l'affection parentale spécialement celui de la mère et jouir d'une bonne éducation.

-à la femme : lui permet d'avoir une bonne santé physique et mentale, de disposer d'une autonomie financière, de temps pour vaquer à ses occupations économique, social et financière, et de bien assurer l'éducation de chaque enfant.

-à l'homme : permet de réduire les charges financières familiales et d'avoir une autonomie financière, de bien accompagner les enfants dans les études sans distinction de sexe et de leur assurer une bonne éducation.

Tout cela contribue au développement du ménage, du couple, de la famille, et par extension de la communauté et de toute la nation.

QUELS SONT LES INCONVENIENTS ?

Ce sont en effet des effets secondaires. Ce sont des effets observés après adoption d'une méthode contraceptive. Par exemple : les saignements, la prise de poids, amaigrissement, bouleversement hormonal et du cycle sexuel.

Ces effets secondaires, s'ils persistent peuvent entraîner à long terme des troubles de la fertilité irréversible. (C'est pourquoi la méthode contraceptive choisie doit être adapté à votre organisme).

D'autres effets secondaires sont les céphalées (maux de tête), les douleurs abdomino-pelviennes, les courbatures.

L'apparition d'un de ces effets secondaires doit automatiquement nécessiter une consultation dans le centre de santé adapté où la patiente s'est fait prescrire la méthode de planification familiale utilisée, pour corriger ces effets ou changer la méthode choisie.

QUELS SONT LES DIFFERENTES METHODES ?

Il existe quatre grands groupes de méthodes de planification familiale :

*Les méthodes naturelles : ce sont les comportements et manières pour éviter les grossesses naturellement sans rien prendre

-comme la MAMA (Méthode d'Allaitement Maternel qui est une méthode de planification naturelle par un allaitement exclusif du nourrisson pendant 6 mois ; empêche la fécondation pendant les 6 mois d'allaitement exclusif)

-et Le coït interrompu : méthode de retrait de l'homme avant éjaculation lors des rapports sexuels (peu fiable)

*les méthodes traditionnelles : les tisanes, les bagues

*les méthodes hormonales : INPLANON, JADELLE, SAYANA PRESS

*les méthodes de barrières : les préservatifs masculin et féminin

COMMENT LE FAIRE ?

Pour avoir recours à la Planification Familiale, il faut avoir un conseiller.

Les conseillers sont les sages-femmes et les médecins formés en Planification Familiale.

Eux seuls sont habilités à prescrire et administrer une méthode de planification familiale.

OU LE FAIRE ?

Dans les établissements de santé public ou privé adapté et de qualité. Au service de Planification Familiale en Gynécologie.





Les principales causes de mauvaise santé des entrepreneurs

« La santé de l'entrepreneur influence celle de l'entreprise. » Olivier Torres

A l'ère du 21ème siècle, l'entreprenariat reste la meilleure arme des populations pour atteindre leurs objectifs et réaliser leurs rêves. Le travailleur classique gère maintenant plusieurs projets à la fois, mais ne fait pas toujours attention à sa santé qui est pourtant primordiale s'il veut vraiment vivre la vie de ses rêves.

Stress, mal de dos, migraines, baisse de moral, anxiété,... autant de maux qui minent l'entrepreneur. Malgré un état de santé général satisfaisant, ils constatent une détérioration de leur condition physique et/ou psychique. Les dirigeants de PME sont les plus concernés.

Un entrepreneur sur quatre juge que son état de santé s'est détérioré ces cinq dernières années. Plus de la moitié des chefs d'entreprises (58%) estiment que le stress est à l'origine de leurs problèmes de santé. Alors qu'ils n'étaient que 38% à dresser ce constat en 2015. C'est ce que révèle une enquête menée par la fondation MMA Entrepreneurs du futur, auprès de 1504 dirigeants de PME.

Ce sont tout particulièrement les managers de PME qui sont les plus touchés par le stress (66%), suivis de près par les exploitants agricoles (63%). Sans grande surprise, c'est le manque de trésorerie (pour 59%), la surcharge de travail (pour 56%) et l'incertitude sur l'avenir de leur activité (pour 55%) qui génèrent le plus de soucis pour les dirigeants. C'est au total 70% des entrepreneurs interrogés qui estiment que la santé de leur entreprise joue sur la leur.

Malgré un état général satisfaisant, les troubles physiques font partie intégrante du quotidien des entrepreneurs. 57% d'entre eux souffrent de mal de dos, 48% de souffrances articulaires et 27% de migraines. Des affections qui découlent bien souvent de mauvaises postures liées à leur activité et/ou de manque de temps pour effectuer leur travail et pour se reposer et se soulager.



Problème: ces douleurs s'installent souvent à cause d'un manque de suivi. En effet, en Afrique, seuls 3% des entrepreneurs africains ont leur propre médecin personnel ou font régulièrement des bilans de santé.

Les affections «psychiques» jouent également un rôle sur la santé des dirigeants. Sur les douze derniers mois, la moitié des entrepreneurs ont connu des baisses de moral et de l'anxiété. Mais seulement 13% d'entre eux ont connu un véritable épisode dépressif.



Ce que les entrepreneurs peuvent parfois oublier c'est que si leur santé est optimale, leur travail le sera tout autant. Au contraire, une maladie entraîne plusieurs conséquences néfastes sur leur but : un retard dans l'avancement du travail, un projet mal mené, des erreurs dans la mise en place et dans l'élaboration,...

Ainsi, l'entrepreneur africain, fait face à plusieurs adversaires pour sa santé qui, s'ils ne sont pas pris en charge rapidement les retardent dans l'atteintes de leurs objectifs. Parmi ses adversaires :

LE STRESS

Le premier et le plus redoutable des ennemis de la santé de l'entrepreneur car il agit directement à la fois au plan physiologique et au plan psychique. L'organisme tout entier est touché, et couplé à certains facteurs se voit acculé par des pathologies diverses. Le STRESS est la principale cause de mauvaise santé des entrepreneurs. Même choisi, le stress est nocif ! Le stress de l'entrepreneur est parfois conscient, parfois non.

Il peut aussi être subi ou choisi. Un stress choisi est vu comme un challenge et génère de la satisfaction au travail mais il est tout aussi pathogène. « il n'y a pas de bon stress » insiste la psychologue Charlotte Moysan.

Le stress touche tous les chefs d'entreprise, que ce soit à cause de problème de trésorerie, de problèmes humains (conflits, absences, démissions ...) ou d'une baisse d'activité. Les causes de ce stress sont multiples et variées selon la branche de l'entrepreneur, il peut s'agir d'un problème avec un salarié, d'un conflit avec un fournisseur ou avec un

client, de la pression de la concurrence, d'un problème de production ou de qualité, d'une tension avec un associé, de problèmes administratifs, fiscaux, juridiques, d'impayés, de trésorerie, de casse ou de vol de matériel ou encore de conflits entre les valeurs du dirigeants et les choix stratégiques à adopter.

Les répercussions du stress peuvent elles-aussi être très diverses :

**insomnies,
difficulté à se concentrer,
mauvaise alimentation,
baisse d'énergie...**

Bien qu'il soit inhérent à la gestion d'une entreprise, le stress doit donc être pris au sérieux puisque ses conséquences rejailliront au final sur l'activité de l'entreprise.

LE SURMENAGE OU L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURN-OUT

Les entrepreneurs craquent, souvent en silence, de peur d'alerter inutilement leur famille, leurs salariés, leurs partenaires, leurs clients ou leurs banquiers. Être entrepreneur implique des semaines très chargées. Les heures de travail s'accumulent, et les résultats obtenus ne sont pas toujours ceux escomptés. Il faut donc redoubler d'efforts pour atteindre les buts fixés.

Des opérations courantes à l'administratif en passant par l'effort commercial, l'entrepreneur se transforme souvent en « Homme à tout faire » : un véritable homme-orchestre ! Il est la plupart du temps en surnuméraire... et cela aboutit à du surmenage.

Le burn-out est un phénomène qui est aujourd'hui connu dans le monde salarial, mais les entrepreneurs doivent également y être attentifs. D'autant plus qu'il est souvent plus difficile de mettre le holà lorsque l'on travaille pour soi... bien que cela soit nécessaire. Il en va de la pérennité de l'entreprise.

L'ISOLEMENT

L'isolement de l'entrepreneur est une réalité à ne pas négliger. Participer au « non-isolement » de l'entrepreneur pourrait être l'acte de prévention ultime sur sa santé.

Les conditions de travail de certains entrepreneurs indépendants sont fragilisantes et parfois précaires. Ça dérangerait même certains de parler de cette souffrance d'isolement car écrire à ce sujet entache l'image qu'ils souhaitent protéger, l'image de leaders, de « winners », de battants, de gagnants ... *Alors ne nous leurrons pas, oui, entreprendre ce n'est pas que mauvais pour la santé, pour certains c'est même un acte libérateur. Mais lorsque les difficultés s'entassent, que l'épuisement s'affirme, que la gestion du stress s'affaiblit et que l'hygiène de vie est relayée au second plan, c'est aussi le signe et la conséquence d'un sentiment de solitude face à ces épreuves, d'un manque de soutien ou de rapprochement avec des personnes expérimentées ou des pairs pouvant prévenir avant un impact sur la santé. L'entrepreneur minimise souvent ses difficultés pour rester alerte et optimiste*

« La solitude vivifie, l'isolement tue. » Joseph Roux

L'HYGIENE DE VIE

L'hygiène de vie de l'entrepreneur est primordiale, elle est pourtant directement influencée par le stress et relayée après les problématiques courantes de la vie de l'entreprise.

En effet, si l'entreprise nécessite un Business Plan, un entrepreneur a besoin d'un « bien-être plan ». Alors que le Business Plan est basé sur le « faire », le chiffre d'affaires et les indicateurs de performance, le Bien être Plan est lui basé sur « l'être », le « curriculum vital » et les indicateurs de bienveillance. L'hygiène de vie est alors une variable déterminante. L'alimentation est le premier point sensible, puisque l'alimentation voire la malnutrition reste au cœur de la vie des entrepreneurs surtout africains. De même, autre point sensible: le manque de sommeil. La spécialité des entrepreneurs: se lever le plus tôt possible et se coucher le plus tard possible pour être certains de pouvoir assurer sur tous les fronts. A la longue, la fatigue et l'irritabilité s'installent et rognent les résistances, les capacités de création et d'anticipation malgré l'image qui leur colle à la peau où le « chef » se doit de ne montrer aucune faille !



QUE PEUT-ON FAIRE POUR SAUVER SA SANTE EN TANT QU'ENTREPRENEUR

Pour faire face à tous ces tracasseries et économiser sa santé, l'entrepreneur doit impérativement se recentrer et prendre du temps pour soi. Il doit prendre conscience qu'une meilleure gestion du stress est, meilleure pour leur santé ; célébrer et encourager chaque petite victoire et nourrir l'esprit d'optimisme.

Il est primordial malgré la montagne de tâches à accomplir de s'accorder un peu de temps, que ce soit pour se reposer, faire du sport, lire, sortir ou voir du monde.

Il n'y aura pas un soir où il ne restera rien à faire... il faut pourtant savoir couper pour mieux recommencer le lendemain.

Pour finir, faire passer son business au premier plan et s'oublier est une attitude classique chez les entrepreneurs, au nom du succès de leur entreprise. Cependant, se mettre en danger mettra également d'une manière ou d'une autre en péril l'activité à plus ou moins court terme.



source : internet

CLASSEMENT AFIYA DES MEILLEURS ENTREPRENEURS SANITAIRES DE L'AFRIQUE EN 2019



Les technologies sanitaires occupent aujourd'hui une place importante dans l'entreprenariat africain. Pour cette édition laissez-nous vous présenter ces entrepreneurs africains qui ont fait du domaine de la santé leur priorité... Qu'ils soient médecins entrepreneurs, ingénieurs en fin d'études ou même « intrapreneurs » – salariés évoluant au sein de grands groupes –, de plus en plus d'innovateurs africains ont décidé de s'emparer des nouvelles technologies afin d'améliorer la santé de leurs concitoyens.

**le premier nous vient du pays des hommes intègres... le Burkina -Faso... son invention rendra bien meilleures les conditions de conservation des vaccins. Christian Toé, jeune Burkinabe, a mis en place un système de conservation des vaccins. Vu la problématique actuelle de la conservation des vaccins en Afrique, cette intervention vient donc à point nommé pour résoudre le problème de fiabilité des vaccins sur le continent. Son sac réfrigérant permet de maintenir les vaccins à la température idéale pour une action véritable...*



Le deuxième* de notre liste nous vient du **Bénin, pays situé entre le Togo et le Nigeria, au Sud du Burkina Faso. Bertin Nahum, élue 4ème entrepreneur mondiale après le géant de Facebook, Mark Zuckerberg, a révolutionné la robotique médicale et le domaine de la neurochirurgie grâce à son robot ROSA.

Ce robot, permet de réaliser des opérations chirurgicales sur le cerveau et la moelle épinière



Pour le numéro 3* nous avons choisi le **Cameroun

L'an dernier, Arthur Zang 25 ans, ingénieur camerounais a inventé le Cardiopad, une tablette médicale à écran tactile. *Avec Cardiopad, les examens cardiaques tels que l'électrocardiogramme (ECG) peuvent être effectués à distance*, dans les régions rurales tandis que les résultats de l'essai sont transférés sans fil vers des spécialistes qui peuvent les interpréter.



numero 4* : le **Nigeria

Médecin et entrepreneur en soins de santé Nigérian, OREKUNRIN, 25 ans est la fondatrice de Flying Doctors Nigeria, le premier service d'ambulance aérienne en Afrique de l'Ouest. *Flying Doctors Nigeria fournit l'hélicoptère d'urgence, l'avion-ambulance et des services d'évacuation au Nigeria et dans d'autres pays d'Afrique de l'Ouest.*





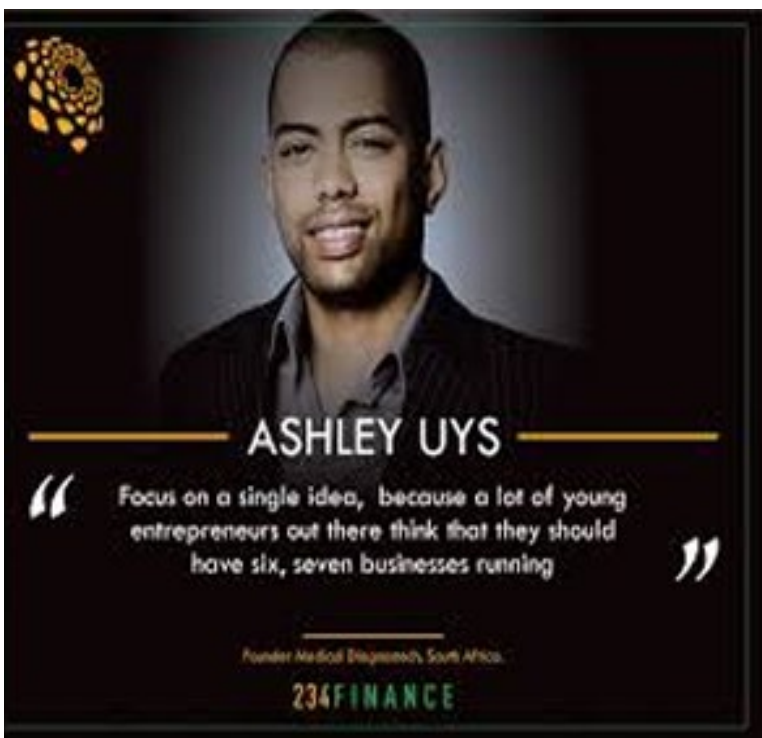
*numéro 5 : le Maroc

MedTrucks (Maroc)« L'idée nous est venue lors d'un voyage au Maroc, explique l'ingénieur franco-marocain Anass Al-Hilal. Des milliers de Marocains souffrant d'insuffisances rénales vivent aujourd'hui au cœur de déserts médicaux. Pour les plus fragiles d'entre eux souvent démunis, suivre un traitement avec régularité prend rapidement la forme d'un éprouvant parcours du combattant. **MedTrucks a décidé d'apporter une réponse en développant des caravanes médicales qui vont au contact des patients malades du rein.** Les caravanes sont dotées de matériels « éco-conçus » avec des appareils médicaux d'occasion, revalorisés et équipés pour dispenser des séances de dialyse dans des déserts médicaux.



*numero 6 : l'Afrique du Sud

L'entrepreneur sud-africain de 21 ans dirige Iyeza Express, **une entreprise innovante qui contribue à réduire la surpopulation dans les établissements de santé publique par la collecte en livrant à bicyclette des médicaments** dans les cliniques et les hôpitaux publics aux résidents de la province de Western Cape, qui sont sous médication prolongée.



*numero 6 ex aequo : l'Afrique du Sud

La société d'Ashley Uys, **Medical Diagnostech, développe et commercialise des kits de tests médicaux abordables et fiables pour le paludisme, la grossesse, la syphilis, le VIH / SIDA pour les populations rurales pauvres d'Afrique du Sud.** Le kit pf / PAN (pLDH) de la société qui teste le paludisme peut détecter toutes les souches de paludisme et indiquer dans les 30 minutes si le traitement du paludisme fourni est efficace. En novembre dernier, Medical Diagnostech a remporté 120.000 \$ du Prix de Fondation SAB lors de la 2e édition annuelle du Prix de l'Innovation Sociale. Uys a 29 ans

***numero 8: le Sénégal**

JokkoSanté (Sénégal) - Bien qu'étant salarié, Adama Kane a décidé de créer sa première start-up spécialisée dans l'e-santé, le tout en accord avec sa hiérarchie. Il prend conscience qu'au Sénégal, les médicaments représentent le poste de dépense le plus important des dépenses de santé des ménages. . Quelques semaines plus tard, il met au point **JokkoSanté, une pharmacie virtuelle qui permet aux Sénégalais d'échanger leurs médicaments inutilisés entre eux**. Un concept original, mais risqué et surtout difficile à sécuriser d'un bout de la chaîne à l'autre. Il s'adresse alors aux grands comptes qui achètent des médicaments sur sa plate-forme directement pour le compte de familles sénégalaises vivant dans le besoin, qui reçoivent des points sur leur téléphone, via SMS. » Les bénéficiaires peuvent ensuite utiliser les points reçus dans des pharmacies partenaires, grâce à l'application JokkoSanté, qui perçoit 5 % sur le coût de chaque transaction.



«...il met au point JokkoSanté, une pharmacie virtuelle qui permet aux Sénégalais d'échanger leurs médicaments inutilisés entre eux. Un concept original, mais risqué et surtout difficile à sécuriser d'un bout de la chaîne à l'autre...»

***numéro 9 : le Burkina-Faso**

M@SAN (Burkina Faso) - Créé en septembre 2013 dans la ville burkinabée de Nouna, au cœur de la province de Kossi, l'intitulé du projet M@SAN découle d'une fusion entre les mots « mobile » et « santé ». Un projet e-santé assez peu connu hors du Burkina Faso et qui s'attaque à la précarité du secteur de la santé maternelle et infantile. En particulier dans les zones rurales qui ne disposent ni de dispensaires, ni de centres de santé en quantité suffisante. Médecin lui-même dans le chef-lieu de Nouna, Maurice Ye est l'initiateur de ce projet qu'il porte à bout de bras, faute de moyens financiers suffisants. Car pour lui, il y a urgence : « Au Burkina, pour 100 000 naissances, 341 mamans meurent en moyenne. A titre de comparaison, en Occident le nombre de décès tombe à 5. »

«...Un projet e-santé assez peu connu hors du Burkina Faso et qui s'attaque à la précarité du secteur de la santé maternelle et infantile. En particulier dans les zones rurales qui ne disposent ni de dispensaires, ni de centres de santé en quantité suffisante...»



Symonia SEGLA

La Drépanocytose est une maladie héréditaire liée à une anomalie de l'hémoglobine.

C'est une maladie génétique du sang, très répandue dans les zones tropicales de la planète et plus particulièrement en Afrique. D'aucun la qualifierait de maladie africaine, puisqu'elle est la maladie génétique la plus répandue de la région africaine de l'OMS. Selon l'OMS, 50 millions de personnes dont une large part est d'origine africaine seraient touchées par cette anomalie des globules rouges. En Afrique Centrale, 1 nouveau né sur 30 est drépanocytaire. Se déclarant à la naissance, la drépanocytose raccourci dramatiquement l'espérance de vie des malades à « 45-50 ans » sans parler des hospitalisations. Les décès dus aux complications de la drépanocytose sont enregistrés essentiellement chez les enfants de moins de cinq ans, les adolescents et les femmes enceintes.

Définition

La drépanocytose encore appelé anémie falciforme est une maladie génétique héréditaire grave de l'hémoglobine, une molécule contenue dans les globules rouges et qui sert essentiellement au transport de l'oxygène à travers le corps et à l'élimination du dioxyde de carbone par la respiration. C'est une hémoglobinopathie, caractérisée par une déformation des hématies qui prennent une forme en forme de faucille.

Les globules rouges drépanocytaires sont plus rigides et plus fragiles que les globules rouges normaux.

TRANSMISSION

La drépanocytose est une maladie génétique récessive, ce qui signifie qu'elle ne se déclare que si l'individu est homozygote, c'est-à-dire s'il possède deux copies du gène malade. De ce fait, une personne ne possédant qu'une seule copie du gène malade n'est pas drépanocytaire mais sera un porteur sain capable de transmettre le gène malade à sa descendance. Ces porteurs sains sont très répandus dans la population, et si deux d'entre eux ont un enfant, celui-ci aurait 25% soit 1/4 de risques d'être malade. La drépanocytose se transmet autant aux hommes qu'aux femmes.

DIAGNOSTIC

Le Diagnostic de la drépanocytose passe par l'électrophorèse de l'hémoglobine chez un individu, qui permet de définir deux types de drépanocytose :

- la forme homozygote SS très grave et,
- la forme hétérozygote SC

Ce sont les seules formes de drépanocytose.

Les personnes ayant comme résultat à l'électrophorèse de l'hémoglobine : AA , AC ou AS, ne sont pas drépanocytaire.

Un frottis sanguins (examen au microscope d'un échantillon de sang) permet de visualiser la forme des globules rouges et de détecter la présence des globules rouges drépanocytaires.

SYMPTOMES

La sévérité de la drépanocytose est très variable d'un patient à l'autre et l'intensité des symptômes évolue au cours du temps pour un même patient.

Les symptômes peuvent se manifester dès l'âge de 3 mois et sont plus graves et plus fréquents au cours de la petite enfance.

Les trois principaux symptômes sont :

* **Anémie Hémolytique**

Elle se définit par un déficit en globules rouges qui se traduit par : fatigue chronique, pâleur et même parfois un ictère (jaunisse) donnant un teint et des yeux jaunes et une coloration foncée des urines. C'est le premier signe de la maladie et son intensité peut varier au cours du temps.

* **Crises vaso-occlusives**

Elles se définissent par l'obturation des petits vaisseaux sanguins par les globules rouges drépanocytaires, entraînant des douleurs vives et parfois même violentes. Ces douleurs peuvent être soudaines (ou aiguës) et transitoires (durer quelques heures) ou chroniques (durer plusieurs semaines).

Les douleurs chroniques peuvent aussi s'ajouter à des crises brutales. Le froid, l'altitude, le stress, les efforts sont des facteurs déclenchant ces crises.

Tous des organes sont concerné, mais certains sont plus sujets aux crises vaso-occlusives :

-atteinte des os et articulations (bras, jambes, dos, poitrine surtout

-syndrome pied-main (dactylite) : gonflement douloureux des mains et pieds chez les tout petits

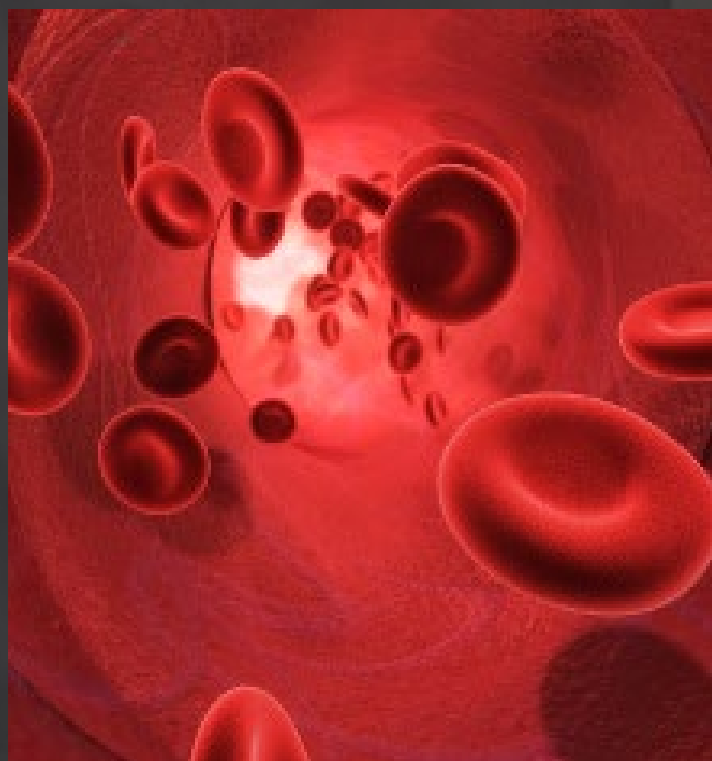
-accidents vasculaires cérébraux : de manifestations variables et transitoires

-syndrome thoracique aigue : c'est une vaso-occlusion pulmonaire qui se traduit par des difficultés respiratoires et des douleurs dans la poitrine qui compromet l'oxygénation de l'ensemble des organes

-nécrose de certains tissus : par altération de l'oxygénation

* **Sensibilité aux infections**

Les infections même les plus banales, favorisent et aggravent les manifestations liées à la drépanocytose.



TRAITEMENT

TRAITEMENT CURATIF

En médecine moderne, il n'existe pas encore de traitement hautement efficace et accessible aux populations pour guérir la drépanocytose en Afrique. Les traitements disponibles sont en effet des traitements symptomatiques, qui soulage les symptômes des patients atteints, leur permet d'éviter les infections graves, de prévenir et de traiter les complications : il s'agit de l'oxygénothérapie, des antalgiques, l'hydroxyurée (ou hydroxycarbamide), les échanges transfusionnels, la transfusion,...

Cependant, depuis 2017, le Dr Marina Cavazzana, chercheuse, pédiatre et hématologue a développé une technique de thérapie génique qui a permis de traiter avec succès des malades atteints de drépanocytose.

Dans les pays développés, la greffe de moelle osseuse, qui consiste à détruire les cellules souches du patient pour les remplacer par celles d'un donneur sain compatible souvent un frère ou une sœur, reste le seul traitement pouvant soulager durablement le patient drépanocytaire. Cette procédure est cependant lourde et coûteuse et inaccessible à nos populations africaines.

En médecine traditionnelle, il existe des traitements symptomatiques approuvés qui soulagent grandement les patients. Le FACA d'origine Burkinabe en est un exemple véritable. Aussi, des traitements efficaces et approuvés sont présents sur le continent et accessibles aux populations, pour guérir totalement de la drépanocytose.

TRAITEMENT PREVENTIF

La seule prévention réside dans le conseil génétique. La meilleure chose à faire selon le Dr Cavazzana : «c'est de prévenir la naissance des 300 enfants qui naissent chaque année avec la maladie ». il s'agira de dépister les hétérozygotes (AS, AC) afin de les prévenir qu'ils ont 1 chance sur 4 que leur enfant soit malade et procéder à des diagnostics néo-natal.

Par ailleurs, l'adoption d'habitudes de vie saine, permet de prévenir les crises et d'en réduire l'intensité. Il s'agit de :

- une alimentation saine et équilibrée
- bien s'hydrater : boire au moins 3L d'eau quotidiennement surtout en saison chaude
- bien oxygéner son corps
- une bonne hygiène dentaire : un brossage des dents après chaque repas pour éviter les infections
- éviter les efforts physiques importants
- pratiquer une activité physique douce : la marche, le yoga, la natation
- consulter régulièrement un médecin spécialiste : deux fois l'an au minimum pour un bilan

A SAVOIR

*La Drépanocytose empêche l'infection de certaines formes de paludisme du fait de la forme en faucilles des globules rouges drépanocytaire.

* Les personnes atteintes de la drépanocytose doivent éviter de prendre du paracétamol dont l'hépatotoxicité se manifeste plus fortement chez eux.

www.scienceetavenir.fr

Drépanocytose : une stratégie pour la région africaine de l'OMS : rapport du Directeur Régional / OMS. Drépanocytose et autres Hémoglobinopathies

La problématique du don de sang en Afrique

Des étudiants en Médecine en rogne



Nous avons été infiniment ravie que l'on nous demande de parler de la problématique du don du sang en Afrique

Un problème qui nous tient particulièrement à cœur et apparemment n'incite pas nos autorités sanitaires à faire de leur mieux, ou peut être est-ce cette situation leur mieux

Laissez-nous vous expliquer notre point de vue

Un accident de la route : banal (haussement d'épaules), qui occasionne une perte de sang

Prenons une anémie qui se chiffre à des taux inférieure à 6g/dl et qui décompense. Cela nécessite une transfusion de sang.

Comment expliquer dans ce cas que des milliers d'enfants, de femmes enceintes, de femmes en travail, de femmes qui accouchent... des milliers de jeunes hommes, de jeunes filles, de pères, de grands pères, de mères, de grands-mères, de sœurs, de frères, bref de personnes meurent chaque jour à cause tout simplement du **MANQUE DE SANG DANS NOS HÔPITAUX**.

Ne parlons même pas des hôpitaux privés ; concentrons-nous sur nos chers hôpitaux publics.

ON DIT QU'IL Y A MANQUE DE SANG

Comment pouvons-nous sortir une phrase pareille alors que nous sommes des milliards à vivre sur nos chères terres africaines.

Mais cela ne dérange apparemment pas grand monde

Comment expliquer que de jeunes enfants qui n'ont rien demandé, meurent tout simplement parce qu'il n'y a pas de sang dans les supposées banques de sang qui sont sensées en avoir.

Tout simplement parce que les autorités, les états africains n'incitent pas assez leurs populations à faire des dons de sang.

Tout simplement parce que les populations africaines ne se sentent pas assez concernés par ce problème

Tout simplement parce que la journée mondiale du don de sang est synonyme de publicité et de discours à ne point finir
Qu'est ce qui est fait concrètement?
Comment expliquer cela

**Quand dans certains hôpitaux il y a tellement de poches de sang que leur stock se périme.
Quand dans certains hôpitaux il n'y a même pas une seule petite poche de sang.
Quand dans certains hôpitaux les formalités exténuantes, assommantes et abrutissantes pour avoir une poche de sang se prolongent jusqu'à ce que le patient décède.**

Quand dans nos systèmes de santé il n'est pas permis aux familles des malades de donner du sang pour sauver leur malade parce que les tests sanguins sont trop compliqués ou impossibles à réaliser. Alors qu'une poche de sang gagnée est toujours égale à un patient sauvé.

Il suffirait de prendre ce sang, de l'analyser et de le garder là en remplacement à la poche de sang prélevée dans la banque de sang pour ce patient et utiliser le sang de la famille pour d'autres patients.

**Sur la même lancée pourquoi ne pas faire miroiter des bénéfices aux personnes donneurs de sang comme dans certains pays .
En exemple, une personne avec une carte de donneur de sang sera mieux privilégiée que d'autres dans certaines formalités administratives ou dans l'obtention de certains postes dans les ministères publics.**

Pourquoi ne pas redonner un souffle nouveau aux campagnes de sensibilisation pour le don de sang.

Franchement, nous sommes en Afrique, nous sommes tous africains.
Et, les africains aiment les bénéfices qu'ils tirent de leurs actions.

Pourquoi ne pas leur donner des facilités en échange comme dans certains pays Européens.
Nous sommes des êtres humains et nous oublions souvent que nous pourrions être à la place des autres qui sont en manque de sang.

Nous oublions que nous pouvons connaître des gens qui peuvent être dans ce cas.

**CELA PEUT NOUS ARRIVER AUSSI
POURQUOI NE PAS APLANIR LES DIFFICULTES ET FACILITER LA VIE AUX POPULATIONS QUE NOUS SOMMES.**

C'est la faute A TOUS, AUX AUTORITES SANITAIRES, aux AFRICAINS QUI NE PRENNENT PAS CONSCIENCES, aux PARTENENAIRES.

Si une personne meurt par manque de sang disponible c'est **NOTRE FAUTE A TOUS**

Les 1001 feuilles de

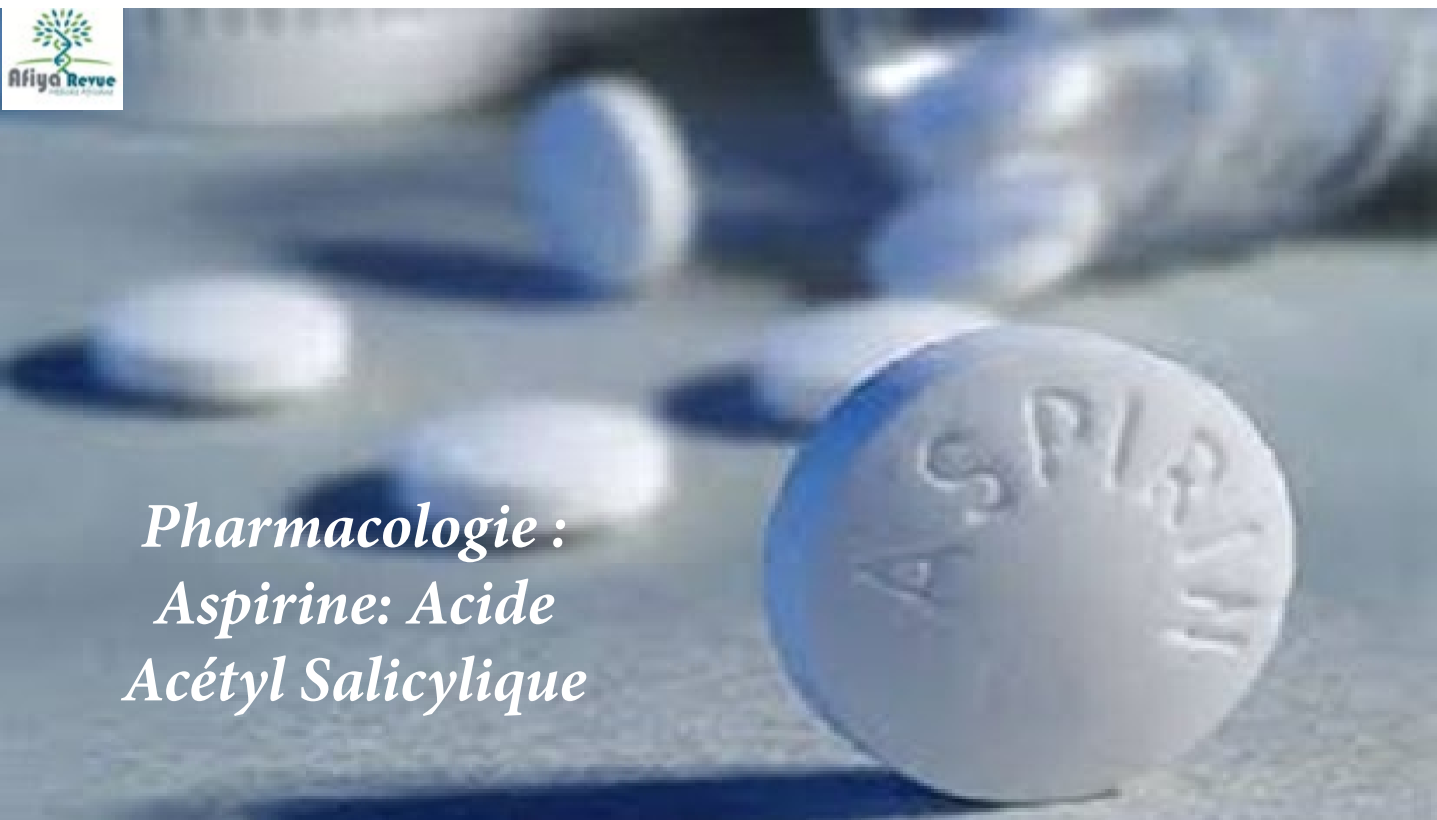



Feuilles de : Papayer - Corossol - Goyavier - Pissenlit - Kinkéliba - Citronnier - Basilic - Citronnelle - Pois d'angole - Noni - Manguier - Ecorce de manguier - Morienga etc.

êtes-vous à la recherche de **remèdes naturels** pour **prévenir, soigner** des maladies ou pour **vos bien-être au jour le jour...**

Nous aurons forcément une feuille pour vous

Commandez les feuilles de votre choix au :   +229 97 75 75 62  Bodile



*Pharmacologie :
Aspirine: Acide
Acétyl Salicylique*

L'aspirine ou acide acétyl-salicylique appartient à la famille des salicylés. Elle fait partie des médicaments les plus fréquemment prescrits (AINS) en Afrique, prescriptions auxquelles viennent s'ajouter une consommation importante sous forme d'automédication.

MÉDICAMENTS EXISTANTS

De nombreuses spécialités pharmaceutiques contenant de l'aspirine sont commercialisées pour une prise par voie orale. Elles existent à différents dosages, et parfois en association avec d'autres principes actifs (caféine, vitamine C, paracétamol).

MÉCANISMES D'ACTION DES DIFFÉRENTES MOLÉCULES

L'aspirine agit en inhibant la synthèse des prostaglandines par son action sur les cyclo-oxygénases (COX 1 et COX 2).

L'aspirine induit une inhibition irréversible de la cyclooxygénase de type 1 par acétylation. Cette action est à l'origine de l'ensemble des propriétés pharmacologiques de l'aspirine : propriétés anti-inflammatoires, antipyrétiques et antalgiques.

Au niveau des plaquettes, cette inhibition bloque la synthèse de thromboxane A2 et inhibe ainsi une des voies de l'agrégation plaquettaire. Comme les plaquettes sont dépourvues de noyau, elles ne peuvent pas resynthétiser la cyclooxygénase, l'effet persistera pendant un temps égal à la durée de vie des plaquettes qui est de 7 jours en moyenne.

INDICATIONS

- Propriétés antalgiques :

L'aspirine est l'un des médicaments les plus fréquemment employés dans les douleurs d'origines diverses, d'intensité faible ou modérée.

L'aspirine n'est pas efficace dans le traitement des douleurs viscérales intenses (syndrome abdominal aigu, coliques néphrétiques, ...)

**Traitement symptomatique de la douleur aiguë ou chronique de l'adulte et de l'enfant :* principalement dans les formes légères à modérées. Il s'agit d'un antalgique de palier 1 selon la classification de l'OMS.

- Propriétés anti-inflammatoires :

Les salicylés à doses élevées sont efficaces dans le traitement de diverses pathologies inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde, le rhumatisme articulaire aigu, et d'autres maladies articulaires inflammatoires.

**Traitement de la douleur d'origine rhumatismale de l'adulte (forte dose)*

**Traitement des rhumatismes inflammatoires de l'adulte (forte dose) : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante.*

- **Propriétés antipyrétiques :** quand il est nécessaire de faire diminuer la fièvre, l'aspirine est un médicament très efficace.

*Traitement symptomatique de la fièvre. Attention ! Dans tous les cas, ce traitement ne dispense pas de la démarche diagnostique indispensable pour identifier l'origine des symptômes.

- Propriétés anti-agrégantes :

*Prévention secondaire après un premier accident ischémique myocardique ou cérébral lié à l'athérosclérose : (faible dose)

*réduction de la mortalité et de la morbidité d'origine cardiovasculaire (après infarctus du myocarde, angor stable ou instable, lors d'angioplastie coronaire transluminale, après accident ischémique cérébral transitoire ou constitué)

*réduction de l'occlusion des greffons après pontage aortocoronaire.

*D'autres indications plus controversées sont : prévention de la toxémie gravidique, prévention de l'hypertension gravidique, prévention du retard de croissance fœtale.

*Egalement, traitement de la maladie de Kawasaki...



-Propriétés particulières.

***Gynécologie :**

- Prévention de la toxémie gravidique : de faibles doses d'aspirine (50 mg/j) exerceraient un effet préventif (Drugs 1987; 34:515-518)

- Prévention de l'hypertension gravidique : traitement à cent milligrammes par jour (N Engl J Med 1989; 321:351-356). Essai randomisé négatif dans la pré-eclampsie : n'aurait d'efficacité préventive que chez les femmes à très haut risque (Lancet 1994; 343:619-629).

- Prévention du retard de croissance fœtale : Essai randomisé, évaluant l'effet préventif sur le RCIU de l'aspirine administrée à faible dose pendant la grossesse (cent cinquante milligrammes par jour) (Lancet 1991; 337:1427-1431).

*** Neurologie :**

- Prévention de l'accident vasculaire cérébral : Pour les formes d'origine embolique, en cas de fibrillation auriculaire, une dose de trois cent vingt cinq milligrammes par jour d'aspirine réduirait de 50 % le risque d'accident vasculaire cérébral (N Engl J Med 1990; 322,12:863-868).

- Traitement de l'accident vasculaire cérébral : l'instauration dans les 48 heures d'un traitement par des doses modérées (160-300 mg/j) réduirait la mortalité. Etude chinoise CAST sur plus de 20 000 patients (Lancet 1997; 349:1641-1649).

- Traitement de la migraine : traitement de la crise et traitement de fond (diminution de 20 % de la fréquence des crises, lorsque l'aspirine est utilisée à la dose de trois cent vingt cinq milligrammes par jour en traitement continu (JAMA 1990; 264:1711-1713).

POSOLOGIE

- Adulte

***Voie orale :**

- Douleurs d'intensité légère à modérée et/ou états fébriles : 1 gramme trois fois par jour en prises espacées d'au moins 4 heures. Le patient doit être informé de ne pas utiliser l'acide acétylsalicylique pendant plus de 3 jours en cas de fièvre et de 5 jours en cas de douleurs sans l'avis d'un médecin ou d'un dentiste. Cette posologie est à réduire chez le sujet âgé.

- Rhumatismes inflammatoires : 3 à 6 grammes maximum par jour, à répartir en 3 ou 4 prises espacées de 4 heures minimum. Cette posologie est à réduire chez le sujet âgé.

- Prévention secondaire (y compris dans les situations d'urgence) après un premier accident ischémique myocardique ou cérébral lié à l'athérosclérose : 160 mg ou 300 mg par jour.

- Prévention secondaire en traitement chronique après un premier accident ischémique myocardique ou cérébral lié à l'athérosclérose : 75 mg par jour.

- *Enfant et nourrisson :*

Douleurs d'intensité légère à modérée et/ou états fébriles 50 mg/kg maximum par jour en au moins trois prises espacées d'au moins 4 heures.



CONTRE INDICATIONS

Contre-indications absolues :

- Hypersensibilité aux salicylés ou à ses excipients
- Certaines interactions médicamenteuses (héparine et aspirine; méthotrexate et aspirine; DIU; diurétique, IEC. ARA II...)
- Grossesse : dernier trimestre (dose supérieure à 500 mg/jour et par prise)
- Allaitement
- Nouveau-né
- Ulcère gastrique, ulcère duodéal, gastrite
- Syndrome hémorragique (acquis ou congénital)
- Anesthésie péridurale (risque d'hématome extradural)
- Antécédent d'asthme provoqué par l'administration de salicylés
- Insuffisance hépatique sévère
- Insuffisance rénale sévère
- Insuffisance cardiaque sévère non contrôlée

EFFETS INDÉSIRABLES

*Aux doses thérapeutiques :

- Troubles digestifs :
nausées, vomissement, douleurs épigastriques : Peu grave Fréquent
- Ulcère gastrique : Potentiellement grave Fréquent (aspirine forte dose en traitement prolongé)
- Hémorragie digestive : Potentiellement grave
- Allongement du temps de saignement: Fréquent
- Hyperpnée: Peu grave Fréquent
- Grossesse prolongée, travail de l'accouchement prolongé: Potentiellement grave
- Diminution du taux de prothrombine
- Asthme

- Réaction allergique (Rash cutané, eczéma, urticaire, œdème laryngé, bronchospasme, choc anaphylactique)

- Syndrome de Reye

- Anémie ferriprive consécutive aux saignements occultes

INTOXICATION AIGUE ET SURDOSAGE

*Physiopathologie de l'intoxication : l'intoxication est à craindre chez le sujet âgé et le jeune enfant chez lesquels elle peut être mortelle.

*Symptômes de l'intoxication :

L'intoxication modérée se caractérise par des bourdonnements d'oreille, de sensation de baisse de l'acuité auditive, de céphalées, de vertiges.

Une intoxication sévère sera marquée par la fièvre, l'hyperventilation, la cétose, l'acidose respiratoire, l'acidose métabolique, un collapsus cardio-vasculaire, une insuffisance respiratoire et une hypoglycémie importante.

***Conduite à tenir** : Un transfert en milieu médicalisé spécialisé est impératif pour dans un premier temps, assurer une décontamination digestive (charbon activé), ensuite contrôler l'équilibre acido-basique, et enfin réaliser une diurèse alcaline ou une séance d'hémodialyse dans les intoxications graves.

SURVEILLANCE DES EFFETS

- Effets souhaités : évaluation de l'apyrexie et de l'antalgie par le patient lui-même.

- Effets indésirables : nécessité d'un contrôle (temps de saignement) en cas d'association aspirine faible dose - anticoagulants oraux.

- Dosages plasmatiques : ils ne sont pas nécessaires en pratique courante.

PHARMACOMEDICALE.ORG



POUR OU **CONTRE** **L'ALLAITEMENT** **MATERNEL**



POUR ça a trop d'avantages, c'est naturel et gratuit

Mali

POUR ça me permet de passer du temps avec mon bébé et de me reposer

Bénin

POUR c'est plus hygiénique, ça protège plus l'enfant contre les maladies et les infections et il y a moins de microbes.

Cameroun

POUR c'est moins chère et c'est mieux que les laits importés parce qu'on est pas sûr que ce sont de bons laits qu'ils vendent dans les pharmacies.

CONTRE c'est beaucoup trop contraignant, ça empêche la maman de sortir et c'est parfois très douloureux.

Bénin

CONTRE ça fait tomber les seins et les seins perdent leur beauté.

Et mon mari aime trop les seins si ça tombe il va aller voir ailleurs.

Burkina Faso

CONTRE c'est stressant

Togo



ONaturel Plante Médi- cinale : 7 BIENFAITS DE *La feuille de Papayer*

LES 1001 FEUILLES DE BODILE

En effet, la tisane, jus ou l'infusion de feuilles de papayer peut être un grand allié de notre santé globale, tant au niveau interne qu'externe. Il peut être consommé, comme aussi s'appliquer sur le corps, en fonction du besoin. En plus, la teneur de ce fruit en antioxydants, en vitamines, en minéraux et en enzymes digestives est un apport essentiel d'un régime sain.

1- PROPRIETES DIGESTIVES

Selon le nutritionniste Drissa Diakité, à l'aide des feuilles de papaye les problèmes digestifs, comme les infections, -les maux d'estomac et les troubles dus à l'acidité peuvent être éliminés. Leurs enzymes permettent de protéger l'ensemble de l'appareil digestif, de la bouche jusqu'au côlon. *Elles aident aussi les protéines et les glucides à être métabolisées de manière naturelle et éviter la production excessive d'acide dans les intestins.*

2- CONTRE LA FIEVRE DENGUE ET LE PALUDISME

La papaye permet aussi de réduire les inflammations, la fièvre, les douleurs et la grippe provoquée par la fièvre de dengue.

Cependant, la dengue est une maladie mortelle causée par le virus de la dengue transmise par les moustiques. Cette maladie peut être inévitable à certains moments et est caractérisée par des symptômes tels que la forte fièvre avec des maux de tête, des douleurs musculaires sévères, des douleurs articulaires, des éruptions rouges sur le corps qui peuvent causer des démangeaisons. Et jusqu'à présent aucun médicament spécifique n'a été formulé pour cette maladie.

Cependant, l'infusion ou le jus de feuilles de papaye est une méthode purement traditionnelle de guérir la fièvre de la dengue sans poser des effets secondaires. Les Médecins recommandent de prendre de 20 à 25 ml de ce jus deux fois par jour pendant une semaine pour des résultats rapides.

En plus, les feuilles de papayer possèdent des propriétés antipaludiques.

Le jus de feuilles de papayer est souvent utilisé dans certaines parties du monde comme un prophylactique pour prévenir le paludisme dans certains pays.

3-PROPRIETES ANTI CANCEREUSES

Selon le journal d'ethnopharmacologie, le jus de feuilles de papayer contient certaines enzymes qui ont des propriétés dans la lutte contre le cancer du col utérin, cancer du sein, du foie, poumon et le pancréas, sans effets secondaires sur le corps.

Les antioxydants des feuilles de papayer sont très utiles pour aider le corps humain à lutter contre des pathologies graves, comme le cancer, sans provoquer des effets secondaires.

En plus d'inclure cette infusion au moins 4 fois par semaine dans votre alimentation, adopter une alimentation équilibrée, ne pas fumer, faire plus de sport et éviter de consommer des aliments transformés sont autant de bonnes pratiques de vie pour éloigner tous risques de cancer.

4- PROPRIETES DERMATOLOGIQUES

Selon une étude, l'acné est un problème fondamental, tant pour les adolescents que pour les adultes qui souffrent des problèmes hormonaux. ***Si vous en souffrez et que vous avez déjà tout tenté pour vous en débarrasser, essayez, donc, avec ces merveilleuses feuilles de papayer.***

Pour combattre l'acné et les points noirs, vous pouvez préparer un masque à base de feuilles de papayer et d'un peu d'eau. Ensuite, mélanger-les pour obtenir une pâte. Lorsque

vos votre pâte est prête, vous devez l'appliquer sur votre peau et la laisser agir pendant 15 minutes. Faites ce masque régulièrement pour obtenir de bons résultats.

5- POUR SOULAGER LE SYSTEME URINAIRE

Selon les recherches, en cas de problème de grossissement de la prostate, vous pouvez consommer une infusion à base de feuilles de papayer pour soulager les problèmes suivants tel que la douleur urinaires, les envies d'uriner fréquentes, fièvre, etc.



6- POUR LES DYSMENORRHEE

Pour soulager les crampes et les douleurs associées aux menstruations, vous pouvez boire aussi du jus de feuilles de papayer plusieurs fois par jour. **Si vous avez des problèmes hormonaux ou que vous souffrez de myomes utérins, il est probable que vos règles soient plus que douloureuses.** Si tel est le cas, buvez de l'infusion de feuilles de papayer pour apaiser les souffrances, sans avoir besoin de consommer des médicaments.

7- AUTRES PROPRIETES

Selon la traditionniste Maimouna Dembélé, la forte teneur en phytonutriments des feuilles de papayer peut permettre à notre corps de se protéger contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, les allergies, les infections stomacales.



Feuilles de : Papayer - Corossol - Goyavier - Pissenlit - Kinkéliba - Citronnier - Basilic - Citronnelle - Pois d'angole - Noni - Manguier - Ecorce de manguier - Morienga etc.

êtes-vous à la recherche de **remèdes naturels** pour **prévenir, soigner** des maladies ou pour **votre bien-être au jour le jour...**

Nous aurons forcément une feuille pour vous

Commandez les feuilles de votre choix au :   +221 78 470 08 74  Bodile



ONaturel : LES ALIMENTS ET HABITUDES ANTI-CANCER

BODILE'S FOODS

Une bonne santé passe par une bonne alimentation. L'alimentation joue un rôle capital sur la santé de notre organisme. Et pour prévenir les cancers, le contenu de notre assiette est essentiel en plus de pratiquer une activité sportive saine. Voici nos conseils.



1-Des Epices :

Vous connaissez le curcuma ? Son action est proche de celle du gingembre. Cette épice jaune d'or permet de prévenir les cancers mais également de ralentir voire de diminuer la prolifération des cellules cancéreuses. N'oubliez pas d'en consommer un gramme par jour.

L'ail est possiblement le plus vieil exemple d'une plante utilisée autant pour ses propriétés nutritives que ses impacts positifs sur la santé.

On oublie parfois d'en agrémenter nos plats et pourtant... L'ail est un excellent anti-cancer car il diminue les mutations génétiques.

Plusieurs études indiquent que les personnes qui consomment régulièrement des légumes de la famille de l'ail (ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau) sont moins à risque de développer certains types de cancers, en particulier ceux du système digestif. Un effet protecteur contre les cancers de la prostate, du pancréas et du sein a aussi été rapporté.

2-L'ail est un trésor



3. Le thé vert

C'est l'heure du thé. Privilégiez le thé vert ! Il est recommandé pour prévenir et même aider au traitement des cancers. Choisissez un thé sans pesticides, ni métaux lourds et certifié bio.

Une seule tasse de thé vert peut contenir une quantité abondante de polyphénols (flavonols, acides phénoliques, catéchines), notamment l'épigallocatechine gallate (EGCG), la principale molécule responsable des effets bénéfiques du thé vert sur la santé.

Les effets bénéfiques du thé vert sont bien marqués par la réduction du risque de plusieurs cancers qui est associée à la consommation régulière de thé vert, en particulier celui du côlon.

Les thés verts japonais, plus riches en catéchines sont la meilleure source d'EGCG, surtout si les feuilles sont infusées de huit à dix minutes pour extraire le maximum des molécules présentes.



L'analyse d'une soixantaine d'études populationnelles indique que les buveurs réguliers de café ont un risque environ 20 % plus faible d'être touchés par un cancer que les personnes qui n'en consomment jamais ou très rarement. Cet effet protecteur est particulièrement bien documenté pour le cancer du foie, avec une réduction d'environ 40 % moins de risques d'être touché par cette maladie.

Une autre étude a également rapporté que les femmes qui boivent régulièrement du café voient leur risque d'être touchées par un cancer du sein diminuer de 20 %.

4 Le Café



5-Le vin rouge

Le vin rouge est un breuvage très complexe qui contient plusieurs milliers de composés phytochimiques, dont le resvératrol, l'une des seules molécules d'origine nutritionnelle à pouvoir agir simultanément sur plusieurs étapes essentielles à la croissance des cancers, en particulier ceux du côlon.

La clé pour profiter des bienfaits du vin rouge demeure cependant la modération, car, à fortes doses, l'alcool est extrêmement nocif pour les cellules et augmente considérablement les risques de plusieurs cancers, notamment ceux de la bouche, du foie et du sein.



6. Les légumes

Pour éviter les cancers, rien de tel qu'une alimentation riche en légumes. Variez les plaisirs, il en existe tant que l'on ne consomme jamais ! Le chou, les algues, les champignons, le soja, les carottes sont essentiels pour une alimentation saine. Aussi, les Agrumes sont reconnus pour leur contenu élevé en vitamine C. Les agrumes contiennent également plusieurs composés phytochimiques (polyphénols et monoterpènes) qui peuvent contribuer à la prévention du cancer. *La consommation régulière d'agrumes est associée à une réduction du risque des cancers de l'estomac et de l'œsophage.*



7. Le chocolat noir



Consommé avec modération, le chocolat noir est reconnu comme anti-cancer grâce à ses vertus anti-oxydantes. Un seul carré de chocolat noir contient deux fois plus de polyphénols qu'un verre de vin rouge et presque autant qu'une tasse de thé vert longuement infusé. Des études ont montré que le chocolat noir retarde l'évolution de certains cancers comme celui du poumon. *La consommation régulière du chocolat noir est associée à une baisse significative de la mortalité des maladies cardiovasculaires. Il représente également l'un des meilleurs anti-cancéreux naturels.*

8-. Un jeûne thérapeutique

On en entend de plus en plus parler : le jeûne. Des cliniques du jeûne ouvrent leurs portes un peu partout dans le monde et offrent une véritable cure de l'organisme. **Privé de nourriture pendant quelques jours, le corps va puiser dans ses ressources et se débarrasser de ses toxines. Un petit coup de neuf indispensable de temps en temps ! Demandez conseil à votre médecin.**



9-L'huile d'olive

L'huile d'olive a un effet protecteur incroyable pour les cellules de l'organisme et possède un grand pouvoir anti cancéreux. **Une étude randomisée prouve que les femmes qui adhèrent à un régime méditerranéen enrichi en huile d'olive ont 40 % moins de risques de développer un cancer du sein.**

Il est important de privilégier les huiles vierges ou extra-vierges, autant pour leur goût supérieur que pour leur impact sur la santé. Ces huiles contiennent les polyphénols.

Une astuce : plus ça pique, meilleure est l'action anti-inflammatoire de l'huile d'olive!



10-Le Soja

Les fèves de soja sont une riche source d'isoflavones, une classe de phytoestrogènes qui interfèrent avec la croissance des cancers hormono-dépendants, en particulier ceux du sein et de la prostate.

Pour le cancer du sein, les données actuellement disponibles indiquent que c'est la consommation de soja durant l'enfance et l'adolescence qui est le plus étroitement associée à une diminution du risque, ce qui expliquerait, au moins en partie, l'énorme différence d'incidence de ce cancer qui existe entre les Asiatiques et les Occidentaux.



source : internet

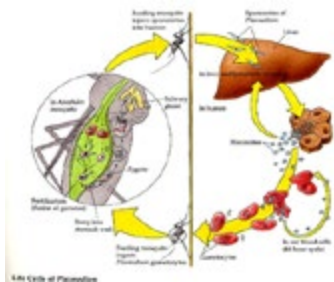
Voulez-vous donner votre avis sur un article de ce magazine? Voulez-vous nous voir traiter d'un sujet dans notre prochain numéro? écrivez-nous

M afiyagroupe@gmail.com

ORDINOGRAMME

LE PALUDISME : DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT

Le Paludisme est une maladie infectieuse due aux différentes espèces de Plasmodium. Elle est transmise par des moustiques du genre Anophèles et est caractérisé par une évolution cyclique d'accès fébriles succédant à des périodes d'apyrexie et parfois accompagnée de trouble grave du système mononucléé phagocytaire (rate, foie, moelle osseuse).



DIAGNOSTIC

*Le Diagnostic clinique est assez aisé dans les formes typiques fréquentes dans nos contrées africaines.

Il repose généralement sur :

- la présence d'un syndrome grippal : Fièvre, Arthralgie, Myalgie, Céphalées, Asthénie
- la présence de troubles digestifs : Nausées, Vomissement, Diarrhée (très présent chez les enfants)

*Le Diagnostic est confirmé par la para-clinique grâce à la réalisation :

- d'un TDR (Test de Dépistage Rapide)
- de la goutte épaisse
- du frottis sanguin

Sur un prélèvement sanguin chez le patient. La positivité d'un de ces tests, confirme le Diagnostic. Les autres examens de laboratoire retrouvent une anémie et une thrombopénie

TRAITEMENT

BUT :

- soulager le malade
- guérir le malade
- éviter les complications

TRAITEMENT CURATIF

De nombreuses molécules ont un effet curatif sur le paludisme et sont disponible en Afrique. On peut citer parmi elles :

- la Quinine
- l'Artémisine : qui est extraite de la plante chinoise armoise et est considéré par l'OMS comme très efficace utilisé en combinaison avec un autre antipaludéen
- la Sulfadoxine
- la Pyriméthamine



TRAITEMENT PREVENTIF

Comprend :

***la prévention contre les moustiques du genre Anophèles par :**

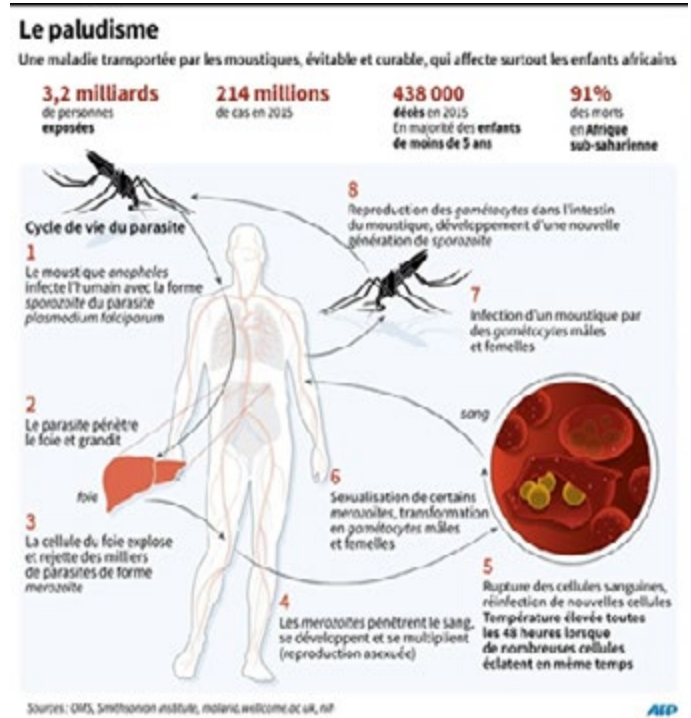
- l'assainissement du milieu de vie
- l'éradication des eaux stagnantes
- le port de vêtements couvrants surtout le soir
- l'utilisation des répulsifs et insecticides
- l'utilisation des Moustiquaires Imprégné à Longue Durée d'Action (MIL-DA)

***la chimioprophylaxie pour les femmes enceintes (Traitement Préventif Intermittent (TPI)) et les enfants à la sulfadoxine-pyriméthamine (SP).**

Cependant, la chimioprophylaxie n'est pas efficace à 100%

OMS, Institut Pasteur

Maladies infectieuses infantiles A.Kouzmitchéva, I. Charlaï





Retrouvez tous les numéros de *AFIYA Revue Médicale*, et plusieurs autres magazines thématiques sur le site

www.oomediaz.com

MEDIAZ

-  Production et diffusion de tous types de médias
-  Développement de supports/contenus médias
-  Gestion de medias
-  Représentation
-  Régie publicitaire
-  Edition

      Médiaz

