

Trimestriel dédié à la santé de la femme Africaine

A la découverte:
La cystite de la
jeune mariée

Discovering:
BRIDE'S CYSTITIS is common but
not insignificant problem

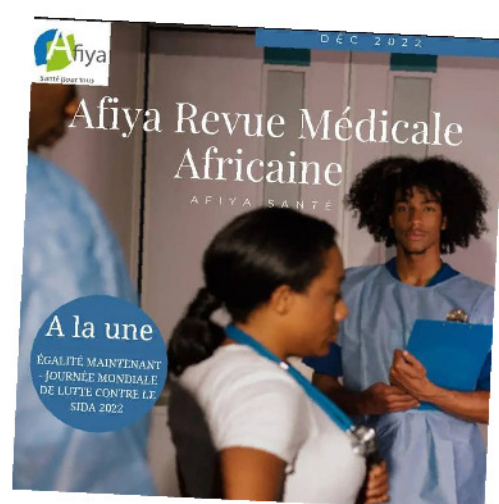
On en parle:
Cancer gyne-
cologiques :
la prévention

Let's talk
Preventing
gynecological
cancers
for African
women

Ma grossesse:
Préparation à
l'accouchement:
comment le faire

My Pregnancy:
Preparing for
childbirth:
How do you do it





Retrouvez tous nos magazines sur





Afiya for HER est une magazine
de **WWW.AFIYAFRICA.COM**

Rédactrice-en-chef
Samira KILAN

Chef d'édition
Carlos KPODIEFIN

Conseiller à la rédaction
Odile BOI

Ont contribué

Linda SALAMI
Communicatrice
Médecin

Royale Anne Kodio
PDG de SO'INTIM

Pelagie BLEWUSSI
Journaliste
Femme de Media
Communicatrice

Samira KILAN
Docteur en spécialisation en
gynécologie obstétrique
Communicatrice santé

Conception et Réalisation
OOMEDIAZ

Photos et Illustrations
Freepik - DR -Internet

Linkedin / Facebook / Instagram : **Afiyaforher**
Email : **afiya groupe@gmail.com**
Tél : **+226 66 58 86 71**





Sommaire

- 5** Les Mutilations Génitales Féminines
- 10** Cystite de la jeune mariée
- 15** Alimentation de la femme ménopausée
- 20** La précarité menstruelle en Afrique
- 26** Préparation à l'accouchement
- 30** Prévention des cancers gynécologiques

Summary

- 7** Female genital mutilation
- 12** Bride's cystitis
- 17** Nutrition for menopausal women
- 23** Menstrual precariousness in Africa
- 28** Preparing for childbirth
- 32** Preventing gynecological cancers





Chères Lectrices

En ce 8 mars, Journée internationale des femmes africaines, nous célébrons la force, la résilience et les contributions inestimables des femmes africaines au développement de notre continent. Femmes africaines, vous êtes le pilier de nos sociétés. Vous êtes les gardiennes de nos traditions, les éducatrices de nos enfants, les agricultrices qui nourrissent nos familles, les entrepreneures qui dynamisent nos économies et les leaders qui inspirent notre avenir.

Votre force et votre résilience face aux nombreux défis que vous rencontrez chaque jour sont une source d'inspiration pour nous tous. Vous combattez la pauvreté, les inégalités, les discriminations et les violences avec courage et détermination. En cette journée spéciale, nous reconnaissons et saluons vos réalisations dans tous les domaines de la vie. Vous êtes médecins, avocates, ingénieures, scientifiques, artistes, sportives et bien plus encore. Vous êtes des exemples de réussite pour les générations futures.

Dear Readers

On March 8, International African Women's Day, we celebrate the strength, resilience and invaluable contributions of African women to the development of our continent. African women, you are the pillars of our societies. You are the guardians of our traditions, the educators of our children, the farmers who feed our families, the entrepreneurs who energize our economies and the leaders who inspire our future.

Your strength and resilience in the face of the many challenges you face every day are an inspiration to us all. You fight poverty, inequality, discrimination and violence with courage and determination. On this special day, we recognize and salute your achievements in all areas of life. You are doctors, lawyers, engineers, scientists, artists, sportswomen and so much more. You are examples of success for future generations

Samira Kilan

Rédactrice-en-chef / Editor-in-Chief

Les Mutilations Génitales Féminines : Un fléau qui affecte la santé des femmes en Afrique

Les mutilations génitales féminines (MGF) constituent une violation grave des droits humains des femmes et des filles. Elles consistent en l'ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme, sans aucune raison médicale.



En Afrique, les MGF sont encore largement pratiquées. L'organisation Mondiale de la Santé estime que plus de 200 millions de jeunes filles et de femmes, toujours en vie, ont été victimes de mutilations sexuelles pratiquées dans 30 pays africains, du Moyen Orient et de l'Asie où ces pratiques sont concentrées.(1)

Les MGF ont des conséquences dévastatrices sur la santé des femmes. Elles peuvent causer des douleurs chroniques, des infections, des problèmes urinaires et gynécologiques, des complications lors de l'accouchement et même la mort.

Aucun bienfait pour la santé, seulement des dangers. Les mutilations sexuelles féminines ne présentent aucun avantage pour la santé et sont préjudiciables à bien des égards aux jeunes filles et aux femmes. Elles comportent l'ablation de tissus génitaux normaux et sains ou endommagent ces tissus et entravent le fonctionnement naturel de l'organisme féminin. D'une manière générale, plus l'intervention est importante (correspondant ici à la quantité de tissus endommagés) plus les risques augmentent. Cependant, toutes les formes de mutilations sexuelles féminines sont associées à un risque accru pour la santé.

Les complications immédiates peuvent être douleur violente, choc, hémorragie, tétanos ou septicémie (infection bactérienne), rétention d'urine, ulcération génitale et lésion des tissus génitaux adjacents.

Les conséquences immédiates sont notamment:

- douleur violente;
- saignements excessifs (hémorragie);
- gonflement des tissus génitaux;
- fièvre;
- infections, telles que le tétanos;
- problèmes urinaires;
- problèmes de cicatrisation de la blessure;
- lésions des tissus génitaux adjacents;
- état de choc;
- décès.

Les complications à long terme sont notamment:

- des problèmes urinaires (miction douloureuse, infections des voies urinaires);
- des problèmes vaginaux (pertes

vaginales, ulcération, vaginose bactérienne et autres infections);

-des problèmes menstruels (règles douloureuses, difficultés d'écoulement du sang menstruel, etc.);

-des problèmes liés aux tissus cicatriciels et chéloïdes;

-des problèmes sexuels (douleur pendant les rapports sexuels, diminution du plaisir sexuel, etc.);

-un risque accru de complications lors de l'accouchement (accouchement difficile, hémorragie, césarienne, nécessité de réanimer le nourrisson, etc.) et de décès des nouveau-nés;

-la nécessité de pratiquer ultérieurement de nouvelles opérations chirurgicales. Par exemple lorsque la mutilation aboutit à la fermeture ou au rétrécissement de l'orifice vaginal (type 3), il faudra procéder à une réouverture pour permettre à la femme d'avoir des rapports sexuels et d'accoucher (désinfibulation).

Ainsi, l'orifice vaginal est parfois refermé à plusieurs reprises, y compris après un accouchement, ce qui accroît et multiplie les risques immédiats et à long terme;

des problèmes psychologiques (dépression, anxiété, stress post-traumatique, faible estime

de soi, etc.).

Les mutilations sexuelles féminines sont internationalement considérées comme une violation des droits des jeunes filles et des femmes.

Elles sont le reflet d'une inégalité profondément enracinée entre les sexes et constituent une forme extrême de discrimination à l'égard des femmes.

Elles sont presque toujours pratiquées sur des mineures et constituent une violation des droits de l'enfant.

Ces pratiques violent également les droits à la santé, à la sécurité et à l'intégrité physique, le droit d'être à l'abri de la torture et de traitements cruels, inhumains ou dégradants, ainsi que le droit à la vie lorsqu'elles ont des conséquences mortelles.

Organisation Mondiale de la Santé

Référence bibliographique

(1) Female Genital Mutilation/Cutting: a global concern

UNICEF, New York, 2016

Female genital mutilation: a scourge affecting women's health in Africa

Female genital mutilation (FGM) is a serious violation of the human rights of women and girls. It consists in the partial or total removal of a woman's external genitalia, for no medical reason whatsoever.



In Africa, FGM is still widely practiced. The World Health Organization estimates that over 200 million girls and women still alive today have been victims of FGM in 30 countries in Africa, the Middle East and Asia, where the practice is concentrated(1).

FGM has devastating consequences for women's health. It can cause chronic pain, infections, urinary and gynecological problems, complications during childbirth and even death.

No health benefits, only dangers

Female genital mutilation offers no health benefits and is harmful in many ways to girls and women.

It involves the removal of normal, healthy genital tissue, or damage to such tissue, and interferes with the natural functioning of the female organism. Generally speaking, the more extensive the procedure (corresponding in this case to the amount of tissue damaged), the greater the risks. However, all forms of female genital mutilation are associated with an increased health risk.

Immediate complications can include severe pain, shock, haemorrhage, tetanus or septicæmia (bacterial infection), urine retention, genital ulceration and damage to adjacent genital tissue.

Immediate consequences include

- severe pain
- excessive bleeding (hemorrhage);
- swelling of genital tissues;
- fever;
- infections, such as tetanus;
- urinary problems;
- wound healing problems;
- damage to adjacent genital tissue;
- shock;
- death.

Long-term complications include

- urinary problems (painful micturition, urinary tract infections);
- vaginal problems (vaginal discharge, ulceration, bacterial vaginosis and other infections);
- menstrual problems (painful

menstruation, menstrual blood flow difficulties, etc.);

-problems related to scar tissue and keloids;

-sexual problems (pain during intercourse, reduced sexual pleasure, etc.);

-increased risk of childbirth complications (difficult delivery, haemorrhage, caesarean section, need to resuscitate the infant, etc.) and newborn death;

-the need for further surgery at a later date.

For example, when mutilation results in the closure or narrowing of the vaginal orifice (type 3),

it will be necessary to re-open it to enable the woman to have sexual intercourse and give birth (disinfibulation).

As a result, the vaginal orifice is sometimes reopened several times, even after childbirth, increasing and multiplying the immediate and long-term risks;

psychological problems (depression, anxiety, post-traumatic stress, low self-esteem, etc.).

Female genital mutilation is internationally recognized as a violation of the rights of girls and women.

It reflects deep-rooted inequality between the sexes and is an extreme form of discrimination against women.

They are almost always carried out on minors, and constitute a violation of children's rights.

These practices also violate the right to health, safety and physical integrity, the right to be free from torture and cruel, inhuman or degrading treatment, and the right to be free from all forms of violence, degrading treatment, as well as the right to life when the consequences are lethal.

World Health Organization

Bibliographical reference

(1) Female Genital Mutilation/Cutting: a global concern

UNICEF, New York, 2016

LA CYSTITE DE LA JEUNE MARIEE UN PROBLEME COURANT MAIS PAS ANODIN

Dr Samira KILAN



La cystite de la jeune mariée est une infection urinaire qui survient chez les femmes dans les jours ou les semaines suivant le mariage. Elle est causée par des bactéries qui remontent de l'urètre vers la vessie.

Quels sont les symptômes de la cystite de la jeune mariée ?

Les symptômes de la cystite de la jeune mariée sont les suivants :

Douleurs ou brûlures lors de la miction

Besoin fréquent d'uriner

Urgence mictionnelle

Sensation de vessie pleine même après avoir uriné

Douleurs dans le bas-ventre

Parfois, présence de sang dans les urines

Quelles sont les causes de la cystite de la jeune mariée ?

La cystite de la jeune mariée est généralement causée par des bactéries qui remontent de l'urètre vers la vessie. Les facteurs suivants peuvent favoriser la survenue d'une cystite de la jeune mariée :

Le rapport sexuel
La lune de miel
Un nouveau partenaire sexuel
Une mauvaise hygiène intime
Le port de vêtements serrés
La constipation

Comment traiter la cystite de la jeune mariée ?

La cystite de la jeune mariée est généralement traitée par des antibiotiques. Il est important de consulter un médecin rapidement pour obtenir un traitement adéquat.

Comment prévenir la cystite de la jeune mariée ?

Voici quelques conseils pour prévenir la cystite de la jeune mariée :

Boire beaucoup d'eau

Uriner fréquemment

Bien s'essuyer après être allé à la selle

Porter des sous-vêtements en coton

Éviter les produits irritants

Utiliser des préservatifs pendant les rapports sexuels

Si vous avez des symptômes de cystite de la jeune mariée, consultez un médecin rapidement.

Le traitement antibiotique précoce peut aider à prévenir les complications.



“...Si vous avez des symptômes de cystite de la jeune mariée, consultez un médecin rapidement...”

BRIDE'S CYSTITIS: A COMMON BUT NOT INSIGNIFICANT PROBLEM

Dr Samira KILAN



Bridal cystitis is a urinary tract infection that occurs in women in the days or weeks following marriage. It is caused by bacteria that ascend from the urethra to the bladder.

What are the symptoms of bridal cystitis?

The symptoms of bridal cystitis are as follows:

Pain or burning during urination
Frequent need to urinate

Urgent urination

Feeling of full bladder even after urinating

Pain in the lower abdomen

Sometimes blood in the urine

What causes bridal cystitis?

Bridal cystitis is generally caused by bacteria that ascend from the urethra to the bladder. The following factors can contribute to the onset of bridal cystitis:

sexual intercourse

Honeymoon

A new sexual partner

Poor personal hygiene

Wearing tight clothing

Constipation

How is bridal cystitis treated?

Bridal cystitis is usually treated with antibiotics. It's important to consult a doctor as soon as possible to ensure proper treatment.

How to prevent cystitis in a young bride?

Here are a few tips to prevent cystitis in brides:

Drink plenty of water

Urinate frequently

Wipe thoroughly after a bowel movement

Wear cotton underwear

Avoid irritating products

Use condoms during intercourse

If you have symptoms of cystitis, consult a doctor as soon as possible. Early antibiotic treatment can help prevent complications.



“...If you have symptoms of cystitis, consult a doctor as soon as possible...”



Alimentation de la femme ménopausée

Dr Fabienne KERE

Pour de nombreuses femmes, la ménopause peut représenter un tournant psychologique, émotionnel et physique difficile à gérer. La ménopause se caractérise par la survenue d'un ensemble de symptômes, en particulier d'un syndrome climatérique, conséquence de l'hypo-oestrogénie.

La fréquence de ce syndrome, son intensité, son moment d'apparition et sa durée sont toutefois très variables d'une femme à une autre.

Classiquement ce syndrome associe :

-Des bouffées de chaleur survenant dans plus de 65% des cas vers l'âge de 50-55 ans dont l'intensité va de la simple rougeur de la face à la bouffée de chaleur vasomotrice qualifiée d'invalidante.

-Des troubles de l'humeur avec irritabilité, état dépressif, anxiété et tristesse chez 40% des femmes

-Une insomnie rebelle avec des pertes de mémoire

-Une sécheresse vaginale, une atrophie de la vulve et une sensibilité accrue aux infections vaginales

-Une modification de la libido et de la voix

-Des troubles urinaires avec une dysurie, de l'incontinence, une impériosité mictionnelle

-Une modification des phanères avec les cheveux tendant à se clairsemer dans les zones dépendantes des œstrogènes

-Un amincissement de la peau et une augmentation du poids corporel.

De plus, la ménopause peut comporter des risques pathologiques tels que l'ostéoporose post-ménopausique et l'athérosclérose coronarienne.

Avant la ménopause, les maladies coronariennes sont beaucoup plus fréquentes chez l'homme que chez la femme, après la ménopause, la fréquence des coronaropathies féminines rejoint progressivement celle des hommes.

Recommandations générales pour une prévention nutritionnelle lors de la ménopause.

- Pratiquer une activité physique 30-45 minutes telle la marche rapide chaque jour.

- Il faut veiller à un apport suffisant en calcium (1200 à 1500 mg/jour) et en vitamine D.

- Choisir des aliments à faibles indices glycémiques (légumes secs et fruits)

- Apports élevés en aliments riches en fibres alimentaires : céréales complètes et pain complet quotidien, légumes secs (2 fois par semaine)

- Consommer régulièrement du soja ou ses dérivés plus riches en flavones (tofu, boisson de

soja, farine de soja, extrait de protéine...)

- Apports élevés en fruits et légumes au moins 400-500g/jour, variés, colorés, crus et cuits avec cependant une modération des jus de fruits

- Consommer régulièrement des noix et amandes sans excès (20-25g/jour)

- Consommation régulière de produits laitiers dont un produit laitier fermenté (yaourt nature si possible)

- Apport journalier de viande (volaille en particulier), œufs, poisson

- Manger 1 fois par semaine du poisson gras (maquereau, sardine, anchois, hareng, saumon...)

- Varier les modes de cuisson et limiter les produits grillés. Éviter la cuisson au barbecue.

- Modération des apports excessifs en aliments sucrés notamment éviction des boissons sucrées.

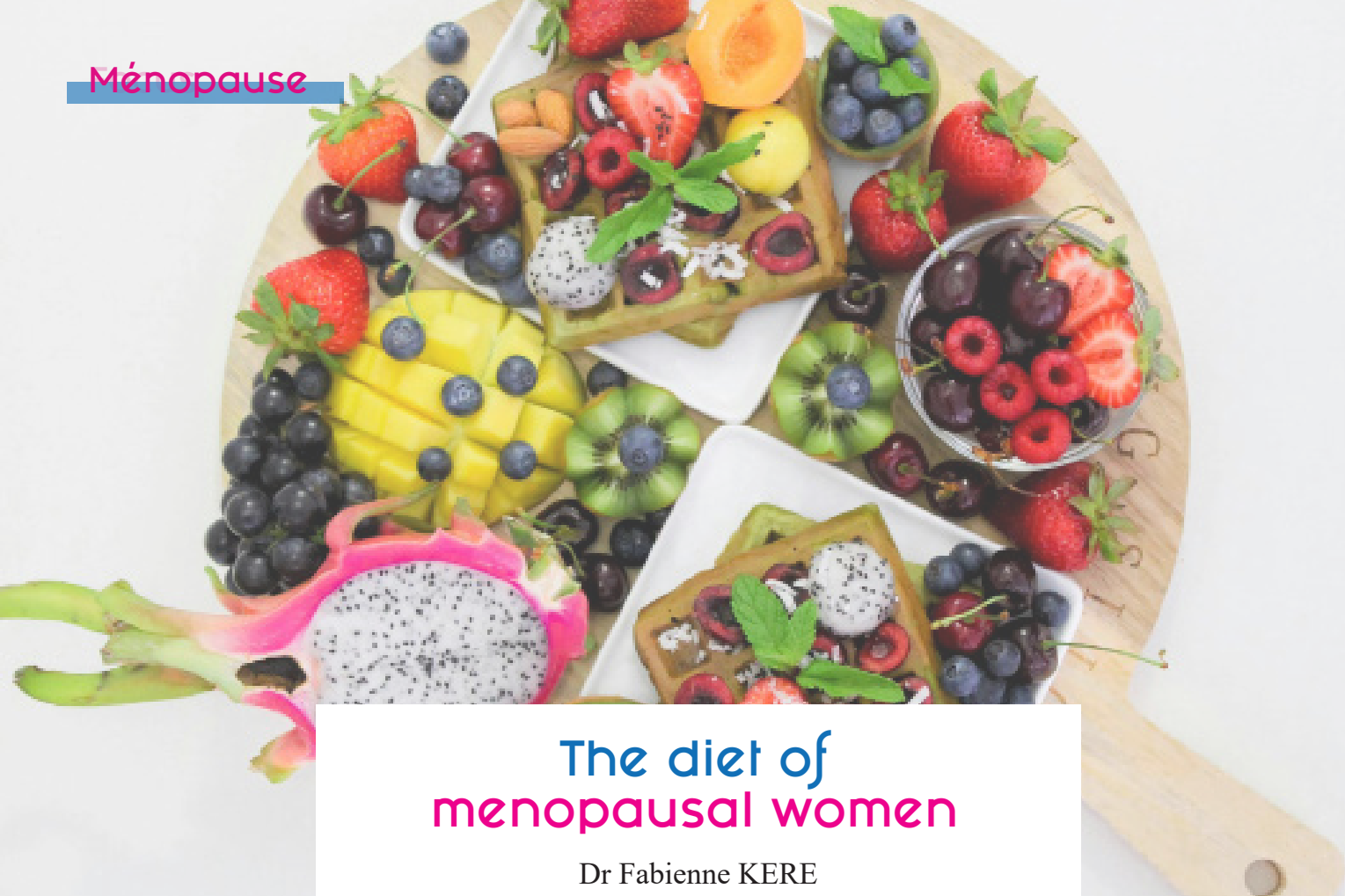
- Diminuer la consommation de sel à moins de 6g/jour

- Modérer la consommation de viande rouge (moins de 500g cuit par semaine) et de charcuterie (moins de 50g/jour)

- Ne pas fumer et modérer la consommation d'alcool

- Éviter les régimes amaigrissants restrictifs et les régimes d'exclusion non justifiés (sans lait, végétalien...)





The diet of menopausal women

Dr Fabienne KERE

For many women, the menopause can represent a difficult psychological, emotional and physical turning point.

The menopause is characterized by the onset of a series of symptoms, in particular a climacteric syndrome, a consequence of hypo-oestrogenism.

The frequency, intensity, timing and duration of this syndrome vary greatly from one woman to another.

Classically, this syndrome associates :

-Hot flushes, occurring in over 65% of cases between the ages of 50 and 55, and ranging in intensity from simple facial flushing to the disabling vasomotor hot flush.

-Mood disorders with irritability, depression, anxiety and sadness in 40% of women.

-intractable insomnia with memory loss

-Vaginal dryness, atrophy of the vulva and increased sensitivity to vaginal infections.

-Changes in libido and voice

-Urinary problems, including dysuria, incontinence and urinary urgency

altered skin structure, with hair thinning in estrogen-dependent areas

-thinning of the skin and an increase in body weight.

What's more, menopause can entail pathological risks such as post-menopausal osteoporosis and coronary atherosclerosis.

Before the menopause, coronary heart disease is much more frequent in men than in women; after the menopause, the frequency of coronary heart disease in women gradually catches up with that in men.

General recommendations for nutritional prevention during the menopause.

-Engage in 30-45 minutes of physical activity, such as brisk walking, every day.

-Ensure an adequate intake of calcium (1200 to 1500 mg/day) and vitamin D.

-Choose foods with a low glycemic index (pulses and fruit).

-High intake of foods rich in dietary fiber: wholegrain cereals and wholemeal bread every day, pulses (2 times a week).

Regular consumption of soy or its flavone-rich derivatives (tofu, soy beverages, soy flour, protein extracts, etc.).

-High intake of fruit and vegetables (at least 400-500g/day), varied, colorful, raw and cooked, although fruit juices should be consumed in moderation.

-Regular consumption of nuts and almonds, without excess (20-25g/day)

-Regular consumption of dairy products, including a fermented dairy product (plain yoghurt if possible)

-Daily intake of meat (especially poultry), eggs and fish

-Eat oily fish (mackerel, sardines, anchovies, herring, salmon, etc.) once a week.

-Vary cooking methods and limit grilled products. Avoid barbecuing.

-Moderate excessive intake of sweet foods, in particular avoid sweetened beverages.

-Reduce salt consumption to less than 6g/day.

-Moderate consumption of red meat (less than 500g cooked per week) and charcuterie (less than 50g/day).

-Avoid smoking and moderate alcohol consumption

Avoid restrictive diets and unjustified exclusion diets (dairy-free, vegan, etc.)





Rejoignez une communauté de femmes et discutez de sujets passionnants pour prendre soin de vous et rester en bonne santé sur tous les plans...

Rejoignez le groupe **Afiya For Her**, un espace sûr et convivial où les femmes africaines de tous les horizons partagent *des informations, des conseils et des expériences sur la santé.*

Envoyez «**Afiya For Her**» par whatsapp au **+221 78 184 55 98**

La Précarité Menstruelle en Afrique: une réalité alarmante

So'Intim

La précarité menstruelle reste un défi majeur dans de nombreuses communautés, affectant la dignité et le bien-être des femmes et des filles. C'est dans cette optique que Royale Anne Kodio, optométriste et fondatrice de So'Intim, a lancé une véritable révolution menstruelle avec ses culottes réutilisables. Bien plus qu'un simple business, So'Intim est une entreprise sociale qui vise à créer un impact positif en offrant gratuitement des kits de dignité à des femmes en situation de précarité menstruelle en milieu rural.

Qu'est-ce que la Précarité Menstruelle ?

La précarité menstruelle désigne l'incapacité pour certaines femmes et filles d'accéder à des produits menstruels sûrs et adéquats. Cela peut être dû à des facteurs économiques, sociaux ou culturels, les privant ainsi des ressources nécessaires pour gérer leurs règles de manière hygiénique et confortable. Cette situation entraîne souvent des conséquences néfastes pour leur santé, leur éducation et leur dignité.

La Révolution Menstruelle de So'Intim

So'Intim est bien plus qu'une alternative aux produits menstruels traditionnels. Ses culottes menstruelles réutilisables offrent une approche révolutionnaire de la gestion des règles. Conçues avec des matériaux hautement absorbants et confortables, elles permettent aux femmes de vivre leurs règles en toute confiance et sans tracas.

Les Avantages de So'Intim

Confort et Sécurité : Les culottes So'Intim offrent un ajustement parfait et une sensation de douceur pour un confort maximal pendant les règles. Grâce à leur haute capacité d'absorption, elles assurent une sécurité sans égale pour éviter tout risque de fuites et ce même avec des flux abondants.

Économie Financière : Grâce à leur réutilisabilité, les culottes menstruelles So'Intim permettent de réaliser des économies sur le long terme. Un investissement intelligent pour un produit de qualité et durable sur 3 ans voire plus.



Durabilité Écologique : En optant pour les culottes menstruelles So'Intim, chaque femme contribue à préserver notre planète. Fini les tonnes de déchets générés par les produits jetables ; les culottes réutilisables de So'Intim réduisent considérablement notre empreinte écologique. Les serviettes jetables classiques d'ailleurs mettent 500ans à se dégrader.

Impact Social : Chaque achat de So'Intim devient un pas concret pour lutter contre la précarité menstruelle. Les bénéficiaires des ventes sont investis dans des kits de dignité offerts gratuitement à des femmes et des filles vivant en situation précaire. Ainsi, So'In-

tim contribue à restaurer leur dignité et leur apporter le soutien nécessaire.

Une Inspiration Décisive

Le besoin urgent d'une solution écologique et abordable a été révélé à Royale lors d'un projet communautaire. Elle a découvert que certaines filles utilisaient du plastique inséré dans le vagin comme substitut de protection, soulignant ainsi le manque criant de ressources adéquates. Cette expérience l'a inspirée à créer des culottes menstruelles qui offrent une alternative plus sûre, plus saine et plus respectueuse de l'environnement que les serviettes traditionnelles.

So'Intim est un symbole de la révolution menstruelle, offrant des avantages inégalés en termes de confort, d'écologie et d'économie. En tant qu'entreprise sociale, So'Intim met en avant l'engagement envers les femmes en situation de précarité menstruelle, changeant leur vie avec des produits qui leur rendent leur dignité. So'Intim ouvre la voie vers un monde plus solidaire, respectueux de l'environnement et épanouissant pour toutes les femmes et filles. Chaque achat devient une contribution directe pour faire la différence. Rejoignez-nous dans cette noble mission et soyons ensemble le changement positif que le monde attend.





Menstrual precariousness in Africa: an alarming reality

So'Intim

Menstrual precariousness remains a major challenge in many communities, affecting the dignity and well-being of women and girls. With this in mind, Royale Anne Kodio, optometrist and founder of So'Intim, has launched a veritable menstrual revolution with her reusable panties. Much more than just a business, So'Intim is a social enterprise that aims to create a positive impact by offering free dignity kits to women in menstrual precariousness in rural areas.

What is menstrual precariousness?

Menstrual precariousness refers to the inability of some women and girls to access safe and adequate menstrual products. This may be due to economic, social or cultural factors, depriving them of the resources they need to manage their periods hygienically and comfortably. This situation often has adverse consequences for their health, education and dignity.

The So'Intim Menstrual Revolution

So'Intim is much more than an alternative to traditional menstrual products. Its reusable menstrual pants offer a revolutionary approach to menstrual management. Designed with highly absorbent and comfortable materials, they enable women to experience their period with confidence and without worry.

So'Intim benefits

Comfort and security: So'Intim briefs offer a perfect fit and a soft feel for maximum comfort during menstruation. Thanks to their high absorption capacity, they provide unrivalled security to avoid any risk of leakage, even with heavy flows.

Ecological sustainability: By choosing So'Intim menstrual pants, every woman contributes to preserving our planet. No more tons of waste generated by disposable products; So'Intim's reusable panties considerably reduce our ecological footprint. Conventional disposable pads take 500 years to degrade.



Financial savings: Thanks to their reusability, So'Intim menstrual pants save you money over the long term. A smart investment for a quality product that lasts for 3 years or more.

Social impact: every So'Intim purchase is a concrete step towards combating menstrual insecurity. Profits from sales are invested in dignity kits offered free of charge to women and girls living in precarious situations. In this way, So'Intim helps to restore their dignity and provide them with the support they need.

Decisive inspiration

The urgent need for an ecological and affordable solution was

revealed to Royale during a community project.

She discovered that some girls were using plastic inserted into the vagina as a substitute for protection, highlighting the crying lack of adequate resources.

This experience inspired her to create menstrual pants that offer a safer, healthier and more environmentally-friendly alternative to traditional pads.

So'Intim is a symbol of the menstrual revolution, offering unrivalled advantages in terms of comfort, ecology and economy.

As a social enterprise, So'Intim is committed to helping women in precarious menstrual situations, changing their lives with products that restore their dignity.

So'Intim paves the way for a world of greater solidarity, respect for the environment and fulfillment for all women and girls.

Every purchase becomes a direct contribution to making a difference.

Join us in this noble mission and let's together be the positive change the world is waiting for.



Nos culottes menstruelles sont:

- Confortables
- Ecologiques
- Absorbantes
- Faciles d'utilisation

SO'intim
Culotte menstruelle



Taille :

Pour des règles vertes

Acheter une culotte contribue à la lutte contre la précarité menstruelle en zone rurale

+223 72353595

SO.INTIM

WWW.SOINTIM.ML

Préparation à l'accouchement : Comment le faire ?

Odile BOI



L'accouchement est un moment important dans la vie d'une femme. Il est important de bien se préparer pour vivre cet événement sereinement et en toute confiance.

Voici quelques conseils pour bien se préparer à l'accouchement :

1. Suivre des cours de préparation à l'accouchement

Les cours de préparation à l'accouchement sont dispensés par des sages-femmes. Ils permettent d'apprendre les différentes phases de l'accouchement, les techniques de respiration et de relaxation, et les positions à adopter pour faciliter l'accouchement.

2. Se renseigner sur les différentes options d'accouchement

Il existe différentes options d'accouchement, notamment l'accouchement vaginal, l'accouchement par césarienne et l'accouchement sous péridurale. Il est important de se renseigner sur les différentes options et de choisir celle qui vous convient le mieux.

3. Préparer son sac de maternité

Le sac de maternité doit contenir tout ce dont vous aurez besoin pour vous et votre bébé à l'hôpital. Il est important de le préparer à l'avance pour ne rien oublier.

4. Aménager la chambre de bébé

La chambre de bébé doit être prête avant son arrivée. Il est important de choisir un lit confortable, de la literie douce et des vêtements adaptés à la taille de bébé.

5. Se reposer et se détendre

Les dernières semaines avant l'accouchement sont importantes pour se reposer et se détendre. Il est

L'accouchement est un moment important et unique dans la vie d'une femme. En suivant ces conseils, vous pouvez vous préparer à vivre cet événement sereinement et en toute confiance.

Voici quelques conseils pour bien préparer votre sac de maternité :

Commencez à le préparer dès le 7ème mois de grossesse.

Préparez deux sacs : un pour la salle de travail et un pour la chambre après l'accouchement.

Lavez tous les vêtements de bébé avant de les mettre dans le sac.

Étiquetez tous les vêtements et les affaires de votre bébé.

N'oubliez pas de prendre les chargeurs de vos appareils électroniques.

Laissez un sac vide à la maternité pour y mettre vos affaires sales.

En suivant ces conseils, vous serez sûre d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour votre séjour à la maternité.

important de dormir suffisamment, de manger sainement et de faire de l'exercice régulièrement.

6. Parler de ses craintes et de ses questions

Il est important de parler de ses craintes et de ses questions à son médecin ou à sa sage-femme. Ils pourront vous rassurer et vous donner des conseils.



Preparing for childbirth: How do you do it

Odile BOI



Childbirth is an important moment in a woman's life. It's important to be well-prepared so that you can experience this event calmly and confidently.

Here are a few tips on how to prepare for childbirth:

1. Take childbirth preparation courses

Childbirth preparation courses are taught by midwives. They teach the different phases of child-

birth, breathing and relaxation techniques, and the positions to adopt to facilitate childbirth.

2. Learn about the different birthing options

There are a number of different delivery options, including vaginal delivery, Caesarean delivery and epidural delivery. It's important to learn about the different options and choose the one that suits you best.

3. Prepare your maternity bag

Your maternity bag should contain everything you'll need for you and your baby in hospital. It's important to prepare it in advance so you don't forget anything.

4. Set up baby's room

Your baby's room should be ready before he or she arrives. It's important to choose a comfortable bed, soft bedding and clothes adapted to baby's size.

Childbirth is an important and unique moment in a woman's life. By following this advice, you can prepare yourself to experience this event with serenity and confidence.

Here are a few tips to help you prepare your maternity bag:

Start packing as early as the 7th month of pregnancy.

Prepare two bags: one for the delivery room and one for the bedroom after the birth.

Wash all baby clothes before putting them in the bag.

Label all your baby's clothes and belongings.

Don't forget to take the chargers for your electronic devices.

Leave an empty bag at the maternity ward for your dirty things.

By following these tips, you'll be sure to have everything you need for your stay in the maternity ward.

5. Repose and relax

The last few weeks before giving birth are important for rest and relaxation. It's important to get enough sleep, eat well and exercise regularly.

6. Talk about your fears and questions

It's important to discuss your fears and questions with your doctor or midwife. They'll be able to reassure you and give you advice.



Prevention des
cancers gynecologiques: un
enjeu majeur
pour
les femmes
africaines

Preventing
gynecological
cancers:
a major
challenge for
African women



Prévention des cancers gynécologiques : un enjeu majeur pour les femmes africaines

Les cancers gynécologiques constituent un problème de santé publique majeur en Afrique. Le cancer du col de l'utérus et le cancer du sein sont les plus fréquents et touchent chaque année des milliers de femmes.

Heureusement, il existe des mesures de prévention qui peuvent réduire le risque de développer ces cancers.

Voici quelques mesures de prévention importantes pour les femmes africaines :

1. Vaccination contre le papillomavirus humain (HPV)

Le HPV est un virus sexuellement transmissible qui est responsable de la plupart des cancers du col de l'utérus. Le vaccin contre le HPV est très efficace pour prévenir l'infection par le virus et donc le risque de cancer.

Il est recommandé de vacciner les filles entre 9 et 14 ans avant qu'elles ne deviennent sexuellement actives. Le vaccin peut également être administré aux femmes plus âgées, jusqu'à l'âge

de 45 ans.

2. Dépistage du cancer du col de l'utérus

Le dépistage du cancer du col de l'utérus permet de détecter la maladie à un stade précoce, lorsqu'elle est guérissable dans la plupart des cas. Le test de dépistage le plus courant est le frottis cervico-vaginal.

Il est recommandé aux femmes de commencer à se faire dépister à partir de 25 ans et de répéter le test tous les 3 à 5 ans.

3. L'auto palpation mammaire

L'auto palpation mammaire aide la femme à connaître ses seins et à remarquer rapidement un changement pour pouvoir rapidement aller à l'hôpital en cas de pathologie mammaire. L'auto palpation mammaire doit être réalisé chaque mois, environ 5 jours après les règles.

4. Adoption d'un mode de vie sain

L'adoption d'un mode de vie sain peut contribuer à réduire le risque de développer plusieurs types de cancer, y compris les cancers gy-

nécologiques. Il est important de :

Manger une alimentation saine et équilibrée.

Faire de l'exercice régulièrement.

Maintenir un poids corporel sain.

Limiter la consommation d'alcool.

Ne pas fumer.

5. Consulter régulièrement un médecin

Il est important de consulter un médecin régulièrement pour effectuer des examens gynécologiques et obtenir des conseils personnalisés.

En conclusion, la prévention des cancers gynécologiques est un enjeu majeur pour les femmes africaines. En prenant les mesures de prévention adéquates, elles peuvent réduire leur risque de développer ces cancers et améliorer leur santé et leur bien-être.

Preventing gynecological cancers: a major challenge for African women

Gynecological cancers are a major public health problem in Africa. Cervical cancer and breast cancer are the most common, affecting thousands of women every year.

Fortunately, there are preventive measures that can reduce the risk of developing these cancers.

Here are some important preventive measures for African women:

1. Vaccination against human papillomavirus (HPV)

HPV is a sexually transmitted virus that is responsible for most cervical cancers.

The HPV vaccine is highly effective in preventing infection by the virus and therefore the risk of cancer.

It is recommended to vaccinate girls between the ages of 9 and 14 before they become sexually active. The vaccine can also be

given to older women, up to the age of 45.

2. Cervical cancer screening

Screening for cervical cancer enables the disease to be detected at an early stage, when it is curable in most cases.

The most common screening test is the cervico-vaginal smear.

Women are advised to start screening at the age of 25, and to repeat the test every 3 to 5 years.

3. Breast self palpation

Self-breast palpation helps women to get to know their breasts, and to notice any changes quickly, so that they can go to hospital promptly in the event of breast pathology.

Self-breast palpation should be performed every month, around 5 days after menstruation.

4. Adopting a healthy lifestyle

Adopting a healthy lifestyle can

help reduce the risk of developing several types of cancer, including gynecological cancers. It is important to:

Eat a healthy, balanced diet.

Exercise regularly.

Maintain a healthy body weight.

Limit alcohol consumption.

Avoid smoking.

5. See a doctor regularly

It is important to consult a doctor regularly for gynecological examinations and personalized advice.

In conclusion, preventing gynecological cancers is a major challenge for African women.

By taking the right preventive measures, they can reduce their risk of developing these cancers and improve their health and well-being.



 **fiya** for HER

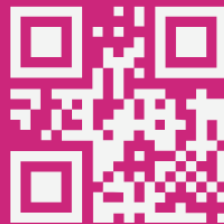
Suivez-nous pour ne rien rater





SUBSCRIBE TO AFIYA FOR HER

VISIT OUR ONLINE ADDITION



NEVER MISS AN ISSUE!

WWW.AFIYAFRICA.COM

- Enjoy huge savings
- Free home delivery
- Get your copy before everyone else

- Catch the freshest features
- Updated daily
- Read anytime, anywhere



L'  africaine

www.lafricaine.net

Éclairons l'Avenir Féminin : Un
Groupe de Presse au Cœur des
Défis, de la Force et de la Beauté
de la Femme Africaine !

Enlightening the female future:
A Press Group at the Heart of the
Challenges, Strength, and Beauty
of African Women!

www.lafricaine.net



Lafricaine



www.afiyafrika.com

Le meilleur de l'information sur la santé en Afrique

Suivez-nous pour ne rien rater

