



Magazine

S'informer sur l'univers médical

Juillet-Août-Septembre 2020



Infirmierie en entreprise Un intérêt capital



Installer son cabinet médical en 5 étapes

PHARMACOVIGILANCE Rôle des différents acteurs





DERNIER VERRE...

DERNIER JOINT...

DERNIER TRAJET...

AVANT DE...

P2M Magazine

La nouvelle prospection

Jamais la santé n'a autant été au cœur de l'actualité mondiale depuis le début de ce 21^{ème} siècle. Il s'agit bien évidemment des différentes informations qui fusent sur la pandémie du Coronavirus. Les médias traditionnels, les nouveaux médias avec la prolifération de fake news, chacun y va de son expertise dans le domaine médical. Ce domaine jadis réservé aux professionnels s'est vu sortir de ses ordres pour devenir l'apanage des experts de tout.

Avec 18 ans d'expérience, P2M Pharma est un acteur incontournable dans le domaine de promotion et de la distribution de produits médicaux innovants. Sa mission, améliorer la qualité de vie des populations à travers la promotion du médicament. D'où le positionnement de notre action humanitaire, qui vise à aider une couche de la population vivant avec des pathologies chroniques et incapable de se prendre en charge. Déjà implanté dans cinq pays de la sous-région Afrique centrale, notre ambition est de partager

l'expérience acquise dans tous les pays francophones de l'Afrique de l'Ouest. Notre vision dans ce nouveau projet éditorial, est de mettre sur pied, une plateforme entre les professionnels du monde médical et le grand public.

À travers ce magazine, P2M Pharma met désormais à votre disposition, une information fiable du domaine de la santé.

Les questions politiques, économiques et socio-culturelles liées à l'environnement médical y trouvent également une place de choix. Des professionnels de la santé au grand public, tout le monde y est concerné. P2M Magazine se propose ainsi, d'être votre nouvelle prescription trimestrielle et surtout gratuite. Visite médicale, A votre santé, Management, détente ou encore la vie en entreprise, sont autant de rubriques qui constituent la notice que vous découvrirez dans cette première livraison qui, ne risque pas d'être la dernière



Jean Kepnga
CEO P2M Pharma

SOMMAIRE

Edito

Visite médicale

5 Délégué médical: Un métier à la recherche de son identité

6-7 Pharmacovigilance: Rôle des différents acteurs

8 Circuit du médicament: Un parcours en 5 étapes

Avis d'expert

12-13 Syndrome de laxité ou relâchement vaginale

Dr Calvin Tiyou, Gynécologue Obstétricien

Inside company

17 P2M Magazine, un autre pas

18 Brain Project Africa, l'humanitaire au service de la population camerounaise

Détente

19 Et... si on riait un peu

Sommaire

A votre santé

9 Climatisation automobile: Evitez les pièges du frais

10 Covid-19, Immunité collective
Interview, Guy Bertrand Pouakam

11 Covid-19, Communiqué OMS

Management

14 Infirmier en entreprise, intérêt capital

15 Installer son cabinet médical: les 5 étapes à franchir

16 Congrès scientifiques, un atout pour booster les compétences

Bien-être

19 Le massage
l'art de guérir le plus ancien

Agenda



Edité par P2M Pharma
Rue King Akwa
BP: 1602 Douala-Cameroun
www.p2mpharma.com
Facebook: P2M Magazine

Conseil & Edition 
699035645/699109246

Directeur de publication
Jean Kepnga
CEO P2M
Conseil éditorial
• Jean Evouna
• Alphonse Soh
Coordonateur de la rédaction
Constantin Ngonga
Coordonateur de la rédaction Adjoint
• Paul Bernard Wandji
• Michel Dongho
Rélecture
Roméo Duclos Atchounkeu

Experts ayant collaboré
• Dr. Calvin Tiyou
• Dr Michelle Nga Wounang
• Jacques B. Njoh
Rédacteurs
• Mvilongo
• Cristelle Mazom
• Thierry Temgo
• Fabrice Mbah
• Michel Dongho
• Aloys Onana

La visite médicale au Cameroun

Un métier à la recherche de son identité

Encore appelé visiteur médical, ces professionnels du médicament sont de plus en plus présents dans notre univers.

Quand le Larousse définit le terme "métier" comme une "activité professionnelle caractérisée par une spécificité exigeant un apprentissage, de l'expérience, et entrant dans un cadre légal", c'est certainement pour mettre en exergue l'importance de l'apprentissage pour qui veut se donner une expertise dans un domaine, quel qu'il soit. La visite médicale, parce qu'elle s'apprend, trouve forcément sa place dans cette définition de Larousse et bien d'autres.

Dans le contexte camerounais, il subsiste à ce jour bien des difficultés pour cette activité qui s'est développé ici dans les années 70 comme par effraction. Et pour cause, on était plus habitué à des métiers cités dans les écoles comme débouchés depuis la colonisation et même après l'indépendance. De fait, après l'école, on devenait fonctionnaire, il fallait remplacer les blancs ; on devenait technicien qualifié et codifié par l'administration etc... Puis on vit arriver des blancs qui sillonnaient les hôpitaux, mallette à la main, parfois accompagnés de porteurs, pour rencontrer les personnels de santé, à qui ils apportaient des volumes d'informations sur les médicaments de tel ou tel Laboratoire : on les appelait "Délégués médicaux". Le temps passant, ces pionniers de la visite médicale ont progressivement coopté des camerounais pour prendre le relais. Jusque-là, la pratique restait presque "mystique", le grand public ne sachant pas comment on procédait pour y accéder ; d'ailleurs les jeunes diplômés avaient bien d'autres pôles d'intérêt professionnels que celui-là dont on ne parlait dans aucune école.

Au fil du temps, le Délégué médical s'est imposé autant par l'image avantageuse qu'il dégageait auprès du corps médical que par son apparence d'aisance matérielle. L'intérêt des jeunes diplômés est allé dès lors grandissant ; on a ainsi vu des fonctionnaires parfois de haut rang quitter leurs fonctions pour devenir Délégués médicaux.

Seulement, le manque d'organisation de ce corps de métier au Cameroun a par la suite suscité des tendances d'appropriations par d'autres corps de

métiers. Mais, on n'allait pas réinventer la roue au Cameroun, pas plus que la visite médicale ! Elle est bien un métier individualisé ailleurs, y compris dans les pays où elle a vu le jour en occident.

Il y a bien lieu de reconnaître que l'activité a du mal à s'affirmer au Cameroun comme un métier individualisé, qui n'a pas à être considéré comme une excroissance d'un autre ! Cette quête d'identité ne pourra aboutir que quand les professionnels du domaine auront compris que les autres métiers doivent leur identité à leur organisation : associations, syndicats, conventions collectives, ordres professionnels etc...

L'avènement aujourd'hui des écoles de formations dédiées est déjà un pas. Plus il y aura des structures conventionnelles reconnues par l'administration, mieux le métier s'imposera comme une entité professionnelle : la profession de visiteur médical ■

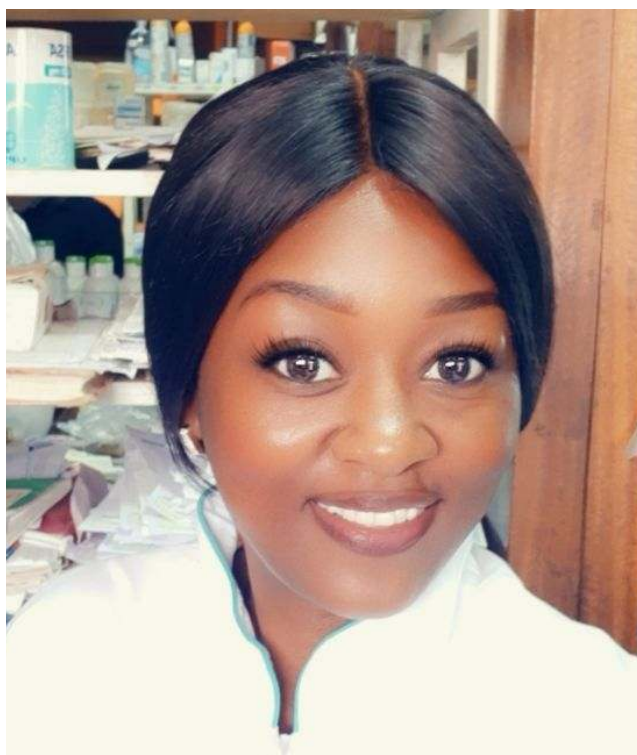


Par Célestin Mvilongo
Délégué médicale, Superviseur GHPL / P2M Pharma

PHARMACOVIGILANCE

Rôle des différents acteurs

La pharmacovigilance, processus d'évaluation et d'amélioration de la sécurité du médicament. Sa place dans l'observance thérapeutique



Par Docteur Michelle Nga Woungang
Pharmacienne

Le terme pharmacovigilance a été proposé en milieu des années 70 par un groupe de pharmacologues et toxicologues français, successivement défini avec le terme anglo-saxon PME (Post Marketing Surveillance) c'est à dire surveillance après la commercialisation. Elle peut encore être définie comme une activité consistant à enregistrer et évaluer les effets secondaires (en particulier les effets indésirables) résultant de la prise d'un médicament.

Quels sont les objectifs de la pharmacovigilance ?

- L'utilisation rationnelle de manière sécurisante des produits médicinaux

- La communication sur les bénéfices/risques des produits pharmaceutiques sur le marché.

Quels sont les produits concernés ?

La pharmacovigilance s'exerce sur les médicaments destinés à l'homme, y compris les médicaments homéopathiques, les médicaments à base de plante, les préparations magistrales ou hospitalières (réalisées par les pharmacies de ville ou à l'hôpital), qu'ils soient obtenus sur ordonnance ou non et utilisés de façon conforme ou non à leur autorisation de mise sur le marché. La surveillance se poursuit tout au long de la vie du médicament. Certains médicaments peuvent faire l'objet d'une surveillance spécifique lorsqu'ils détiennent une nouvelle substance active ou quand les autorités souhaitent disposer de données complémentaires sur leur utilisation.

Quels sont les différents acteurs de la pharmacovigilance ?

- DPML (Direction de la Pharmacie, du Médicament et des Laboratoires au Cameroun)
- Les centres régionaux de pharmacovigilance
- Les professionnels de santé
- Les entreprises du médicament
- Les patients et des associations de patients

Quel est le rôle de la DPML ?

- Elle veille à la sécurité de l'emploi des médicaments et contribue à leur bon usage
- Elle assure la mise en œuvre et coordonne le système national de pharmacovigilance.

La veille sanitaire repose sur :

- Le signalement des effets indésirables par les professionnels de santé et les industriels
- Le recueil, l'exploitation et l'évaluation de toute information concernant le risque d'effets indésirables
- La réalisation d'études ou de travaux concernant la sécurité d'emploi des médicaments
- La mise en place d'actions nécessaires à l'exercice de la pharmacovigilance.

La prise de mesures correctives ou préventives

Le rôle de la DPML consiste également à :

- Évaluer toutes les déclarations d'effets indésirables qui lui parviennent

La pharmacovigilance repose sur le signalement, sans délai, par les professionnels de santé, des effets indésirables susceptibles d'être dus à la prise d'un médicament

- Informer les professionnels de santé des procédures et des recommandations établies
- Coordonner l'activité des centres régionaux de pharmacovigilance
- Mettre en place des groupes de réflexion scientifique et méthodologique

Quel est le rôle des centres régionaux de pharmacovigilance ?

La mission générale des Centres Régionaux de Pharmacovigilance (CRPV) est de surveiller, d'évaluer et de prévenir les risques médicamenteux potentiels ou avérés et de promouvoir le bon usage du médicament. Les CRPV sont au cœur du système de déclaration puisqu'ils assurent le recueil et la transmission des effets indésirables à la DPML. Ils sont chargés de remplir une mission d'expertise au sein du système national de pharmacovigilance en conduisant les enquêtes de pharmacovigilance et/ou en assurant une évaluation de dossiers. Ils assurent également une mission d'information en matière de pharmacovigilance, notamment en renseignant les professionnels de santé et en participant à leur formation et en faisant remonter les informations portées à leur connaissance au niveau de la DPML (usage abusif, mésusage, produit défectueux...).

Quel est le Rôle des professionnels de santé ?

Les professionnels de santé jouent un rôle fondamental dans le système national de pharmacovigilance: Ils sont habilités, à prescrire les médicaments, les administrer ou les délivrer. Ils assurent d'autre part le suivi médical des patients. La pharmacovigilance repose sur le signalement, sans délai, par les professionnels de santé, des effets indésirables susceptibles d'être dus à la prise d'un médicament. Dès qu'ils soupçonnent un lien, même s'il n'est pas certain, une déclaration peut être effectuée auprès du centre régional de pharmacovigilance. Les médecins et les pharmaciens devraient donc mieux conseiller les patients sur les avantages et inconvénients du traitement. Les informations de sensibilisation au sujet des médicaments doivent être mises à la disposition des patients partout où ceux-ci sont traités (y compris dans les hôpitaux). La formulation et la présentation de ces informations doivent être testées pour leur clarté.

Quel est le Rôle des industries du médicament ?

Toute entreprise ou organisme exploitant un médicament ou produit à usage humain doit mettre en place un service de pharmacovigilance dans le but d'assurer le recueil, l'enregistrement et l'évaluation scientifique des informations relatives aux effets indésirables susceptibles d'être dus à des médicaments dans un but de prévention et de réduction des risques et au besoin prendre des mesures appropriées.

Ce service est placé en permanence sous la responsabilité d'une personne qualifiée justifiant d'une expérience en matière de pharmacovigilance.

Le responsable de pharmacovigilance doit veiller au respect des obligations de déclaration de pharmacovigilance auprès de la DPML.

Quel est le Rôle des patients et des associations de patients ?

Les patients et associations de patients peuvent déclarer directement un effet indésirable lié à la prise d'un médicament, sans passer par un professionnel de santé. L'ouverture du système national de pharmacovigilance aux patients fait suite à plusieurs expérimentations menées par la DPML depuis une dizaine d'années, en collaboration avec les associations ■



Circuit du médicament

Un parcours en quatre étapes

Comme tout produit destiné à la consommation, le médicament aussi emprunte des voies légales qui constituent son circuit.

Les firmes pharmaceutiques

Ce sont les laboratoires. C'est ici qu'on fabrique le médicament. Ils sont de plus en plus nombreux à travers le monde, l'on retrouve les plus grosses firmes en Europe, en Amérique et en Asie. L'Afrique n'est pas en reste, quelques laboratoires existent bel et bien dans le continent et essaient de se positionner tant bien que mal.

Les centrales d'achat

qui sont des plateformes qui regroupent les médicaments venant des laboratoires et les distribuent les grossistes répartiteurs de leur réseau.

Les grossistes répartiteurs pharmaceutiques

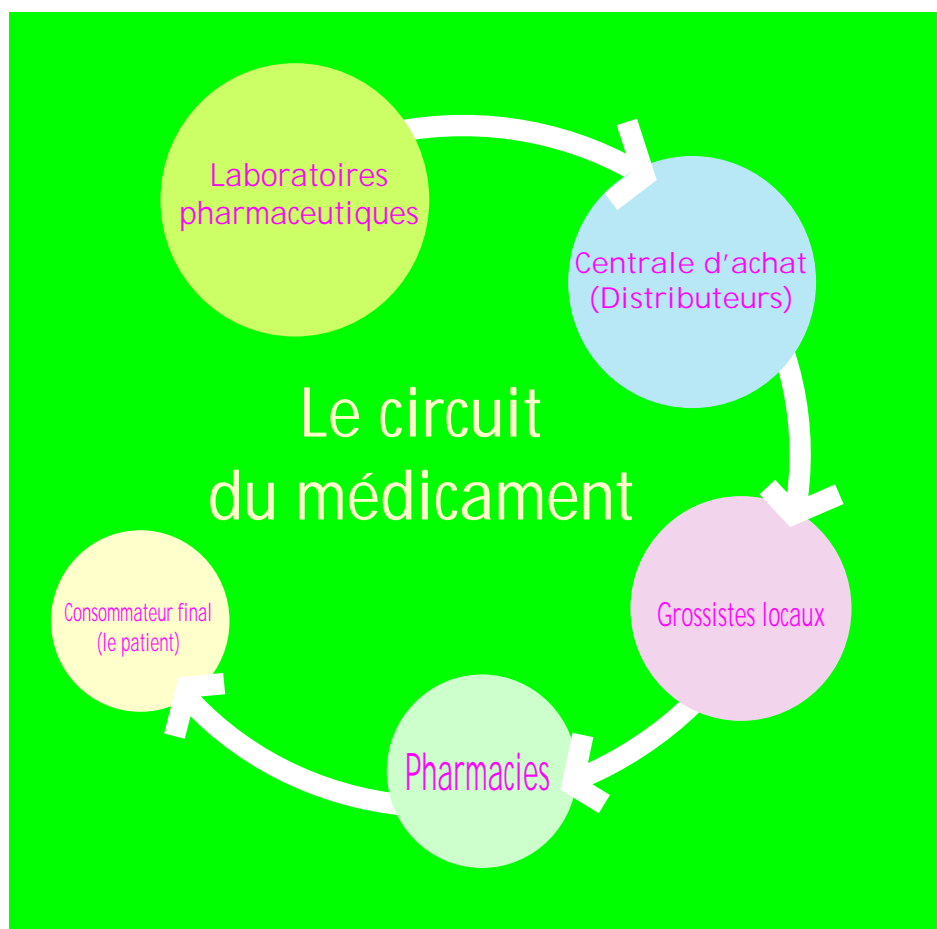
Ils achètent, stockent et distribuent les produits du monopole pharmaceutique auprès des officines et des pharmacies à usage intérieur d'établissements de santé en respectant les obligations de service public et les bonnes pratiques de distribution.

Les officines et pharmacies

Elles sont disséminées sur le territoire national. C'est ici que les médicaments sont délivrés au grand public.

Le consommateur

C'est en fait un patient est au bout de cette chaîne de distribution. Le médicament n'étant pas un produit comme tous les autres, le travail du pharmacien d'officine est aussi l'analyse de l'ordonnance. La vérification des posologies, des interactions médicamenteuses et des contre-indications existantes en fonction de l'état du patient.



// ...Des circuits illicites ont une incidence sur la santé des populations //

Ce circuit somme toute formel du médicament est quelques fois biaisé par des circuits illicites qui ont une incidence non seulement sur l'économie nationale mais aussi et surtout sur la santé des populations qui consomment des produits hors norme et dangereux pour leur santé ■

Cristelle Mazom
Délégué Apex / P2M Pharma

Climatisation automobile

Evitez les pièges du frais

Source de bien-être, cette technologie de refroidissement peut s'avérer dangereuse pour notre santé.

Que c'est toujours agréable de se retrouver à bord d'une voiture fraîche. Bon nombre de nos véhicules sont équipés de cette technologie apaisante qui est en fait un système qui permet de refroidir et assainir l'habitacle d'un automobile lorsque la température, ou l'humidité, extérieure est supérieure à celle souhaitée à l'intérieur.

"La clim, ça me rend malade !" c'est une plainte fréquente... et justifiée.

Mais ce qui rend malade, ce n'est pas la climatisation en elle-même, mais la manière dont nous l'utilisons. Il faut prendre en compte au moins deux raisons :

1- Les chocs thermiques

Notre organisme n'est pas fait pour gérer des modifications de température qui dépassent parfois les 10°C entre l'intérieur de la voiture et l'extérieur ! A fortiori quand le souffle de la climatisation est orienté vers le visage : les muqueuses de notre système respiratoire sont fragilisées et la porte est ouverte à toutes les infections. C'est pourquoi on recommande de régler la climatisation à environ quatre degrés de moins que la température extérieure.

2- La pollution intérieure

Le plus gros problème de la climatisation, c'est qu'elle risque si elle n'est pas bien entretenue, de faire de l'air dans votre voiture, un véritable bouillon de culture. En effet, l'air extérieur est filtré avant de pénétrer dans l'habitacle. Mais si les filtres sont encrassés, ils vont laisser entrer des pollens, bactéries, moisissures et autres poussières... Qui ne ressortiront plus, puisque la climatisation demande qu'on monte toutes les vitres. Résultat, allergies et maladies sont légion. Malheureusement, il n'est pas évident de détecter l'encrassement des filtres par soi-même, d'où la nécessité de faire entretenir sa climatisation au minimum une fois par an. Et si vous habitez dans une zone très polluée, comme une grande ville, ça ne peut faire de mal d'y aller plus souvent.



Qu'en est-il de la pollution de l'environnement ?

Rouler dans une voiture climatisée consomme plus d'énergie que baisser simplement les vitres : on estime l'augmentation à un litre aux cent kilomètres environ. Il faut ajouter à cela le fait que le gaz réfrigérant est un gaz à effet de serre très puissant. Et que même si toutes les précautions sont prises, des fuites au cours des réparations, du transport, etc. sont inévitables une fois de temps en temps. Toutefois les dernières avec les progrès dans l'industrie automobile, cette technologie est de plus améliorée pour le bien de notre santé ■

Thierry Temgo
Délégué médicale Apex/ P2M Pharma

Conseils pratiques

- Garer votre voiture à l'ombre si possible
- Avant de brancher la climatisation, roulez vitres ouvertes pendant quelques kilomètres pour aérer le véhicule et éliminer la chaleur qui s'y est accumulée
- Il faut toujours adapter la température interne à celle qu'il fait dehors

Guy Bertrand Pouokam, Biologiste

Une fois que le seuil de l'immunité collective est atteint, la conséquence est le ralentissement du taux d'infection et donc d'apparition des nouveaux cas.

Le Corona virus circule toujours dans nos communautés. La nouvelle stratégie consisterait à s'en remettre à l'acquisition par les populations d'une immunité collective qui permettrait de lever définitivement les contraintes socio-économiques liées aux mesures barrières.



P2M Magazine: **C'est quoi l'immunité collective?**

Guy B. Pouokam: L'immunité collective correspond au pourcentage d'une population qui est immunisée/protégée contre une infection à partir duquel un sujet infecté introduit dans cette population ne va plus transmettre le pathogène parce qu'il rencontre trop de sujets protégés.

Quel est l'intérêt de l'immunité collective dans une situation d'épidémie ?

GBP: Une fois que le seuil de l'immunité collective est atteint, la conséquence est le ralentissement du taux d'infection et donc d'apparition des nouveaux cas.

Quelle est l'efficacité de l'immunité collective face au Corona virus ?

GBP: L'efficacité de l'immunité collective n'a pas encore été formellement établie dans le cas de la COVID-19. Toutefois, de nombreux pays ont basé leur stratégie de déconfinement sur cette hypothèse d'infection naturelle.

A quel pourcentage peut-on aujourd'hui évaluer l'immunité collective au Cameroun?

GBP: Le taux de reproduction de base (R0) qui est le nombre de personne en moyenne qu'une personne infectée peut

contaminer est estimé à 3. A ce jour, on parle de près de 13000 cas positif au Cameroun. La formule établie pour déterminer le seuil est : $\text{Seuil} = (1 - 1/R0)100$, avec $R0 = 3$; donc un seuil de 67% de la population à immuniser.

Est-ce que la stratégie de l'immunité collective peut s'avérer être un risque pour les populations ?

GBP: Plus particulièrement, les nouveau-nés, les personnes âgées, les femmes enceintes les personnes avec un système immunitaire déjà déficient. Le premier risque est lié à une éventuelle protection que pourrait conférer la première infection. Si celle-ci n'est pas efficace, alors de nombreuses personnes pourraient se retrouver en détresse sanitaire. Les personnes à immunités réduites un peu plus.

Peut-on développer la COVID-19 une deuxième fois après avoir été guéri ?

GBP: Il existe d'autre virus pour lesquels une seule infection suffit à protéger l'organisme. La situation n'est pas encore tout à fait claire avec la COVID – 19 parce qu'on a recensé dans plusieurs pays des cas de personnes malades et puis guérie, qui ont par la suite été re-testés positif.

POUOKAM Guy Bertrand, Msc, PhD scholar

Biochimiste – Toxicologiste
Evalueur des risques sanitaires
Faculté de Médecine et des Sciences Biomédicales
Université de Yaoundé I

Dans le cadre de lutte contre la Covid-19, il fait partie d'une équipe pluridisciplinaire en charge de la première étude sur la Séro-surveillance épidémiologique des anticorps SRAS-CoV2 dans la région de l'Ouest Cameroun.

Communiqué de presse COVID-19

L'OMS se réjouit des résultats préliminaires de l'utilisation de la **dexaméthasone** pour le traitement des patients gravement malades



L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) se réjouit des premiers résultats d'essais cliniques menés au Royaume-Uni qui montrent que la dexaméthasone, un corticostéroïde, pourrait sauver la vie de patients gravement malades de la COVID-19. D'après ces données présentées à l'OMS, le traitement a démontré sa capacité à réduire la mortalité d'un tiers environ pour les patients sous respirateur, tandis que pour les patients ayant seulement besoin d'oxygène, la mortalité a été réduite d'un cinquième environ.

Ce bénéfice a été observé uniquement chez les patients gravement malades de la COVID-19, et non chez ceux présentant des formes plus bénignes.

« C'est la première fois qu'un traitement démontre sa capacité à réduire la mortalité chez les patients COVID-19 ayant besoin d'oxygène ou d'une ventilation mécanique » a déclaré le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Directeur Général de l'OMS. « C'est une nouvelle formidable et je tiens à remercier le Gouvernement du Royaume-Uni, l'Université d'Oxford et les nombreux hôpitaux et patients du Royaume-Uni qui ont contribué à cette avancée scientifique d'importance vitale. »

La dexaméthasone est un stéroïde employé depuis les années 60 pour réduire l'inflammation pour toute une gamme d'affections, y compris des troubles inflammatoires certains cancers. Ce médicament figure depuis 1977 sur la Liste modèle OMS des médicaments

essentiels, sous de multiples formulations. Désormais dans le public, il est disponible à un prix abordable dans la plupart des pays. Les chercheurs ont communiqué à l'OMS de premiers éléments sur les résultats de l'essai et nous attendons avec intérêt l'analyse complète des données qui devrait nous être adressée dans les prochains jours. L'OMS coordonnera une méta-analyse pour améliorer sa compréhension globale de l'intervention. Les orientations cliniques de l'OMS seront actualisées afin d'indiquer quand et comment le médicament doit être utilisé contre la COVID-19.

L'annonce faite trouve son origine dans la réunion sur le schéma directeur de l'OMS pour la recherche-développement, tenue à Genève mi-février pour accélérer le développement des technologies sanitaires contre la COVID-19, lors de laquelle les recherches complémentaires sur l'utilisation des stéroïdes ont été définies comme un axe prioritaire. Ces résultats soulignent une nouvelle fois l'importance d'essais contrôlés randomisés capables de produire des données exploitables. L'OMS continuera de collaborer avec l'ensemble des partenaires pour mettre au point des traitements et des vaccins salvateurs contre la COVID-19, notamment sous l'égide du Dispositif d'accélération de l'accès aux outils de lutte contre la COVID-19■

Centre de presse OMS, 26 juin 2020.

www.who.int/fr/news

Syndrome de laxité ou relâchement vaginal Et si on en parlait ouvertement?

“ Environ 40 à 50 % des femmes sont concernées par ce problème. Avec le temps, certaines femmes peuvent alors ressentir un relâchement de leur vagin, affectant leur vie sexuelle ”

Par Docteur Calvin Tiyou
Gynécologue Obstétricien
Tel/WhatsApp: +237 699 712 674

Le syndrome du relâchement vaginal, également dénommé laxité vaginale, est une pathologie qui se caractérise par l'altération de la forme du vagin, la perte d'élasticité et l'amincissement des parois vaginales; les muscles perdent leur tonus, leur force et se relâchent, le diamètre à la fois interne et externe du vagin augmente, alors que les parois du vagin s'amincissent. Environ 40 à 50 % des femmes sont concernées par ce problème. Avec le temps certaines femmes peuvent alors ressentir un relâchement de leur vagin, affectant leur vie sexuelle et leur état d'esprit, elles ont alors besoin d'un traitement adapté pour retrouver une vie normale et leur bien-être psychologique.

Le vagin dispose d'un soutien interne fait de fibres de collagène. Celles-ci permettent de donner une certaine fermeté au tissu vaginal. Cependant, avec le temps et la baisse de production de collagène, ce tissu fin peut être distendu et s'affaïsse.

Ainsi, ce phénomène donne l'impression que l'ouverture du vagin est relâchée. Les femmes souffrant de laxité du vagin ont alors le sentiment d'avoir un vagin trop large, pas assez resserré. Ce problème a pour conséquence une perte de sensibilité lors des rapports sexuels mais aussi une diminution du plaisir chez les femmes.

Il s'agit d'un problème délicat, dont il est encore difficile de parler pour les femmes qui en souffrent, malgré les répercussions.

Très peu de femmes osent en parler avec leur médecin et cela pour plusieurs raisons

- Elles se sentent souvent embarrassées ;
- Elles ne savent pas qu'il existe des traitements
- Elles ne savent pas comment parler de leur problème intime ;
- Elles pensent que le médecin ne les prendra pas au sérieux ;
- Le médecin est trop vieux ou trop jeune et elles pensent qu'il ne comprendra pas.



La laxité vaginale peut avoir plusieurs causes

- Le vieillissement : avec une diminution de la production de collagène par la muqueuse, le vagin fini par perdre sa fermeté. Tout comme la peau du visage, la muqueuse vaginale fini par serelâcher.
- Après un accouchement : lorsqu'une femme accouche de manière naturelle, le vagin subit un étirement excessif pouvant endommager les fibres de collagène. Ainsi, après un accouchement, il n'est pas rare de constater une laxité vaginale.
- Lors de la ménopause : une variation hormonale importante peut conduire à une laxité vaginale. En effet, avec la baisse significative d'œstrogènes dans le corps, les tissus vaginaux finissent par perdre enélasticité et en fermeté.

// ...Ces changements vont altérer progressivement la qualité de vie sexuelle des couples, au point d'avoir pour conséquences les infidélités. //

Manifestations cliniques

La plupart des femmes concernées (et leurs partenaires) décrivent alors une perte d'élasticité et un élargissement du vagin, l'absence de sensation lors des rapports sexuels conduisant à une diminution ou une perte du plaisir sexuel et des difficultés à atteindre l'orgasme. Par ailleurs, certaines femmes se plaignent de sécheresse vaginale, des pertes involontaires d'urine (incontinence urinaire), de l'émission des gaz (pets) par le vagin, etc.

Ces changements vont altérer progressivement la qualité de vie sexuelle des couples, au point d'avoir pour conséquences les infidélités (les hommes vont rechercher du plaisir ailleurs!), les dépressions plus ou moins graves et peuvent parfois malheureusement conduire au divorce.

Comment y remédier ?

Aujourd'hui, grâce à la médecine et à la chirurgie esthétique, il est possible de resserrer et rajeunir la sphère vulvo-vaginale. La médecine dispose de plusieurs types d'interventions qui sont : la rééducation du périnée, la chirurgie (vaginoplastie ou colpopériorraphie postérieure), le traitement au laser, le traitement par la radiofréquence et le traitement par les ultrasons à très haute fréquence.

La laxité vaginale peut aujourd'hui être traitée efficacement. Les femmes ayant eu recours à ces types de traitement ont ainsi pu retrouver leur sensibilité vaginale lors des rapports sexuels et atteindre plus facilement l'orgasme, mais aussi constaté une disparition des sécheresses vaginales, des fuites d'urine, des irritations, des infections urinaires et autres gênes. Nous disposons au Cameroun de tous ces différents traitements. Contactez-nous pour en savoir plus ■

Infirmierie en entreprise Un intérêt capital

Avoir une infirmerie n'est pas chose courante en entreprise. Plus absent chez les très petites comme chez les moyennes entreprises, l'infirmerie ne devrait pas être facultative



Chez MTN Cameroon, une multinationale du secteur des télécommunications, comme dans plusieurs grandes entreprises, l'infirmerie occupe une place de choix.

En face de l'imposant immeuble du géant sud-africain à Douala, un centre de santé est prévu pour l'accueil du personnel en cas de pathologie. Cette infirmerie assure plusieurs fonctions: *« notre centre de santé assure une proximité avec les employés. Les médecins sont permanemment occupés. Notamment par le suivi des cas ponctuels, ainsi que des dossiers médicaux de tout le staff. Nous sommes près de 600 employés, y compris les temporaires. L'équipe médicale doit à cet effet suivre l'historique médical de chacun. Ces observations de médecins jouent un rôle lors des affectations par exemple. Le médecin peut examiner l'aptitude pour certains déplacements. Les avis du médecin sont non seulement curatifs, mais permettent également de sensibiliser »*, explique une voix autorisée chez MTN Cameroon.

« Maintenant, si un employé est hospitalisé, le médecin de l'infirmerie en entreprise qui connaît tout son dossier médical, entre en contact avec le médecin de son lieu d'hospitalisation pour le suivi », poursuit notre interlocuteur.

Certains managers contactés dans diverses entreprises relèvent qu'il revient à l'infirmerie de demander l'amélioration des conditions de travail d'un employé : une nouvelle chaise plus confortable, une table de travail convenable, de la luminosité dans le bureau, bref des dispositions prescrites par la médecine du travail.

20% d'entreprises au Cameroun ont des structures de santé et de sécurité au travail, pourtant il s'agit d'une obligation que l'on soit du secteur formel ou informel

En avril 2018, le thème de 22ème édition de la Journée africaine de prévention des risques professionnels, Jap, tablait sur : «La promotion des structures de la santé et sécurité au travail au sein de l'entreprise : exigences légales et gouvernance des risques professionnels». Le constat est que «moins de 20% d'entreprises au Cameroun ont des structures de santé et de sécurité au travail, pourtant il s'agit d'une obligation que l'on soit du secteur formel ou informel. Chaque entreprise, quel que soit son effectif doit souscrire à un service de sécurité santé», précisait alors le président de la Scsst, Dr Joseph Dieuboue. Le médecin de travail a pour leitmotiv d'éviter au travailleur d'attraper une maladie professionnelle. Dans l'entreprise, la structure de sécurité santé au travail passe au peigne fin quatre points : «La surveillance des lieux de travail ; la surveillance de la santé des travailleurs via les visites médicales ; la promotion de la sécurité et santé au travail par des formations ; la promotion de la santé publique».

Aloys Onana
Journaliste

Installer son cabinet médical

5 étapes à franchir

Avoir son propre cabinet médical, un challenge qui intéresse de nombreux professionnels. Si plusieurs ont déjà franchi le cap, certains s'interrogent encore sur les procédures. L'exercice de cette profession libérale en rapport avec la santé, nécessite, comme lors de toute démarche entrepreneuriale, de franchir un certain nombre d'étapes.

1 Analyser la faisabilité de votre installation

L'objectif est ici de vous assurer, avant de monter votre cabinet médical et d'engager des frais, qu'il existe une demande suffisante sur la zone d'implantation envisagée. Dans quel lieu souhaitez-vous vous installer ? Y a-t-il une demande considérable ? Des cabinets médicaux y sont-ils déjà installés ?

- Estimer les dépenses que vous allez générer pour concrétiser votre projet. Il vous faudra en effet prendre en considération les frais suivants : location ou achat de votre local, démarches administratives, achat de mobilier, matériel médical et consommables, frais de fonctionnement (eau, électricité, téléphonie et internet...), impôts, formation, assurance, frais de gestion de votre future patientèle (logiciel, secrétariat ou embauche). Il conviendra parallèlement d'estimer les ressources dont vous disposez. Si vous n'avez pas d'apport personnel, vous pourrez recourir à un crédit bancaire ou à un crédit-bail.

2 Recherche d'un local

De nombreuses solutions s'offrent à vous. Vous pouvez envisager la reprise d'un cabinet (suite à un départ à la retraite d'un confrère ou d'une consœur par exemple), l'achat ou la location d'un local... Veillez toutefois à ce que le local soit accessible aux personnes handicapées ou prévoyez des aménagements si nécessaire.

3 Démarches administratives

Il est question ici de s'enregistrer auprès des institutions en charge des questions de santé notamment le Ministère de la santé et de l'Ordre National des Médecins du Cameroun

4 Financement

Le business plan d'un cabinet médical a plusieurs objectifs :

- Permettre d'évaluer le besoin de financement du projet et son potentiel de rentabilité
- Servir de document de référence pour présenter votre projet à vos partenaires financiers durant la phase de recherche de financement vous permettra d'obtenir une vue d'ensemble de votre projet.
- Vérifier que vous n'avez rien oublié et de vous servir de feuille de route sur les premiers mois d'activités.

5 Achat du matériel médical

Equipement : table d'examen, tabouret, guéridon, lampe d'examen, marche pied
Diagnostic : stéthoscope, oxymètre de pouls, tensiomètre, marteau à réflexe, abaisse langue, otoscope
Instrument : ciseaux, pince
Consommables : sutures, pansement, champ de soin, seringue, aiguille
Désinfection : détergent, alcool modifié, désinfectant plaie, gel hydro alcoolique
Hygiène : drap d'examen, essuie mains, papier toilette et distributeur
Après toutes ces étapes, voilà notre cabinet déjà prêt à accueillir ses tous premiers patients ■

Congrès scientifiques

Un atout pour booster les compétences

Participer à un congrès national ou international, c'est une occasion, une opportunité, et un défi pour tout professionnel.

C'est l'occasion d'apprendre ce qui se fait ailleurs et des expériences des autres, à présenter oralement, d'identifier les stratégies de communication des équipes de chercheurs et des institutions, d'acquérir des connaissances issues de la recherche et des pratiques, de transmettre ce que l'on fait.

C'est un moyen de prendre des positions collectives, de confronter les orientations au cours de débats, de découvrir de nouvelles perspectives, de mesurer les enjeux, d'appréhender les tendances et orientations des politiques publiques en matière de santé des populations et de gestion des ressources en professionnels de santé, d'être acteur en tant que membre d'une communauté, de faire des propositions soutenues par une collectivité.

C'est une opportunité d'échanger avec les autres membres de la communauté, de rencontrer des personnes que l'on connaît par leurs écrits et les autres congressistes du même pays ou venus d'ailleurs, de partager des points de vue, de créer des liens professionnels. Ce sont des enjeux pour promouvoir des innovations, exercer un leadership et influencer les politiques publiques en matière de santé.

Ce sont des défis à relever tels que d'œuvrer dans son contexte pour faire connaître et appuyer des décisions et orientations décidées collégialement.

Le congrès a été un moment d'échanges entre cliniciens, gestionnaires, enseignants, étudiants, décideurs, universitaires. Des présentations et des rencontres informelles, il est possible de retenir les constats partagés et les grandes tendances.

Des constats très similaires et convergents quant à la nécessité : de faire face aux besoins de santé évoluant dans des contextes de plus en plus contraints, de repenser l'organisation des soins, de rénover la contribution des



infirmières compte tenu de la place centrale qu'elles occupent dans les systèmes de santé, d'étendre significativement le rôle de l'infirmier à la prévention des maladies, de faire face à la pénurie d'infirmières, d'améliorer de façon permanente la qualité et la sécurité des soins. Les grands organismes internationaux tels que : l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le Conseil international des infirmières (CII), l'Agence universitaire de la Francophonie (AUF) ont pris conscience des enjeux et fait des recommandations. Les tendances observées sont également convergentes même si l'état d'avancement dans les différents pays est variable. L'universitarisation et l'ancrage des formations infirmières aux trois cycles licence- master- doctorat est une réalité pour certains et un projet parfois très avancé pour d'autres. L'insistance à donner davantage de place aux pratiques cliniques avancées en amont et en aval des pratiques médicales montre que ces derniers deviennent une nécessité et plus uniquement un souhait.

De nombreux établissements organisent des journées pour partager les expériences et/ou promouvoir la recherche. Les évolutions professionnelles passent aussi par la présence et la contribution à de tels événements ■

Fabrice Mbah
Délégué médical senior, Apex/P2M Pharma



Magazine

Un autre pas...

Comme chaque année a son mois de janvier, chaque mois son 1^{er}, chaque semaine son Lundi, et chaque enfant à la naissance, pousse son premier cri, puis son premier pas. P2M pharma a eu son jour de naissance évidemment, avec un acte de naissance en bonne et due forme. Il voit le jour avec un Laboratoire et un délégué médical. Année après années il grandi en stature et en dignité, le petit enfant est devenu mature, s'est marié et a fait des enfants. Le premier fils de cette union a élu domicile au Tchad où il fait son bonhomme de chemin, ses frères cadets se sont installés au Congo, au Gabon et en RCA. Allez y voir comment ils s'imposent sur le terrain ! Tel père tel fils, on serait tenté de le dire. Chaque parent doit être fier d'avoir élevé des enfants dignes. Qui l'aurait imaginé il y a de cela dix-huit ans ? Ne dit-on pas souvent « qui veut peut ? », le top management y a cru et s'est fait entouré des personnes qui, chacun a son niveau, a su donner du sien pour que ce rêve devienne une réalité, et la convoitise des laboratoires et firmes pharmaceutiques de renoms tant sur le plan national qu'international. Les paroles s'envolent mais les écrits restent. Ceci n'est pas un vain adage. Comment savoir dans 30 ans ce qu'était P2M sans traces écrites ? C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de faire un autre pas ...un autre pas vers l'information : nous informer et vous informer sur des secteurs divers de la

vie, allant de la présentation de P2M pharma, son histoire, la santé au pluriel, parole aux experts et divertissement.

Oui, vous êtes la personne qui peut nous guider dans ces différents pas. N'hésitez pas à le faire, ne gardez pas en vous ce qui nous appartient ■



Michel Dongho
Country manager
P2M Pharma, Gabon



Brain Project Africa

L'humanitaire au service de la population camerounaise

En partenariat avec l'entreprise P2M Pharma, l'Association a effectué une mission humanitaire au Cameroun en février 2020.

Les défis de cette mission étaient entre autre de remédier au manque de préparation des installations médicales locales, à la mauvaise présélection des patients et à la mauvaise communication entre les membres de l'équipe locale et celle de Brain Project. Les frais d'établissement hospitalier ainsi que l'absence de lignes directrices (protocoles pour l'anesthésie période opératoire et les soins post-opératoires) ont également fait partie des challenges.

Neurochirurgie, Chirurgie orthopédique, Anesthésiologie, Cardiologie, Ophtalmologie, Chirurgie buccale, Kinésithérapie, sont autant de spécialités dont ont bénéficié les patients de cette mission de Brain project au Cameroun. Les bénéficiaires de cette opération, sont issus d'une couche sociale défavorisée : des personnes présentant des pathologies graves nécessitant

d'une évacuation sanitaire mais dépourvu de moyen.

La prise en charge des malades n'était cependant pas la seule activité de la Fondation au Cameroun. Plusieurs institutions hospitalières ont bénéficié d'importants dons de matériels médicaux. Les articles allaient des tables d'examen, des brancards, des lits d'hôpitaux, des appareils de radiographie à bras en C, des boîtes radiographiques, des implants et outils chirurgicaux aux équipements de laboratoire.

Autres temps forts de cette mission, des réunions stratégiques avec l'administration camerounaise en charge de la santé. Le fondateur de Brain Project, Jean Louis Benae et Jean Kepnga, Ceo de P2M Pharma, ont ainsi pu présenté au Ministre de la Santé le Dr Malachie Manaouda, leur engagement à poursuivre les actions de sensibilisation et d'accompagnement médical au Cameroun■

La Mission Brain Project à Yaoundé en chiffres

- 30 chirurgiens, professionnels de la santé et bénévoles de classe mondiale
- 09 Spécialités
- 200 professionnels participants de tout le Cameroun
- 04 conteneurs de 40 pieds remplis de matériel médical pour donation
- 25 étudiants en médecine et 28 étudiants locaux formés
- 2000 patients bénéficiaires



Le massage

“ L'art de guérir le plus ancien ”



L'origine de cette gestuelle thérapeutique remonte à l'Antiquité. Étirer les muscles, mobiliser les articulations, malaxer les points douloureux est l'art de guérir le plus ancien. Au fil des âges plusieurs cultures et peuples ont découvert d'importants bienfaits du massage de découvertes en découvertes il est devenu une science médicinale contenant plusieurs disciplines bien spécifiques telles que l'étiopathie, la chiropractie, la Kinésithérapie le reiki le shiatsu la liste ne saurait être exhaustive. Les bienfaits du massage sont aussi diversifiés que les différentes disciplines dérivés de cette science certains praticiens affirment que le massage est une panacée; le déclarer ne serait pas sacrilège puisque parler de massages serait comme parler de l'électricité ou de l'énergie.

Pour la santé le massage apporte des bienfaits considérables il améliore la circulation sanguine décontracte les muscles, facilite la digestion, et en stimulant le système lymphatique augmente l'immunité. il accélère l'élimination des déchets, régule les hormones en stimulant l'amincissement.

Sur le plan de la santé psychologique et spirituel, le massage élimine l'anxiété, réduit le stress et l'estime l'angoisse. Une fois le corps libéré des tensions qui l'assaillent, le corps est davantage capable de se défendre par lui-même, en particulier de mieux résister au stress. Or, celui-ci s'avère être le déclencheur voire

l'accélérateur de huit pathologies actuelles sur dix. Les bienfaits du massage apportent l'impression d'être aimé et soigné, ils produisent rapidement une sensation merveilleuse de bien-être ce qui augmente la confiance en soi qu'aucun médicament moderne ne saurait procurer. La concentration, la tempérance, la bonne humeur voilà quelques traits de caractère qu'apporte le massage. Tout le monde, devrait au moins prendre une séance de massage par mois cependant il est important de préciser que ce doit être fait par les mains et le soin d'un expert. Répondant à un bon nombre de règles et exigences vous pourrez pour de simples massages en famille pour votre partenaire et vos enfants prendre des notions sur internet mais pour tout ce qui est thérapeutique et médical, s'abstenir et consulter le spécialiste■

Jacques Benjamin
Njoh Njoh
Psycho-physiothérapeute



**LES TACHES
QUOTIDIENNES
DEVIENNENT
PENIBLES?**

ADIONE® 
Votre partenaire grossesse

**OUBLIEZ
LES NAUSÉES
MATINALES**

**RECONNU EN
CATEGORIE A
PAR LA FDA ⁽⁵⁾**

**CROSS
PHARM** 

Et si... on riait un peu ?



J'ai demandé à mon médecin : « Comment savez-vous si une personne âgée doit être placée en maison de retraite ? ». « Ben, il y a un test pour cela, vous remplissez une baignoire et vous lui demandez de la vider entièrement avec une cuillère à café, une tasse à café ou un grand bol ». « Oh, je vois, toute personne normale utiliserait le bol car c'est plus facile. « Non, répond le médecin, une personne saine tire le bouchon de la baignoire. Bon, je vous réserve un lit près de la fenêtre ? ».



Rendez-vous professionnels

3rd Global Diabetes Summit
Helsinki, Finlande
15-16 juillet 2020

AAIC 2020 (The annual Alzheimer's Association
International Conference)
RAI Amsterdam, Amsterdam, Pays-Bas
26-30 juillet 2020

30th International Conference on Cardiology and Healthcare
Strasbourg, France
10-11 août 2020

Congrès de la Société Française d'Ophtalmologie (SFO)
Paris, France
04 – 07 septembre

International conference of aerospace medicine – ICAM
Paris, France
15 – 18 septembre

WCLC 2020 (IASLC 2020 World Conference on Lung Cancer
(WCLC)
Singapore,
09-12 août 2020

9ème Cours Multidisciplinaire sur le Cancer de la
Prostate Nice 2020
Nice, France
03-05 septembre 2020

Congress of the European Association for Cranio
Maxillo Facial Surgery
Paris, France
15 – 18 septembre

Journées mondiales

Journée mondiale contre l'hépatite
28 juillet

Journées francophones de radiologie
02 – 05 octobre

Journée mondiale de la sécurité des patients
17 septembre

Journée mondiale de la santé mentale
10 octobre



Audace

Conseil en communication globale

Un atout de séduction
à la conquête de vos cibles



Des espaces
d'annonces
disponibles dans votre
magazine



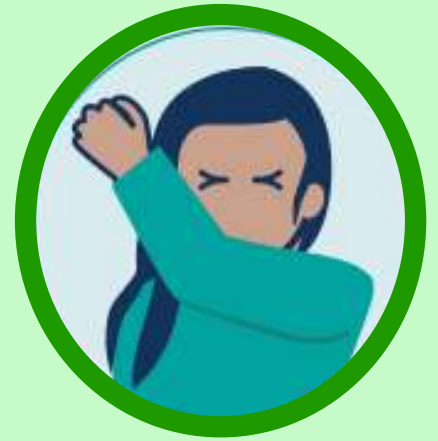
barre la route au COVID-19



Évitez de toucher le visage avec des mains non lavées



Lavez vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou du gel hydroalcoolique



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir jetable



Portez régulièrement un masque de protection



Saluez sans serrer la main, évitez les contacts au maximum

NOUS PROTEGER, c'est protéger les autres