



# Magazine

S'informer sur l'univers médical

N°002 Octobre-Novembre-Décembre 2020

# Bilharzirose



## Grande endémie **oubliée**

**RÉGIME ALIMENTAIRE DU DIABÉTIQUE**

**Le respecter,  
c'est vital!**



**Le showroom  
du matériel médical**



TOUJOURS A LA POINTE  
DE LA SANTE

# Le point des experts

**L**a bilharziose, “une endémie oubliée”. C’est en ces termes que le professeur émérite Same Ekobo qualifie cette maladie parasitaire qui sévit dans les régions tropicales et subtropicales, principalement en Afrique et qui peut causer une infection sévère et de lourdes conséquences. Une endémie prise en charge au niveau du Cameroun par le Programme National de Lutte contre la Schistosomiase et les Helminthiases Intestinales (PNLSHI).

En marge de cette pathologie classée MTN (Maladie Tropicale Négligée) par l’OMS, un autre point: celui des fistules obstétricales. Certainement pas négligées, cette maladie suscite de la honte chez certaines patientes à cause de sa non vulgarisation auprès du grand public. Le choix de ces sujets et bien d’autres, relève non seulement de l’aspect humanitaire de notre magazine, mais aussi

de son orientation vers la mise en exergue des experts du domaine médical, au profit des populations, une cause qui nous est chère. Tout au long de cette deuxième parution, ces spécialistes de la santé mettent ainsi en lumière et donnent à comprendre aux profanes, l’importance, voire l’urgence de se faire consulter dès l’apparition des premiers symptômes pour une meilleure prise en charge par des professionnels face aux maux qui altèrent leur santé. C’est l’occasion d’exprimer également de la gratitude pour le bénévolat des médecins rédacteurs de P2M magazine qui soutiennent cette initiative.

Vous retrouverez dans les colonnes de votre magazine gratuit, vos rubriques habituelles qui édifient sur divers aspects du management, du bien-être sans toutefois oublier notre coin détente.

Bonne lecture!



Jean Kepnga  
CEO P2M Pharma

# SOMMAIRE

## Editorial

Le point des experts. **3**

## A votre santé

### CHECK-UP DE LA RENTRÉE

Les conseils pour une reprise de l'école en pleine santé. **6-7**

### AUTOMÉDICATION

Une pratique dangereuse mais très prisée. **8**

### COMPRENDRE LES ALLERGIES **9**

### ACCOUCHEMENT

Se préparer en 9 points. **10**

### VIH

L'importance d'avoir une charge virale indétectable. **11**

## Avis d'expert

### LA BILHARZIOSE

Cette grande endémie oubliée. **12-13**

### RÉGIME ALIMENTAIRE DU DIABÉTIQUE

Le respecter, c'est vital. **15-16**

### FISTULES OBSTÉTRICALES

Les défis du malade. **16**



Edité par P2M Pharma  
Rue King Akwa  
BP: 1602 Douala-Cameroun  
[www.p2mpharma.com](http://www.p2mpharma.com)  
Facebook: P2M Magazine

Conseil & Edition **Audace**  
699035645/699109246

## Management

### CARNET DE VACCINATION

Le deuxième passport du voyageur. **17**

### GIPAM

Un groupement en pleine expansion. **18**

## Inside company

### PHARMÉDICO

Le showroom du matériel médical. **19**

## Bien-être

### LA MARCHE

Un sport aux vertus innombrables. **20**

## Détente

### BLAGUES ET CITATIONS **21**

## Agenda

### JOURNÉES MONDIALES

### ET GRANDS RENDEZ-VOUS PROFESSIONNELS **22**

#### Directeur de publication

Jean Kepnga  
CEO P2M Pharma

#### Conseil éditorial

- Jean Evouna
- Alphonse Soh
- Alfred Mbia Mbia

#### Coordonateur de la rédaction

Constantin Ngonga

#### Coordonateur de la rédaction Adjoint

- Paul Bernard Wandji
- Michel Dongho

#### Relecture

Roméo Duclos Atchoukeu

#### Experts ayant collaboré

- Pr. Same Ekobo
- Pr. Pierre Marie Teubeu
- Dr Adamou Issiakou
- Dr. Olive Ngaba Mballa
- Dr. Neng Humphry Tatah
- Christa Tabi

#### Rédacteurs

- Célestin Mvilongo (P2M Pharma)
- Alliance Tchemeni (P2M Pharma)
- Alain Francé Njifetie (P2M Pharma)
- Débora Tonye (Audace)

The logo icon consists of two stylized, rounded shapes. The left shape is light blue and the right shape is light green. They are positioned side-by-side, overlapping slightly at their top and bottom edges, forming a combined graphic element.

**ferrero**

## CHECK-UP DE LA RENTRÉE

# Les conseils pour une reprise de l'école en pleine santé

*Certificat médical pour le sport, contrôle de la vue, petit-déjeuner de champion et sommeil de roi: la rentrée est la bonne occasion pour prévoir un check-up santé pour son enfant et pour reprendre de bonnes habitudes après plusieurs mois de vacances de confinement causés par la pandémie du coronavirus.*

### Penser au certificat médical pour les activités sportives

Il faut que les enfants aient un bon équilibre entre sommeil, travail scolaire, détente et activités. Il est important qu'ils fassent du sport, qu'ils se dépensent, courent et apprennent à nager. Autant d'activités à pratiquer en famille le week-end ou lors d'activités extrascolaires. Or pour les activités sportives, il est obligatoire de fournir un certificat médical délivré par le médecin généraliste ou le pédiatre.

### Faire contrôler la vue de son enfant

Vu les délais d'attente, mieux vaut avoir pensé à prendre rendez-vous chez son ophtalmo de longs mois à l'avance. On le sait moins, mais un problème de vue non dépisté chez un enfant peut être la cause d'un échec scolaire. C'est pourquoi un examen régulier est recommandé. Un enfant qui a des problèmes de vue ne saura pas forcément le dire, il constatera simplement qu'il a du mal à lire ou à voir ce qui est écrit au tableau, sans pour autant savoir le verbaliser. Parmi les problèmes de vue les plus fréquents, il y a la myopie qui affecte la vision de loin, et qui fait par exemple que l'enfant voit mal ce qui est écrit au tableau. Il y a aussi l'hypermétropie et l'astigmatisme, des troubles qui affectent la vision de près, notamment en générant maux de tête, une importante fatigue visuelle et en déformant les lettres. Mais quel qu'il soit, un problème de vue se corrigera d'autant mieux et rapidement qu'il sera dépisté précocement.

**Télévision, tablette, smartphone, ordinateur et autres jeux vidéo ont un effet excitant chez les enfants.**

### Emmener son enfant chez le dentiste

Et puisqu'on est lancé dans le check-up de la rentrée, on en profite aussi pour prévoir un rendez-vous chez le dentiste. Après les glaces, bonbons, sodas et autres sucreries savourés durant les vacances, une petite visite chez le dentiste ne sera pas de trop pour vérifier que des caries n'ont pas fait leur apparition sur les dents de vos bambins depuis leur dernière visite chez le dentiste. Les enfants doivent apprendre dès le plus jeune âge à se brosser soigneusement les dents et le faire matin et soir après le repas. Pour les plus grands, ce rendez-vous chez le dentiste sera l'occasion de vérifier le bon alignement de la dentition et, au besoin, mettre en place un traitement orthodontique.

### Prendre de bonnes habitudes de sommeil

Finis les couchers tardifs permis pendant les vacances ! Dès la rentrée, les enfants, petits et grands, doivent retrouver un rythme de sommeil qui leur assure le repos dont ils ont besoin. Et pour un sommeil de meilleure qualité, il faut vraiment réduire l'exposition aux écrans, recommandent les pédiatres. Télévision, tablette, smartphone, ordinateur et autres jeux vidéo : tout cela a un effet excitant chez les enfants, sans compter que la fameuse lumière bleue émise par les écrans perturbe la production de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil. Or, impossible pour un enfant de rester concentré en classe s'il est fatigué parce qu'il n'a pas suffisamment dormi. Le manque de sommeil a un impact négatif sur l'attention de l'enfant et ses performances intellectuelles.





# On veille à vérifier régulièrement la chevelure de ses enfants, en particulier au niveau de la nuque et derrière les oreilles, pour traquer les poux.

## Prévoir un petit-déjeuner de champion

Se coucher tard, s'endormir sur son écran et se réveiller en retard, fatigué, avant de partir le ventre vide à l'école: difficile de faire pire ! Pour démarrer la rentrée du bon pied, pas question de zapper le petit-déjeuner ! C'est un repas extrêmement important pour les enfants. Après avoir jeûné durant la nuit, un enfant doit petit-déjeuner pour éviter d'être déshydraté et en hypoglycémie. Ces deux facteurs pouvant causer une baisse de l'attention et des performances scolaires. Une mauvaise habitude qui pousse au grignotage en milieu de matinée et qui est d'autant plus néfaste que les snacks consommés à cette occasion, tels que des barres chocolatées très sucrées, représentent de mauvaises calories. Pour un petit-déjeuner de champion, il faut d'abord réveiller son enfant suffisamment tôt pour qu'il ait le temps d'émerger et d'avoir faim – ce qui implique qu'il se soit couché assez tôt aussi. Au menu, on prévoit une boisson, si possible un jus de fruits frais, comme une orange pressée, un produit laitier (de préférence au lait entier) et une portion de sucres lents, comme des tartines à la confiture ou du pain avec du fromage.

## Avoir une bonne hygiène des mains

Qui dit rentrée dit bonnes habitudes à reprendre ! On en profite donc pour rappeler l'importance d'une bonne hygiène des mains. Véritables nids à germes, les mains sales sont le vecteur de beaucoup de maladies et de parasites intestinaux, notamment d'infections dues aux oxyures, très fréquentes chez les enfants, qui se traduisent par l'apparition de démangeaisons et de petits vers blancs autour de l'anus. C'est pourquoi il est primordial d'apprendre très tôt aux enfants à bien se laver les mains à l'eau et au savon après chaque passage aux toilettes et avant de passer à table. Ongles courts et propres sont aussi de rigueur !

## S'assurer que le cartable n'est pas trop lourd

A les voir avec tout leur attirail sur le dos, on pourrait croire que certains enfants portent des sacs à dos et cartables aussi lourds qu'eux ! Mais un sac trop lourd n'est pas sans conséquence sur la santé des enfants. C'est pourquoi il faut leur apprendre à n'emporter que le strict nécessaire. Mais aussi à bien répartir le poids dans le sac et bien l'équilibrer sur les deux épaules. Exit donc les sacs à dos portés sur une seule épaule.



## Vérifier qu'il n'y a pas de poux

Episodes de séries que l'on préférerait zapper : les poux ! Pourtant, chaque famille y passera au moins une fois. On veille donc à vérifier régulièrement la chevelure de ses enfants, en particulier au niveau de la nuque et derrière les oreilles, pour traquer les poux. Ras-le-bol, des poux, il y en a partout. Les cheveux fins des enfants sont plus à poux que pour les plus grands. Or les poux ne sont pas faciles à éradiquer : peigne à poux et traitement spécial sont de rigueur, ainsi qu'un lavage rigoureux des vêtements et du linge de maison ■

La rédaction  
Source: 20minutes.fr

## **AUTOMÉDICATION**

# **Une pratique dangereuse mais très prisée**

*Nombreux sont ceux des Camerounais qui, face à la maladie, ont recours à des médicaments sans ordonnance, ni prescription médicale.*

**M**aux de tête et de gorge, fièvre, toux, douleurs corporelles ou digestives. Quelle que soit la nature du mal, soigner les maux du quotidien à l'aide de médicaments est devenu un réflexe pour de nombreux malades. *J'ai une petite boîte à pharmacie chez moi. A l'intérieur, j'ai du paracétamol et de la quinine pour d'éventuels maux de tête et de dent. L'alcool, le coton et le sparadrap y sont également. Cela m'aide beaucoup quand l'enfant commence à chauffer ou lorsque moi-même je suis malade,* confie une cadre de société à Douala. Une pratique récurrente pour certains qui ne voient pas la nécessité de recourir à une quelconque consultation pour «un simple mal de dos, une migraine et des maux d'estomac ou même le paludisme».

Pour le commun des mortels dans notre cité, il faut se soigner seul dans les cas les plus bénins. *D'autant plus que le manque d'argent ne permet pas à tous d'avoir accès aux soins médicaux des hôpitaux,* déclarent certaines personnes rencontrées. D'après ces dernières, l'automédication aide dans la mesure où ils ne disposent pas de moyens financiers pour aller à l'hôpital. *Nous avons un bon vendeur de médicament dans notre quartier. Avant d'acheter son médicament, il nous demande où l'on a mal et nous vend des médicaments en fonction du mal. Et je n'ai pas besoin de payer la consultation, ni patienter des heures comme cela se fait à l'hôpital,* explique un habitant de Yaoundé. Quant au niveau d'instruction ou de formation du vendeur des médicaments, point besoin de s'y attarder car cela n'a pas d'importance. *Il a appris sur le tas. Et de toutes les façons, ses comprimés n'ont jamais été dangereux puisqu'il exerce depuis 15 ans et personne ne s'est plaint de quoi que ce soit».*

### **Les dangers de la pratique**

Selon le témoignage d'une habituée, cette pratique est traumatisante et n'incite pas à recommencer, dit-elle.



*Je souffre régulièrement du mal d'estomac. Un jour ma cousine appelle à la maison et on lui dit que je suis alitée à cause de ce mal. Elle nous a fait part du fait que son mari souffre de la même maladie et nous communique de ce fait le nom du médicament qui le soulage souvent. On va l'acheter en pharmacie et je le prends. Quelques minutes plus tard, ma langue commence à sortir de la bouche et je n'arrive plus à bien parler. On m'amène à l'hôpital et le personnel soignant exige qu'on vienne avec le comprimé que j'ai pris. Il constate alors que je suis en train de faire une réaction allergique à ce médicament.*

Selon Dr Nsangou Théophile, ancien médecin chef du CMA de Manbain, *l'automédication peut entraîner des complications sévères dues notamment à la méconnaissance des composantes du médicament, de la date de péremption, des erreurs de posologie, de la méconnaissance des effets secondaires, etc.*

Il est donc clair que seul le médecin est habilité à restaurer la santé au travers d'un bon diagnostic, d'un bon bilan et d'une prise en charge adéquate■

**Alain Franck Njifetie**

GHPL/P2M pharma



# ALLERGIES

## Des pathologies à ne pas négliger

*Elles touchent actuellement une personne sur cinq dans les pays développés et n'épargnent non plus les pays en voie de développement.*

Considérée comme une réaction immunitaire due à certaines substances telles que la poussière, les phanères des animaux domestiques ou certains aliments, l'allergie est un dérèglement du système immunitaire qui ne tolère plus des substances appelées allergènes et pourtant inoffensives pour l'organisme. L'allergie passe par deux phases: une **phase de sensibilisation** et une **phase de réaction allergique**. La maladie allergique se présente sous plusieurs formes: **cutanée** (eczéma), **respiratoire** (asthme, rhinite), **oculaire** (conjonctivite), **digestif**, généraux (choc anaphylactique). Parfois grave dans certains cas et mortelles dans d'autres (asthme, choc anaphylactique), elle peuvent néanmoins devenir chroniques, voire invalidantes.

### Les manifestations

L'allergie va se manifester de plusieurs manières. Soit qu'on est sur la peau avec les dermatites atopiques, soit au niveau respiratoire avec l'asthme, la rhinite allergique en ORL ou au niveau ophtalmologique avec la conjonctivite.

Selon la durée de l'exposition à l'allergène, la rhinite allergique par exemple peut être classée comme chronique, saisonnière (rhume des foins) ou professionnelle. La rhinite allergique se manifeste par la triade d'éternuements, prurit nasal et rhinorrhée aqueuse, la toux, l'obstruction nasale, les signes oculaires (picotement, larmoiement, prurit oculaire), irritation pharyngée et gêne respiratoire. Au niveau de la peau nous avons l'eczéma qui est une dermatose prurigineuse caractérisée par une inflammation non contagieuse de la peau qui s'accompagne de rougeurs, de fines vésicules, de squames et de démangeaisons. Plusieurs facteurs sont incriminés notamment les facteurs environnementaux.

### Les principaux allergènes

Les **pneumallergènes** qui pénètrent dans l'organisme par les voies respiratoires. Il s'agit de la poussière ; des animaux domestiques par leurs poils, le pollen, les acariens, les moisissures, les blattes, les squames de chiens, de chats, de lapin. Certains sont liés à l'environnement professionnel. Il



Par Dr. Marie Nicole Ngaba Mballa  
Chef du service Orl et Chirurgie Cervico Maxillo Facial  
Hôpital Central de Yaoundé

s'agit des **allergènes** qui provoquent une réaction au contact du nickel, des produits cosmétiques, le latex ou le chrome.

**Les trophallergènes:** les venins d'hyménoptères (abeilles, guêpes...) Les crustacés, les blattes, les avocats, le kiwi sont des trophallergènes qui vont déclencher l'allergie en cas de réaction croisée avec des pneumallergènes.

**Les médicaments:** antibiotiques, anti-inflammatoires non-stéroïdiens peuvent déclencher des réactions d'allergie.

### Le traitement

**Eviction** de l'allergène ou réduire l'exposition aux chiens, chats, acariens, tapis de maison, etc. Utiliser des draps-housses et des bombes antiacariens. Bien aérer les pièces de la maison, nettoyer les climatiseurs et les ventilateurs. S'il s'agit d'une allergie alimentaire, arrêter la consommation de l'aliment mise en cause.

**Médicaments :** Antihistaminiques par voie orale, corticoïdes locaux, adrénaline en intramusculaire en cas de choc anaphylactique, décongestionnant nasal, crème à base de corticostéroïdes en cas d'eczéma.

**Désensibilisation:** En cas d'allergie grave au venin d'insecte et autres allergènes spécifiques identifiés, la maladie doit être bien connue pour éviter de perdre des patients parfois très rapidement en cas de choc anaphylactique.

Pendant les saisons de pollen en Europe, la saison sèche et harmattan en Afrique, les personnes ayant des problèmes de rhinite allergique doivent prendre des antihistaminiques sur une longue période et des corticostéroïdes locaux ■

## ACCOUCHEMENT

# Se préparer en 9 points

*Au Cameroun environ 780 femmes sur 100 000 naissances décèdent des suites d'accouchement. Parmi les différentes stratégies pour réduire la mortalité maternelle figure en bonne place la préparation à la maternité.*

**S**ouvent les femmes enceintes résumant cette préparation à faire la layette. Pourtant elle implique tous les membres de la famille et est composée de neuf éléments essentiels.

### Le lieu

La maternité compétente la plus proche du lieu de résidence est préférable. Il est conseillé aux femmes de faire les visites prénatales là où elles accoucheront. Ceci pour être psychologiquement habituées au lieu (car le stress pendant le travail est aussi lié à un milieu complètement étrange) et de se renseigner sur la qualité des équipements et la disponibilité du personnel accoucheur. La femme doit avoir visité la salle de travail et/ou d'accouchement au cours des dernières visites.

### L'accoucheur

Dans les petites communautés, les accoucheurs (eusses) sont généralement connus. La future maman doit connaître le personnel de la salle d'accouchement et si possible avoir leur contact téléphonique.

### Le transport

Pour celles qui ne sont pas véhiculées, il est souhaitable d'avoir le numéro d'un taximan ou d'un conducteur de mototaxi le plus proche. Ce dernier doit au préalable être au courant de la possibilité qu'il peut être appelé à n'importe quelle heure car nul ne connaît ni le jour, ni l'heure exacte du début du travail.

### Les finances

Les moyens financiers commencent à être préparés dès le jour où le couple découvre qu'ils attendent un enfant. Le montant global des frais à payer doit être connu des futurs parents.

### Le matériel

Le nécessaire pour l'accouchement doit être prêt et rangé à coté des vêtements du bébé et des affaires personnelles de la future mère. Cette petite liste doit être prête un mois avant la date probable de l'accouchement.

### Le décideur

Il est important de savoir qui va prendre les décisions (du lieu d'accouchement, s'il faut un consentement sur un geste médical, etc.). Souvent le conjoint peut jouer ce rôle ou un parent si ce dernier est empêché.

### L'accompagnateur

Une femme en travail doit toujours être accompagnée par une tierce personne pour le soutien morale ou pour le relai des informations ou pour régler une ordonnance. Un accord au préalable doit être trouvé entre la future mère et l'accompagnateur bien avant le jour de l'accouchement pour éviter les désistements de dernière minute.

### Le sang

La première cause de mortalité maternelle c'est le saignement excessif après l'accouchement. La femme enceinte doit recenser au moins 5 potentiels donneurs de sang dans sa famille ou son entourage. Très souvent elle n'aura pas besoin d'une transfusion.

### Les signes d'alerte

Beaucoup de femmes pensent que l'accouchement se déclenche seulement par les douleurs. Ceci est faux. Ils existent d'autres signes comme la perte des eaux, le saignement, la diminution ou la disparition des mouvements fœtaux qui doivent emmener la femme enceinte à partir à l'hôpital immédiatement. Aujourd'hui les femmes continuent toujours d'attendre la douleur pour aller à la maternité même après la rupture de la poche d'eau (souvent encouragées par les mères ou les belles-mères), c'est une attitude dangereuse.

Toute femme enceinte doit observer ces 09 points et vérifier qu'aucun élément de préparation n'a été omis. Elles participeront ainsi à leur manière à la lutte contre la mortalité maternelle ■



Par Dr Neng Humphry Tatah  
Gynécologue - Obstétricien

## VIH

# Importance d'avoir une charge virale indétectable

*Les patients vivants avec le VIH se posent souvent les questions sur leur devenir d'autant plus que c'est une infection chronique avec laquelle ils sont appelés à vivre.*

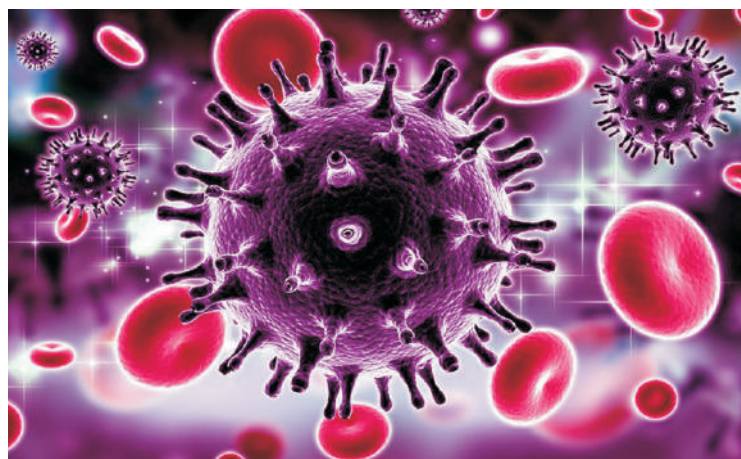
**L**es mêmes questions se posent chez les membres de leurs familles, les proches et les partenaires quand ils découvrent le statut de séropositivité au VIH de leurs frères, sœurs, enfants, amis ou partenaires sexuels. Pour éclairer leur lanterne, nous allons apporter des réponses qui suscitent de l'espoir pour une personne atteinte du VIH.

### Les avantages d'avoir une charge virale indétectable

- Une charge virale indétectable fait de nous un patient stable qui ne développera pas de maladies opportunistes
- Une charge virale indétectable assure au patient une bonne immunité. Car il assure la montée du taux de CD4 (les cellules qui nous défendent de l'attaque des virus VIH)
- Une charge virale indétectable pour une femme enceinte, allaitante et ou en salle d'accouchement garantie la non transmission du virus à son bébé.
- Une charge virale indétectable assure la non transmission du virus à son partenaire sexuel.
- Une charge virale indétectable assure une bonne qualité de vie aux patients, réduit les dépenses des soins médicaux et favorise la réduction des passages du client dans les formations sanitaires.

### Quelques conseils pour maintenir une charge virale indétectable

- Respectez les heures de prises de médicaments de manière très stricte en ayant une bonne observance et compliance thérapeutique.
- Avoir une bonne hygiène sexuelle en évitant d'autres IST ou MST CAD en prenant les précautions nécessaires : utilisation du préservatif par exemple.
- Avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Faire du sport régulièrement afin d'avoir une bonne forme physique.
- Avoir un mental positif en exerçant les activités de zen attitude : détente, lecture, danse, méditation. Avoir des objectifs de vie afin de s'auto-motiver.
- Se faire soutenir par son partenaire ou une personne



de confiance dans le suivi: Conjoint ou conjointe, parents, amis, etc.

### Que faire quand notre charge virale est élevée?

- Rencontrer son équipe de soins et de suivi : médecins, infirmiers, sages-femmes, assistants psycho-sociaux, psychologues etc...
  - Etablir un plan de soins avec vos soignants avec des objectifs bien définis en fonction des problèmes qui ne facilitent pas l'observance aux traitements antirétroviraux.
  - Traiter bien les maladies opportunistes si elles existent.
- Les médecins envisageront avec l'équipe un changement de protocole antirétroviral s'ils le jugent nécessaire.
- Un traitement de VIH bien suivi=Une meilleure et bonne santé du patient VIH=Une charge virale indétectable=Une non-transmission de l'infection à VIH=briser la chaîne de transmission du VIH=l'éradication très future de l'infection à VIH■

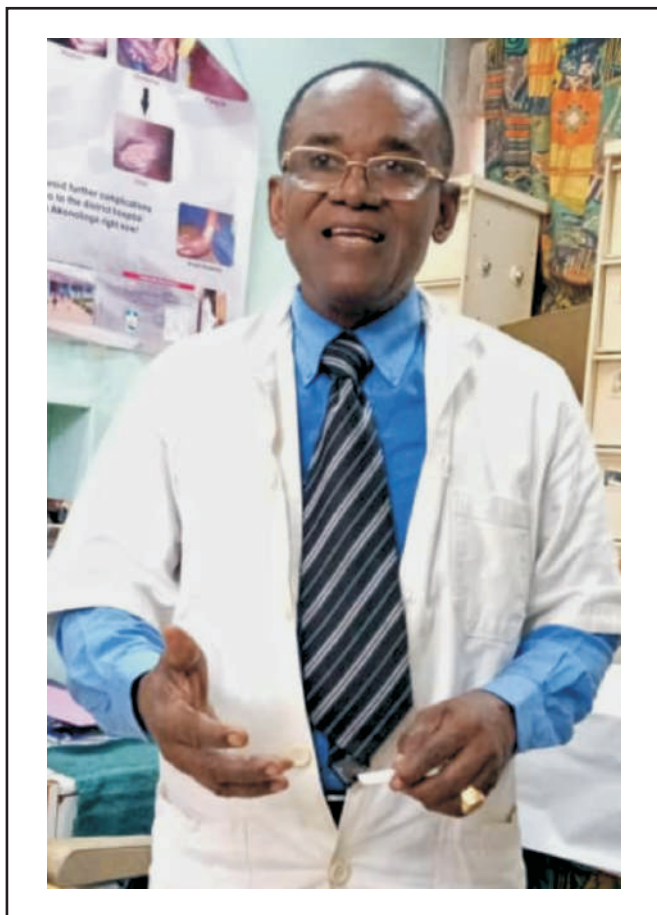
Dr. Adamou Issiakou  
Médecin généraliste  
Hôpital de la Cité des Palmiers (UPEC)



## LA BILHARZIOSE

# Cette grande endémie oubliée

Seconde grande endémie parasitaire dans le monde, après le paludisme, la bilharziose ou schistosomose est aussi classée comme une MTN (Maladie Tropicale Négligée), affectant 200 millions de personnes dont 80 000 morts chaque année, réparties dans tous les continents, l'Australie exceptée.



Par le Professeur émérite Same Ekobo  
 Consultant au Centre for Research in Infectious Diseases (CRID).  
 P.O Box 13591 Yaounde. Tel : +237 694945023.  
 E-mail : sameekobo@gmail.com

C'est l'Afrique qui paie le plus lourd tribut de la bilharziose avec 76 pays et 4 espèces différentes de parasites: *Schistosoma haematobium*, *S. mansoni*, *S. intercalatum*, et *S. guineensis*; ces deux dernières espèces étaient longtemps confondues et donnent des hybrides naturels avec *S. haematobium*. Au Cameroun, sévissent les 3 espèces africaines de bilharziose.

### Mode de contamination

La contamination se fait dans l'eau pendant les baignades et les jeux dans les rivières, les étangs ou les ruisseaux par les larves microscopiques de schistosomes appelées cercaires ou furcocercaires. Celles-ci sont émises par les mollusques aquatiques des genres bulins et planorbis. Les cercaires émises traversent la peau des baigneurs et gagnent la voie sanguine qui les conduit au foie où elles deviennent adultes et s'accouplent pour émettre les œufs qui, grâce à leur épine, traversent la paroi des organes cibles qui sont la vessie (pour la bilharziose urinaire à *Schistosoma haematobium*), l'intestin (en cas de bilharziose intestinale *Schistosoma mansoni*) et le rectum (en cas de bilharziose rectale à *S. guineensis* et/ou *S. intercalatum*).

### Pathologie et diagnostic de la maladie

Des manifestations pathologiques au cours des schistosomoses résultent de deux mécanismes: d'une part la libération des toxines par les vers pendant l'invasion qui se traduit par les signes d'allergie cutanée (dermatite des nageurs ou *swimmer's itch*) et d'autre part les douleurs abdominales avec ballonnement et une diarrhée, douleur du bas ventre avec les urines teintées de sang. Au laboratoire, les examens des selles et des urines mettront en évidence des œufs dont la morphologie est spécifique pour chaque espèce de schistosomes qui vont déterminer au niveau des organes-cibles des granulomes bilharziens responsables de la quasi totalité de la pathologie notamment l'atteinte des

## LE CYCLE DE VIE DE LA BILHARZIOSE (SCHISTOSOMIASE)

Quand les personnes infectées font pipi ou caca dans l'eau, cette eau est contaminée par les œufs qui se trouvent dans leur urine ou leurs selles.



Les œufs éclosent et libèrent des larves, qui entrent dans les tissus de l'escargot.



Les larves se transforment en vers, qui sont libérés par les escargots puis nagent librement.



Quand quelqu'un entre dans de l'eau contaminée... Les larves pénètrent dans la peau.



Crédit photo : OMS

### Les complications à craindre sont les atteintes urinaires et hépatiques graves, évoluant vers l'insuffisance rénale

uro-organs génitaux pour la bilharziose urinaire à *S. haematobium*, la muqueuse intestinale pour la bilharziose intestinale à *S. mansoni* et la rectum pour la bilharziose rectale à *S. intercalatum* et/ou *S. guineensis*. Dans les trois éventualités, les complications à craindre sont les atteintes urinaires et hépatiques graves, évoluant vers l'insuffisance rénale.

#### Traitement et prévention

Le traitement tout comme la prévention obéit aux recommandations du Programme National de Lutte contre la Schistosomiase et vers intestinaux et de l'OMS. La prévention comporte deux volets: la chimioprévention avec le praziquantel et la prévention environnementale qui comporte les mesures d'hygiène fécalo-urinaire, l'assainissement des collections d'eau par le desherbage et la destruction des mollusques, hôtes intermédiaires des bilharzioses par les produits mollusquicides du genre Abate ■



Crédit photo : OMS

Baignade dangereuse en présence de furcocercaires

## RÉGIME ALIMENTAIRE DU DIABÉTIQUE

# Le respecter, c'est vital!

*A l'origine de nombreux décès dans le monde, les dégâts du diabète peuvent être limités grâce à un régime alimentaire bien strict. Christa Tabi, nutritionniste, répond aux questions de P2M magazine.*

### **Pourquoi le diabétique doit-il avoir un régime particulier ?**

Le diabétique a droit à un régime particulier parce que le diabète se traduit comme une incapacité du corps à régler le taux de sucre qui entre dans le sang. Le régime va l'aider en lui apportant la juste quantité de sucre que le corps peut gérer et à prévenir les complications dues à cette augmentation de sucre dans le sang.

### **Quels sont les facteurs qui déterminent l'alimentation des diabétiques ?**

Il existe plusieurs facteurs: **La présence des sucres** à goût sucré; **la texture de l'aliment** - les aliments qui sont transformés, les aliments qui ont une texture plus molle ont tendance à faire monter la glycémie; **les aliments qui sont trop murs** - plus l'aliment munit, plus la partie sucre rapide est élevée et plus il fait augmenter la glycémie; **les aliments riches en fibres** - ils font monter la glycémie moins rapidement parce qu'ils passent plus de temps dans l'organisme et libèrent leurs sucres progressivement; **La quantité des aliments que nous consommons** - il est conseillé de manger de façon modérée; **les fritures ou les aliments préparés avec de beaucoup d'huile** - lorsqu'un aliment contient de l'huile, il va passer plus de temps dans l'organisme. N'oubliez pas qu'il faut beaucoup d'énergie pour faire brûler les graisses.

### **Quels sont les aliments proscrits chez le diabétique ?**

Contrairement à certaines idées reçues, le diabétique n'a pas d'aliments proscrits. En fonction de sa glycémie, il a un choix d'aliments à prendre. Toutefois les aliments qui ont un goût sucré très élevés (avec du sucre libres) et les aliments gras sont à éviter. Plus le sucre dans l'aliment ingéré est rapide, plus le corps ne sera pas capable de le gérer. La glycémie va rester élevée et les complications vont

**Il est conseillé de consommer des aliments qui aident à libérer le sucre plus lentement.**

s'installer. Il existe deux types de sucres : les sucres au goût sucrés (sucres rapides) et les sucres au goût non sucrés (sucres lents) qui sont les féculents que nous consommons chaque jour. Il en est de même des aliments gras. Plus l'aliment est gras, plus lent la vidange gastrique est. La glycémie va rester longtemps élevée et va se cristalliser autour des nerfs et certains vaisseaux, empêchant ainsi la bonne circulation de sang et le bon fonctionnement des nerfs.

### **Quels sont les aliments recommandés ?**

Les légumineuses font monter la glycémie plus lentement. Il est donc conseillé de consommer des aliments tels que le haricot, les petits pois, le soja. Ces aliments contiennent des glucides, des protéines et des fibres qui aident à libérer le sucre plus lentement. Mais en gros tous les aliments sont autorisés. Ceux qui font monter la glycémie en quantité limitée et ceux qui ne font pas monter la glycémie en quantité un peu libre.

### **Quels sont les différents types de sucres conseillés pour les diabétiques ?**

Ce sont les sucres lents, sucres à gout non sucré qu'on retrouve dans le couscous, l'igname, le macabo, etc. Ils sont



# La prise en charge du diabète c'est: **manger-marcher-prendre ses médicaments.** Les trois vont ensemble



*Christa Tabi*, Nutritionniste,  
Hôpital central de Yaoundé

libérés plus lentement et ne font pas monter la glycémie. Ce sucre doit faire une bonne partie de l'alimentation du diabétique entre 45% et 50% voire 60% pour ceux qui mènent une activité physique intense.

## **Qu'en est-il des fruits ?**

On conseille au malade de prendre un fruit 2 heures après le repas. Il faut noter que plus le fruit mûrit, plus il augmente la glycémie. Les fruits qui seront donc consommés seront de préférence moins mûrs que d'habitude. Un fruit à la fois est conseillé. Plus on mange les fruits plus la glycémie va augmenter. N'oubliez pas que le fruit contient les sucres

rapides. Si on prend le fruit à la place du repas, le diabétique peut facilement faire l'hypoglycémie.

## **Quels est la constitution d'un repas de diabétique ?**

Tout repas pour diabétique doit être accompagné de fibres sous forme de légumes parce qu'ils augmentent le volume et donne une sensation de satiété. Ils apportent les sels minéraux et les vitamines nécessaires pour le bon fonctionnement de l'organisme, ils régulent également la quantité du sucre dans le sang. Il est donc composé de : féculents, légumes, sources de protéines animales (poulet).

## **Quels conseils pour le diabétique ?**

En conseil général, un diabétique doit avoir 2 à 3 repas par jour. Le repas du matin doit être plus consistant parce qu'il aide le malade à mener toutes ses activités et à prévenir l'hypoglycémie. En plus, l'activité physique la plus importante étant en journée et surtout en matinée, le malade a tout le temps de brûler toutes ces calories. Néanmoins, en fractionnant les repas avec un apport de glucide, le taux de sucre sera uniforme. Il faut également éviter les repas trop gras, il faut utiliser moins d'huile, il faut préférer les huiles qui sont liquides en température ambiante et qui ne se coagulent pas ; ces huiles sont appelés des huiles insaturées, elles proviennent du maïs, tournesol, soja, avocat ou olive. Ces huiles libèrent la voie sanguine de tout ce qui est cholestérol.

Tout diabétique doit essayer de manger un peu tôt en soirée. Car plus tard on mange, plus la glycémie du lendemain matin sera élevée. Manger plus tôt signifie manger les fruits ou manger le complément un peu tôt. La quantité de fibres ou de compléments consommée à n'importe quelle heure n'aura pas un effet hyperglycémiant dans l'organisme.

La prise en charge du diabète c'est: **manger-marcher-prendre ses médicaments.** Les trois vont ensemble. Quand on mange on doit bouger. Une activité physique régulière aide le corps à utiliser le sucre et à garder une glycémie normale■

## FISTULES OBSTÉTRICALES

# Les défis du malade

### Une femme sur trois souffrant de fistule obstétricale déclare avoir tendance à se cacher

**L**a fistule obstétricale est une solution de continuité entre le tractus urinaire et le vagin ou entre le tractus digestif et le vagin laissant couler soit les urines, soit les selles, soit les deux de manière continue. L'incidence est estimée entre 3,3 et 20 cas pour 10 000 accouchements, soit 50 000 à 100 000 nouveaux cas chaque année dans le monde. On estime à environ 2 000 000 le nombre de femmes qui vivraient avec une fistule obstétricale dans le monde. 80% de ces cas prévalents se retrouvent en Asie du Sud et en Afrique au Sud du Sahara. Au Cameroun on estime entre 500 et 1000 le nombre de nouveaux cas de fistules obstétricales qui surviendraient chaque année et à plus de 20 000 le nombre de femmes qui vivraient avec une fistule obstétricale.

Une femme sur trois souffrant de fistule obstétricale déclare avoir tendance à se cacher. De même plus de 10 à 40% déclarent avoir pensé à se suicider comme solution à leur souffrance. Victimes de l'humiliation et de la marginalisation, elles sont nombreuses à être abandonnées par le partenaire et par la famille. La fistule obstétricale (FO) est de nos jours une cause majeure d'invalidité et d'exclusion sociale dans le monde et surtout dans les pays en voie de développement.

#### Mécanismes de survenue des fistules obstétricales

On distingue trois entités de causes des fistules obstétricales: La plus fréquente est la nécrose ischémique des tissus mous situés entre le vagin et le tractus urinaire ou entre vagin et le rectum par compression de la tête fœtale ; la déchirure directe des mêmes tissus mous pendant un accouchement précipité ou une manœuvre obstétricale (accouchement instrumental ou césarienne); plus rares, sont les manœuvres abortives.

#### Prise en charge globale des fistules obstétricales

La prise en charge des fistules obstétricales se range en trois piliers majeurs (prévention, chirurgie, et réinsertion socio-économique) et deux piliers mineurs (formation et recherche opérationnelle). Beaucoup de progrès sont faits dans la lutte contre les fistules obstétricales, mais beaucoup d'efforts restent à faire.



Pr. Pierre Marie Tebeu, Gynécologue  
Tel : 6 77 67 55 33/Email: pmttebeu@yahoo.fr

La formation des médecins impliqués dans la prise en charge des fistules obstétricales impose le développement des diplômés en collaboration avec les hôpitaux, les universités et les ministères connexes avec des parcours spécifiques en counseling, en soins et en techniques chirurgicales. Il importe de développer des modules de formation théorique axés sur la compétence.

#### Prévention des fistules obstétricales

La prévention des fistules obstétricales découle des facteurs de risque. Ces facteurs sont en rapport avec les caractéristiques de l'individu, de la communauté et du système de santé en place.

Les facteurs de risque liés à l'individu sont dominés par l'accouchement précoce (adolescente), l'analphabétisme et des facteurs innés comme la petite taille ou le faible poids.

Les facteurs liés à la communauté sont dominés par la valorisation du mariage précoce, la non-scolarisation de la jeune fille, le manque de pouvoir de décision de la femme (la décision de rechercher des soins incombe plutôt à un membre influent de sa famille, sa belle-famille et non à elle-même). Ces facteurs communautaires sont aussi influencés par la pauvreté de la famille et le manque de connaissances sur la disponibilité des services de santé et les possibilités d'accéder à l'offre de soins.

Les facteurs liés au système de santé qui favorisent la survenue des fistules obstétricales sont les mêmes que ceux qui favorisent la mortalité maternelle. Il s'agit des difficultés d'accès au planning familial, de l'absence des visites prénatales et de l'absence des soins obstétricaux et néonataux d'urgence (SONU). L'accouchement non assisté par un personnel compétent va favoriser la survenue de la fistule obstétricale ■

## CARNET DE VACCINATION

# Le deuxième passport du voyageur

Tout déplacement hors de son pays de résidence nécessite une bonne préparation sanitaire. L'on trouve toujours réponse à ces deux questions : Etes-vous à jour de vos vaccinations ? Avez-vous vérifié les vaccins obligatoires en fonction de votre destination ?



- Pays visités.
- Antécédents vaccinaux.
- Durée et nature du voyage (exemple : séjour dans des hôtels, en ville ou dans des régions rurales éloignées).
- Obligations réglementaires pour l'entrée dans le pays visité.
- Délai avant le départ.

Ainsi, la mise à jour du calendrier vaccinal est capitale et l'on doit se renseigner sur l'état sanitaire du pays pour adapter sa couverture vaccinale.

Il y a lieu pour le voyageur à l'étranger de consulter un professionnel de la santé 2 ou 3 mois avant son départ afin d'avoir suffisamment de temps pour terminer les calendriers de vaccination recommandés. Même si un voyageur doit partir dans un court délai, une consultation avant le voyage lui sera bénéfique.

La consultation avant le voyage est une occasion de mettre à jour le statut vaccinal des nourrissons, des enfants, des adolescents, des adultes et des personnes âgées ■

Constantin Ngonga

Superviseur multicartes  
Cameroun-RCA-Tchad/P2M Pharma

**L**e monde est devenu aujourd'hui un grand village, l'Homme, surtout le professionnel n'appartient plus à son pays d'origine. Il est désormais amené à bouger le plus souvent d'un pays à un autre, d'un continent à un autre à la rencontre de ses pairs pour un partage d'expériences. Cependant le climat ou les conditions de vie ne se sont pas les mêmes d'un point à un autre. Il en est de même pour les pathologies. Prendre donc des informations sanitaires s'avère primordial. Pour éviter toute surprise désagréable, l'Organisation Mondiale de la Santé dans le Certificat international de Vaccination classe les vaccins à prendre avant tout voyage en 3 catégories :

- Vaccins du PQI, par exemple le vaccin contre la rougeole.
- Vaccins recommandés pour préserver la santé durant le séjour à l'étranger, par exemple le vaccin contre la typhoïde.
- Vaccins exigés par le Règlement sanitaire international, par exemple le vaccin contre la fièvre jaune.

Il est à noter que le calendrier de vaccination est personnalisé en fonction de :

- Âge.
- Problèmes de santé du voyageur.

### Quelques vaccins recommandés

VACCIN	MALADIE CIBLE
BCG : Bacille de Calmette et Guérin	Tuberculose
Hep B : Hépatite virale B	Hépatite virale B
VAR : Vaccin Anti-Rougeoleux	Rougeole
VAA : Vaccin Anti-Amaril	Fièvre Jaune
Thyphim	Thyphoïde



# GIPAM

## Un groupement en pleine expansion

*Au Cameroun, les propriétaires d'Agence de Promotion du médicament et dispositifs médicaux se sont regroupés au sein de l' Association du Groupement Inter-Patronale des Agences de Promotion du Médicament et des Dispositifs Médicaux du Cameroun (GIPAM).*

**C**réé le 25 Septembre 2018, le GIPAM affiche clairement ses ambitions: rassembler les patrons d'agence pour défendre leurs intérêts communs et faire face aux difficultés, enjeux et défis de la profession du visiteur médical au Cameroun. Le groupement se positionne comme une plateforme d'échanges entre les professionnels de la promotion et de la distribution du médicament.

### Des objectifs clairement définis

- Renforcer le rôle des agences de promotion dans le développement économique, social et sanitaire du Cameroun.
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de la formation des professionnels de la promotion des médicaments et dispositifs médicaux au Cameroun.
- Coopérer avec les pouvoirs publics et les organisations poursuivant les mêmes objectifs en vue d'œuvrer au renforcement de l'entreprenariat dans le secteur de la santé.
- Créer et maintenir une image positive des agences de promotion de produits pharmaceutiques.
- Régler les différends entre ses membres et contribuer à garantir une formation professionnelle efficiente et adaptée.

Les chefs d'agences membres de cette association, ont pour rôle majeur d'assurer et organiser la promotion des médicaments et dispositifs médicaux à la charge des laboratoires médicaux locaux et étrangers avec qui ils signent des contrats de collaboration. Les chefs d'agence recrutent alors les représentants de ces laboratoires, Délégués médicaux(DM) ou Informateurs thérapeutiques qui auront pour rôle de transmettre les informations thérapeutiques éthiques et vérifiables auprès des professionnels de la santé en vue de leur meilleur usage aux patients et de faire remonter à la hiérarchie des informations du terrain dans le cadre de la pharmacovigilance.



*Le Gipam, lors de la remise de dons au Ministère de la Santé en guise de sa contribution à la lutte contre le coronavirus*

Dans l'exercice de leurs fonctions, les chefs d'agence rencontrent de multiples difficultés qui entravent drastiquement le fonctionnement de leur entreprise mettant en péril l'effectif du personnel avec incidence négative sur le taux de chômage. Les plus couramment rencontrées sont: les agréments, les AMM, la pharmacovigilance, les faux médicaments (40% du marché), les ventes illicites des médicaments, abus de certains chefs d'agence sur le traitement des DM, reconnaissance de la visite médicale dans le livre d'or des métiers au Cameroun, l'importation du matériel promotionnel, les relations avec les partenaires, la protection de la corporation vis-à-vis des étrangers, les relations entre membres, les relations avec les DM.

### Une contribution pour la corporation

- Participation au développement économique et social par la création d'emplois aux Visiteurs Médicaux et autres agents de bureau.
- Contribution à l'amélioration de la qualité de la formation des professionnels de la promotion du médicament.
- Organisation de la promotion des médicaments et des dispositifs médicaux
- Introduction des molécules innovantes et nécessaires à la santé en accord avec le Gouvernement.
- Lutte contre les médicaments contrefaits.
- Soutien du gouvernement en période de grande pandémie ou épidémie comme ce fut le cas avec la Covid-19

Le Gipam tient son assemblée générale une fois tous les deux mois. Mais à cause du contexte sanitaire dû à la Covid-19, la dernière rencontre a eu lieu le 27 février 2020 dans un hôtel à Yaoundé■

**Constantin Ngonga**

Superviseur multiscartes  
Cameroun-RCA-Tchad/P2M Pharma

# PHARMÉDICO

## Le showroom du matériel médical

Visite guidée de cette structure spécialisée dans la distribution et l'installation du matériel médical de qualité supérieure, par son Directeur général, Julienne Mbaya.



**E**lig-essono, quartier situé en plein centre-ville de Yaoundé, la capitale camerounaise, se dresse avec fierté, un showroom pas comme les autres : **Pharmédico**, la vitrine du matériel médical et consommables pour hôpitaux et pharmacies. Un secteur d'activité pas très couru, mais qui fait tout de même face à la concurrence. Une concurrence à laquelle, son promoteur Jean Kepnga, a réussi à faire face à travers un matériel de qualité supérieure associé à un service de charme.

Avec une équipe qualifiée et dévouée au travail ; un promoteur visionnaire et déterminé à offrir aux Camerounais un matériel de santé aux standards internationaux, **Pharmédico** a su s'imposer sur un marché rude et concurrentiel. Son installation sur mesure, son service après-vente ainsi que l'expertise dans la maintenance du matériel mis à disposition, font de cette structure, le leader incontesté dans son domaine.

Malgré des débuts plutôt timides il y a quelques années, la structure a su se frayer un chemin pour devenir le contact privilégié de plusieurs grands organismes sanitaires. C'est ainsi que, la coopération Suisse; l'hôpital militaire de Yaoundé et de Douala; la Beac ; la Sodocoton ; le Port Autonome de Douala ; l'Hôpital de Garoua; l'Hôpital général de Yaoundé ou encore le Centre de Réhabilitation des Personnes handicapées Cardinal Paul Emile Leger, font partie des clients d'une liste loin d'être exhaustive.

Faites y un tour et réalisez de belles affaires pour votre cabinet médical avec un matériel de qualité supérieure aux normes ISO 9000 ■

*Débora Tonye*  
Audace



### Matériel disponible

Le moniteur de contrôle - Concentrateur d'oxygène - Aspirateur de mucosités - Aspirateur deux bouches - Nébuliseur-Doppler fœtal-Echographe-Électrocardiogramme-Audiomètre - Oxymètre - Lampe frontale - Centrifugeuse - Scie à plâtre - Produits dentaires - Des brosses à dents électriques - Bistouri électrique - Scialytique - Tensiomètres de hautes précisions comme les littman cardio, Littman pédiatrique, Littman classique - Hemoglobinomètre - Défibrillateurs - des coffrets de sécurité extérieure avec alarme.

## LA MARCHÉ

# Un sport aux vertus innombrables

*Les vertus de la marche sont nombreuses et méconnues. Marcher quotidiennement pourrait être un médicament formidable et la meilleure des préventions.*

**L**a marche est le moyen de locomotion le plus utilisé sur terre. Depuis sa découverte par les hommes préhistoriques, elle est devenue le remède miracle pour de nombreux maux quel que soit l'âge.

Il est possible quand vous manquez souvent de temps, d'associer la marche à vos déplacements. Que ce soit pour vos emplettes ou pour vous rendre à votre lieu de travail, les bienfaits pour votre organisme sont non-négligeables.

### **C'est facile à réaliser**

L'un des plus grands avantages de la marche est qu'elle est très facile à réaliser. Nous n'avons besoin d'aucun équipement spécialisé pour le faire. Le manque d'argent cesse donc d'être un obstacle. Le port de baskets ayant une semelle d'intérieur moulée est recommandé.

### **Elle aide à perdre la graisse**

La plupart des personnes associent la perte de poids à l'exercice physique intense, comme courir, nager ou faire du vélo. Certaines recherches démontrent cependant que la marche peut être beaucoup plus efficace pour brûler les graisses que d'autres exercices plus intenses.

L'une des principales raisons à cela est que, bien que la marche ne consomme pas autant de calories que les autres exercices, elle génère également moins de sensation de faim. Par conséquent, l'un des principaux avantages de la marche est qu'elle vous permet de perdre de la graisse sans que votre corps vous demande plus tard de la remplacer.

### **C'est bon pour le cœur**

Prendre soin de notre santé cardiovasculaire est essentiel pour profiter d'une vie longue et sans problème. La plupart des décès prématurés dans les sociétés modernes se produisent en raison de maladies cardiaques. Nous devons par conséquent faire tout notre possible pour prendre soin de cet organe si important.

Les dernières recherches semblent indiquer que l'un des principaux avantages de la marche est qu'elle réduit la pression artérielle et les triglycérides.

### **La marche est parfaite pour les personnes en très mauvaise condition physique**

Prendre soin de soi est fondamental pour se sentir bien sur le plan émotionnel.

Si vous avez un problème qui vous empêche de pratiquer un sport plus intense (comme un très gros surpoids ou des douleurs articulaires), la marche peut vous offrir facilement tous les avantages de l'exercice et avec peu d'impact au niveau articulaire.

### **Elle réduit l'inflammation**

L'inflammation est un état de notre corps qui se produit lorsque nous entrons constamment en contact avec des éléments que ce dernier considère comme nuisibles. Par exemple, l'alcool, le tabac ou certains types d'aliments pouvant provoquer un état d'inflammation. La marche est l'un de nos meilleurs alliés pour nous sentir plus heureux. Si vous souhaitez entreprendre une marche d'au moins 30 minutes, assurez-vous d'être bien hydraté.

Au vu de tous ces bienfaits, la marche est idéale pour toute personne qui désire conserver sa santé physique mais aussi psychologique. Il est donc aisé de pratiquer cet exercice physique, qui de plus est sans traumatisme pour le corps, afin de vivre toujours en bonne santé. ■



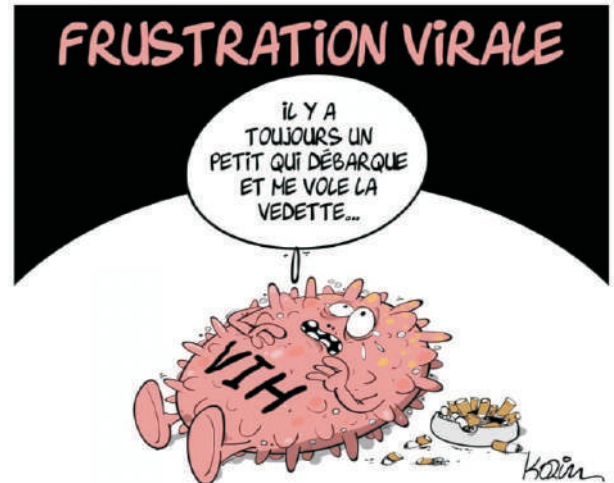
Alliance Tchéméni  
Superviseur Laboratoire Médic/P2M Pharma



# Les blagues et citations

## MESSAGE SANTE

1. Si la marche et le vélo étaient bons pour la santé, le facteur serait immortel;
  2. Une baleine nage toute la journée, ne mange que du poisson, boit de l'eau et est...grosse;
  3. Un lapin court et saute et ne vit que 15 ans
  4. Une tortue ne court pas, ne fait rien...Et pourtant vit 450 ans...
- ET VOUS ME DITES DE FAIRE DE L'EXERCICE !?!**



**La bonne santé,**  
c'est avoir  
toujours mal,  
mais jamais  
au même  
endroit.



## L'ADDICTION AUX SELFIES SERAIT UNE MALADIE MENTALE



Éviter  
certaines personnes  
pour protéger votre  
santé mentale  
n'est pas de la faiblesse.  
C'est de la sagesse.

Les Révoltés  
du Québec

## CASSE-TÊTE

Une mère célibataire a fait appel à la justice pour réclamer une pension d'un père démissionnaire. Elle a finalement obtenu le double de ce qu'elle demandait. En effet, L'ADN de l'enfant correspondait à celui de jumeaux identiques, l'un et l'autre niant être le père. Mais leur déni de responsabilité a été déjoué par un juge qui a ordonné qu'ils paient tous deux une pension et soient déclarés parents de l'enfant. Il y a des choses que même les scientifiques ont encore du mal à expliquer.

## JOURNÉES MONDIALES

### 1<sup>er</sup> octobre

Journée mondiale de l'allaitement maternel

### 7 octobre

Journée mondiale des soins palliatifs

### 9 octobre

Journée mondiale du handicap

### 12 octobre

Journée mondiale contre la douleur

### 23 octobre

Journée mondiale de l'ostéoporose

### 14 novembre

Journée mondiale du diabète

### 1<sup>er</sup> décembre

Journée mondiale de lutte contre le SIDA

### 3 décembre

Journée mondiale des personnes handicapées

## RENDEZ-VOUS PROFESSIONNELS

### SORLAF 2020

Le congrès de la Société ORL des pays francophones d'Afrique (SORLAF) initialement prévu les 17, 18 et 19 décembre 2020 à Dakar (Sénégal), est reporté à une date ultérieure. Toutes les informations sur <http://ssorl.org/>

### 14th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes - ATTD 2021

Lieu : Paris/ Online

Pays : France

Langue : FR

Date de début : 26/05/2020

Date de fin : 29/05/2021

<https://attd.kenes.com>

Spécialités : Endocrinologie et métabolisme

### EUROTIMES EYE CONTACT ESCRS

Lieu : Online

Pays : Etats-Unis

Langue : ENG

Date de début : 01/01/2020

Date de fin : 31/12/2020

<http://education.es CRS.org/>

Spécialités : Ophtalmologie

### 13rd Clinical Trials on Alzheimer's Disease CTAD 2020

Lieu : Boston/ Online

Pays : Etats-Unis

Langue : FR

Date de début : 04/11/2020

Date de fin : 07/11/2020

<https://www.ctad-alzheimer.com/about-ctad/editorial>

Spécialités : Neurologie

### 2020 NCRI Cancer Conference

lieu : Belfast/ Online

Pays : Irlande

Langue : ENG

Date de début : 02/11/2020

Date de fin : 04/11/2020

<https://conference.ncri.org.uk/about-ncri/>

Spécialités : Oncologie

### 3rd European Workshop On Skin Mediated Inflammation Diseases - SIMID 2020,

Lieu : Verone

Pays : Italie

Langue : ENG

Date de début : 24/09/2020

Date de fin : 24/09/2021

[www.simid2020.org](http://www.simid2020.org)

Spécialités : Dermatologie Et Vénérologie



Des espaces  
d'annonces  
disponibles dans votre  
magazine



QUALITY  
FOR HEALTH-

MADE IN GERMANY