



Le Marathon DU DJA ET LOBO

Sangmelima
22-24
Déc. 2023



Journal africain bilingue d'informations Sanitaires, Environnementales et de Développement durable

QUOTIDIEN ÉCHOS SANTÉ

L'information sanitaire à votre portée.

•N° 740 du jeudi 1^{er} juin 2023

•Tél. : (+237) 694 81 99 37

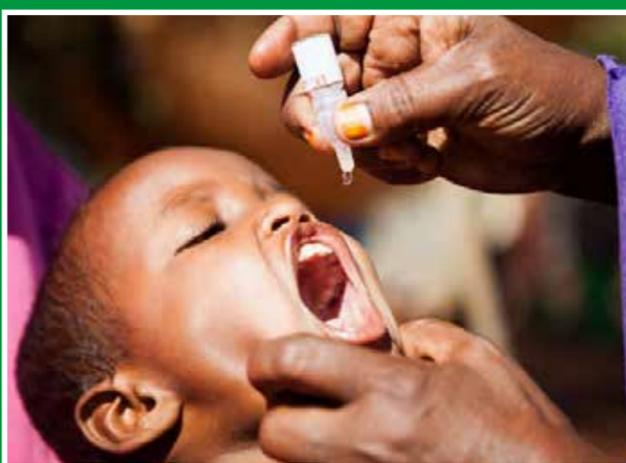
•Directeur de publication : Joseph MBENG BOUM

Yaoundé III

Le Maire en guerre contre le choléra

✂ A cet effet, au cours d'une cérémonie présidée par Serge Hervé Biwele Sal, le Sous-préfet de cet arrondissement, le Maire de Yaoundé III^e, Lucas Owona, les chefs traditionnels de 2^e et 3^e degré, et le Chef de district de santé, ont lancé une opération de campagne d'information massive des populations le 30 mai 2023, pour barrer la voie à la propagation du virus du choléra.

✂ Une campagne qui arrive au moment où en date du 29 mai 2023, l'arrondissement de Yaoundé 3^e enregistrait 159 cas et 7 décès de choléra. Page 4.



Campagne de vaccination contre la polio L'OMS cible 21 millions d'enfants âgés de moins de 05 ans en Afrique

Cette initiative plurinationale, qui est soutenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) avec l'appui de l'Initiative mondiale pour l'éradication de la poliomyélite (IMEP), prévoit des opérations synchronisées de vaccination et des programmes conjoints dans les communautés frontalières pour enrayer la transmission de la poliomyélite. Page 3.



Vous aussi vous avez droit à votre site web avec



VOTRE SITE WEB

à **55 000** Fcfa en 01 semaine

www.projét24.net / info@projét24.net
677 39 46 99 / 6 57 76 69 44

En
Promotion

Inclus dans l'offre :
+ site web
+ nom de domaine
+ e-mails PRO
+ hébergement pris en charge



PREVALENCE DE L'ANTICORPS HBC CHEZ LES DONNEURS DE SANG A L'HOPITAL LAQUINTINIE DE DOUALA

Jeatsa Gapdo Carine, Leundji Hubert, Biwole Sida Magloire, Université Des Montagnes
Corresponding author : Dr Jeatsa Gapdo Carine

RESUME

INTRODUCTION : La sécurité transfusionnelle est un problème de santé publique extrêmement préoccupant pour les autorités sanitaires des pays d'Afrique subsaharienne. Concernant le dépistage systématique de l'Ag HBs, certaines études montrent que lors d'une transfusion, le sang d'un donneur contenant un AcHBc sans Ag HEs peut transmettre le VHB. Le Cameroun est l'un des pays d'Afrique où on ne dépiste pas systématiquement l'Ac HEc chez les donneurs. La présente étude a consisté à déterminer la prévalence de l'Ac HBC chez les donneurs de sang testés Ag HBs négatifs, de mars à juin 2014.

METHODOLOGIE : Notre étude des-

criptive réalisée au Cameroun, à la banque de sang de l'Hôpital Laquintinie de Douala (HLD). Les caractéristiques étudiées étaient socio-démographiques (âge, sexe, statut matrimonial, niveau d'étude, profession, type de donneur), les antécédents (ictère, vaccination, antécédents familiaux d'HVB), les facteurs de risque de transmission du VHB (tatouage avec effraction cutanée, transfusion sanguine, scarification, piercing, partage d'objet tranchant, multiplicité des partenaires sexuels, utilisation irrégulière des préservatifs), et le résultat de la sérologie Ac HBC effectué par méthode immuno-enzymatique ELISA, auprès des donneurs testés négatifs pour les Ag HBs, Ac VHC, Ac VIH et

TPHA.

RESULTATS : Nous avons obtenu une prévalence de l'Ac HBc de 57% chez l'ensemble des donneurs étudiés (251 donneurs). La prévalence chez le sexe masculin était 45,8% contre 11,2% chez le sexe féminin. Au niveau de l'âge, la plus forte prévalence a été observée chez la tranche d'âge de 18 à 27 ans (23,5%). Le type de donneur le plus représenté était les donneurs familiaux (43%), ensuite les donneurs rémunérés (12,8%), et les moins représentés étaient les bénévoles (1,2%). Ce résultat confirme la forte prévalence de l'Ac HBc chez les donneurs de sang testés Ag HBs négatifs.

MOTS CLES : Ac HBc, prévalence, donneur de sang, Cameroun.

ÉCHOS SANTÉ



JOURNAL AFRICAIN ÉCHOS SANTÉ

Quotidien d'informations sanitaires, environnementales et de développement durable.

Email: journalechosante@yahoo.com

Tél.: (+237) 694 81 99 37

Siège social: Yaoundé-Cameroun

B.P.: 14 436 Yaoundé

Directeur Général
Directeur de publication
Joseph Mbeng Boum

Directeur des Affaires générales
Désiré Effala
(+237) 696 59 90 92

Directeur des Affaires financières
Félicité Matsingkou

Directeur Régionale Gabon
Saint-Clair Tepondjou
+241 077 55 44 98

Conseillers éditoriaux
Dr Rose Ngonon Mballa
Pr Alexis Ndjolo
Pr Jacqueline Ze Minkande

Rédacteur en chef

Rostand Tchami
(+237) 695 15 35 75

Secrétaire de rédaction

Cathérine Aimée Biloa
(+237) 699 27 50 37

Chef d'édition/Mise en page

Arnauld T. Djiatsa
(+237) 699 02 12 48

Chargé de la distribution et vente
Moïse Arthur Minlend Sohna

Rédaction Centrale
Elvis Serge Nsaa, Ingrid Kengne, Rebara Habra, Désiré Effala, Saint-Clair Tepondjou, Lyse Davila Nguili, Divine Kananyet, Charles Tsimi, Moïse Sohna, Sharon Divine Enjema, Adèle Bitga, Ferdinand Niabie

Desk Littoral
Ghislaine Deudjui
+237 670 77 22 57

Desk Est
Murielle Esson Ebangue
+237 694 36 51 78

Desk Sud

Cathérine Aimée Biloa

Desk Nord

Agnes Mobe
+237 691 41 64 40

Desk Extrême-Nord

Ferdinand Niabie
+237 659 48 00 50

Desk Adamaoua

Jean Besane Mangam
+237 674 11 60 94

Desk Nord-Ouest

Jenivarius Nde Wifah
+237 675 49 33 88

Desk Sud-Ouest

Sharon Divine Enjema
+237 672 7337 74

Desk Ouest

Adèle Bitga
+237 673 78 61 15

Desk France

Vicky Tetga
+33 766 15 02 40

Desk Belgique

Diane Clara Mbecheu
+237 697 93 91 55

Desk Togo

Emmanuel Atcha
+228 90 28 30 71

Desk RDC

Daco Tambikila
+243 813 527 041

Desk Côte d'Ivoire

Joël Dally
+225 07 67 80 71

Desk Rwanda

Jean d'Amour Ahishakiye
+250 788 614 432

Desk Guinée Conakry

Alpha Oumar Barry
+224 662 98 41 38

Imprimerie

Overland Print
(+237) 699 99 71 65

Distribution Cameroun
Cedipresse

Tirage

5000 exemplaires

Lutte contre les épidémies

Les experts de la recherche en conclave à Yaoundé

Le Centre pasteur du Cameroun en collaboration avec la fondation française Mérieux ont organisé le 31 mai 2023, à l'hôtel la falaise de Yaoundé, la 12^{ème} édition du réseau international Gabriel.

Lyse Davina NGUILI (Stg)

Ce sont 80 participants de 15 pays qui se retrouvent dès ce mercredi au Cameroun, dans le but de présenter les résultats de leurs travaux de recherche collaborative et concevoir les futurs projets du réseau. Pendant trois jours, les délégations venues du Congo, du Cameroun, du Bangladesh, de la France, etc, vont proposer un éclairage sur la préparation aux épidémies de pathogènes émergents et ré émergents, la surveillance des pathogènes émergents à l'interface homme-animal, des maladies à transmission vectorielle et des maladies négligées. Ces assises vont soulever les thématiques de recherche développées au sein du réseau Gabriel pour faciliter les interventions en santé publique notamment la tuberculose, les maladies respiratoires aiguës, la résistance aux antimicrobiens et les pathogènes

émergents.

Notons que ces assises sont organisées tous les 18 mois avec le soutien financier de BioMérieux et Illumina. Selon Florence Komurian-Pradel, de la délégation française, « les résultats de ce symposium sont spécifiques à l'exemple de l'antibio-résistance, les résultats vont montrer que l'antibio-résistance ; est une pandémie silencieuse dans les 3 secteurs : humain, animal, et environnemental qui montre un taux très élevé de résistance ce qui est alarmant ». L'apport du Cameroun à ces échanges est relevé par Docteur Sara Eyangoh, Directeur scientifique du Centre pasteur du Cameroun. « Le Cameroun va montrer les résultats obtenus de la COVID-19, la surveillance génomique menée, le ministère de la Santé va montrer les dispositions prises pour la lutte contre la récente pandémie », a-t-elle indiqué. Notons que le but de ces assises est de discuter sur les maladies effluentes avec en repère comment mieux



se préparer pour les pandémies avenir.

Maladies infectieuses

Les experts partagent leurs expériences et invitent également les autres scientifiques du pays à les rejoindre. Le ministère de la Santé est représenté par le Coordinateur du centre des urgences

de Yaoundé. Au terme de ces assises, les Experts vont recevoir des recommandations sur les axes de recherches qui auront un impact sur la santé publique des pays membres. Le réseau Gabriel est un réseau scientifique international de 21 partenaires basés en Asie, Afrique, Amérique, créé en 2008, avec un

réseau de 20 laboratoires logés dans 16 pays ; favorise la collaboration internationale dans le domaine des maladies infectieuses. Elle œuvre entre autre dans la recherche collaborative sur les infections respiratoires aiguës, la tuberculose, la résistance aux antimicrobiens et les pathogènes émergents.

Campagne de vaccination contre la polio

L'OMS cible 21 millions d'enfants âgés de moins de 05 ans en Afrique

Cette initiative plurinationale, qui est soutenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) avec l'appui de l'Initiative mondiale pour l'éradication de la poliomyélite (IMEP), prévoit des opérations synchronisées de vaccination et des programmes conjoints dans les communautés frontalières pour enrayer la transmission de la poliomyélite.

Elvis Serge NSAA

La plus grande campagne de vaccination contre la polio menée en Afrique depuis 2020 a été lancée aujourd'hui dans trois pays d'Afrique de l'Ouest et du Centre, dans un effort conjugué des autorités sanitaires nationales de vacciner près de 21 millions d'enfants âgés de moins de cinq ans. Cette initiative, qui commencera au Cameroun, au Tchad et au Niger avant d'être étendue à la République Centrafricaine la semaine prochaine, intervient en réponse, à 19 cas de poliovirus de type 2 dans certains pays dont 2 au Niger, 10 au Tchad, 4 en République Centrafricaine et 3 au Cameroun. Cette initiative plurinationale, qui est soutenue par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) avec l'appui de l'Initiative mondiale pour l'éradication de la poliomyélite (IMEP), prévoit des opérations synchronisées de vaccination et des programmes conjoints dans les communautés frontalières pour enrayer la transmission de la poliomyélite. « Il s'agit d'une initiative primordiale qui vise à combler les lacunes en matière



de vaccination dues à la pandémie de Covid-19 et qui fournira à des millions d'enfants une protection vitale contre le risque de paralysie irréversible que cause la poliomyélite », a déclaré le Dr Matshidiso Moeti, Directrice régionale de l'OMS pour l'Afrique. Et d'ajouter « la synchronisation de la campagne garantira l'administration simultanée du vaccin à une vaste cohorte d'enfants dans les quatre pays, afin de renforcer l'immunité contre la polio sur une zone géographique étendue. » La région du bassin du lac Tchad est confrontée à une situation de violences armées parmi les plus longues au monde.

La région comprend également,

à l'échelle mondiale, l'une des proportions les plus élevées d'enfants qualifiés de « zéro dose » à l'échelle mondiale, c'est-à-dire des enfants non vaccinés ou sous-vaccinés. En conséquence, les quatre pays ont déployé des efforts considérables pour renforcer la détection de la poliomyélite, freiner la propagation du virus et protéger les enfants contre le risque d'infection et de paralysie à vie. Toutefois, même si ces États membres ont été certifiés exempts de poliovirus sauvage autochtone, le variant de poliovirus de type 2 en circulation continue de circuler. Dans l'ensemble des pays, les gouvernements ont continué d'améliorer

la qualité des opérations de vaccination, en s'appuyant notamment sur la mise en œuvre à grande échelle de campagnes de vaccination supplémentaires. Ces interventions visent à réduire les risques résiduels pour toutes les formes de poliovirus, tout en intensifiant la vaccination de routine dans les pays. De plus, des opérations de porte-à-porte ont permis d'alléger le fardeau pesant sur les parents, qui doivent conduire leurs enfants dans des centres de santé afin de les faire vacciner. Grâce au soutien fourni par l'OMS, les travailleurs de la santé administrent désormais les vaccins à domicile, ainsi que dans les centres religieux, les marchés et les écoles. Les chefs religieux et communautaires, en leur qualité de champions de l'éradication du poliovirus sauvage, aident également à mobiliser les parents et tuteurs pour que ceux-ci fassent vacciner leurs enfants contre la polio et toutes les maladies évitables par la vaccination.

Formes de polio

Par ailleurs, il est fondamental de disposer de données fiables pour assurer une surveillance de la maladie et une riposte efficace face aux épidémies.

Dans un contexte marqué par les épidémies actuelles de polio dues au poliovirus circulant, les pays ont redoublé d'efforts de surveillance de la maladie pour mieux détecter les cas. « L'utilisation des outils mis à disposition par les systèmes d'information géographique, dont le kit Open Data, permet de réagir plus rapidement aux alertes liées à de potentiels cas de polio, ce qui contribue à limiter la propagation du virus », a expliqué le Dr Richelot Ayangma, responsable de l'IMEP en Afrique de l'Ouest et du Centre. L'OMS, le Rotary International, le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), Gavi, l'Alliance du vaccin, la Fondation Bill & Melinda Gates et les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) des États-Unis d'Amérique ont eux aussi décidé de se mobiliser en faveur de l'initiative « Le grand rattrapage ». Il s'agit d'une action mondiale ciblée dont le but est de stimuler la vaccination essentielle chez les enfants, surtout après le recul induit par la pandémie de Covid-19. L'OMS soutient les États Membres de la Région africaine pour protéger tous les enfants contre toutes les formes de polio.

Yaoundé III

Le Maire en guerre contre le choléra

A cet effet, au cours d'une cérémonie présidée par Serge Hervé Biwele Sal, le Sous-préfet de cet arrondissement, le Maire de Yaoundé IIIe, les chefs traditionnels de 2e et 3e degré, et le Chef de district de santé, ont lancé une opération de campagne d'information massive des populations le 30 mai 2023, pour barrer la voie à la propagation du virus du choléra.

Lyse Davina NGUILI (Stg)

En date du 29 mai 2023, l'arrondissement de Yaoundé 3e enregistre 159 cas et 7 décès de choléra. Il est donc indéniable, l'arrondissement de Yaoundé III est un véritable foyer de l'épidémie de choléra. Raison pour laquelle l'autorité communale a décidé de mettre les bouchées doubles pour venir à bout de cette maladie qui veut décimer les populations de sa circonscription territoriale. A cet effet, au cours d'une cérémonie présidée par Serge Hervé Biwele Sal, le Sous-préfet de cet arrondissement, le Maire de Yaoundé IIIe, les chefs traditionnels de 2e et 3e degré, et le Chef de district

de santé, ont lancé une opération de campagne d'information massive des populations pour barrer la voie à la propagation du virus du choléra. Ce, après que les chefs et autres délégués municipaux aient été sensibilisés sur les symptômes de cette épidémie. La réunion a donc été un moyen pour eux de faire monter leurs doléances et les difficultés auxquelles ils font face au quotidien dans les quartiers notamment : la gestion des ordures ménagères.

En effet, il est recommandé aux populations de garder les ordures dans les domiciles jusqu'à ce que les camions d'éboueurs de la municipalité ou autre service de collecte d'ordures ménagères partenaires passent les collecter. Mais les populations,

surtout ceux des quartiers enclavés jettent les ordures en route causant ainsi l'insalubrité. A ces problèmes d'insalubrité s'ajoute l'eau. Il est difficile d'avoir accès à de l'eau potable dans les quartiers de cet arrondissement, les populations se tournent vers des approvisionnements précaires les mettant ainsi en ligne de mire pour le choléra. Pour faire face à ces problèmes, les participants à ces assises ont essayé de proposer des solutions qui pourraient aider notamment : placarder des informations dans les quartiers comme cela a été le cas avec le coronavirus ; distribuer des brochures de sensibilisation ; s'unir à l'hôpital de district pour la sensibilisation efficace ; mettre à disposition des populations de l'eau potable ; sensibiliser les



populations à travers le porte à porte et privilégier la cuisson des repas, ralentir l'agriculture marécageuse (salade, choux).

Service d'hygiène

En outre, il a été également question de mettre l'accent sur des recommandations liées aux règles d'hygiène. Il s'agit de : laver régulièrement les mains avec de l'eau courante et du savon surtout du retour des toilettes ; bien cuire les aliments avant de les consommer ; dès les premiers

symptômes, se rendre dans un Centre médical d'arrondissement présent sur le territoire ; bien gérer les ordures ménagères. Outre cette réunion de sensibilisation, la Mairie de Yaoundé 3e a organisé le 18 mai 2023 dans les marchés d'Ahala et de Nsam, une sensibilisation pour les commerçants, s'en est suivi la désinfection totale des marchés d'Ahala Neptune et de Nsam par les équipes du service d'hygiène de ladite Mairie.

Accidents sur la voie publique 70% sont dus à l'excès de vitesse

C'est ce qu'a révélé la recherche indépendante faite dans le cadre de la formation « Des données politiques » du programme Data impact-Vital stratégies et CDC Foundation, lors de la restitution des données liées aux accidents de la voie publique, le 29 mai 2023 à Yaoundé.

Divine KANANYET

La vitesse est le plus grand tueur sur les routes camerounaises. Les statistiques indiquent que les comportements à risque des conducteurs ont contribué à 70% des accidents de la voie publique, avec en tête l'excès de vitesse. Par ailleurs des études récentes révèlent que les excès de vitesse sont responsables de 35% des accidents mortels au Cameroun. Ce qui estime que 40 % à 60% des conducteurs dépassent les limites de vitesse affichées de façon intentionnelle et parfois de façon involontaire. « Cette pratique met en danger non seulement la vie du conducteur, mais également celle des passagers, des piétons et d'autres usagers de la route. Il est démontré que la vitesse augmente à la fois la probabilité qu'une collision se produise et la gravité des blessures et dommages matériels subis en cas de collision », déplore un des chercheurs ayant travaillé sur l'enquête.

Pour lutter contre les excès de vi-



tesse au Cameroun, le gouvernement a mis en place des mesures de sécurité et de prévention routière à travers des lois réglementaires, structures et des systèmes à l'instar des procédures de visites techniques, de l'intensification de la prévention routière, de la mise en conformité de la signalisation routière et des radars fixes et portatifs. Bien que ces mesures aient contribué à la régression du nombre de morts liés aux accidents de la route soit 56% en 8 ans. Une étude révèle que les conducteurs ont une tendance à adopter des comportements moins sécuritaires

lorsque ceux-ci sous-estiment le risque routier. Ces résultats selon les chercheurs expliquent par exemple qu'entre la période du 01 er mai au 30 septembre 2022, les radars fixes de contrôle de vitesse des véhicules, installés le long de l'axe routier Yaoundé-Douala ont enregistré un total de 2476 infractions d'excès de vitesse.

Stratégies proposées par l'enquête

Pour limiter les accidents de la voie publique dus à l'excès de vitesse, l'étude de Data impact recommande l'installation d'un système de limitation automa-

tique de la vitesse dans les véhicules pour aider les conducteurs à respecter la limite de vitesse. Le dispositif compare la vitesse du véhicule à la limite de vitesse ou à la vitesse requise, informe ou avertit le conducteur, ou intervient si le conducteur roule trop vite, empêchant les excès de vitesse. Les études montrent des réductions d'excès de vitesse entre 44 et 70,5%, une réduction du nombre d'accidents entre 8 et 49%, et une réduction entre 17 et 58% du nombre d'accidents avec blessés graves ou morts. « L'installation obligatoire d'un système de limitation automatique de vitesse dans les véhicules est faisable et présenterait la meilleure efficacité dans notre contexte », fait savoir Dr Aude Minyem. Afin de mettre cette stratégie en œuvre, des concertations doivent être conduites entre les administrations publiques d'une part et d'autres structures consultatives dont le Conseil National pour la Sécurité routière (CNSR), le Conseil National de la route (CONAROUTE), le secteur privé y compris les assureurs, les syndicats de trans-

porteurs et les organisations non gouvernementales œuvrant pour la sécurité routière.

Limitation automatique de vitesse

Entre autres recommandations pour un contrôle efficace de la vitesse, il faudra également le soutien des différentes parties prenantes, un bon cadre organisationnel budgétisé et une communication intense axée sur la mesure. L'équipement progressif des véhicules avec subventions de l'Etat est recommandé sur une période de 5 ans, afin d'encourager les automobilistes à obtempérer à la politique. Le plaidoyer lancé, indiqua qu'après cette période, une décision nationale rendant obligatoire le système de limitation de vitesse devra être prise à la charge complète des automobilistes. Le ministère des Transports devra aussi étudier et contracter des fournisseurs habilités à commercialiser les dispositifs de limitation automatique de la vitesse et l'information additionnelle requise consistera à obtenir le taux de subvention que le Ministère des Transports est prêt à accorder.

Données sanitaires

Un appui à la prise de décision des pouvoirs publics

C'est l'objectif du programme « Data impact-vital stratégies » dont la cérémonie de restitution des réalisations de la phase 4 a été présidée par le Secrétaire général du ministère de la Santé publique, Pr Louis Richard Ndjock, le 29 mai 2023 à Yaoundé.

Divine KANANYET

Les problèmes de santé au Cameroun ont été passés en revue, à travers des chiffres, tableaux et autres données. Ces derniers, sont issus des enquêtes menées durant plusieurs mois par une cinquantaine de médecins et chercheurs, spécialistes de la santé publique au Cameroun avec l'accompagnement de Data for health Initiative et d'autres partenaires. Ces données concernent spécifiquement la Covid-19, les 100 indicateurs de santé publique au Cameroun, le cancer, la santé maternelle et néonatale, et les maladies liées aux accidents de la route pour ne citer que ça. « Le ministre de la Santé publique a procédé au lancement de l'initiative data for health qui se propose d'adopter à la prise de décision de santé publique sur la base des statistiques fiables et données probantes. Elle vise à renforcer la collecte et l'utilisation des informations essentielles en matière de santé publique financée et déployé au

plan stratégique par Data impact. Cette initiative inclut le Minsanté, le BUNEC et l'INS et apporte un appui au gouvernement dans l'amélioration de leurs données de santé publique et l'utilisation pour la prise de décision politique et l'investissement dans la santé publique », a indiqué Pr Louis Richard Ndjock, Secrétaire général du Minsanté.

Et d'ajouter « l'initiative data for health est mise en œuvre dans ses deux composantes notamment enregistrement des statistiques de l'état civil d'une part et d'autre part l'utilisation des données ». Pour Emmanuel Ngwakongnwi, conseiller technique à Vital Strategie, la restitution de cette phase 4, comme celle des phases précédentes, permettra l'orientation prioritaire des ressources dans le secteur de la santé pour les années à venir. « Cette restitution était nécessaire pour connaître le niveau d'activité d'implémentation de notre programme Data for health au Cameroun et de savoir les priorités du gouvernement à travers le ministère de la Santé à l'avenir surtout qu'on va engager la



phase 5 de ce projet qui va durer jusqu'en 2025. À ce moment où nous préparons les activités nous avons voulu savoir les priorités mais aussi les politiques au niveau de la santé publique. À travers cela on pourra continuer à appuyer les initiatives du gouvernement en les soutenant avec les données. Il faut par exemple connaître les différents types de cancers, la population touchée par chacun d'eux. Les données sont très importantes pour prendre les décisions sans faire d'erreurs et pour orienter les res-

sources qui sont souvent rares », a-t-il déclaré.

Système de santé

Par ailleurs, cette journée d'activités a été marquée par la remise de parchemins aux participants de cette phase 4. Tout en demandant aux lauréats de : « veiller à faire profiter à l'ensemble du système de santé des aptitudes ainsi acquises en matière d'analyse et d'interprétation des données et à l'élaboration des notes d'information stratégiques pour éclairer la prise de décision », le profes-

seur Louis Richard Ndjock, a réitéré le fait que le plaidoyer continue d'être mené pour que les données récoltées sur le terrain puissent être utilisées. Lancée au Cameroun le 18 janvier 2021 par le ministre de la santé publique, Dr Manaouda Malachie, Data for health apporte un appui à la prise de décision éclairée en santé publique, sur la base des statistiques fiables et des données probantes. L'initiative vise à renforcer la collecte et l'utilisation d'informations essentielles en matière de santé publique.

Lutte contre le choléra

Le marché Acacias respire la propreté

Après 05 cas de choléra et un mort déclarés dans ce marché de l'arrondissement de Yaoundé VI, le Maire, Jacques Yoki Onana, a permis au service d'hygiène de la Mairie de procéder à la désinfection totale dudit marché le 19 mai 2023.

E.S.N

La propreté fait partie des marchandises au marché du quartier Biyem-Assi, après le passage du choléra qui a fait un mort, selon un commerçant dudit marché qui a requis l'anonymat. Ce dimanche, 28 mai 2023, à 13 heures précises, lors du passage du reporter d'Echos-Santé, les commerçants étaient assis derrière leurs comptoirs en toute sérénité. L'ambiance qui régnait dans les différents rayons était bon enfant. En plus, le respect des règles d'hygiène était de mise. Ainsi, à l'entrée Sud du marché, l'affluence n'empêche pas de constater l'état de salubrité du marché. Pas de tas d'ordures ou de seau poubelle en vue. Le même constat se dégage lorsqu'on va plus en profondeur dans le marché. Aucun lieu de dépôt d'ordures. « Il n'y a plus rien ici au marché. Depuis que le maire a désinfecté le marché, il y a plus eu des cas de choléra signalés », renseigne un vendeur de chaussure dans sa boutique.

Plus de peur que de mal, tout semble rentrer dans l'ordre. « Il faut ajouter que, certains commerçants ne venaient plus au marché », a-t-il ajouté. Selon le journal en ligne, stopblablam du 17 mai 2023, dix districts de santé sont actuellement touchés, dont celui de Biyem-Assi qui cumule 76 cas et 4 décès sur la même période, dont 45 cas notifiés entre le 24 et le 30 avril dernier. En rappel, le 16 mai 2023, le Maire de Yaoundé VI, Jacques Yoki Onana, a publié un communiqué pour annoncer les mesures prises « pour faire face aux multiples cas déclarés de choléra » au marché Acacias, l'un des marchés de la Commune les plus fréquentés sis au quartier Biyem-Assi. Objectif : « Permettre au service d'hygiène de la mairie de procéder à la désinfection totale dudit marché », dit-il. Au terme du processus, la vie a repris son cours normal le samedi 20 mai 2023. Les différents secteurs d'activité ont rouvert leurs portes. Les visiteurs font leurs achats. Dans la même veine, l'édile de la commune de

Yaoundé 6, a également interdit la vente des denrées alimentaires à même le sol et d'autres boissons suspectes, tout en invitant les commerçants au respect strict des règles d'hygiène.

Vaccination des populations

Selon les médecins de la santé publique, le choléra est une maladie diarrhéique, très contagieuse causée par une bactérie appelée vibron cholérique. Elle se transmet par contact avec une personne malade, son environnement et par la consommation de l'eau et des aliments contaminés. Elle peut atteindre aussi bien les enfants que les adultes. Il se manifeste par les diarrhées, vomissements fréquents et abondants ayant l'aspect de l'eau du riz. Ce qui entraîne la perte de quantités importantes de liquides du corps conduisant à la mort en l'absence de traitement approprié. La Vaccination contre le choléra vise à prévenir la maladie, lutter contre les épidémies et réduire les décès. Pour lutter contre le choléra, il faut observer les mesures d'hygiène suivantes :



se laver les mains à l'eau propre et avec du savon, avant de manger, après les toilettes ou le nettoyage des excréments du bébé. Si aucun savon n'est disponible, se brosser les mains avec de la cendre ou du sable et rincer à l'eau potable ; faire bouillir l'eau avant de la boire ou utiliser toute autre méthode de potabilisation ; laver les fruits et les légumes avec de l'eau propre avant de les manger ; éplucher les aliments, bien les cuire et les manger chauds ; ne pas faire les selles à l'air libre ou dans un cours d'eau

; mais utiliser les latrines, les WC ou enterrer vos excréments ; éviter de toucher le malade ou les objets souillés par celui-ci ; et surtout gardez les latrines propres.

Alerter et se rendre au centre de santé le plus proche en cas de diarrhées fréquentes dans la famille ou la communauté et faire vacciner toute la population à partir d'un an pour renforcer leur protection individuelle et collective.

Croissance démographique

Le gouvernement camerounais appelle à une parenté responsable

C'est la déclaration faite hier, 30 mai 2023 à Yaoundé, par le ministre délégué auprès du Minepat, en charge de la planification. C'était au cours de la cérémonie de lancement du rapport sur l'état de la population mondiale qu'a organisée le Fonds des nations unies pour la population (UNFPA). En effet, face au boom démographique mondial qui est passé de 7 milliards à 8 milliards les 10 dernières années, le gouvernement invite les parents à faire des enfants dont ils peuvent prendre en charge en leur assurant au moins les services de base, notamment l'éducation, la santé et l'habitat.

Emmanuel EBOUA

Le rapport sur l'état de la population mondiale est connu. Il a été rendu public le 30 mai 2023 par le Fonds des nations unies pour la population (Unfpa). C'était au cours d'une brève cérémonie présidée par le ministre délégué auprès du Minepat, en charge de la planification, Paul Tasong, représentant pour la circonstance, le ministre de l'Economie, de la planification et de l'aménagement du territoire (Minepat). « Entre 2011 et 2022, le nombre de populations mondiales est passée de 7 milliards à 8 milliards d'habitant. C'est donc dire qu'en l'espace d'une décennie, il y a eu une augmentation de 1 milliard. Ce qui n'est pas forcément un malus, mais plutôt un bonus. Surtout pour un pays qui regorge autant de potentialités comme le Cameroun », a déclaré le repré-

sentant de l'Unfpa au Cameroun, Dr Justin Koffi.

Ce rapport actualisé depuis novembre 2022 indique que le Cameroun compte 28 millions d'habitants avec une espérance de vie de 61 ans. « Il n'est pas questions d'interdire aux gens de procréer. Mais, le gouvernement Camerounais invite ses populations à une parenté responsable », a rappelé le ministre délégué auprès du Minepat, en charge de la planification, Paul Tasong. Pour le Cameroun, où les jeunes représentent 70% de sa population, les défis sont énormes. « C'est vrai que les jeunes sont les plus nombreux, mais il faut que chacun prenne conscience de cela. Il faudra que chacun prenne ses responsabilités. Et cela commence dans l'environnement familial. Les parents, les couples. C'est une chaîne de valeur », a martelé la présidente du Conseil national des jeunes du Cameroun, Fadimatou Iyawa Ousmanou.



nou.

Taux de fécondité

Il faut dire que cette cérémonie a permis de situer l'opinion publique sur un certain nombre de réalités propres au Cameroun. Par exemple, le besoin non satisfait a baissé de 23% en 2018 contre 17% en 2011 ; 29, 8%, le

mariage des enfants de moins de 18 ans ; En 2018 la violence domestique sur les femmes dont l'âge gravite entre 15 et 49 ans est de 32% ; la fécondité chez les adolescentes est de 127% en 2011 à 122% en 2018 ; la mortalité maternelle est passée de 782 en 2011 à 406 en 2018 ; l'accou-

chement assisté est passé de 65% en 2011 à 69% en 2018. Ces données montrent à suffire que : plus de nouveau-nés survivent ; l'espérance de vie à la naissance a augmenté ; le taux de fécondité est en baisse ; plus des enfants vont à l'école et atteignent l'âge adulte.

Réaction**« Le gouvernement veut la promotion de la parenté responsable »**

Paul Tasong, ministre délégué auprès du ministre de l'Economie, de la planification et de l'aménagement du territoire, en charge de la planification

« Ce qu'il faut noter est que, de l'année 2011 à 2022, la population mondiale est passée de 7 milliards d'habitants à 8 milliards. Un milliard d'habitant dans l'espace d'une décennie, c'est peut-être une bonne chose. Parce que vous le savez, les populations sont le meilleur capital pour le développement. Et en même temps, cela interpelle les citoyens du monde, en particulier ceux du Cameroun à une parenté responsable. Le gouvernement du Cameroun n'a jamais pris une décision de limiter le nombre d'enfants. Les décisions de procréations reviennent toujours aux parents. Mais tout ce que le gouvernement veut, c'est la promotion des parentés responsables. C'est-à-dire, il faut se donner les moyens de s'occuper de ses enfants. Si vous décidez d'avoir un enfant, deux, ou dix, rassurez-vous que vous en avez les moyens pour vous occuper de cet enfant. Et ces moyens concernent justement les services de base comme l'éducation, la santé, l'habitat ».

**« Le nombre de populations n'est pas forcément un malus. Cela peut être un bonus »**

Dr Justin Koffi, représentant du Fonds des nations unies pour la population

« Comme le ministre l'a dit tout à l'heure, ce n'est pas une question de quantité mais plutôt de qualité. Et on l'a rappelé tout à l'heure ; le Cameroun à travers la stratégie nationale de développement est en train de prendre des mesures pour investir de façon stratégique dans les secteurs où, le pays va profiter de ce qu'on appelle les dividendes démographiques. Cela voudrait dire que, lorsque le nombre de personnes qui travaillent gagne un revenu conséquent qui au-dessus du nombre de ceux qui sont à charge. Et c'est ce que nous sommes en train de faire. Nous avons dit que ce pays qui regorge beaucoup de potentialités, le nombre de populations en milliards n'est pas forcément un malus. Cela peut être un bonus ».

**« Nous devons prendre nos responsabilités »**

Fadimatou Iyawa Ousmanou, présidente du Conseil national de la jeunesse du Cameroun

« Notre rôle en tant que jeune est d'être conscient du fait que nous sommes la couche sociale d'appui de levier dans notre démocratie. À partir de ce moment, qu'est-ce qu'on doit pouvoir ouvrir les yeux aux autres jeunes qui sont dans l'arrière-pays ? Quelle est la contribution, notre rôle à jouer ? Il ne faut pas forcément attendre ce que le gouvernement fait, ou les partenaires internationaux font pour nous. Nous devons prendre nos responsabilités. Cette responsabilité vient à travers la prise de conscience, le renforcement des capacités qu'on bénéficie, la sensibilisation. Aujourd'hui, cette cérémonie est un moyen pour le gouvernement camerounais, à travers le Minepat et l'Unfpa de dire : faites attention ! la population va grandissante ».

Recueillis par E.E

Dr Ebongo Zackeus Nanje

« En 2022, le Cameroun a réparé 142 cas de fistules obstétricales »

Directeur de la santé familiale, il définit les fistules obstétricales non sans passer au scanner les causes, les conséquences et les moyens de prise en charge des femmes souffrant de ce mal-être.

C'est quoi la fistule obstétricale et quelles sont les données globales de cette maladie au Cameroun ?

La fistule obstétricale est une communication anormale entre le rectum et la vessie d'une part et d'autre part entre la vessie et le vagin ou alors entre la vessie, le vagin et le rectum. C'est un problème mondial qui touche les femmes en âge de procréer entre 15 et 49 ans avec la majorité des cas en Afrique et en Asie. Selon les données de l'organisation mondiale de la santé, il y a environ 2 millions de cas non traités dans le monde. Chaque année, on compte entre 50 mille et 100 mille nouveaux cas dans le monde et au Cameroun particulièrement on dénombre près de 2000 cas, selon les dernières études de l'enquête démographique et de la santé de 2018. Ces données sont variables selon les régions du pays et selon qu'on se trouve en zone rurale ou en zone urbaine. En 2022, le Cameroun a réparé 142 cas de fistules obstétricales.

Quelles sont les causes des fistules et comment se manifestent-elles ?

Il faut noter que les fistules sont le résultat de l'accouchement difficile surtout ceux qui sont menés hors de l'hôpital ou d'une formation sanitaire. La femme ne fait pas les consultations prénatales, encore moins ses visites, au terme de la grosse accouche à la maison sans assistance médicale et la plupart des cas ce sont des accouchements distorsifs. Il y a obstruction et comme cet accompagnement n'est pas surveillé, la femme applique anormalement la force ce qui entraîne la déchirure entre les parois qui séparent la vessie et les canaux du rectum et du vagin. En plus de ça, il y a des instrumentalisation, notamment quand on manipule des organes avec des mains non entraînées, inexpertes. Il ne faut pas oublier les interruptions de grossesse dans les sous quartier et autres. Mais en premier lieu il s'agit des accouchements difficiles, qui se passent hors des formations sanitaires et qui ne sont pas suivies.

Quelles sont les normes du Cameroun dans la prise en charge des femmes souffrant de fistules ?

Nous avons notre plan stratégique sur les fistules obstétricales Cameroun qui date de 2015 et qui est en voie de révisions. Il y a dans ce plan les principaux axes à respecter : la mobilisation et la communication en faveur de la fistule obstétricale ; la prévention ; la prise en charge médico-chirurgicale ; la réinsertion socio-professionnelle des femmes guéries ; et la gestion intégrée des interventions de lutte contre les fistules obstétricales. La mobilisation vise l'amélioration des connaissances des populations sur la problématique de la fistule et ses conséquences, parce que tout se passe en communauté et si elles ne sont pas assez mobilisées pour dénicher ces cas-là, afin de sensibiliser les femme en âge de procurer d'aller faire les visites lorsqu'elles tombent enceintes, on aura des difficultés. L'autre axe c'est la prévention. Quand on fait la mobilisation communautaire il faut pouvoir prévenir. Pour ce qui est de la prévention, elle se fait à plusieurs niveaux. La prévention primaire qui inclut la lutte contre les mariages et grossesses précoces, la promotion du planning familial dans tous les secteurs : les écoles, les lycées, les collèges et les universités ; la lutte contre la malnutrition chez la jeune fille parce qu'une femme qui est bien nourrie, va renforcer les parois qui séparent tous ces canaux. Dans certaines régions du Cameroun, les femmes ne se rendent pas à l'hôpital seules. Il faut qu'elles soient capables de le faire pour lutter contre les inégalités. Ça signifie simplement que si le mari n'est pas là, la femme ne peut pas se consulter ou se rendre à l'hôpital. Il y a aussi la prévention secondaire qui repose sur le recours aux consultations prénatales ; signes de danger pendant la grossesse et l'accouchement ; l'appropriation du plan de préparation à l'accouchement par la FE ; la disponibilité des ambulances, des kits obstétricaux ou autre système de subvention du coûts des soins. Ça fait que la femme qui va accoucher n'a pas forcément besoin d'avoir l'argent sur elle pour être prise en charge. On utilise ce qui est là comme kits, on la prend en charge et l'argent vient après. C'est cette politique que nous sommes en train de promouvoir et nous pensons qu'elle va nous conduire à prévenir les FO et les décès maternelle.



Le 3e axe qui est la prise en charge chirurgicale, concerne le volet sur lequel nous nous focalisons plus. Quand on procède à la prise en charge médico-chirurgicale, il faut un suivi très rapproché de la femme. Bien avant ça il faut prévenir les complications c'est-à-dire que la femme a déjà la fistule, les infections vaginales à répétition, des voies urinaires ainsi de suite. Il faut également avoir les équipements appropriés, le personnel notamment les chirurgiens, les urologues, les sages-femmes, tous bien formés, déployés en quantité et en qualité dans chaque formation sanitaire. L'autre axe c'est la réinsertion socio-professionnelle, déjà que les fistules sont très stigmatisantes. En communauté, lorsque les voisins sont au courant qu'il y a des femmes pour vulgairement le dire, font cacas et pissent sur elles en même temps, on s'éloigne. Cet état provoque des odeurs nauséabondes qui font en sorte que la femme perd confiance en elle, son respect et entre dans une dépression extrême. C'est un fléau social que nous combattons aussi. Le ministère avec les partenaires après la réparation de ces FO, offre des micro crédits à ces femmes pour qu'elle recommence à se prendre en charge elle-même.

Ça lui permet de se reprendre et contribuer au développement de sa communauté longtemps empêchée par la maladie. Le dernier axe est gestion intégrée des interventions de lutte contre les FO, il faut encourager les chirurgiens, les gynécologues et les autres, renforcer les capacités des nouvelles équipes, intensifier la recherche et réparation des cas ainsi que le mécanisme Kick Start.

Au niveau de la santé familiale, qu'est ce qui est concrètement fait pour l'insertion de ces femmes dans la société ?

Qui dit DSF dit, ministère de la Santé publique. Nous sommes là structure technique dont la principale mission est de concevoir, d'élaborer les stratégies et de superviser la mise en œuvre de tous ces programmes sur le terrain. Pour ces femmes porteuses des FO en communauté, la DSF, est avec parce que nous concevons les programmes ici au niveau centrale et nous les déployons dans les régions. Nous menons le plaidoyer pour la collecte de fonds et les intrants, ainsi que les campagnes dans les régions. Avec notre partenaire financier et technique l'UNFPA, nous avons 04 régions prioritaires dont les 03 régions septentrionales et la région de

l'Est. Nous menons des plaidoyer sur le terrain, nous faisons la recherche active des cas, on transporte dans les hôpitaux et on les répare avec un suivi gratuit jusqu'à 06 mois. Tout ceci nous a permis de penser à faire pérenniser les acquis et nous sommes dans la dynamique de faire le plaidoyer auprès des autres partenaires et les parties prenantes pour créer un pôle d'excellence pour la prise en charge des FO au Cameroun et c'est à Maroua. Ce centre nous permettra d'avoir un environnement spécialisé dans la prise en charge des FO

Quels conseils pour les populations et les femmes victimes de fistules obstétricales stigmatisées ?

Il faut qu'ils comprennent que la FO est une maladie comme les autres. Il faut que quand les populations ont connaissance qu'une femme vient d'accoucher, et qu'elle a la fistule, qu'on puisse la rassurer et voir comment l'aider pour la mettre en confiance surtout l'encourager à aller à l'hôpital pour la prise en charge. Il n'est pas question de stigmatiser les femmes qui souffrent de FO mais de les encourager et sensibiliser les autres pour l'acceptation de ces femmes.

Divine KANANYET

Santé animale

Premiers cas de grippe aviaire au Brésil

Trois cas d'influenza aviaire hautement pathogène (IAHP) ont été détectés sur des oiseaux marins sauvages au Brésil, les premiers dans ce pays premier exportateur mondial de poulets, a annoncé lundi le ministère de l'Agriculture.

E.S.N et <https://lecourrier.vn>

Trois cas de grippe aviaire hautement pathogène ont été détectés sur des sternes de Cabot au Brésil. « Je tiens à dire au marché, en particulier à l'industrie de la viande de volaille, qu'il n'y a aucun risque de restriction commerciale car il s'agit d'oiseaux sauvages », a affirmé le ministre de l'Agriculture, Carlos Favaro, dans une vidéo publiée sur ses comptes officiels sur les réseaux sociaux. Les oiseaux infectés, des sternes de Cabot (*Thalasseus acuflavidus*), ont été trouvés dans l'État côtier d'Espírito Santo, dans le sud-est du pays, deux d'entre eux mercredi et

un troisième lundi, a indiqué le ministère dans un communiqué le 15 mai 2023. Les analyses de laboratoire « ont confirmé qu'il s'agissait du sous-type H5N1 ». Il s'agit des premiers cas d'influenza aviaire hautement pathogène enregistrés au Brésil, selon le ministère. Le Brésil était jusqu'à présent officiellement épargné par le virus. En fonction de « l'évolution du scénario épidémiologique, de nouvelles mesures sanitaires pourront être adoptées » par les autorités « pour éviter la propagation de l'IAHP et protéger l'aviculture nationale », a ajouté le ministère.

Trois nouveaux cas détectés chez des oiseaux sauvages

Les autorités brésiliennes ont



annoncé lundi, le 22 mai 2023, avoir détecté trois nouveaux cas de grippe aviaire, portant à huit le total recensé depuis la mi-mai dans le pays jusqu'à présent épargné par la maladie. Tous les cas concernent des oiseaux sauvages (sept dans l'Etat d'Espírito Santo et un à Rio de Janeiro, dans le sud-est du pays). Le Brésil est le premier exportateur mondial

de viande de poulet avec 35% du marché, selon les chiffres de 2022 du ministère de l'Agriculture. La grippe aviaire provoque une forte mortalité chez les oiseaux sauvages et les volailles telles que les canards et les poulets. Des milliers d'oiseaux sont morts ou ont été abattus, des centaines d'exploitations ont été mises en quarantaine et, dans

certains cas, les exportations ont été annulées en Amérique du Sud en raison de la propagation du virus depuis l'année dernière. Le Brésil est le premier exportateur mondial de viande de poulet avec 35 % du marché, selon les chiffres du ministère de l'agriculture de 2022.

Peste porcine

L'Union européenne annonce une diminution

Le nombre de foyers de peste porcine africaine, maladie virale mortelle pour les porcs et sangliers, a « considérablement diminué » dans l'Union européenne en 2022.

E.S.N et <https://www.lafranceagricole.fr>

Le nombre de foyers de peste porcine africaine dans l'Union européenne diminue de 79 % sur un an. Le nombre de foyers de peste porcine africaine dans l'Union européenne diminue de 79 % sur un an. L'an dernier, 374 foyers de peste porcine ont été recensés dans les élevages européens, soit une baisse de 79 % par rapport à 2021. Cette diminution est « particulièrement marquée en Roumanie, en Pologne et en Bulgarie », où elle coïncide avec l'arrêt de l'activité d'élevage porcin d'un certain nombre de fermes, a détaillé l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) le 22 mai 2023, dans un nouveau rapport. L'organisation appelle toutefois à maintenir la « vigilance ».

« Rester vigilant »

Malgré ce recul, la Roumanie reste le pays le plus affecté avec 327 foyers, « soit 87 % du total » dans l'Union européenne. Le nombre de cas a aussi diminué

de 40 % dans la faune sauvage, sous l'effet notamment d'une surveillance « plus intensive dans les zones touchées » ou voisines. « Il s'agit de la première diminution des cas de peste porcine africaine chez les sangliers (dans l'Union européenne, NDLR) depuis son introduction en 2014 », a souligné l'EFSA. Son directeur exécutif, Bernard Url, a estimé dans un communiqué que ces chiffres montraient « des signes encourageants », preuve que les « efforts déployés pour enrayer la propagation du virus commencent à porter leurs fruits ». Cependant, « la situation dans l'Union européenne est loin d'être entièrement positive et nous devons rester vigilants », a-t-il ajouté, jugeant que la maladie « continue à perturber les économies locales et régionales ».

Des cas chez les sangliers

Par ailleurs, la situation épidémiologique s'est « détériorée » en



2022 dans les pays voisins de l'Union européenne : la Macédoine du Nord, la Moldavie, l'Ukraine et la Serbie, pays le plus touché avec 107 foyers sur 159. Au total, la peste porcine africaine a été détectée dans les élevages de huit pays de l'Union européenne : Allemagne, Bulgarie, Italie, Lettonie, Lituanie,

Pologne, Roumanie et Slovaquie. Ces huit pays ainsi que la République tchèque, l'Estonie et la Hongrie ont aussi relevé des cas parmi les sangliers. « Les agriculteurs, les chasseurs et les vétérinaires ont un rôle particulièrement important à jouer en signalant les cas suspects », a rappelé Bernard Url. Inoffensive

pour les humains, cette maladie est mortelle pour les porcs et sangliers et entraîne dans son sillage des abattages préventifs pour éviter sa diffusion. À la fin de mars 2023, un laboratoire français a obtenu des résultats « prometteurs » sur la voie d'un vaccin, avait annoncé l'agence sanitaire Anses.

**LISEZ ET FAITES LIRE LE QUOTIDIEN ECHOS SANTÉ,
LA RÉFÉRENCE EN MATIÈRE D'INFORMATIONS SANITAIRES
SITE WEB : WWW.ECHOSANTE.INFO**

Ananas et bananes

Vertus et avantages de leur consommation

La peau de banane possède un fort pouvoir cicatrisant grâce à sa haute teneur en vitamines du groupe B (une banane contient 41% de l'apport quotidien en vitamine B6 recommandé) et sa composition riche en anti-oxydants (polyphénols et phytostérols). Appliquée sur les petites les brulures, morsures et piqûres d'insectes, la peau de banane accélère le processus de cicatrisation en stimulant les défenses immunitaires.

E.S.N et <https://www.mesrecettes.info>

Les bananes sont hautement nutritives et offrent de nombreux avantages pour la santé. C'est un fruit polyvalent qui contient de nombreux nutriments aux bienfaits multiples. En plus d'être apprécié pour sa saveur bien distinguée et son goût mêlant acidité et douceur, ce fruit tropical n'a rien à envier aux autres fruits que nous connaissons, bien au contraire. L'ananas est riche en vitamines C, B et B6 ainsi qu'en d'autres nutriments indispensables au bon fonctionnement du corps humain tels que le fer, le calcium, le magnésium et le potassium. Il contient aussi une précieuse enzyme possédant des propriétés thérapeutiques incommensurables et qui n'est autre que la broméline, aussi appelée « bromélaïne ». Cette dernière est un composant anticancer et anti-inflammatoire par excellence qui favorise par la même occasion la fluidification de la circulation sanguine dans l'organisme.

Mais il n'y a pas que la chair de

l'ananas qui est bénéfique pour la santé, ses pelures le sont aussi. Elles sont riches en composés phénoliques, en vitamines A et C qui sont de puissants antioxydants. Une étude publiée dans la revue scientifique *lopscience* l'a prouvé. Nous savons tous que les antioxydants luttent contre les radicaux libres qui sont responsables de plusieurs maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires (athérosclérose), inflammatoires (arthrite, arthrose) et de cancer. Pour préserver sa santé, il est donc important d'intégrer dans son alimentation des produits contenant des antioxydants comme l'ananas et ses pelures. Quelques exemples de bienfaits de ce fruit et de ses pelures sur le corps

La vitamine C, contenue dans les pelures de l'ananas, permet de réduire la pression artérielle et par conséquent aide à diminuer le risque des maladies cardiovasculaires. D'ailleurs plusieurs études l'ont prouvé. En plus de la vitamine C, la broméline,

contenue dans sa chair, a des propriétés anti thrombotiques et antiplaquettaires engendrant la fluidification du sang ce qui, de manière directe, permet de dissoudre les caillots sanguins tout en aidant à empêcher leur apparition. Sachant que ces derniers font partie des causes les plus courantes des maladies cardiovasculaires. La peau de banane possède un fort pouvoir cicatrisant grâce à sa haute teneur en vitamines du groupe B (une banane contient 41% de l'apport quotidien en vitamine B6 recommandé) et sa composition riche en anti-oxydants (polyphénols et phytostérols). Appliquée sur les petites les brulures, morsures et piqûres d'insectes, la peau de banane accélère le processus de cicatrisation en stimulant les défenses immunitaires.

Prévient les risques de cancer

L'ananas fait donc preuve d'une très grande efficacité quand il est question de calmer les douleurs résultant de divers problèmes articulaires comme la polyarthrite rhumatoïde ou encore l'arthrose. Il en va de même pour les gonflements et douleurs qui sont



symptomatiques de ce genre d'affections. La cataracte est une affection qui touche les yeux et qui engendre une opacification du cristallin. Une étude réalisée par la London School of Hygiene Medicine à Londres a prouvé qu'un apport important en vitamine C réduit sensiblement les risques d'être touché par une

telle maladie jusqu'à 20%, tandis que pour les personnes ayant des débuts de cataracte, cette vitamine permettrait de ralentir son développement d'environ 33%. Les scientifiques expliquent cela par le fait que la vitamine C est un puissant inhibiteur d'oxydation du liquide entourant le cristallin.



ExpertLing
We bridge cultures



UN ÉTABLISSEMENT D'ÉTAT MINEFOP/PROFESSEUR/ASPIRANT DU 2014/003/001

avec ExpertLing Go Bilingual

**Parlez anglais en
90 JOURS sans vous déplacer**

à partir de 35.000 Fefa par mois

Conversational English - Business English - Medical English

Nos services :

- Traduction et certification de documents.
- Cours de langues (anglais, français, allemand) en ligne et en présentiel

Préparation aux examens de langues **IELTS TOEFL**  **TCF** **Zertifikat B1, TestDaF** 

 Yaoundé - 7.253, avenue de Biyem Assi, Montée Jouvence, 2^e étage, Immeuble blanc face Station service Camoco

Contactez-nous : 222 31 42 05 / 656 49 09 49  652 90 90 12  ExpertLing Officiel / www.expertling.com

ÉCHOS SANTÉ

PRODUCTIONS

Nous vous accompagnons dans la couverture et la production audiovisuelle de vos évènements.

Un matériel de qualité et surtout à la pointe de la technologie

Des Journalistes reporter d'images pour rendre davantage vivants vos évènements



NOS SERVICES

- Couverture des colloques, séminaires et conférences
- Montage et production audiovisuels
- Production des émissions TV



Tél. : +237 694 81 99 37
672 50 00 93

Situé à Efoulan-pont, entrée Collège David Lavoisier

Retrouvez-nous sur



www.echosante.info

Performance sportive

La nutrition est l'élément clé

Des études récentes ont montré qu'une stratégie nutritionnelle scientifique planifiée par rapport à une stratégie nutritionnelle choisie par les athlètes eux-mêmes s'avère bien plus efficace.



E.S.N et <https://www.neuroxtrain.com>

Il paraît évident qu'une bonne alimentation facilite le travail musculaire. Mais gare aux erreurs diététiques qui peuvent induire une contre-performance, comme manger juste avant de s'entraîner. Les muscles ne peuvent pas être bien oxygénés durant la digestion, il faut donc laisser un délai suffisant entre les prises alimentaires et les entraînements : 1h30 après un petit-déjeuner ou un goûter, 3 heures après un repas principal. Et oublier les plats gras (type frites), qui allongent le temps de digestion, ou les aliments susceptibles de déclencher des troubles digestifs (tels que des légumes secs). Autre conseil : « Evitez les glucides d'assimilation rapide, boisson sucrée ou pâte de fruits dans l'heure qui précède l'exer-

cice, souligne Véronique Rousseau. Vous risqueriez un coup de pompe dû à une hypoglycémie réactionnelle. » En clair, les repas doivent s'organiser autour de l'entraînement. La nutrition est de plus en plus reconnue comme un élément clé de la performance sportive, la science et la pratique de la nutrition sportive se développant rapidement. Il a été démontré que l'ingestion de glucides améliore les performances lors d'événements d'une durée d'environ 1 heure. Des études récentes ont montré qu'une stratégie nutritionnelle scientifique planifiée par rapport à une stratégie nutritionnelle choisie par les athlètes eux-mêmes s'avère bien plus efficace. Un nombre croissant de preuves démontre également les effets

bénéfiques d'un rince-bouche glucidique sur les performances. On pense que les récepteurs de la cavité buccale signalent au système nerveux central de modifier positivement les efférentes motrices. Dans les événements plus longs, les glucides améliorent les performances principalement en prévenant l'hypoglycémie et en maintenant des niveaux élevés d'oxydation des glucides. Le taux d'oxydation des glucides exogènes est limité par la capacité de l'intestin grâce à absorber les glucides. Le glucose est absorbé par le transporteur dépendant du sodium, qui devient saturé avec un apport d'environ 1g /minute. L'ingestion simultanée de fructose, permet des taux d'oxydation d'environ 1,3 g / minute, avec des avantages de performance apparents dans la troisième heure d'exercice. Les recommandations reflètent cela, avec 90 g de glucides

provenant de plusieurs sources pour les événements de plus de 2,5 heures et 60 g de glucides provenant de sources uniques ou multiples recommandées pour un exercice d'une durée de 2 à 3 heures. Pour les athlètes s'exerçant à une intensité plus faible, les besoins en glucides seront moindres en raison d'une oxydation plus faible des glucides.

Recommandations

Des recherches plus poussées ont montré que les concentrations de glycogène musculaire pourraient être augmentées à un niveau similaire sans la phase d'épuisement du glycogène, et plus récemment, que 24 heures pourraient être suffisantes pour maximiser les réserves de glycogène. Les recommandations suggèrent que pour un exercice prolongé ou intermittent de plus de 90 minutes, les athlètes devraient consommer 10 à 12 g

de glucides par kg de masse corporelle (MC) par jour dans les 36 à 48 heures précédant l'exercice. Il ne semble y avoir aucun avantage à augmenter la teneur en glycogène musculaire avant l'exercice pour le cyclisme d'intensité modérée ou la course de 60 à 90 minutes, car des niveaux significatifs de glycogène restent dans le muscle après l'exercice. Pour un exercice de moins de 90 minutes, 7-12 g de glucides / kg de MC doivent être consommés au cours des 24 heures qui précèdent. Certaines études ont tout de même démontré une amélioration des performances des exercices intermittents de haute intensité de 60 à 90 minutes avec une charge en glucides. Les recommandations spécifiques pour un exercice de plus de 60 minutes comprennent 1 à 4 g de glucides / kg de MC dans les 1 à 4 heures précédentes.

**LISEZ ET FAITES LIRE LE QUOTIDIEN ECHOS SANTÉ,
LA RÉFÉRENCE EN MATIÈRE D'INFORMATIONS SANITAIRES
SITE WEB : WWW.ECHOSANTE.INFO**

Vous aussi vous avez droit à votre site web avec **Projet24 ÉCHOS SANTÉ**

L'initiative **Un Hopital Un SITE WEB**
Professionnel & Bilingue

www.projet24.net / info@projet24.net
677 39 46 99 / 6 57 76 69 44

Contrebande

L'ONU DC alerte sur les sirops contre la toux et faux médicaments

Selon le rapport d'évaluation des menaces de l'Office des Nations Unies contre la drogue et le crime (ONU DC), au 27 mai 2023, les médicaments de qualité inférieure ou contrefaits, comme le sirop de contrebande pour bébés, tuent près d'un demi-million d'Africains subsahariens chaque année.

Divine KANANYET/news.un.org

Au cours de l'année 2022, 70 bébés et jeunes enfants gambiens sont morts d'une insuffisance rénale après avoir ingéré du sirop pour la toux distribué à la cuillère par les personnes qui s'occupaient d'eux. Au Cameroun, environ 10 enfants sont passés de vie à trépas après avoir pris Naturcold un sirop contre la toux. Le rapport de l'ONU DC, explique comment les pays du Sahel, une bande de 6 000 kilomètres de large qui s'étend de la mer Rouge à l'Atlantique et qui abrite 300 millions de personnes, unissent leurs forces pour stopper les faux médicaments à leurs frontières et demander des comptes à leurs auteurs. Les soins de santé sont rares dans la région, où l'incidence du paludisme est l'une des plus élevées au monde et où les maladies infectieuses sont l'une des principales causes de décès. « Cette disparité entre l'offre et la demande de soins médicaux est au moins partiellement comblée par des médicaments fournis par le marché illégal pour traiter des maladies ou des symptômes auto-diagnostiqués », indique le rapport, expliquant que les mar-

chés de rue et les vendeurs non autorisés, en particulier dans les zones rurales ou touchées par un conflit, sont parfois les seules sources de médicaments et de produits pharmaceutiques. Par ailleurs, le rapport montre que le coût du commerce illégal de médicaments est élevé, en termes de soins de santé et de vies humaines. Les médicaments antipaludiques contrefaits ou de qualité inférieure tuent pas moins de 267.000 Sahéliens chaque année. Près de 170.000 enfants meurent chaque année à cause d'antibiotiques non autorisés utilisés pour traiter des pneumonies graves. La corruption est l'une des principales raisons pour lesquelles ce commerce est autorisé à prospérer. Environ 40% des produits médicaux non conformes aux normes et falsifiés signalés dans les pays du Sahel entre 2013 et 2021 atterrissent dans la chaîne d'approvisionnement réglementée, selon le rapport. Les produits détournés de la chaîne d'approvisionnement légale proviennent généralement de pays exportateurs tels que la Belgique, la Chine, la France et l'Inde et certains se retrouvent sur les étagères des



pharmacies.

Des pistes de solutions

Les efforts en matière de répression et de justice qui protègent la chaîne d'approvisionnement légale devraient être une priorité, a déclaré l'ONU DC, soulignant la saisie de quelque 605 tonnes de faux médicaments entre 2017 et 2021 par les autorités de la région. L'opération Pangea, par exemple, coordonnée par INTERPOL, partenaire de l'ONU, dans 90 pays, a ciblé les ventes en ligne de produits pharmaceutiques. Les résultats ont vu les saisies d'antiviraux non autorisés augmenter de 18% et celles de chloroquine non autorisée, pour traiter le paludisme, de 100%.

« Les groupes criminels organisés transnationaux profitent des lacunes de la réglementation et de la surveillance nationales pour vendre des produits médicaux de qualité inférieure ou falsifiés. Nous devons aider les pays à accroître leur coopération pour combler les lacunes, renforcer les capacités des services de détection et de répression et de la justice pénale, et sensibiliser le public pour assurer la sécurité des personnes », a déclaré Ghada Waly, Directrice exécutive de l'ONU DC. En outre, l'OMS a lancé le système mondial de surveillance et de suivi, pour travailler avec un mécanisme des États membres sur les produits médicaux de qualité inférieure

et falsifiés, surveiller les produits et émettre des alertes à l'intention de ses 194 membres. La vision stratégique de l'ONU DC pour l'Afrique en 2030 prévoit une meilleure protection contre les produits médicaux falsifiés, et ses bonnes pratiques législatives en matière de lutte contre la criminalité liée aux produits médicaux falsifiés aident les pays à adopter une législation et à protéger la santé publique. Aussi, l'Organisation mondiale des douanes (OMD) et l'ONU DC ont lancé un programme de contrôle des conteneurs dans 70 pays afin d'aider les autorités à échanger des informations et à sécuriser la chaîne d'approvisionnement.

Hygiène menstruelle

Des serviettes hygiéniques réutilisables au Ghana

Afin d'éviter que les jeunes filles manquent l'école pendant leur période de menstruation, Dzifa, une couturière Ghanéenne, confectionne des garnitures réutilisables pour les venir en aide.

Divine KANANYET

Au Ghana, les filles sont souvent élevées avec peu ou pas d'informations sur leur corps, la puberté ou les menstruations. Selon un rapport de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture, en Afrique subsaharienne, une fille sur dix ne va pas à l'école pendant son cycle menstruel, ce qui correspond, d'après certaines estimations, à 20 % du temps scolaire perdu sur une année. Selon les estimations, au Ghana, quelque 11,5 millions de femmes n'ont pas accès à des installations de gestion de l'hygiène ou d'assainissement évitant tout contact avec des déchets. D'après le dernier rapport de suivi de l'UNICEF sur l'eau et l'assainissement dans les écoles, 59 % des écoles primaires du Ghana sont dotées d'installations adéquates pour l'eau et 62 % pour l'assainissement. Les



parents négligent souvent leurs filles pendant leurs règles et, pour ceux qui sont prêts à les soutenir, le coût élevé de l'achat de serviettes hygiéniques signifie que de vieux morceaux de tissu ou des chiffons sont utilisés à la place. Sans protection adéquate,

les filles manquent souvent l'école pendant leurs règles par peur des taches de sang sur leurs uniformes et par manque d'installations de lavage. Lorsque Plan International a lancé un projet d'eau, d'assainissement et de santé en milieu

rural dans la région de Volta au Ghana, la couturière Dzifa a vu l'occasion d'aider sa jeune sœur à gérer ses règles en participant à un atelier de formation pour apprendre à coudre des serviettes hygiéniques réutilisables. Dzifa a participé à la formation d'une semaine et a donné sa première série de protections faites maison à sa jeune sœur, qui les a testées et lui a rapporté leur efficacité. Elle a ensuite commencé à fabriquer des serviettes pour ses tantes et ses voisines. Rapidement, la nouvelle de ses « protections miracles » s'est répandue dans la localité et les femmes de sa communauté ont commencé à venir les lui acheter. « J'ai commencé à coudre gratuitement pour ma sœur et ses amies avec le tissu de démarrage qui nous a été donné pendant la formation, mais lorsque j'ai réalisé que je commençais à manquer de tissu et que je n'avais pas d'argent pour acheter de nouveaux stocks, j'ai

décidé de vendre les trois derniers ensembles restants. J'ai vendu un paquet et j'ai également dispensé une formation sur l'utilisation des serviettes, sur la base des notes que j'ai prises lors de l'atelier », avait-elle déclaré à Plan International.

Former les autres filles

Dzifa vend maintenant ses serviettes réutilisables sur le marché local et a rejoint un club de gestion de l'hygiène menstruelle au sein de sa communauté afin d'éduquer les filles sur leur cycle menstruel et sur la manière de gérer correctement leurs règles. Désormais formatrice, elle a transmis ses compétences à beaucoup d'autres femmes de sa communauté pour qu'elles puissent coudre leurs propres protections réutilisables. Elle envisage également de former d'autres femmes des communautés voisines. Aucune fille selon elle, ne doit être privée d'école à cause de ses règles.