



CANCER du SEIN

21 % de nouveaux cas au cameroun
11,7 % dans le monde

Octobre
Rose

Présentation

du Dr. Michel MOUELLE
Chirurgien Oncologue et Sénologue

Interview du Pr. Jean YOMI
Cancérologue - Radiothérapeute



DIET INFO :

- à augmenter, à réduire

BON A SAVOIR :

- L'auto palpation,
une nécessité vitale

FAMILY OPTION

- L'avis de psy

SPORT ET SANTE :

- Il ne sert à rien de s'épuiser,
l'important c'est la régularité

ZOOM SUR L'ENTREPRISE :

- comment préserver
la ressource humaine



CENTRE SPECIALISE D'IMPRESSION NUMERIQUE



Marquez votre
présence!



Impression Industrielle Ultra HD

Catalogues - Brochures - Dépliants - Livres - Cartes - Etc.



73, Boulevard de la réunification
face boulangerie Meno

+237 233 43 06 60 / 682 21 21 01

www.graphics-corp.com

Collage industriel

Dépliants livrés
pliés (2500 trs/h)

Agraphage industriel
(3000 piqûres/h)





Équipe de rédaction

Directeur de Publication

Eithel EKWALLA LOBE

Conseillers scientifiques

- Dr Pierre Paul EWANE LOBE

- Dr Alain BEHLE

- Dr Michel A. MOUELLE

(Chirurgien-Cancerologue)

- Arlette TCHOUAMO

(Diététicienne - nutritionniste)

Conseiller à la rédaction

- Louise-Alice WONDJE NGOSSO

(journaliste)

Rédacteur en chef

- Dr Augustine PRISO BEKOMBE

(pharmacienne)

Rédacteur en chef adjoint

- Dr Glorieuse MBE EMANE

(chirurgien-dentiste)

Comité de rédaction

- Louise-Alice WONDJE NGOSSO

- Dr Augustine PRISO BEKOMBE

- Dr Glorieuse MBE EMANE

- Arlette TCHOUAMO

- Eithel EKWALLA LOBE

- MINOS

Relations publiques

Louise-Alice WONDJE NGOSSO

Secrétariat et documentation

Rhodes Aurore NDOM PRISO

Régisseur : Feindis

Distribution : Solution Santé Sarl

Tel : +237 695 65 12 69

Correspondants

USA : Stéphan DIBOTI LOBE

France : Désiré KALLA MANGA

(Actuaire)

Conception artistique

et impression :

Graphic Corporation

Production :

Solution Santé Sarl

Contacts :

BP : 8010 DOUALA

Tel +237 695 65 12 69

+237 652 39 95 69

solutionssante1@gmail.com

www.solution-sante.com

VOTRE SANTÉ : NOTRE PREOCCUPATION

Edito

Chers tous, Solutions Santé Magazine est un bulletin gratuit d'informations pratiques et utiles centré sur la santé. Une initiative généreuse conçue et réalisée par des professionnels de la santé, de la nutrition et de la communication. Son but est de promouvoir la santé par l'alimentation et la Nature à travers :

- La prophylaxie (prévention des maladies),
- La lutte contre la malnutrition. "Que ta nourriture soit ton aliment, et que ton aliment soit ta nourriture" disait Hippocrate, le père de la médecine occidentale.
- L'amélioration du parcours diagnostic et thérapeutique des malades
- L'enrichissement de l'environnement social et intellectuel par l'information sur la santé,
- La recherche de solutions naturelles, innovantes et efficaces pour la santé.

Après un tour d'horizon rapide des préoccupations actuelles de santé du continent, et du Cameroun en particulier, la tentation aurait été grande de traiter en priorité dans cette édition, par exemple du paludisme du fait de sa place en tête du peloton des causes de mortalité dans notre pays.

Mais, le cancer est à l'origine de presque qu'autant de ravages et on n'en parle pas assez. Cela nous donne, opportunément, l'occasion de prolonger octobre rose, le mois au cours duquel le monde entier se focalise sur le cancer du sein, un fléau pour nos mères, nos épouses, nos sœurs, nos tantes, nos collègues, nos voisines, etc. ... Un véritable serial victimizer et pour certains cas, un silent killer. Qu'en est-il exactement au Cameroun ? Difficile à dire. Et quid alors du cancer de la prostate, une préoccupation de tous les quadragénaires et plus ? Quid par ailleurs du cancer de l'utérus qui n'est pas en reste (2 femmes par minute en décèderaient dans le monde).

Quand on sait que le cancer du sein guette toutes les femmes au-delà de 35 ans, l'âge à partir duquel les risques d'apparition de cette maladie se multiplient de manière considérable avec ses conséquences sur l'esthétique féminine, continuer à sensibiliser les populations à travers ce magazine est une mission de service public. Et sa gratuité renforce cette mission.

Par ailleurs, il n'est pas anodin de dire que le cancer du sein n'est pas seulement l'affaire des femmes. En effet, bien qu'il s'agisse de cas rares, l'homme n'est pas à l'abri de ce fléau. Entre 0,5 et 1% des cancers selon l'OMS (rapport 2023).

Savez-vous qu'avec une simple hygiène alimentaire (une mesure parmi tant d'autres), il est possible de réduire les risques de survenue de cancer et même de l'éviter ?

Notre objectif dans cette publication est donc d'éclairer le lecteur en essayant de mettre à sa disposition autant que faire se peut, des informations utiles pour la prévention et d'aider à combattre cette maladie qui est encore une source de tant de malheurs dans nos familles.

L'équipe de rédaction de Solutions Santé Magazine résolument orientée vers la recherche de solutions pour la santé de tous et le bien-être commun, vous souhaite donc une bonne lecture.

Eithel EKWALLA LOBE



SOMMAIRE

EDITO	P. 03
ADRESSES UTILES	P. 04
LE DOSSIER	
* OCTOBRE ROSE Dr. Michel MOUELLE	P. 05
* INTERVIEW DU Pr. YOMI	P. 10
BON A SAVOIR	P. 12
PARCOURS DE SOINS	P. 12
PHARMA.COM	P. 13
CANCER DU SEIN: L'HOMME AUSSI	P. 13
DIETE INFO : HYGIÈNE DE VIE	P. 14
LES DON DE LA NATURE	P. 18
SPORT ET CANCER DU SEIN	P. 19
FAMILY OPTION	P. 19
ZOOM SUR L'ENTREPRISE	P. 20
A VOTRE ECOUTE	P. 21
QUIZ	P. 21

QUELQUES ADRESSES UTILES

Dr Douala César

Gynécologues :

119 rue Ngosso Din - Dla
Tél. : 243 43 23 98

Dr. NDOM Paul

Oncologue médical
SOCHIMIO
Tél. : 667 77 92 86

TCHOUAMO Arlette

Nutritionniste Diététicien :
Hôpital CNPS - Yaoundé
Tél. : 670 29 50 18

Dr Michel Auguste MOUELLE

Hopital Gyneco- Obstétrique et
Pédiatrique de Yaoundé.
Chirurgien Oncologue et Sénologue
Tél. : 692 72 35 46

Marthe ETOA NDOKO

Psychologues :
Cabinet psy et conseil :
B.P 59 Douala - Tél. : 243 42 17 63

Suzanne IKOO

Psychologue Clinicienne
Tél. : 666 26 93 99
Physique médicale

Dr. AUGUSTINE PRISO BEKOMBE

GRANDE PHARMACIE ZR
- Tél. : 691 29 82 33

Dr. Pierre Paul EWANE LOBE

PHARMACIE DES ARTS ET FLEURS
- Tél. : 690 61 51 00

Dr. SAMBA Odette NGAMO

HGY (Hôpital Général de Yaoundé)
- Tél. : 235 38 91 40

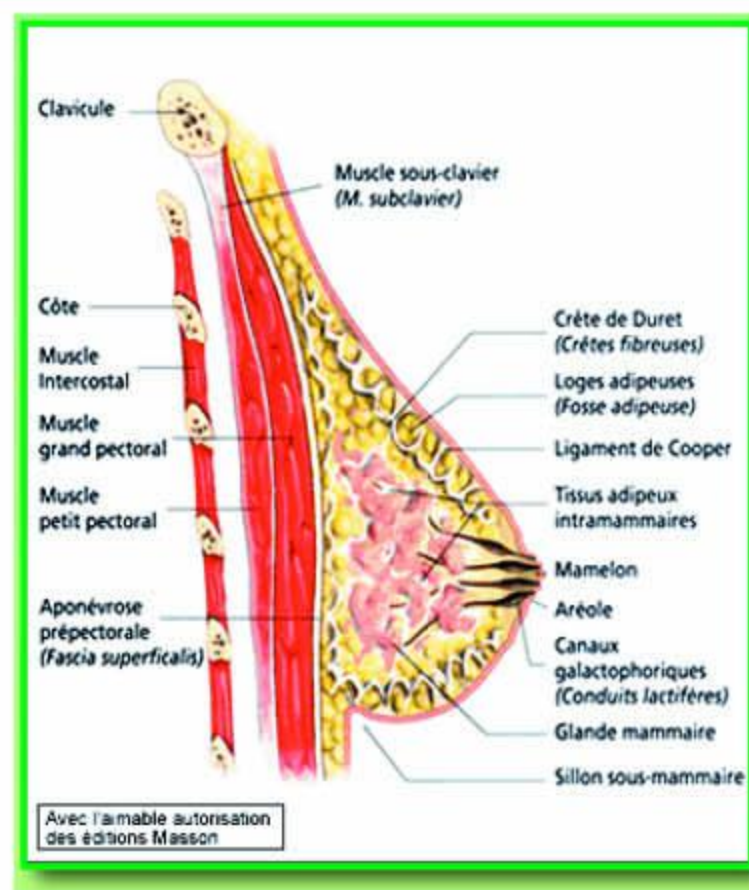
LE DOSSIER



AU CŒUR DU CANCER DU SEIN

Le Cancer, 6 lettres qui ont longtemps été synonymes de mort inéluctable. On croyait la maladie incurable mais la science progresse et aujourd'hui si ce terrible mal n'est pas vaincu, ceux qu'il frappe peuvent s'en sortir. Il y a divers types de cancer (sein, prostate, col de l'utérus etc....), qui contrairement aux idées reçues ne sont pas l'apanage des seules personnes aisées. En réalité, nul n'est à l'abri.

Pour mieux connaître cette maladie, nous commençons aujourd'hui par le cancer du sein véritable cauchemar pour nombre de femmes. Pour en parler nous avons rencontré le Dr Paul NDOM, oncologue médical, chargé de cours à la faculté de médecine et des sciences biomédicales, le professeur Jean YOMI chef service de cancérologie - Radiothérapie et le professeur Anderson DOH, directeur de l'hôpital gynéco-obstétrique, président du Comité National de Lutte contre le Cancer (CNLC) .



OCTOBRE ROSE

Présenté par

Dr Michel MOUELLE

Chirurgien Oncologue et Sénologue
Service d'Oncologie
(HGOPY)

Introduction

- Le cancer du sein se définit comme étant la prolifération et la multiplication des cellules malignes de façon anarchique au dépend de la

DOCTOR'S VIEW

glande mammaire.

- Le cancer du sein a une capacité de dissémination locorégionale (dans l'aisselle) et à distance (poumons, foie, os, péritoine....)

- Au plan mondial, c'est l'un des 1er cancer en terme d'incidence et en Afrique, les cancers du sein et du col de l'utérus sont les 1ers cancers en termes d'incidence et de mortalité

- D'où le dépistage ou la détection précoce de ses cancers.

Facteurs de risque

- L'âge** : un des facteurs de risque les plus importants de

cancer du sein, plus l'âge augmente, plus le risque augmente.

- Le surpoids et l'obésité** après la ménopause et le risque de cancer du sein.
 - Ce risque est de 1,5x plus élevé pour les femmes en surpoids et de 2x plus élevé pour les femmes obèses. Ce risque augmente encore plus chez les femmes les plus âgées.

- L'inactivité physique**: L'inactivité physique favorise de nombreux cancers
 - Action préventive de l'activité physique : Il faut au minimum 30 min/j d'une activité physique vigoureuse.

- L'alcool**: l'augmentation du risque de cancer du sein

Allumes Gaz rechargeables & Briquets transparents



Suite

DOCTOR'S VIEW

en cas de consommation de plus d'un verre de d'alcool par jour

- L'âge de début tardif ou précoce est associé à un risque augmenté de cancer du sein.

• **La carence en sommeil: les travailleurs de nuit (les hôtesses de l'air, corps de la santé....sont à risque**

- La plupart des 10 grandes études a retrouvé une diminution du risque de cancer du sein allant de 38 à 72 % chez les « **grosses dormeuses** ». Car lors du sommeil, il y'a sécrétion de la mélatonine qui joue un rôle protecteur dans le cancer du sein.

• **La nutrition:** Manger bio, sainement et équilibré

• **Mode reproduction:**

- La 1ère grossesse < 25 ans : diminue le risque de 30% de faire un cancer du sein.
- Entre 25 et 35 ans : risque est diminué de 7% par grossesse
- l'allaitement : risque est diminué de 4% pour 12 mois d'allaitement
- l'absence de grossesse, les grossesses tardives augmentent le risque
- Premières règles précoces, ménopause tardive : risque augmente.

Premières règles tardives, ménopause précoce : diminue le risque.

• **Facteurs hormonaux (contraception hormonale):**

- Les pilules oestroprogestatives entraîneraient une légère hausse du risque de cancer du sein surtout chez

celles qui l'utilisent depuis 10 ans ou plus.

- La pilule microprogestative peut aussi faire augmenter le risque de cancer du sein.

- Les traitements hormonaux de la ménopause (THM) augmente aussi le risque de cancer du sein

• **Tissu mammaire et risque histologique:**

- La forte densité mammaire et aux lésions mammaires avec des atypies (ou lésions précancéreuses ou proliférantes) augmentent le risque.

- **Le fibroadénome** isolé de la jeune femme n'est pas un facteur de risque.

• **Les antécédents familiaux:** Les femmes avec une histoire familiale de cancer du sein (que ce soit dans la branche maternelle ou paternelle) ont un risque accru d'en être atteintes et fait envisager un problème génétique, d'où une surveil-

lance rapprochée.

• **Autres facteurs:** irradiation thoracique augmentent le risque ainsi que quelques maladies générale tel que le diabète de type 2;

Dépistage

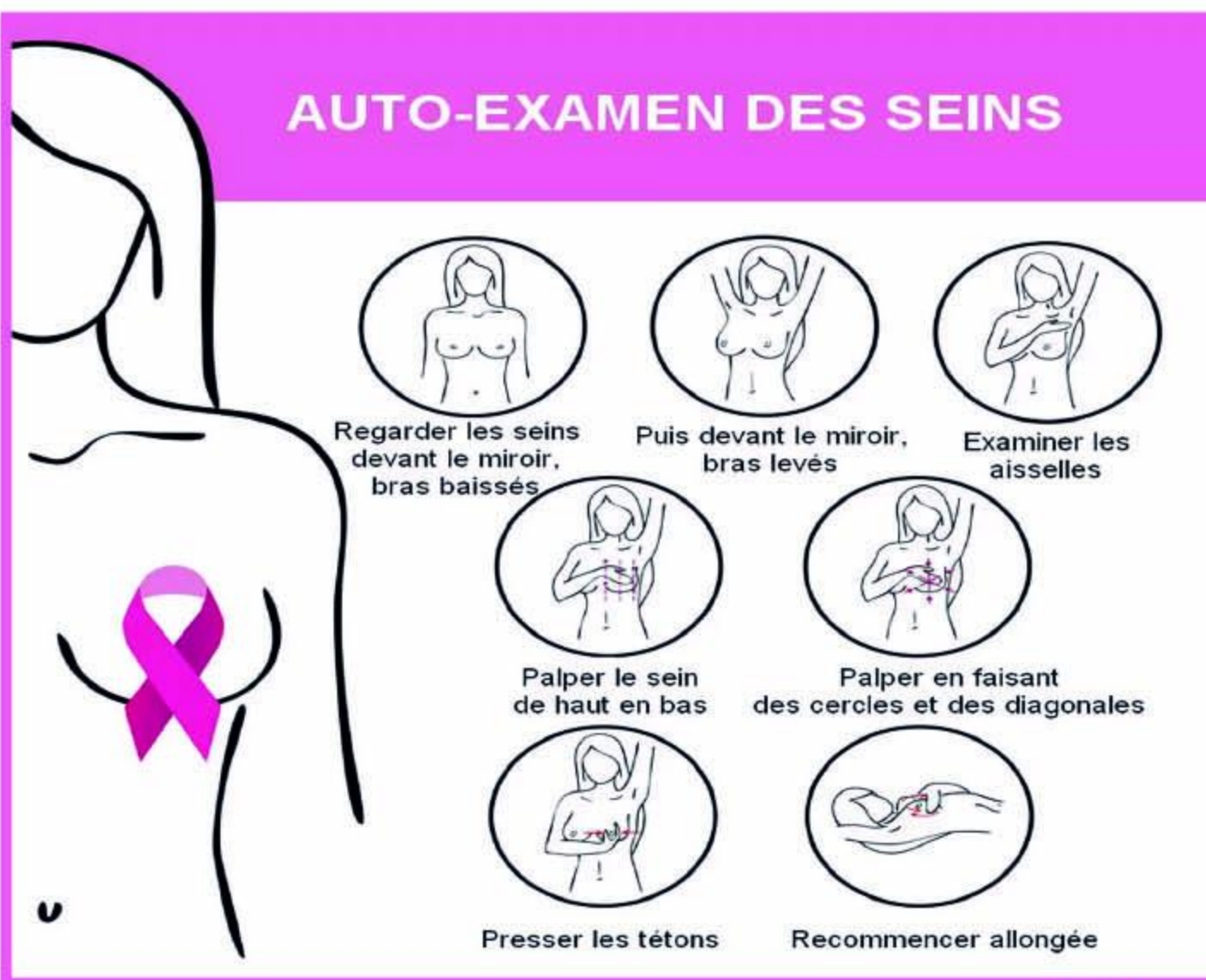
• Passe par l'autopalpation ou auto-examen des seins

• Savoir reconnaître les symptômes dans le sein et les rechercher:

• Tout commence par une inspection des seins en position debout.

• Passe aussi par la mammographie à partir de 45 ans tous les 2 ans (cet examen ne se pratique pas seule avant 40 ans car difficulté d'interprétation dû fait de la densité mammaire)

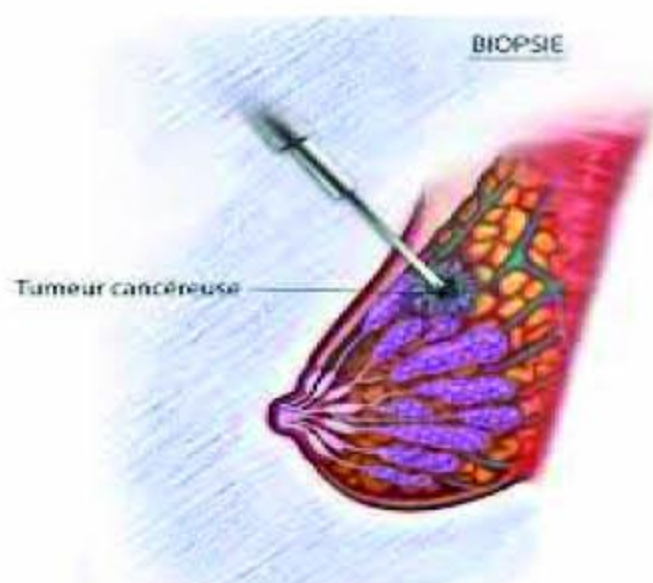
• Echographie mammaire pour les patientes jeunes.



Diagnostic

- Le diagnostic se fait par une biopsie du sein qui est envoyé au laboratoire d'anatomopathologie
- Biopsie du sein + Immunohistochimie sur le prélèvement pose un diagnostic précis.

NB: toujours insister devant une suspicion de cancer du sein à demander une immunohistochimie sur prélèvement



Types de cancer du sein

- Il existe:
 - Carcinomes +++
 - Sarcomes
 - Lymphomes
 - Métastases

Traitements

- Avant tout traitement d'un cancer, le dossier doit être présenté en réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP)
- Il existe plusieurs modalités thérapeutiques qui sont utilisés en combinaison en fonction du stade, grade de la maladie et récepteurs immunohistochimiques.
 - Chirurgie

- Radiothérapie
- Chimiothérapie
- Hormonothérapie
- Thérapies ciblées

- Le traitement médical comporte plusieurs modalités :

- La chimiothérapie
- Les anticorps monoclonaux
- L'hormonothérapie
- Les biphosphonates

- Les indications de chimiothérapie sont discutées en Réunion de Concertation pluridisciplinaire (RCP) en tenant compte des caractéristiques tumorales, ganglionnaires, immunohistochimiques et génomiques.

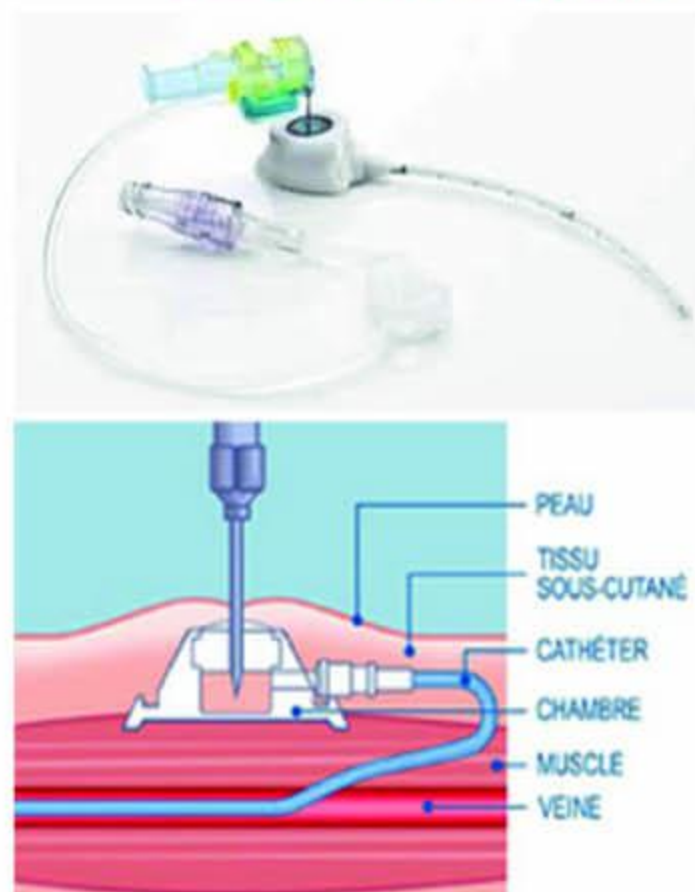
- Les anticancéreux pour le traitement du cancer du sein ne sont pas tous accessibles au Cameroun.

- Pour faciliter les chimiothérapies, un dispositif est placé, il s'agit de la chambre à cathéter implantable (CCI)

✓ Les CCI ou PAC sont destinés à rendre plus facile

les séances de perfusion ou l'administration intraveineuse répétée de traitements

- Les chimiothérapies
 - Les antibiotiques, antalgiques, antiviraux intraveineux
 - Nutrition parentérale
 - Prélèvements sanguins
 - Transfusions sanguines



Conclusion

- Le cancer du sein: Plutôt il est découvert, plus il a des chances d'être guéri.





Tous pour un

Octobre Rose 2023

**Un sein sain est un sein dépisté chaque année :
Non au cancer du sein !**

Je suis **Dr Michel MOUELLE**

Salubrité urbaine : le programme **Douala Clean City, It's Possible !** est lancé

Présumé officiellement le 23 octobre 2023 par le Gouverneur de la Région du Littoral aux différentes autorités de la ville de Douala, le programme « Douala Clean City, It's Possible ! » a été lancé sur toute l'étendue des cinq arrondissements continentaux le 31 octobre 2023 par le Maire de la Ville. Il faut dire que ce programme arrive à point nommer tant la ville de Douala fait face à une insalubrité criarde qui dénature le décor urbain avec des tas d'immondices qui occupent de manière anarchique la voie publique.

Une opération de propreté urbaine

Douala Clean City, It's Possible ! est un vaste programme d'assainissement qui a pour objectif de mobiliser, tous les acteurs autour de la gestion efficiente des déchets solides ménagers et assimilés (DSMA) pour un niveau de propre-

mais en les mettant systématiquement dans des sacs poubelles et à les sortir uniquement aux heures et aux jours de pré-collecte ou de collecte ou encore, en les déposant dans les bacs publics. Les sacs poubelles devront soigneusement être fermés afin d'éviter la prolifération des dépôts sauvages sur les emprises publiques, responsable de l'obstruction des caniveaux, des drains et de l'apparition de certaines maladies dans la ville.

Une ville propre, c'est l'affaire de tous

Chewing-gums ou papiers jetés par terre, déjections d'animaux en divagation sur le trottoir, dépôt sauvage de sac poubelle, autocollant posé sur les murs, ou bien détritiques versés dans le caniveau... autant de mauvais réflexes qui à l'échelle de la ville sont lourds de conséquences. La Ville de Douala, qui a fait une de ses priorités la qualité de l'espace public, déploie

C'est pourquoi, la propreté étant une responsabilité de tous, les populations sont invitées à adopter de manière citoyenne une attitude civique pour maintenir nos rues, nos quartiers et nos espaces publics propres et de manière permanente. Chaque déchet a un coût financier, pour l'environnement et chacun doit pouvoir adopter les bonnes pratiques en nettoyant devant chez soi, en jetant ses ordures dans une poubelle plutôt que dans la rue ou encore, en triant bien ses déchets.

Emballages : plus simple le tri !

Le tri des déchets consiste à séparer les déchets en fonction de leur nature et de leur composition afin qu'ils puissent être idéalement recyclés. Adopter le réflexe tri permet de réduire son impact sur l'environnement. Lavoisier a dit «rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme» et où que vous vivez, réduire et trier ses déchets représente un engagement éco-citoyen à la portée de tous. La ville de Douala encourage les populations à bien trier leurs déchets pour favoriser le recyclage afin d'éviter le gaspillage et réduire la pollution. Dans le cadre du programme «Douala Clean City, It's Possible !», des poubelles de tri sélectif ont été déposées dans certains quartiers (Bonanjo, Bonapriso, Akwa et Deïdo) de l'arrondissement de Douala 1er qui est la zone pilote du projet.

Désormais, même dans nos bureaux, séparons nos déchets fermentescibles (restes alimentaires, déchets biodégradables etc.) des déchets secs (papiers, cartons, verres, plastiques etc.). Ensemble, rendons notre ville propre.



té et de salubrité acceptable dans la ville de Douala. Il invite toutes les populations à adopter les bons gestes dans la gestion des ordures en évitant de les jeter n'importe où,

de gros moyens pour assurer la propreté du domaine que nous partageons. Cependant ces moyens restent insuffisants du fait de la progression des incivilités urbaines.

DITES-NOUS



Hommages au Pr. Jean YOMI
Cancérologue HGY
Interview Réalisée en 2006 (RIP)

Solution Santé : Professeur, vous êtes un cancérologue qui a occupé des fonctions en radiothérapie à l'hôpital général de Yaoundé, donc bien placé pour nous parler de la prévalence du cancer au Cameroun.

Pr J YOMI : L'incidence qui représente le nombre de nouveaux cas délectés par an au Cameroun se situe autour de 10.000 à 12.000 nouveaux cas, zones rurales et zones urbaines confondues. Par contre la prévalence qui est l'ensemble des cas nouveaux et anciens est évaluée à 25.000 cas environ.

Solution Santé : En ce qui concerne le cancer du sein (chez les femmes et les hommes) ?

Pr J YOMI : Le cancer du sein existe bien chez la femme mais aussi bien chez l'homme. Cependant la fréquence de ce cancer est beaucoup plus élevée chez la femme avec un taux d'incidence de 21,54%. Chez l'homme, on ne le rencontre que dans un pourcentage de 4 à 5%. Il faut préciser

que le cancer du col de l'utérus est aussi fréquemment rencontré chez la femme où il discute la première place avec le cancer du sein.

Solution Santé : Quelle est la politique de prévention de cette maladie au Cameroun ?

Pr J YOMI : Comme partout ailleurs au monde la prévention du cancer passe inéluctablement par l'éducation des populations, l'information des femmes sur les facteurs de risque et les moyens de les éviter. C'est ce qu'on appelle la prévention primaire. C'est ainsi que nous constatons par exemple qu'en milieu urbain où le niveau socio-économique est élevé, la fréquence des cancers du sein est plus importante du fait explique-t-on d'une nutrition très riche en graisses responsable de l'état d'obésité reconnu comme facteur de risque important. C'est dire que l'alimentation joue un rôle très important dans la prévention de cette maladie.

Mais il existe d'autres facteurs de risque liés aux maladies mêmes bénignes du sein qui, si rien n'est fait peuvent évoluer vers le développement d'un véritable cancer du sein. Il ne faudrait pas oublier le rôle joué par les virus et les traumatismes répétés du sein. Au total, dans 80% des cas la cause du cancer n'est pas connue. Elle ne l'est donc que dans 20% des cas. C'est ainsi que de plus en plus, il est admis un caractère familial au cancer du sein probablement en rapport avec des facteurs génétiques et/ou héréditaires que la biologie moléculaire est en train d'éluci-

dée.

Enfin la prévention secondaire dont le but est le dépistage et le diagnostic précoce constitue le défi majeur du programme national du Comité National de lutte contre le Cancer au Cameroun (CNLC). Celle-ci se réalise concrètement sur le terrain à travers les grandes campagnes de masse organisées essentiellement au niveau des grandes villes pour le moment. Il est évident que l'extension de cette activité au niveau des zones rurales les plus reculées s'impose et se réalisera dès que les moyens nécessaires seront réunis.

Solution Santé : les formations sanitaires dans notre pays sont-elles suffisamment équipées pour ça ? Sinon quelles prévisions sont faites au niveau du CNLC ?

Pr J YOMI : Les structures équipées telles que vous le pensez ne sont pas très nombreuses au Cameroun. Cependant, il existe 2 principaux centres relativement bien équipés. L'un à l'hôpital général de Yaoundé (HGY) et l'autre à l'hôpital général de Douala (HGD). Ces deux centres disposent des services compétents capables de mener une approche thérapeutique multidisciplinaire concertée. Il s'agit des services suivants de radiothérapie oncologique, d'oncologie médicale, de chirurgie oncologique. Des services d'appui au diagnostic et bilan d'extension : anatomie pathologique, médecine nucléaire, radiologie et imagerie médicale, laboratoire d'analyses biologiques. Mais il faut

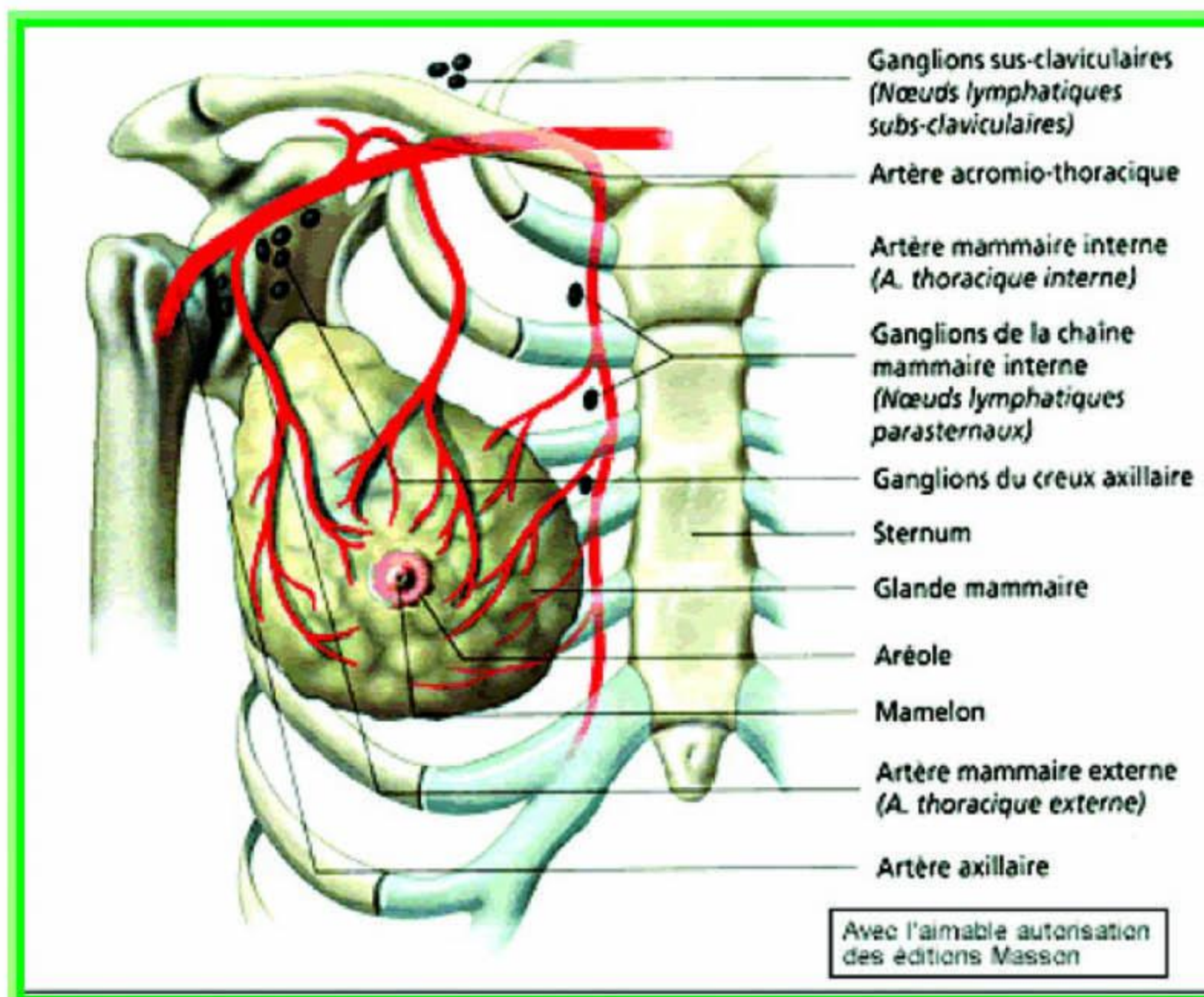
signaler l'existence des unités de traitement dans d'autres hôpitaux et centres périphériques dans lesquels le diagnostic est souvent fait sur la base des données cliniques avant tout transfert aux centres spécialisés de Yaoundé et de Douala.

Solution Santé : Que faut-il faire pour lutter contre cette maladie au Cameroun ?

Pr J YOMI : Pour mener une lutte victorieuse contre le cancer en général et du sein en particulier au Cameroun, il est impératif de reconnaître qu'en ce jour, en 2006, la solution individuelle efficace voire miraculeuse permettant de guérir le cancer n'existe pas encore au Cameroun comme partout ailleurs dans le monde. Cependant des stratégies bien connues et codifiées basées sur une approche multidisciplinaire concertée et non concurrente existent et demeurent à la portée de tous les spécialistes du cancer des domaines ci-dessus évoqués (radiothérapie, oncologie médicale etc...) qui acceptent de faire sien cette disposition scientifique qui a déjà subi victorieusement l'épreuve du feu du temps. Nous sommes heureux d'avoir contribué à introduire cette approche

comme objectif essentiel à atteindre à court terme par les programmes du CNLC. Ce n'est qu'à ce prix qu'il est possible de créer à moyen terme au Cameroun de véritables écoles de cancérologie dont les résultats en terme de rémission complète, de guérison et surtout de prévention soient comparables à ceux obtenus en occident. En attendant ces résultats, il nous faut dès à

Pr J YOMI : Je pense qu'il s'agit là d'un moyen par excellence d'éducation et de formation des populations qui est d'ailleurs totalement en phase avec les objectifs du CNLC. Elle mérite donc encouragement, encadrement et soutien sous toutes ses formes. Bien entendu, pour nous hommes mes du terrain, nous ne pouvons souhaiter qu'une seule chose ; c'est



présent déployer l'effort nécessaire qui nous permette déjà de juguler les facteurs de risque les plus courant mais, malheureusement les plus banalisés que sont le tabac et l'abus d'alcool.

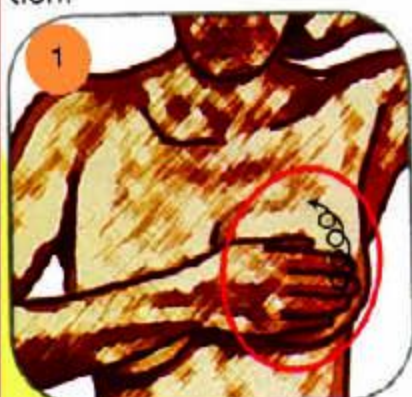
Solution Santé : Que pensez-vous de l'initiative de solutions santé ? Qu'en attendez-vous ?

que votre magazine accepte de travailler en étroite collaboration avec tous les acteurs de la lutte contre le cancer par le biais une fois de plus concerté de la collecte des informations et de leur mise à la disposition du public.

*Interview réalisée par
Eithel EKWALLA LOBE*

BON A SAVOIR

L'auto-examen des seins doit se faire une fois par mois, juste après les règles. Commencez d'abord par inspecter vos seins, de face, les bras levés devant une glace. Toute modification de vos seins doit retenir votre attention (forme, volume, déformation, aspect de la peau, écoulement...). Passez ensuite à l'autopalpation.



En commençant par le côté extérieur du sein, palpez en faisant de petits mouvements circulaires. Il faut examiner toute la surface comprise à l'intérieur du cercle.



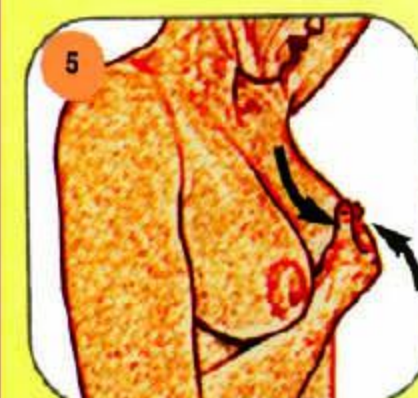
Faites à chaque fois le tour complet du sein. Plus vous vous rapprochez du mamelon, plus les tours seront petits.



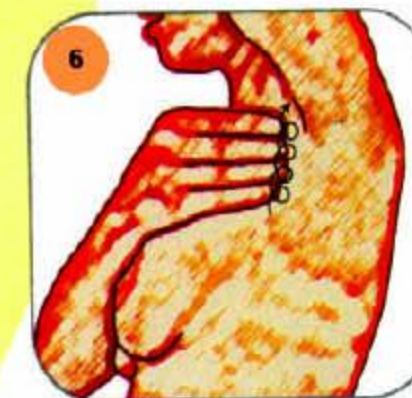
Procédez lentement, en palpant tout autour du sein, et en vous rapprochant progressivement du mamelon.



Continuez de cette façon jusqu'au mamelon, que vous devrez palper tout en gardant les doigts tendus.



Pressez chaque mamelon entre le pouce et l'index pour observer un éventuel écoulement mamelonnaire.



Les doigts joints en crochet, faites l'examen de vos aisselles en gardant le poignet plié.

PARCOURS DE SOINS

Le sein est un organe délicat qui nécessite toute notre attention. Il est composé de graisse et de glandes constituées en alvéoles qui forment des grappes autour de minuscules canaux. Ceux-ci s'unissent pour former de plus gros canaux (il y en a entre 15 et 20 dans chaque sein).

Chacun de ces conduits, qui sécrètent le lait, débouche sur un minuscule orifice à la surface du mamelon. Il arrive que cette belle structure soit perturbée, et il faut la surveiller et la connaître parfaitement pour détecter la moindre anomalie.

Chaque mois juste après les règles, il faut faire l'auto palpation et si vous constatez :

- Une masse qui ne disparaît pas à la fin des menstruations.
- Une masse apparue pendant la période d'allaitement et persiste.
- Une modification de l'aspect de la peau, accompagnée ou non de sensibilité.
- Un écoulement d'un des seins (liquide de toute sorte).
- Un écoulement de sang par le mamelon.
- Une sensibilité devenue intolérable.
- Autres

Consultez immédiatement votre médecin, n'attendez surtout pas.

Les affections des seins sont souvent bénignes et se soignent très bien.

Si un cancer est dépisté, il n'en guérira que plus vite avec un minimum de désagrément parce

que pris tôt. Le médecin décidera des examens, du traitement en accord avec vous.

Les lieux de soins :

L'Hôpital Général de Yaoundé, de Douala, Hôpital Central. Des médecins et Gynécologues dans le secteur privé

Dr Glorieuse. MBE EMANE

Dr L. Augustine PRISO BEKOMBE

Le cancer du sein est une maladie grave qui expose un risque vital et qui exige une guérison complète pour obtenir ce résultat, le pharmacien doit s'adapter en permanence à chaque situation pour chaque patient selon son protocole thérapeutique. Le pharmacien doit former le malade pour qu'il puisse acquérir un savoir-faire adéquat afin d'arriver à un équilibre entre sa vie et le contrôle optimal de sa maladie.

Accompagné le malade pour une meilleure observance et le support psychosocial pallier aux effets indésirables et secondaires (prise en charge) pour la réussite du traitement et bien entendu la qualité de vie du patient.(prise en charge) pour la réussite du traitement et bien entendu la qualité de vie du patient.

Donc chaque malade trouvera en son pharmacien, l'écoute, le conseil pour la bonne surveillance de son traitement en accord avec le médecin traitant.

Dr L. Augustine PRISO BEKOMBE

Fréquence des cancers chez la femme au Cameroun

(Dr A. MBAKOP et Al; 1990)

(Dr MOUELLE: source GLOBOCAN 2020)

Organes	Fréquence
Sein	21,5%
Col	21,5%
Peau	10,5%
Foie	9%
Ovaire	6%
Ganglion	4%
Autres	27,5%
Total	100%

Organes	Nombre de cas	Fréquence
Sein	4170	34,2 %
Col de l'utérus	2770	22,6 %
Ovaires	443	3,6 %
Colon et rectum	441	3,6 %
Ganglion	811	6,6 %
Autres	3600	29,4 %
Total	12235	100 %

CANCER DU SEIN: L'HOMME AUSSI!

➤ Même si c'est très rare, les hommes aussi peuvent développer un cancer du sein. Et selon des données provenant des Etats-Unis, cette affection est en nette croissance. Parallèlement, on constate que le diagnostic est souvent tardif, c'est-à-dire lorsque la tumeur a déjà atteint un stade avancé.

Le cancer mammaire masculin est très rare. Il représente 1% de la totalité des cancers du sein, soit 1.600 nouveaux cas par an aux Etats-Unis. A ce jour, nos connaissances étant limitées sur ce sujet, les résultats d'une étude américaine menée par l'équipe du Dr Giordano, sont particulièrement intéressants.

Source : e-santé

DIETE INFO*Hygiène De Vie :***CANCER DU SEIN ET NUTRITION**

Le cancer est l'une des pathologies les plus redoutées du genre humain. D'éminentes matières grises sont à pied d'œuvre dans tous les coins de la planète pour tenter d'en découvrir les causes dont l'une certaine aujourd'hui est la mauvaise alimentation (35% des cancers environ).

Seule une véritable révolution, un bouleversement de la vie et de l'alimentation moderne pourrait faire espérer une victoire substantielle sur ce fléau qui mine de plus en plus notre population.

Il serait beaucoup plus bénéfique de faire intervenir l'alimentation dans la phase de prévention dans le but de faire valoir la politique d'une économie de santé vers laquelle nous devons tendre. Dans le cas précis du cancer du sein nous donnerons deux listes distinctes d'aliments : ceux dont il faut augmenter et ceux dont il faut réduire la consommation

CONSEILS D'UTILISATION DES HUILES

À Réduire	À Augmenter
- Viande rouges - charcuterie à base de porc (saucisson, jambon, museau, pâté) - Oeufs, graisse, (beurre margarine œufs, graisse saindoux, huile) - pâtisseries - Les boissons alcoolisées	- soja - fruits surtout agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, citron, clémentine) - crudités (surtout carottes) - ails, yaourt - fibres (légumes verts) - Vitamines E (épinards, salade, choux)

Huiles pour cuisson	Huiles pour friture
Eviter de surchauffer les huiles, en l'occurrence celles qui sont riches en acides gras poly-insaturés et insaturés exemple : (huile de soja, huile de maïs, huile de tournesol). Ces acides gras sous l'effet des hautes températures pourraient se transformer en acroleines qui sont des substances cancérigènes. Donc une fois ces huiles dans la casserole sur un feu doux y verser immédiatement des oignons, laissez brunir et continuer la cuisson.	exemple : huile de palme et dérivées. - Ne pas laisser fumer. - Ne pas dépasser 15 bains de fritures. - Ne pas mélanger des huiles neuves aux huiles usées

Arlette TCHOUAMO
Diététicienne - nutritionniste

CANCER DU SEIN

Régime Alimentaire Anti-récidive

Le rôle de l'alimentation dans la prévention des cancers commence à être documenté. Concernant le cancer du sein, il vient d'être démontré, pour la première fois, qu'un régime pauvre en graisses permet de réduire de 25% le risque de récurrence.

Un cancer est une maladie grave, dont les traitements sont très lourds. Et même une fois la rémission obtenue, le risque de voir ressurgir une tumeur est important. Pourtant, selon cette étude, une bonne partie des risques de rechute peuvent être prévenus simplement par un régime alimentaire. Comme bien souvent, les graisses sont incriminées. Cette étude a été réalisée à partir de 2.400 femmes âgées de 48 à 79 ans. Tous ces sujets ont été victimes d'un cancer du sein diagnostiqué à un stade précoce et ont subi une ablation chirurgicale de leur tumeur. Ce n'est qu'un an après l'intervention qu'elles ont été incluses dans cet essai clinique.

En plus de la prise en charge classique, la moitié d'entre elles a reçu une solide formation diététique, visant à obtenir une réduction conséquente de leur consommation en graisses alimentaires. Cet enseignement, prodigué par des nutritionnistes expérimentés, a permis aux volontaires impliquées dans ce programme de réduire d'un tiers leurs apports lipidiques par rapport au groupe témoin.

Cinq ans plus tard, les volontaires ayant bénéficié de cette intervention diététique présentent un risque de récurrence diminué de 25%. Ce pourcentage est considérable, surtout au regard du type d'intervention employée, c'est-à-dire non médicamenteuse et totalement exempte d'effets indésirables.

Par quel mécanisme l'alimentation influence-t-elle le cancer du sein ?

Après la ménopause, les femmes en excès de poids ont un risque accru de 30 à 50% de souffrir d'un cancer du sein. Tout gain de poids important constitue donc un facteur de risque, tandis qu'inversement certaines études ont montré qu'une perte de poids pouvait entraîner une diminution de ce risque. Il semblerait qu'au moins une partie du mécanisme soit hormonale. En effet, les femmes ménopausées et en excès de poids présentent un taux d'oestrogène dans le sang plus important que les minces.

Un régime pauvre en graisses contribuerait à réduire la production d'oestrogènes et la densité des seins à la mammographie, soit deux facteurs importants de risque de cancer du sein.

En conclusion la diététique étend, encore, ses indications à la prévention du cancer du sein. Cette "prise en charge", qui consiste à modifier ses habitudes alimentaires, est particulièrement intéressante au regard de cette maladie particulièrement grave. Rappelons que le cancer du sein frappe une femme sur huit dans les pays industrialisés.

Source : e-santé



Ville de Douala Communauté Urbaine



SANTÉ MENTALE Une préoccupation majeure

Santé mentale

Douala pour une inversion de la courbe



Dans un rapport sur la santé publique publié en juin 2022, L'OMS affirmait dans le but d'interpeller tous ceux qui sont à la traîne : « **S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleur pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir** ».

Et si nous convenons avec le plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020 adopté par l'organe décisionnel de l'OMS que la santé mentale joue un rôle essentiel dans le bien-être des populations, il est clair que nous devons nous y engager. Au-delà d'une simple interpellation, cette maxime nous amène à reconsidérer la question de la santé mentale comme une préoccupation majeure de la politique globale de santé de la ville, une réalité à laquelle Douala ne saurait échapper.

C'est dans cette optique que, s'arrimant aux objectifs et stratégies définies par ce plan : prise en compte des déterminants de santé mentale, prévention et promotion de la santé et amélioration de l'accès aux soins, L'exécutif de la Ville de Douala a organisé les 8,9 et 10 octobre une série d'activités matérialisant son engagement envers les **Personnes Atteintes de Maladies Mentales et Errantes (PAMMEs)** au profit d'une cause qui concerne pratiquement le quart de la population mondiale.

Les activités retenues dans la ville de Douala pour la promotion et la célébration de la santé mentale étendue sur 3 jours ont tourné autour de :

La capacitation des équipes et la descente dans les niches de PAMMEs :

- Capacitation de quelques agents de sensibilisation sur les techniques d'approche d'une PAMME ;

- Descentes dans les familles des PAMMEs et distribution de quelques présents ;
- Petite séance de travail de débriefing .

La visite des malades de l'hôpital Laquintinie

Table ronde avec les acteurs impliqués.

La célébration de la Journée mondiale de la santé mentale

- Restitution des activités de terrain ;
- Présentation du Projet de prise en charge psycho-médicale et de réinsertion des PAMMEs de la Ville de Douala ;
- Mot de bienvenue de deux PAMMEs réinsérées ;
- Présentation d'un sketch/poème visant à sensibiliser sur la promotion des PAMMEs ;
- Allocutions diverses (Deux PAMMEs réinsérées – Maire de la Ville).

L'efficacité de cette initiative de la ville reposant sur plusieurs facteurs, d'autres actions concourant à sa réussite à l'instar de la prise en charge psycho-médicale et continue des Personnes atteintes de maladies mentales et errantes et vivants en communauté (Suivi des PAMMEs en famille et (familles indigentes), des études et explorations pour la création d'un centre spécialisé pour la prise en charge des PAMMEs de Douala (Elaboration de toutes les études y afférentes (Faisabilité, géotechnique, architecturale, etc.), ainsi que la construction et équipement d'un centre multifonctionnel de prise en charge des PAMMEs



LES DONNÉES DE LA NATURE

Univers Produits

“ La nature dépassera toujours les possibilités de nos plus puissantes usines ”

Louis PASTEUR

Certaines publications affirment que 90% des maladies que nous contractons sont dues à notre alimentation. La nature regorge de multiples dons qu'il suffirait d'incorporer dans nos habitudes alimentaires pour nous mettre à l'abri de certains soucis de santé y compris le cancer. L'Ail, le thé, le soja, le pistache, font partie de ces dons.

L'ail : originaire d'Asie, contient des composés soufrés, (l'alliine, allicine) qui détiendraient des propriétés anticancéreuses susceptibles de réduire les risques de cancer du tube digestif. Il détient également des vertus tonifiantes, reminéralisantes, antibactériennes, antiseptiques, réductrices de cholestérol et un effet antihypertenseur. Riche en protéine, (7grs à 100grs), en fibre, en calcium, en fer, en soufre, il contient également du magnésium, du potassium, du sélénium du zinc, ainsi que des vitamines B1, B6, et C.

Le thé : qu'il soit noir ou vert, contient en grande quantité des substances anti oxydantes (polyphénols) ayant la propriété de protéger contre l'apparition de certains cancers (gros intestin colon, estomac, œsophage pancréas, poumons). Ces substances agiraient en empêchant la production d'éléments cancérogènes au sein du corps humain, elles permettraient également de faire régresser certaines tumeurs cancéreuses déjà constituées.

La consommation régulière du thé permet de réduire de 60% les risques de maladies cardio-vasculaires et infarctus. Elle

permet en partie l'oxydation du cholestérol tout en empêchant le cholestérol oxydé de se déposer dans la paroi des artères. Le thé vert aurait cependant la réputation d'être plus riche en polyphénols que le thé noir.

Le soja : aliment miracle par excellence selon certaines études, fait partie des habitudes alimentaires des populations d'Asie depuis des millénaires. Il est même admis que les asiatiques développent moins de cancer et vivent plus longtemps que le reste du monde.

Le soja : contient donc de nombreuses substances (inhibiteurs de protéase) capables de combattre à la fois le cancer et le vieillissement. Une de ces substances, la génistéine, empêche le développement de la tumeur cancéreuse, en particulier celle d'origine hormonale (sein, prostate ...), en exerçant une influence spécifique sur certaines hormones.

Une étude réalisée par l'université d'Alabama (U.S.A) sur les animaux a donné les résultats suivants : 60% des animaux ayant consommés en faible quantité de la génistéine contenue dans le soja et une substance susceptible de favoriser l'apparition de cancer n'ont pas développé de tumeur maligne à l'âge adulte. Cepen-

dant, 100% des animaux n'ayant consommé que la substance cancérogène étaient atteints. Consommer le soja sous toutes ses formes et en augmenter la ration quotidienne peut donc être une piste sérieuse pour la prévention et la lutte contre le cancer du sein. Sur le marché camerounais il existe plusieurs produits à base de soja à consommer comme complément alimentaire pour renforcer votre système immunitaire en donnant satisfaction à votre faim.

Le pistache : Longtemps utilisée dans la médecine traditionnelle pour la santé de la prostate, l'huile de pépins de pistaches réduit la taille de la prostate agrandie par une hyperplasie bénigne de la prostate (agrandissement de la prostate liée à l'âge).

L'huile de pépins de pistaches peut être aussi bien utilisée en cuisine pour accompagner un plat (une salade par exemple) qu'en complément alimentaire en raison de ses valeurs nutritionnelles intéressantes.

Elle est en effet utilisée depuis très longtemps pour les problèmes de prostate (notamment pour le cancer de la prostate) et pour les infections urinaires pour les femmes.

L'huile de pépins de pistaches, en particulier, peut réduire les effets de cancérogènes spécifiques, ce qui en fait un traitement naturel contre de nombreux types de cancer.

C'est pourquoi l'utilisation d'huile de graines de pistaches est l'une des façons d'améliorer la santé de la prostate.



La rédaction

SPORT ET CANCER DU SEIN



De nombreuses études de par le monde ont constaté l'effet bénéfique du sport sur la survenue du cancer du sein sur les femmes de tout âge. Ceci sans que l'on connaisse encore les mécanismes physiologiques.

Le sport ici s'entend par activité physique au sens large : marche, course, sports divers, métier physique comme travail aux champs... à tout âge, sans forcer, 30 minutes d'activité par jour suffisent.

En ce qui concerne le traitement, sans agir sur celui-ci, le sport permet de mieux le supporter surtout les effets secondaires parfois pénibles (nausées, vomissements), de mieux en supporter le stress, et de mieux être sur le plan psychique.

Il est néanmoins important après chirurgie, de ménager l'épaule et le bras du côté du sein traité. Il faut éviter le plus possible les mouvements brusques, les étirements, les contractions musculaires brutales et les gestes violents. Les mouvements contre résistance (musculature, haltérophilie) sont interdits car ils peuvent favoriser l'apparition d'un lymphœdème (gonflement du bras) chez les patientes ayant subi un curage axillaire (enlèvement des ganglions sous le bras). Le meilleur des sports dans ce cas reste la natation.

“ Quelques 74.000 femmes âgées de 50 à 79 ans ont été suivies durant cinq années en moyenne. Durant cette période, 1.780 événements cancéreux mammaires ont été dénombrés. Les analyses révèlent que les femmes ayant débuté une activité modérée au moins trois fois par semaine vers l'âge de 35 ans, présentent un risque diminué de 14% par rapport aux sujets les moins actifs. ”

Dr. Glorieuse MBE EMANE

FAMILY OPTION: L'avis du psy

PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein ou adénocarcinome du sein est une tumeur qui se développe dans le sein. Le cancer laisse rarement indifférent. Après la positivité du test les patients sont assaillis par plusieurs sentiments (la peur, l'angoisse, le regret, le stress, etc.) et l'entourage devrait mieux connaître le sujet pour gérer efficacement les émotions qui l'entourent car, il y a beaucoup à faire sur le plan psychologique dans la maladie cancéreuse. Je ne dis pas qu'il ne se fait rien tant chez les soignants, les médecins et les proches du patient, mais qu'on peut faire mieux. Je pense que l'aide serait plus efficace si les uns et les autres étaient mieux informés sur ce qu'il y a à faire. Car tel que cela se fait actuellement, il y a beaucoup de personnes qui se trouvent seules avec

leurs émotions, avec leur peur. Et quand je dis “ peur ”, je devrais aussi dire anxiété, tristesse, colère, découragement, dépression tout cela en plus de la maladie qui leur tombe dessus comme une tonne de briques et vient désorganiser et déstabiliser leur vie dans les moindres détails.

Certaines arrivent à se maintenir par elles-mêmes sur le plan psychologique, mais cela ne peut se faire tout seul et tout le temps, car un jour ou l'autre, tous sans exception, ont besoin d'un apport extérieur. Et si vous pensez que cet apport devrait

venir du corps médical, vous avez partiellement raison, mais sachez qu'il devrait venir en tout premier lieu de

l'entourage du sujet malade sachant qu'en présence de la douleur morale des autres les réactions spontanées et naturelles que nous avons sont le malaise et le recul. Le malaise venant du fait que nous nous reconnaissons un peu dans celui ou celle qui souffre, et que nous n'aimons pas ça car vite, les sentiments d'impuissance et/ou d'incompétence nous envahissent. Il en résulte donc des comportements et des attitudes qu'on ne devrait pas avoir dont voici quelques exemples :

- la fuite claire et nette devant le malade qui se sent seul, abandonné c'est le plus radical,
- La fuite voilée, la prise de distance (visites et appels



téléphoniques plus ares). Le malade se sent plus seul.

- La rationalisation et l'appel à l'optimisme à tout crin. L'intention est bonne, mais le malade se demande s'il a bien le droit de ressentir ce qu'il ressent.

- Les paroles biens intentionnées qui sont pourtant creuses et dont voici un échantillon qui m'a été rapporté par des patients :

A- " je sais ce que tu ressens " (plus besoin d'en parler)

B- " les médecins savent ce qu'ils font " (tais-toi et fais ce qu'on te dit)

C- " pense à autre chose, tu vas te déprimer "

En fin tout ce qui ressemble à des grandes apes dans le dos et qui en bout de ligne ne servent pas à grand-chose et laissent le sujet une fois de plus seul avec des émotions normales mais tout de même lourdes à porter.

Pendant que le malade s'inquiète tout seul, nous tentons de nous rassurer en se disant que tout est fait pour lui venir en aide ou nous nous disons que nous ne pouvons rien faire. Ça peut être vrai, mais je pense que nous avons envie de faire plus ou mieux.

De notre côté, nous médecins et soignants, nous devons travailler à améliorer nos aptitudes à la communication et à l'information qui constituent la pierre d'angle sans

laquelle un véritable soutien psychologique n'est possible. Pour bien soutenir nos malades, nous devons y mettre de la patience, de la manière, du savoir-faire, du savoir écouter sans lesquels toute notre science ne vaudrait pas grand-chose.

Et pour l'entourage, c'est chacun de nous, dans nos vies privées, toutes professions confondues, en tant que mari, épouse, fille, fils, parent et ami, employeur d'une personne éventuellement atteinte du cancer en ne laissant pas tout reposer entre les mains des infirmiers et des médecins parce qu'ils ne connaissent pas le malade aussi bien que nous (entourage) et qu'il ne passent pas autant de temps avec lui comme nous. Nous devons accepter que même si la maladie fait autant de ravage au plan physique et psychologique, dans une telle situation un mode de vie ambiant soutenu et qui garde un sentiment de valeur au malade est nécessaire.

Rappelez-vous que, une vie a du sens pour quelqu'un tout en restant conducteur de celle-ci. Si je voulais être plus nuancé, je dirais qu'il est nécessaire de parler tant que cela est utile. Il faut reléguer ses propres émotions et inquiétudes au second plan. Ce n'est pas facile mais on peut y arriver. Donner du soutien c'est aussi dire avec affection et amour en encourageant la personne malade à

être autonome et à prendre des initiatives tout en respectant le rythme que lui permet son état. Le but recherché c'est de ne pas laisser la maladie prendre beaucoup de place.

Le temps et l'énergie que chacun de nous peut mettre à aider un proche parent, un ami malade valent beaucoup d'argent c'est pourquoi une personne qui prend un sens de maîtrise même imparfaite de sa vie ; qui se perçoit comme ayant de la valeur à ses propres yeux et aux yeux des autres reprendra goût à la vie et présentera moins de symptômes qui sont accentués par la peur, l'anxiété, l'ignorance et l'incertitude qui ont l'effet pervers de compliquer le traitement et l'évolution du malade.

Les expériences scientifiques ont démontré après analyse que les personnes qui bénéficient d'une bonne prise en charge psychologique coûtent moins chères en durée d'hospitalisation et en examens de laboratoire inutiles, leur durée de vie est prolongée, et même que dans les cas les plus spectaculaires, ce bien-être et cette stabilité psychologique ainsi qu'un bon suivi médicalement arrivent, par nous ne savons quel procédé, à faire disparaître la maladie.

Dr Luc R. KOUOH DIPANDA

ZOOM SUR L'ENTREPRISE

Il n'y a pas longtemps, les démographes inventaient une nouvelle notion : AVCI (années de vie corrigées de l'incapacité). Cet indice mesure ce qu'un pays perd comme cerveaux et expertise professionnelle dans les accidents de route, et donc dans l'incapacité de continuer de participer au développement. Supposez que tous les savants de la NASA soient tous



handicapés après un accident commun. Il faudrait des décennies à la NASA pour retrouver l'exper-

tise. Entre temps, elle serait dans l'incapacité.

Après des années passées dans l'entreprise, un cadre féminin, une employée, quel que soit son niveau et les dossiers traités est une ressource avec un capital-expérience à préserver. D'autant que son remplacement induira un coût en termes de recyclage, de renforcement de capacité. Un état de flottement dans la compétitivité de l'entreprise se fera sentir. Inévitablement aussi une incidence sur les performances

du service concerné.

Dans l'entreprise, le cancer du sein renvoie à la gestion médicale des ressources humaines. Notamment les féminines ; jeunes et moins jeunes. L'entreprise s'attachera à vulgariser les notions et les conseils pratiques permettant aux employés d'appliquer les mesures prophylactiques. Il serait recommandable de faire conduire des séances de groupe portant sur les méthodes de palpation (ndlr voir p.10), même si la pédagogie de groupe devrait être complétée et approfondie le cas échéant au niveau individuel selon les attentes de chaque employé.

Les séances de groupe ont démontré leur efficacité. Comme dans le cas des séances de sensibilisation et de prévention contre le VIH/SIDA. Car il devient évident pour chacun que c'est bien l'affaire de tous.

Dès les premiers soupçons, l'entreprise devrait gérer le sentiment d'ostracisme qui naît de la crainte de ne plus peut-être ou

de faire partie du groupe à l'avenir. De devoir quitter cette "boîte" où on a probablement passé l'essentiel de sa vie. Le DRH (Directeur des Ressources Humaines) lui-même doit s'obliger à s'informer amplement sur le cancer du sein voire solliciter de sa hiérarchie un stage pour la gestion psychologique en entreprise des personnes atteintes. Faute de quoi, il pourrait faire exactement le contraire de ce qu'il faut faire.

Si le mal est déjà avancé, l'entreprise serait coupable de pratiquer la politique de "l'employée - mouchoir jetable après emploi. Moyen le plus sûr d'aggraver les phases d'abattement psychologique et les états dépressifs. A noter que la forte sécrétion d'hormones telle que le cortisol (hormone du stress) dans les situations de dépression, affaiblit sensiblement le système immunitaire. Aussi sans toutefois verser dans le 100% humanitaire, l'entreprise pourrait reconvertir l'employée dans des tâches plus adaptées à sa nouvelle condition.

Les scientifiques soutiennent que les femmes "fabriquent" plus de myéline (substance servant de support aux messages chimiques entre les neurones) que les hommes. On peut penser qu'il femme.

Restons dans la science pour signaler que des études récentes auraient montré que les sœurs religieuses présenteraient un risque de cancer de sein légèrement supérieur à celui de l'ordinaire des femmes. Le manque (devrions-nous dire la rareté ? mais c'est peut-être mauvaise langue) de caresses amoureuses du sein serait en cause.

Au cas où les conclusions de cette étude étaient confirmées... Mesdames ! Quelqu'une a-t-elle encore besoin d'un dessin ? Quant à ces messieurs, à bon entendeur salut.... les caresses ! Plus question de s'en priver. Surtout si les doigts vous en démangent.

MINOS

À VOTRE ÉCOUTE

Arlette 25 ans " je ne comprends plus ma poitrine ", je suis une fille âgée de 25 ans. Depuis plusieurs jours je constate que mes seins ont du volume et ils me font terriblement mal. Cependant je ne suis pas enceinte, ni en période de menstruation je ne sais pas ce qui m'arrive : Aidez-moi svp !

La rédaction : Les seins gonflent dans les jours qui précèdent les règles et pendant la grossesse et l'allaitement de façon physiologique. Si les seins se mettent à gonfler en dehors de ces périodes, il faut consulter le médecin.

Didier 34 ans Depuis 6 ans je suis marié à une femme avec qui nous avons un enfant. Il y a de cela 2 mois, je souffre d'une faiblesse sexuelle, ce qui m'empêche de satisfaire mon épouse et peut-être de faire un autre enfant. Dans ma tristesse et ma honte, j'ai voulu me séparer de mon épouse.

La rédaction : L'impuissance sexuelle ne veut pas dire infertilité. Le défaut d'érection a plusieurs causes, infectieuses, psychologiques, physiologiques ; la consultation chez le médecin est impérative pour connaître les raisons d'une absence d'érection lors des rapports sexuels.

QUIZ

Q1 : Le cancer est la prolifération anarchique de cellules normales.

☐ VRAI ☐ FAUX

Q2 : La consommation de graisses, d'alcool et de tabac n'a pas d'effet sur la formation d'un cancer.

☐ VRAI ☐ FAUX

Q3 : Tout comme la consommation de légumes et fruits, la pratique d'un sport.

☐ VRAI ☐ FAUX

Q4 : La prévention par auto palpation est simple, facile et accessible à tous.

☐ VRAI ☐ FAUX

Q5 : Une consultation annuelle chez son médecin est la meilleure des préventions.

☐ VRAI ☐ FAUX

Réponses : R1 : Vrai - R2 : Faux - R3 : Faux - R4 : Vrai - R5 : Vrai



Ma Boite à Moustique



Le piège **efficace** et **design** pour
lutter durablement **contre les moustiques**
et le paludisme.



Avec Ma Boite à Moustique, les collectivités peuvent lutter contre la gêne occasionnée par les moustiques, sans danger pour les résidents et l'environnement.



**Efficacité scientifiquement
prouvée en laboratoires
indépendants***



Simple d'utilisation



**Design moderne
et lignes épurées**



Made in France



Eco-responsable



Connecté et intelligent



*Test IZINOVAION - laboratoire français indépendant et certifié
- 2022 - 95 % de moustiques capturés en 24 h dans un espace intérieur fermé

Comment ça marche ?

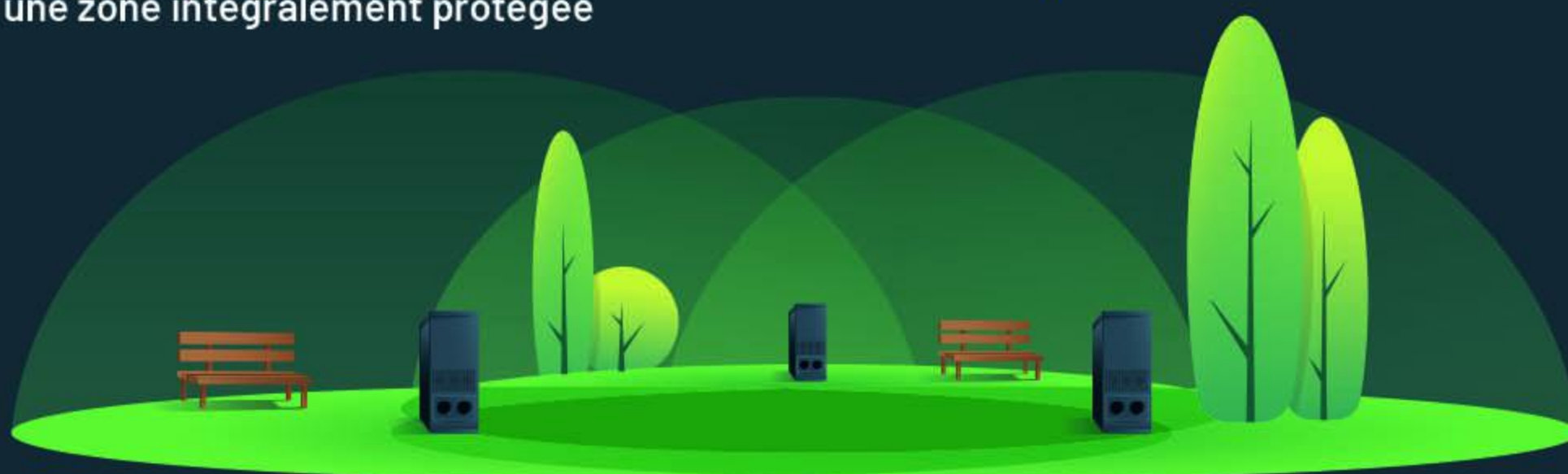
Ma Boîte à Moustique piège les moustiques en imitant la présence humaine grâce à une faible diffusion de **CO2** et de **leurre de phéromone**.

Une fois **attirés** par le dispositif, les moustiques sont **aspirés** par les 2 entrées latérales et **capturés dans les filets**.

Notre solution est un traitement de fond, visant à **réduire drastiquement la population de moustiques**.

Le piège **consomme peu d'énergie** et grâce à **son faible niveau sonore**, seulement **35 dB**, il est aussi discret qu'un brumisateur.

Un **réseau de pièges** permet de créer un **bouclier anti-moustique** et une zone intégralement protégée



25 à 30m entre chaque piège

Notre gamme



GARDEN CORTEN
Imitation jardinière



GARDEN ANTHRACITE
Imitation jardinière



URBAN ANTHRACITE
Ancrage au sol



Pour une ville de Douala propre,

INTERDICTION DE JETER LES ORDURES AU SOL

Sous peine de SANCTIONS



Douala Clean City
it's possible

Que risque-t-on en cas de non-respect de ces mesures en faveur de la propreté urbaine ?

- Vous vous exposez à une amende de **25000 FCFA** pour toute personne prise en flagrant délit de fouilles de sacs poubelles ;
- Outre cette sanction, il peut vous être réclamée la somme de **10.000 FCFA** en tant que personne physique et **40.000 FCFA** en tant que personne morale pour tout autre violation de l'arrêté, notamment pour :
 - La non utilisation des sacs poubelles pour dépôt ou abandon d'ordures ;
 - La non possession d'espaces poubelles et bacs non homologués ;
- Vous risquez des poursuites pénales et civiles ainsi que l'obligation d'enlèvement des ordures déversées sur les emprises et places publiques ;
- Vous risquez la mise sous scellés et la saisie des biens ayant servi à la commission de l'infraction ainsi que la fermeture de vos locaux et établissements ;
- L'enlèvement à vos frais, risques et périls de tout enfouissement irrégulier par les services compétents.

Que dois-je faire pour contribuer à la propreté de ma ville ?

- J'aime Douala, par conséquent sa propreté j'en fais mon affaire ! Et toi ?
- Luttons contre l'insalubrité et changeons définitivement de comportement pour améliorer notre cadre de vie ;
- Respectons les jours et horaires de passage des services de salubrité et rentrons nos bacs après la collecte ;
- Jetons nos déchets ménagers dans les bacs à ordures... et non par terre ou au sol ;
- Ne jetons pas nos déchets par les fenêtres de la voiture ou de la maison ;
- Ne transformons pas les espaces verts, les terrains de jeux ou les devantures des maisons/ domiciles privés en poubelles géantes ;
- Pour que Douala devienne la ville la plus propre du 237... AGISSONS !

Pourquoi et comment puis-je contribuer à la propreté de Douala ?

- Une ville propre est une ville dans laquelle notre santé et celle de nos enfants ne sont pas menacées ;
- Une ville propre est une ville dans laquelle les populations cohabitent harmonieusement avec son environnement ;
- Une ville propre est source de fierté pour ses habitants et d'attractivité économique et touristique.