



ECHEC SCOLAIRE ET MALADIES ORL, OCULAIRES ET BUCCODENTAIRES

*2 enfants sur 10
Souffrent de troubles
auditifs*

DOCTOR'S VIEW/DITES-NOUS

- INTERVIEWS DE 4 SPECIALISTES

BON A SAVOIR

- VIGILANCE SUR LES ANOMALIES DE COMPORTEMENT

LES DONS DE LA NATURE

- CAROTTE, FLUOR, SOJA : ALIMENTS DE PREVENTION



Allumes Gaz rechargeables & Briquets transparents



dans les supermarchés





Équipe de rédaction

Directeur de Publication

- Eithel EKWALLA LOBE

Conseil Médical

- Dr Maurice EBOA LEMBE (Pédiatre)
- Dr Pierre Paul EWANE LOBE (Pharmacien)
- Dr George Alain BEHLE (Chirurgien)
- Dr Michel Auguste MOUELLE (Chirurgien cancérologue)

Rédacteur en chef

- Dr Augustine PRISO BEKOMBE (Pharmacienne)

Rédacteur en chef adjoint

- Dr Glorieuse MBE EMANÉ (Chirurgien dentiste)

Comité permanent de rédaction

- Dr Augustine PRISO BEKOMBE
- Dr Glorieuse MBE EMANÉ
- Arlette TCHOUAMO (Diététicienne-nutritionniste)
- Eithel EKWALLA LOBE
- Marthe ETOA
- Rhodes Aurore NDOME PRISO
- MINOS D. MBIMBE

Conseiller a la rédaction & relations publiques

- Louise-Alice WONDJE NGOSSO

Sécrétariat & documentation

- Rhodes Aurore NDOME PRISO

Production & Distribution

- Solution Santé Sarl

Conception artistique

- ROSE'ART

Correspondants Externes

- USA: Stephan DIBOTI LOBE
- Canada: Stéphanie NZIE ATANGANA
- France: Désiré KALLA MANGA

Régie publicitaire

- AGENCE PUBLIC

Impression

- GALAXIE MEDIA

Siège: 1130 Rue Charley EYOUM
EBELLE DEIDO

BP: 8010 DOUALA CAMEROUN

Tel: 695 65 12 69 / 652 39 95 69

Email: solutionssante1@gmail.com ;
contact@solution-sante.com

Site web: www.solution-sante.com

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRÉOCCUPATION

ÉDITO

« Le combat pour le bien-être commun est une nécessité »

Chers tous,

Le mois de Septembre incarne un peu partout dans le monde la rentrée scolaire. En Afrique en général, et au Cameroun en particulier, c'est la période pendant laquelle on observe une forte effervescence et de longues files d'attente des parents devant les guichets des banques et des librairies.

Pendant que certains cherchent encore à rentrer en possession du montant du crédit scolaire alloué pour la circonstance, les plus nantis ou mieux préparés financièrement cherchent à acquérir les fournitures scolaires pour leurs enfants.

Cependant, on oublie souvent l'essentiel pour nos tout-petits.

En effet, la rentrée scolaire et si possible avant, devrait être le moment où jamais, il faut s'assurer de la bonne santé visuelle, bucco-dentaire, ou auditive de nos enfants parce que, ces « **petits soucis de santé** » risqueraient d'affecter de manière radicale et désastreuse le déroulement de leur scolarité voir de **leur vie entière.**

Solutions Santé Magazine a fait le choix dans cette édition, de rappeler certains principes et règles liés à la santé et susceptibles d'empêcher l'éviction prématurée du cursus scolaire d'un adolescent. « **Un échec en rapport avec la santé** » qu'il est pourtant possible d'éviter. Il suffit simplement d'y penser à temps.

Oui cher (es) parent(es), bien qu'il existe d'autres causes d'échec scolaire, les maladies ORL (oto-rhino laryngologie), des yeux et des dents sont des causes probables de ce préjudice. Nous voulons à travers cette publication contribuer à réduire cet état des choses en vous invitant à en parcourir le contenu.

En accordant donc une attention particulière aux interviews des spécialistes (un ORL, un chirurgien-dentiste, un ophtalmologue, un pédiatre) et aux rubriques DIETE-INFOS, BON A SAVOIR PARCOURS DE SOINS, vous trouverez probablement matière à repenser certaines choses pour le bien-être de vos enfants.

Eithel EKWALLA LOBE



SOMMAIRE

EDITO	3
QUELQUES ADRESSES UTILES	4
NEWS	5
LE DOSSIER	5
• DOCTOR' VIEW (Interview de 3 spécialistes) • DITES-NOUS (Interview du pédiatre)	
BON A SAVOIR	14
PARCOURS DE SOINS	15
PHARMA.COM	15
• CONSEILS PRATIQUES • PHARMACIES DE GARDE	
QUIZZ	17
DIET-INFOS	18
• HYGIÈNE DE VIE • DONS DE LA NATURE • UNIVERS PRODUITS • SPORT ET SANTÉ DE L'ENFANT	
A VOTRE ÉCOUTE	20
ZOOM SUR L'ENTREPRISE	21
FAMILY OPTION	22

QUELQUES ADRESSES UTILES

● MEDECINS ORL

- ✓ Professeur BENGONO Geneviève
Tel: 699 946 700
- ✓ CABINET DU Dr Daniel KOTTO
CLINIQUE DE L'AÉROPORT, Bonapriso
Tel: 699 46 74 53

● CHIRURGIEN-DENTISTE

- ✓ Dr NGAPETH ETOUNDI Maryvonne
CLINIQUE DU BON-SECOURS, Yde
Tel: 699 90 23 82

● OPHTALMOLOGUE

- ✓ Dr EKOUME BEBEY Yoland
CENTRE MEDICAL
D'OPHTALMOLOGIE DE Dia NORD
Tel: 699 67 73 93

● PEDIATRE

- ✓ Dr EBOA LEMBE Maurice
CABINET MÉDICAL JOSS
Tel: 693 01 37 10

● PSYCHOLOGUES

- ✓ Dr Luc KOUOH DIPANDA
CABINET PSY ET CONSEIL
Tel: +237 2 33 42 17 63

● LES HOPITAUX

- ✓ CENTRE DE SANTÉ HOPITAUX
DE DISTRICT
- ✓ HOPITAUX REGIONAUX,
GÉNÉRAUX

● PHARMACIES

- ✓ PHARMACIE DES ARTS ET FLEURS
Tel: +237 6 75 01 01 50 13
- ✓ GRANDE PHARMACIE ZR
Tel: +237 6 91 29 82 33
- ✓ PHARMACIE PK8
Tel: +237 6 52 03 10 58
pharmaciepk8@gmail.com

● NUTRITIONISTES DIÉTÉTICIENNES

- ✓ TCHOUMO Arlette
Tel: +237 6 70 29 50 18
- ✓ Marthe ETOA NDOKO EKOKA
Tel: +237 6 99 96 74 26

NEWS

**JAPON: LES GARÇONS "HERBIVORES"**

Au Japon, existe actuellement un phénomène à peine croyable, celui des « herbivores ». Qu'entend-t-on par « herbivores » dans l'empire Nippon ? Rien à voir avec les animaux Herbivores (chèvres, moutons, bœufs, antilopes, etc.) qui sont mangés par les carnivores.

Les « Herbivores » ici c'est une catégorie de garçons, adolescents et post-adolescents (16 à 30 ans) voire des adultes (40 ans), qui non seulement n'ont jamais mis une fille dans leur lit (relations sexuelles), mais n'ont même pas de relations amoureuses (copines). Ils sont absolument misogynes.

Pourtant ils ne sont pas impuissants, ni homosexuels. Leur problème ? Ils sont totalement désintéressés à l'amour et à la sexualité. Autrement dit, ils n'ont pas de désirs, ils sont indifférents aux « plaisirs de la chair » (entendus comme sensations ressenties quand deux corps s'unissent). Le terme « herbivores » qui leur est attribué vient de là. Les carnivores sont ceux qui aiment « manger » la chair, y trouvent du plaisir, et font du mal aux autres. Les garçons « herbivores » quant à eux n'éprouvent aucune attirance pour la « chair », et évitent même les relations amoureuses, de peur de blesser ou se blesser par des déceptions amoureuses par exemple.

Conseils aux parents : si vous avez l'impression que votre garçon ressemble à un « herbivore », qu'à un certain âge et comparé aux garçons de sa catégorie d'âge, il n'a pas de « petite », de « copine » mieux vaut faire quelque vérification. Il a peut-être un petit problème qui risque de devenir un grand problème plus tard. Et puis, on ne sait jamais, est-ce que ça ne serait pas un signe qu'il risque d'être « bilingue » ?

MINOS D. MBIMBE

LE DOSSIER

« Prevention is better than cure »

Prévenir vaudra toujours mieux que guérir ; cela est encore plus vrai lorsqu'il s'agit de la santé, et particulièrement de celle des enfants. Cette responsabilité incombe aux parents parce que les enfants plus que les adultes, sont des malades qui s'ignorent ; surtout en ce qui concerne les maladies des dents, des yeux ou des oreilles. En effet, lorsque celles-ci ne s'accompagnent pas de douleur qui pousseraient l'enfant à se plaindre, la probabilité de passer à côté est encore plus grande.

La vigilance des parents et des éducateurs doit par conséquent être totale pour détecter ou reconnaître les signes d'alerte de ces maladies afin d'éviter toute catastrophe future sur la vie de l'enfant. **Solutions Santé Magazine** dans sa mission de prophylaxie à rencontrer pour vous quatre spécialistes.

- Le professeur BENGONO Geneviève (O R L)
- Le Docteur Yoland EKOUME BEBEY (ophtalmologue)
- Le Docteur Maryvonne NGAPETH ETOUNDI (chirurgien-dentiste)
- Le Docteur Maurice EBOA LEMBE (Pédiatre)

Leurs enseignements sont plus que jamais nécessaires et permanents.

« **Comme on fait son lit, on se couche** ». N'est-ce pas ?

LA REDACTION

Doctor's view 1

INTERVIEW DU Professeure Geneviève BENGONO (Chirurgienne ORL)

Solution Santé Magazine (SS Mag): En quoi les maladies de l'oreille sont une cause de perturbations scolaires

Pr. Geneviève BENGONO (Pr GB) : L'audition qui est la fonction de l'oreille est au début de la communication orale et de la communication en général. Il faut déjà bien entendre pour pouvoir comprendre, apprendre certaines choses telles que le langage puis s'exprimer.

Quand on sait que l'école et ses performances sont basées sur tout cela, le problème est déjà situé.

Pour établir la réalité du phénomène, de nombreuses enquêtes ont été menées à Yaoundé dans des écoles primaires. Les chiffres révèlent entre 3,5 et 15% de troubles auditifs. Par ailleurs, le besoin a fait naître des initiatives privées à travers le pays : tel est le cas des écoles spécialisées pour enfants déficients auditifs qui ne peuvent suivre une scolarisation normale.

Les déficiences auditives même légères dues surtout à des maladies de l'oreille externe et moyenne ne sont pas remarquables d'emblée mais peuvent pourtant avoir des répercussions sur les performances. Les déficiences moyennes, sévères ou profondes qui sont dues à des pathologies de l'oreille moyenne et de la partie neurosensorielle de l'oreille et des centres nerveux spécialisés chez un enfant sont plus évidentes. Leur rôle dans les difficultés d'apprentissage et les performances scolaires est alors plus évident.

Mais il faut noter que les oreilles font partie du grand ensemble des voies aérodigestives supérieures avec des relations étroites entre divers organes dont les pathologies ont des répercussions sur les fonctions auditives, respiratoires digestives et de défenses immunitaires, répercussions qui à leur niveau sont cause de perturbations scolaires plus ou moins graves avec l'absentéisme pour cause de maladie. Des élèves sont régulièrement obligés de suspendre leur scolarisation à un niveau prématuré à cause des troubles auditifs.



SS Mag : quelles sont les principales pathologies

Pr GB : Après les simples bouchons de cérumen*, la principale pathologie en cause est l'infection des voies aérodigestives qui soit dit en passant fait le support de la spécialité d'oto-rhinolaryngologie. Tout part des infections rhinopharyngées à répétition qui sont une des principales pathologies de l'enfant en sevrage par rapport à la couverture par les anticorps de la mère. Ces rhino-pharyngites (nez et gorge, maladie d'adaptation de l'enfant à son environnement) peuvent être associées à des otites moyennes aiguës ou à des otites seromuqueuses dont la manifestation principale et séquelle est la surdité de transmission légère ou moyenne.

Les déficiences plus sérieuses ont des causes très variées : maladies infectieuses de l'enfance virales ou bactériennes telles que la rougeole, les oreillons, la méningite. Les malformations acquises au cours de la grossesse dues aux infections, aux intoxications et traumatismes divers chez la mère, l'hérédité et les pathologies pré et périnatales (prématurité, traumatisme, souffrance fœtale et anoxie* cérébrale, ictère* néonatal incompatibilité fœto-maternelle) sont souvent à l'origine des surdités profondes et sévères de l'enfant.

SS Mag : Quels sont les signes d'alerte

Pr GB: les signes d'alerte des troubles auditifs varient selon l'âge de l'enfant et le degré de la surdité. Ce sont:

- Les antécédents d'infections rhinopharyngées et autistiques
- L'insuffisance de réaction aux bruits ambiants et à la parole observée par les parents ou par les enseignants en classe; nécessité de répéter les mots ou les phrases ; nécessité d'élever la voix pour se faire entendre.
- L'acquisition tardive du langage et la pauvreté de développement de celui-ci ;
- Les mauvaises performances scolaires doivent faire évoquer les différentes défaillances fonctionnelles comme la lenteur à comprendre, la difficulté à s'exprimer, à apprendre la lecture (dyslexie) le calcul (dyscalculie) et à apprendre l'orthographe (dysorthographe) dans les temps selon les normes.

SS Mag : Quelle conduite à tenir ?

Pr GB: Un bon examen clinique permet d'établir le diagnostic et l'origine de la surdité, de même qu'on peut la quantifier avec explorations appropriées au moyen de jouets sonores, de la réalisation de courbes audiométriques à partir de 5-6 ans et de l'enregistrement de potentiels évoqués auditifs (examens de mesure de l'audition).

- Le diagnostic précoce et les dépistages systématiques à la naissance, à la période préscolaire, régulièrement en cours de scolarisation ou au décours des pathologies à risque.

- La prise en charge consiste en :

- 1- Une aide à l'apprentissage par des orthophonistes et répétiteurs pour les surdités légères,

- 2- Réalisation d'aides ou prothèses auditives par des audioprothésistes en fonction des restes auditifs,

- 3- Éducation spécialisée : la bio lecture (lecture sur les lèvres), démutisation*, langage des signes, pour les surdités moyennes, sévères et profondes. La chirurgie de l'oreille moyenne ou tympanoplastie pour restaurer la fonction reste un des moyens en cas de séquelles d'otite moyenne chronique, tels que les perforations tympaniques et rupture de la chaîne ossiculaire (les osselets de l'oreille).

- La prévention consiste en une bonne hygiène de la grossesse (consultations prénatales régulières, contrôle des prises médicamenteuses, de l'alimentation), un bon contrôle de la période périnatale et obstétricale, une prévention des maladies infectieuses infantiles par **les vaccinations et une bonne hygiène nutritionnelle.**

SS Mag : Quelle est la politique Sanitaire en matière ORL au Cameroun

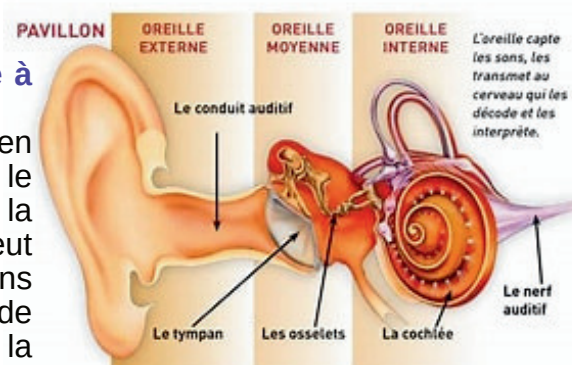
Pr GB: la lutte contre la surdité est un des sous programmes nationaux de la Stratégie Sectorielle de Santé et il ne reste qu'à le concrétiser. En septembre 2023 s'est tenue au Cameroun, la journée mondiale de lutte contre la surdité. En 2006 cette conférence avait pour thème "**Les problèmes scolaires chez l'enfant.**"

Avec la communauté internationale en particulier « **Hearing International** » nous espérons sensibiliser les populations et les autorités contre ce problème de santé publique.

Je ne terminerai pas sans insister sur le plaidoyer et l'appel des spécialistes réunis au sein de la Société Camerounaise d'ORL (SCORL) pour obtenir dans le pays quelques services publics dignes de ce nom c'est-à-dire équipés et fonctionnels ;

obtenir aussi la possibilité de démarrer la formation d'équipes spécialisées (médecins, infirmiers, orthophonistes et audioprothésistes) à la Faculté de Médecine et des Sciences Biomédicales de Yaoundé.

- Cérumen* = sécrétion du conduit auditif
- Anoxie * = manque d'oxygène du cerveau
- Ictère * = jaunisse de la naissance
- Démutisation = donner l'usage de la parole



Interview réalisée par
BEDIFOUNE ZENABOU

Doctor's view 2

INTERVIEW DU Dr Yoland EKOUME BEBEY (Ophtalmologue)

Solutions Santé Mag (SS Mag) : Docteur EKOUME BEBEY, en quoi les troubles visuels sont une cause de perturbation scolaire ?

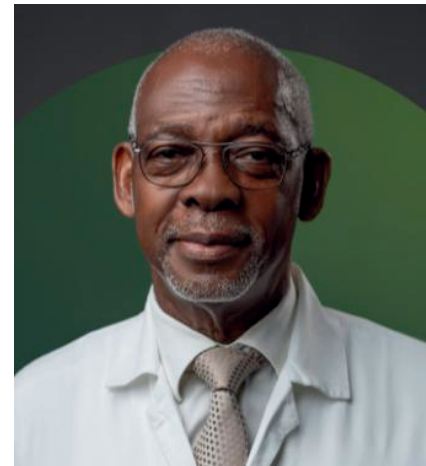
Dr. EKOUME BEBEY Y (Dr YEB) : L'école est une institution qui consiste à donner des connaissances variées aux enfants, apprendre à lire, à écrire principalement par des méthodes d'apprentissage étroitement liées aux fonctions des cinq organes de sens que contient le corps humain. Nous connaissons tous ces organes, je rappelle simplement qu'il s'agit de l'œil, organe de la vue ; l'oreille, organe de l'ouïe ; le nez, organe de l'odorat ; la langue, organe du goût et la peau, organe du toucher.

Les premiers organes les plus sollicités dans l'activité d'apprentissage chez l'enfant sont évidemment l'œil et l'oreille.

En quoi donc les troubles visuels sont-ils une cause de perturbation scolaire ? Je voudrais d'abord apporter une nuance en disant que les troubles visuels ne sont pas les seules causes de perturbation scolaire. Ces troubles sont multiples, ils ont différentes natures et gravités. Enfin, les troubles visuels n'induisent pas tous et de manière systématique une perturbation scolaire.

Cependant un enfant doit pouvoir voir assez bien la forme, le dessin, le signe etc.. pour les retenir, les désigner et les reconnaître plus tard. La notion de bonne ou assez bonne acuité visuelle prend donc tout son sens.

L'acuité visuelle définie de manière simple est la capacité de l'œil de voir distinctement des objets très petits et relativement éloignés de l'œil, ou en d'autres termes la capacité de distinguer à distance des points très rapprochés. Une acuité visuelle basse ou insuffisante peut donc provoquer des difficultés dans les activités d'apprentissage et causer une perturbation scolaire chez un enfant. Il faut dire aussi que certaines causes de cette défaillance peuvent avoir une solution telle que les lunettes optiques, d'autres n'en n'ont pas et c'est le cas de l'albinisme vrai, les albinos dont les yeux oscillent. Les troubles de la vision des couleurs bien que relativement peu fréquents doivent également retenir notre attention.



SS Mag : quelles sont les principales pathologies en milieu scolaire ?

Dr YEB: Si nous restons dans le cadre des troubles visuels responsables de perturbation scolaire les principales pathologies sont les vices de réfraction, à l'exemple de

- la myopie,
- l'hypermétropie,
- l'astigmatisme.

On retrouve aussi des pathologies d'autres natures telles que

- l'albinisme vrai,
- les cicatrices posttraumatiques,
- les conjonctivites allergiques fréquentes.

SS Mag : qu'est-ce qui doit faire soupçonner un problème oculaire chez l'enfant

Dr YEB: Déjà à partir des premiers mois de la vie, un enfant commence à fixer votre visage et il est facile de remarquer la présence ou l'absence de cette fixation. Un bébé qui ne voit pas bien est maladroit quand il veut saisir un objet dans son champ visuel. Au début de l'âge scolaire des soupçons apparaissent dans le travail de l'enfant. La copie des textes qui sont au tableau devient difficile. L'écriture ne respecte pas les lignes des cahiers. Les enseignants doivent alerter les parents.

Les enfants eux-mêmes attirent ou peuvent attirer parfois l'attention des parents en disant qu'ils ne voient pas bien. Il y a également des signaux du genre

- Mal de tête persistant
 - L'enfant se rapproche trop de la télé ou du tableau
 - L'hyper clignement des yeux ou les yeux qui larmoient
 - Le prurit oculaire (démangeaisons)
 - La fatigue oculaire
 - L'éblouissement à la lumière
 - Les mauvais résultats scolaires (dès le primaire).
- Il arrive assez souvent que les parents négligent ces soupçons

SS Mag : quelle est la conduite à tenir ?

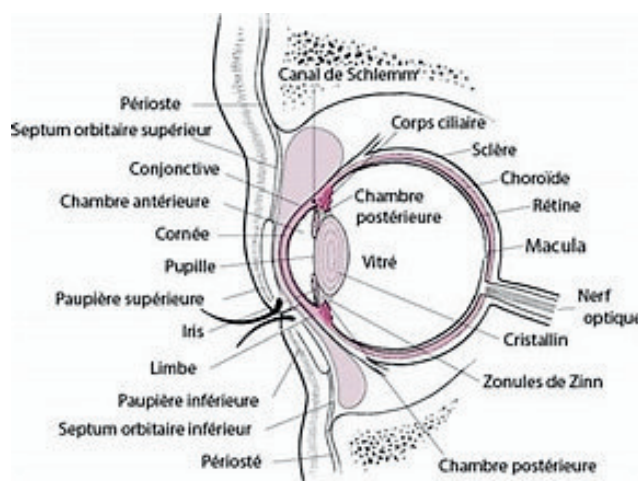
Dr YEB: La meilleure conduite à tenir est de consulter soit un médecin généraliste qui pourra confirmer ces soupçons et orienter vers un médecin ophtalmologue, soit directement un médecin ophtalmologue pour une prise en charge appropriée.

SS Mag : qu'est-ce qui est fait au niveau médico scolaire ?

Dr YEB: A ma connaissance cette activité est très peu ou presque pas développée dans notre système de santé publique. La majorité des enfants dans les écoles privées ou dans les écoles publiques ne subissent pas systématiquement un examen de la vue avant ou pendant l'âge scolaire. Plusieurs enfants sont présentés en consultation par leurs parents des années après la réalité des difficultés vécues par l'enfant. Il n'est d'ailleurs pas rare de recevoir des adultes qui se présentent en consultation d'ophtalmologie pour la toute première fois de leur vie.

Il faut enfin noter que **les troubles visuels constituent le deuxième motif de consultation en milieu scolaire** après les syndromes fébriles.

Interview réalisée par
Eithel EKWALLA LOBE



QUELQUES DEFINITIONS

L'hypermétropie est un défaut optique où l'image d'un objet vu est focalisée en arrière de la rétine. On note alors des céphalées et une baisse de vue de près ; La lecture nécessite de gros efforts d'accommodation.

La myopie est un défaut optique où l'image est focalisée en avant de la rétine. L'image est floue. (La vision de loin est mauvaise ou très mauvaise en fonction du degré de la myopie).

L'astigmatisme : ici l'image d'un point est représentée par des tâches focales. On note alors une gêne à la lumière, des céphalées, une fatigue visuelle

Le strabisme (les yeux qui louchent) est une déviation des axes visuels avec un trouble de la vision binoculaire (vision des deux yeux).

Le strabisme peut être convergent (en dedans) ou divergent (en dehors).

Cicatrice de blessures de la cornée, c'est une taie cornéenne

Traumatismes = chocs et blessures par objets (stylo, caillou....) coups .

DOUALA 1er. COMME 1er!

2024



Web: www.mairiedouala1.cm - Email: contact@mairiedouala1.cm
Tel: +237 699 169 981 - 679 950 845
BP: 3135 Douala - Cameroun



La subvention de l'union européenne obtenue par la Mairie de Douala 1er pour financer son projet Unesco heritage for Sustainable Cities lui a valu l'obtention du prix de la region du littoral a la 5e édition du prix National Feicom qui récompense les meilleures pratiques communales de developpement local

Doctor's view 3

INTERVIEW DU

Dr NGAPETH ETOUNDI Maryvonne :
(Médecin bucco-dentaire)

Clinique du BON-SECOURS à Yaoundé

Ancien chef de service territorial de la dentisterie au Cameroun

solutions Santé Magazine (SS Mag): En quoi les maladies des dents sont-elles une cause de perturbation scolaire ?

Dr NGAPETH ETOUNDI Maryvonne (Dr MNE) : Les dents malades sont causes de douleurs irradiantes car elles sont le siège d'infections aiguës ou chroniques dues aux caries. Les douleurs sourdentes ou vives (rage de dents) vont empêcher que l'enfant se concentre sur son travail scolaire.

De plus, ces dents cariées empêchent l'enfant de s'alimenter correctement, ce qui peut conduire à une dénutrition.

Une erreur courante consiste à croire que tant qu'il s'agit de dents de lait (de 6 mois à 10 ans), il n'y a pas urgence. Cette erreur qui peut être catastrophique : les dents de lait ont une importance fondamentale, tant dans la croissance de l'enfant que dans le développement ultérieur de ses dents définitives. Il faut donc être vigilant au moment de la survenue des premières dents définitives à l'âge de 5-6 ans, elle peut faire penser à des dents de lait d'où la négligence des parents. Les incisives définitives poussent à la même période que les premières molaires définitives.

Le conseil que nous donnons est de conduire l'enfant chez le spécialiste chaque vacance scolaire (noël, pâques grande vacance) jusqu'à l'âge de 16 ans.

Pourquoi ? Parce que 16 ans est l'âge de maturation de toutes les dents de la bouche. Ainsi, dès l'âge de 17 ans un individu doit se présenter chez le spécialiste une fois par an et jusqu'à la fin de sa vie.

SS Mag: Quelles pathologies principalement ?

Dr MNE: La carie dentaire est une maladie qui détruit la dent. Cette destruction est engendrée par les acides produits par les bactéries provenant des débris alimentaires qui stagnent dans la bouche. Cette pathologie est handicapante pour l'enfant à cause des douleurs qu'elle engendre.



Qu'est-ce que la carie ? C'est une maladie de destruction de la dent. Cette destruction est due aux acides sécrétés par les bactéries produites par les débris alimentaires (sucres principalement) qui stagnent dans la bouche en l'absence d'une hygiène adéquate. Ceci induit la plaque dentaire, dépôt blanchâtre, mou et collant aux dents.

Une fois la brèche faite, les bactéries reprennent le relais et il y a infection. Si la dent n'est pas soignée, cette dernière sera détruite complètement. Nous précisons que ses microbes circulant dans la dent vont pénétrer dans la circulation sanguine et pourront envahir tous les organes. Exemple : **le cœur subira des pathologies y afférentes (endocardite).**

On rencontre aussi des **gingivites, des stomatites** (inflammation des muqueuses de la bouche : gencives, face interne des joues, palais, langue etc...) de cause locale ou signes de maladies générales. Inversement, la bouche peut constituer une porte d'entrée pour une maladie infectieuse qui aura des répercussions dans d'autres parties de l'organisme. Toute lésion buccale peut ainsi transmettre un phénomène infectieux à l'organisme entier par propagation d'un germe ou d'une bactérie véhiculée à travers le sang. Ceci à partir de la bouche jusqu'à un autre organe.

Ces répercussions peuvent être graves, c'est le cas par exemple des **endocardites infectieuses** (inflammation de la tunique interne du cœur), le **rhumatisme articulaire aigu** (RAA), fréquentes chez les enfants et pouvant entraîner un **décès**.

SS Mag: Quels sont les signes d'alerte ?

Dr MNE: La douleur est un signe d'alerte qu'il ne faut pas négliger et la calmer ne stoppe pas la progression de la carie. Il y a plusieurs types de douleur :

- douleur au sucre : biscuit, chocolat
- douleur au froid : une boisson glacée
- douleur au chaud : une boisson chaude ou tiède
- douleur au contact, en mastiquant par exemple

En cas de gingivite ou de stomatite, la douleur au contact du froid, du chaud ou de l'acide. L'enfant a du mal à manger et s'en plaint ou refuse de manger.

Quand la maladie devient chronique, des migraines peuvent s'installer et empêcher que l'enfant étudie, il y a alors manque de concentration et d'attention et il ne retient plus ses leçons.

SS Mag : Quelle conduite tenir ?

Dr MNE: Il existe trois règles à respecter absolument :

1) Le brossage rigoureux des dents après chaque repas et surtout le dernier brossage avant d'aller au lit.

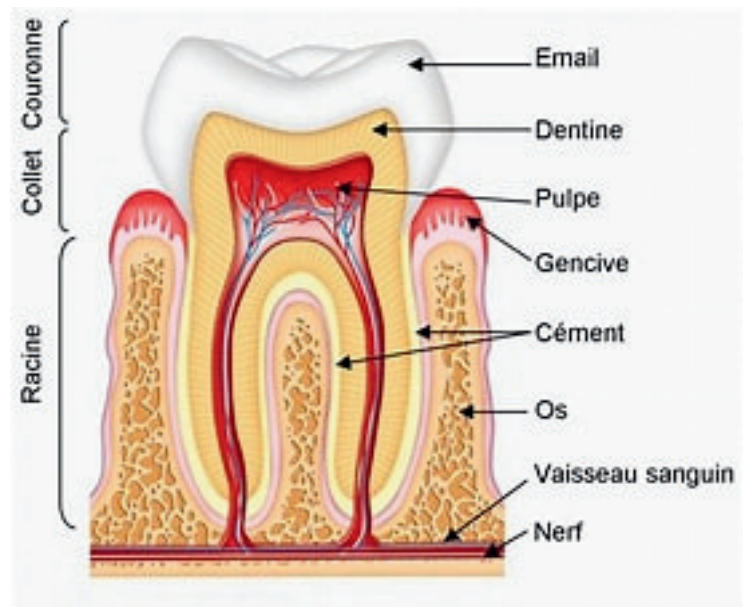
Que faut-il utiliser ? Une petite brosse à dent souple, une pâte dentifrice.

Le procédé : déposer une petite quantité de pâte sur la brosse à dent dans le sens de la largeur et non de la longueur (la quantité est moindre) et brosser pendant au moins trois (3) minutes de la gencive vers les dents du côté des joues et la même chose du côté du palais ou de la langue sans oublier les faces sur lesquelles la mastication se fait.

Avoir une bonne hygiène alimentaire : avoir des repas ou encas (goûter) équilibrés, trois à quatre par jour. Plus on répète les ingestions, plus la production d'acide est fréquente et prolongée. Et plus la déminéralisation ne s'intensifie.

2)-Dès l'âge de trois (3) ans, nous recommandons de commencer le contrôle de la bouche systématiquement (et non en cas de douleur seulement).

A quel rythme ? Chaque vacance scolaire jusqu'à l'âge de 16 ans. En suite à partir de 17 ans une fois par an jusqu'à la fin de la vie.



En cas de stomatite, le chirurgien-dentiste fera un traitement en association avec le médecin traitant par rapport aux maladies générales en cause.

3)-Dès trois ans, parfois avant, voir le chirurgien-dentiste au moins une fois par an, il s'assurera de l'absence de carie, de la bonne poussée des dents, donnera de bons conseils, et prescrira une supplémentation en fluor pour fortifier les dents. De plus ces visites instaurent un climat de confiance qui sera bénéfique en cas de nécessité de soins.

En conclusion: la santé dentaire peut avoir des répercussions sur la scolarité, et surtout sur l'état général de l'organisme...alors restons vigilants pour nos enfants !

Morale de l'histoire: il est bon de manger de tout...

Nous possédons de très bons éléments dans l'alimentation: les phytates des céréales, les tanins du cacao ou les flavonoïdes... Enfin il y a des substances qui non seulement résistent aux agents carieux, mais compensent leur effet. C'est le cas de la vitamine D, du phosphore, du calcium et du fluor ces derniers participent tous à la prévention de la carie.

Interview réalisée par
Eithel EKWALLA LOBE

Dites-nous

INTERVIEW DU Dr Maurice EBOA LEMBE Pédiatre

Solutions Santé Magazine (SS MAG) : DITES-NOUS DOCTEUR EBOA LEMBE

Vous êtes une référence dans le domaine de la pédiatrie au Cameroun. Pouvez-vous nous parler de l'impact de certaines maladies sur la sortie prématurée d'un enfant du système scolaire ?

Dr Maurice EBOA LEMBE (Dr MEL)

Les évictions scolaires et les retards scolaires sont le fait de maladies diverses aiguës ou chroniques dont la sphère ORL occupe une place à part : avec les yeux, la sphère ORL concerne les organes des sens c'est-à-dire la perception auditive, qui conditionne l'apprentissage du langage.

SS MAG : Dans cette édition, le sujet traité c'est le lien entre l'échec scolaire et les maladies ORL, oculaires et buccodentaires. Confirmez-vous ce lien ?

Dr MEL: La sphère ORL occupe une place originale car la détection des déficits auditifs n'est pas évidente au début de l'entrée à l'école surtout si le déficit auditif est modéré. Ce déficit conditionne l'apprentissage du langage, conséquence immédiate des difficultés orthophoniques, ainsi que la mémorisation et la concentration.

Un enfant qui n'entend pas bien à coup sûr aura un retard de langage pendant son apprentissage: dans le langage parlé et parfois même écrit.

Les déficits auditifs peuvent provenir de la simple otite séreuse c'est-à-dire une atteinte périphériques ou à une atteinte centrale du cerveau, toute conséquence de maladies infectieuses ou malformatives ou d'accident.

SS MAG : Quelles sont à votre avis les autres maladies pouvant impacter le cursus scolaire d'un adolescent ? Les quelles placeriez-vous en tête du peloton et pour quoi?

Dr MEL : Les affections pouvant impacter le cursus scolaire chez l'adolescent sont aussi



variées, mais à cet âge la sphère ORL est moins concernée car le problème est déjà détecté à la maternelle ou au plus tard à l'école primaire : et l'enfant est soit traité ou appareillé ou a une orientation éducative vers l'école des sourds et mal entendant et a appris le langage des sourds.

Les autres causes concernent :

- Les accidents de la circulation
- Les pathologies infectieuses aiguës: grippe, otite paludisme ETC
- Les pathologies chroniques : asthme, épilepsie, drépanocytose,
- Les atteintes compliquées des organes nobles: cœur, poumons, tympan, cerveau reins
- Les pathologies héréditaires ou congénitales.

SS MAG : Pouvez-vous nous donner des précisions sur des cas que vous avez observé dans votre longue carrière ?

Dr MEL : Les différentes situations vécues dans mon exercice personnel tiennent en quelques constats :

- Le manque d'information sanitaire des parents entraînant un retard de prise en charge par le pédiatre
- Mauvaise orientation médicale : le pédiatre est la personne la mieux indiquée dans l'enfance, ainsi que les différents rééducateurs : orthophoniste, kinésithérapeute,

psychomotricien, orthopédiste.

- L'automédication abusive constatée qui est à l'origine des retards de traitement et d'accidents thérapeutiques dramatiques.
- Le manque régulier de collaboration efficace entre les différents corps du métier de la santé.

SS MAG : Avez-vous un conseil particulier à donner aux parents afin d'éviter cette situation catastrophique pour leurs progénitures ?

Dr MEL : Ici le maître mot est la prévention

- a) Avant la naissance, pendant la grossesse, il faut être suivi régulièrement par un gynécologue.
- b) A la maternité :
 - * dépistage par le pédiatre des affections handicapantes : visite ORL ou ophtalmologique.
- c) Vaccinations obligatoires et vivement conseillée à mettre à jour
- d) A l'école primaire et secondaire
 - *Principalement une hygiène de vie saine : se coucher tôt, pas de télévision, tablette, portable une heure avant le coucher : une bonne nuit de sommeil est réparatrice et permet à l'intelligence de se mettre en place.

Eviter les nuisances sonores à la maison pendant le sommeil des enfants.

Au total,

- Communiquer avec son enfant c'est la base de la résolution de nombreuses difficultés et conflits, être à la maison pour observer, écouter, éduquer les enfants.
- Dédramatiser les situations difficiles, remotiver l'enfant en échec scolaire et si possible demander de l'aide : pédiatre, enseignant, orthophoniste, ophtalmologue.
- Penser à une nouvelle orientation dans la formation avant une orientation définitive

Interview réalisée par
Rhodes A. NDOME PRISO

LA PRÉVENTION est le maître mot



BON A SAVOIR

Dès le plus jeune âge, soyez attentifs aux anomalies de comportement de votre enfant et sachez écouter ses plaintes :

- il se tient trop près du poste de télévision
- il fait des fautes dans son cahier en copiant un texte écrit au tableau
- il vous fait souvent répéter ce que vous lui dites
- il fait des fautes d'écriture lors de la transcription d'un texte dit (il entend mal)
- il ne mange pas bien, évite de mâcher des aliments durs, chauds, froids, sucrés
- il a mal « dans la bouche »
- il ne dort pas bien la nuit donc, il somnole la journée etc.

Un de ces signes doit faire consulter votre enfant par le pédiatre, l'ophtalmologiste, l'oto-rhino, le chirurgien-dentiste.

En ce qui concerne l'attitude de l'enfant pendant la classe, il n'y a que l'instituteur ou le professeur pour vous en dire plus. Il ne faut donc pas négliger les réunions de parents d'élèves et si nécessaire prendre rendez-vous pour une discussion approfondie.

Dr G. MBE EMANE

PARCOURS DE SOINS

1)-L'ophtalmologue et L'ORL

L'enfant ne peut pas se plaindre parce qu'il ne souffre pas et ne sait pas que ce qu'il voit ou entend (ou ne voit pas et n'entend pas) n'est pas normal. C'est le médecin qui le lui apprendra et l'enfant ne le constatera qu'après correction.

Chaque année, avant la rentrée des classes, assurez-vous que la santé de votre enfant lui permettra de bien suivre en classe :

Les hôpitaux, les cliniques, les praticiens libéraux sont à votre disposition pour une consultation. N'hésitez pas à leur poser des questions et demander conseil pour un bon suivi

Une bonne correction précoce évitera à l'enfant d'accumuler des retards scolaires.

2)-Le chirurgien-dentiste

La visite de contrôle annuelle chez le chirurgien-dentiste est nécessaire pour éviter

- des complications de caries qui peuvent engendrer une atteinte de l'état général.

- Des douleurs

- Des coûts élevés : il faut savoir que plus on attend de faire les soins, plus la carie s'étend et plus le traitement sera cher. Une consultation précoce et préventive évite des douleurs physiques et «*de poches*».

Une alimentation saine et équilibrée ajoutée à **une excellente hygiène buccale et corporelle** retardera la survenue des caries dentaires et par là l'attaque bactérienne des autres organes.

Dr G. MBE EMANE

PHARMA.COM

Conseils pratiques

Une consultation dès les premiers symptômes pour une prise en charge rapide afin d'éviter les complications souvent graves

Affections bucco-dentaires

Des mesures relativement simples et peu onéreuses, comme une bonne hygiène bucco-dentaire, l'utilisation de fluor, un dépistage précoce et des interventions adaptées, peuvent prévenir, ou au moins limiter, les graves conséquences des maladies bucco-dentaires.

Voici quelques conseils pour préserver votre santé bucco-dentaire :

***Brossage régulier des dents** : Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et une brosse à poils souples mieux une brosse à dent électrique. Le brossage élimine la plaque dentaire et prévient les caries.

***Utilisation du fil dentaire** : Passez régulièrement du fil dentaire pour éliminer les débris alimentaires et la plaque dentaire entre les dents. Cela contribue à maintenir des gencives saines.

***Bain de bouche antibactérien** : Utilisez un bain de bouche antibactérien pour lutter contre les bactéries responsables des maladies bucco-dentaires.

En suivant ces recommandations, vous pouvez maintenir une bonne santé bucco-dentaire et prévenir les affections courantes telles que les caries, les maladies parodontales et le cancer de la bouche

Les troubles ORL (oreilles, nez et gorge)

Chez les enfants, ces troubles peuvent être prévenus grâce à des mesures simples. Voici quelques conseils pour réduire les risques :

***Hygiène** : Encouragez le lavage régulier des mains pour éviter la propagation des infections.

Utilisez des mouchoirs en papier pour se moucher le nez et éviter la contamination.

***Vaccinations** : Assurez-vous que votre enfant est à jour avec ses vaccinations. Certaines infections ORL peuvent être évitées grâce à la vaccination.

Dr L. Augustine PRISO BEKOMBE

Pharmacies de garde


PHARMACIES DE GARDE A DOUALA
Du lundi 8h au vendredi 8h (en semaine): Avril-Mai 2024

Du lundi 08/04 au vendredi 12/04		Du vendredi 12/04 au lundi 15/04	
PHARMACIES	TELEPHONE	PHARMACIES	TELEPHONE
LIBERTÉ	233 42 20 25	JOUVENCE	233 42 47 79
COUPOLE	233 40 25 36	MONDIAL	233 40 24 92
ST LAURENT	233 43 16 80	BOURSE	233 06 00 48
OLIVIER	233 40 34 22	ESPOIR	233 42 79 82
HOTEL DE L'AIR	233 42 64 57	RUE KOLOKO	674 44 77 15
SAINT NICOLAS	233 42 10 49	LA COTE	233 42 64 57
SALUT	233 37 27 02	RAIL	233 14 03 25
AGORA NGODI BAKOKO	672 93 37 92	STE MARIE	233 42 64 57
ST PIERRE	695 49 27 38	BLESSING PHARMACY	656 67 71 41
MOSQUE	233 42 64 57	GENIE	233 42 64 57
MERVEILLE	233 37 67 84	LA VITA	242 82 34 18
PEOPLE	233 37 42 97	CARREFOUR Z	233 02 30 83
LA PATIENCE	699 11 21 00	KOTTO	233 05 55 91
VERTUS	233 47 80 18	FLEURON	233 47 12 22
Du Lundi 15/04 au Vendredi 19/04		Du Vendredi 19/04 au Lundi 22/04	
CONCORDE	233 43 49 29	PORTIQUE	233 42 14 44
BON SECOURS	233 42 08 68	JAMOT	233 42 03 13
SENTINELLE	696 04 30 84	ESSEC	233 40 56 50
SANTE POUR TOUS	233 40 19 00	LILAS	233 40 00 61
UNIVERS SANTE	233 40 39 94	DEGAULE	233 43 37 29
BALANCE	233 42 49 75	GABELOU	233 42 64 57
KOUMASSI	672 93 37 92	EXPRESS	233 42 45 61
ARTS ET FLEURS	699 10 56 77	OUAMBO VICTOR	677 96 64 53
AEROPORT	233 42 28 76	YASSA	651 15 40 39
NYLON	233 37 22 33	FRIENDSHIP	694 40 73 90
ST RAPHAEL	697 17 92 27	SHAMMAH	233 37 60 30
OLYMPIQUE	233 37 02 97	SAINT JOSUE	243 56 32 41
SACRE COEUR	699 08 83 87	BONAMOISSADI	233 47 24 81
MAKEPE	233 47 55 55	DES IMMEUBLES	652 52 38 24
VOTRE PHARMACIE	243 21 20 73	NOTRE DAME VICTOIRE	243 06 42 44
Du Lundi 22/04 au Vendredi 26/04		Du Vendredi 26/04 au Lundi 29/04	
TRINITE	233 42 46 44	LIBERTE	233 42 20 25

AXIALE	233 41 39 39	COUPOLE	233 40 25 36
SASS	233 02 87 34	OLIVIER	233 40 34 22
RAIL	283 82 46 25	ST LAURENT	233 43 16 80
AEROPORT	233 42 28 76	HOTEL DE L'AIR	233 42 64 57
CARREFOUR ANATOLE	233 12 86 97	SAINT NICOLAS	233 42 10 49
NJO NJO	672 93 37 92	SALUT	233 37 27 02
BERTAUD	233 42 44 16	AGORA DE NGODI BAKOKO	672 93 37 92
SHEKINA	699 60 88 41	ST PIERRE	695 49 27 38
MARCHE	233 42 64 57	MOSQUE	233 42 64 57
CITE DES PALMIERS	233 37 24 84	MERVEILLE	233 37 67 84
KOTTO	233 05 55 91	PEOPLE	233 37 42 97
FLEURON	233 47 12 22	LA PATIENCE	699 11 21 00
		VERTUS	233 47 80 18
Du Lundi 29/04 au Vendredi 03/05		Du Vendredi 03/05 au Lundi 06/05	
JOUVENCE	233 42 47 79	CONCORDE	233 43 49 29
MONDIAL	233 40 24 92	BON SECOURS	233 42 08 68
BOURSE	233 06 00 48	SENTINELLE	696 04 30 84
ESPOIR	233 42 79 82	SANTE POUR TOUS	233 40 19 00
RUE KOLOKO	674 44 77 15	UNIVERS SANTE	233 40 39 94
LA COTE	233 42 64 57	BALANCE	233 42 49 75
RAIL	233 14 03 25	KOUMASSI	233 03 37 87
STE MARIE	672 93 37 92	ARTS ET FLEURS	699 10 56 77
BLESSING PHARMACIE	656 67 71 41	AEROPORT	233 42 28 76
GENIE	233 42 64 57	NYLON	233 37 22 33
LA VITA	242 82 34 18	ST RAPHAEL	697 17 92 27
CARREFOUR Z	242 82 34 18	OLYMPIQUE	233 37 02 97
BONAMOUSSADI	233 47 24 81	SACRE COEUR	699 08 83 87
DES IMMEUBLES	652 52 38 24	MAKEPE	233 47 55 55
NOTRE DAME DE VICT	243 06 42 44	VOTRE PHARMACIE	243 21 20 73

QUIZZ

- Q1** Un enfant régulièrement proche de l'écran télé présente des signes de mal voyance VRAI FAUX
Q2 Les nuisances sonores perturbent le sommeil et la santé VRAI FAUX
Q3 Les dents sensibles au chaud ou au froid, doivent pousser a consulter un dentiste VRAI FAUX
Q4 Une grande capacité à identifier les odeurs est un signe de maladies ORL VRAI FAUX
Q5 Se brosser les dents après chaque repas peut provoquer la carie dentaire VRAI FAUX

REPONSES: R1 Vrai R2 Vrai R 3 Vrai R4 Faux R5 Faux

DIÉT-INFO

Hygiène de vie

MALADIES ORL, OCULAIRES ET BUCCODENTAIRES : CAUSES POSSIBLES D'ECHECS SCOLAIRES

Les yeux, les dents, les oreilles étant des organes permettant la relation avec l'autre, et jouant un rôle essentiel dans l'éducation du jeune enfant, il est important de les maintenir en bon état. Une alimentation équilibrée, régulière et adaptée est l'un des moyens pour y parvenir. Il est indispensable d'assurer pour un enfant en âge scolaire, les apports quotidiens en tout groupe d'aliments, nutriments, oligo-éléments et vitamines dont les carences sont très souvent à l'origine de problèmes de vue, problèmes dentaires et problèmes d'infection ORL.

1. **Les yeux**, pour réaliser toutes leurs fonctions si complexes ont besoin de certaines substances présentes dans les aliments à savoir :
 - La vitamine A contenue dans le foie, le jaune d'œuf, le lait.
 - Les caroténoïdes contenues dans les épinards, le folon, les carottes, la courge, les mangues etc.
 - Les vitamines C contenues dans les fruits (surtout les agrumes : orange, citron, mandarine, clémentine).
 - Les vitamines E contenues dans le lait, le beurre, les œufs, les huiles végétales, les épinards, la salade verte, le chou, les fruits secs (dattes...).

2. **Les dents**, pour se maintenir en bon état, nécessitent un apport en :
 - calcium contenu dans le lait et les produits laitiers (lait, yaourt, fromage ...etc.) lors de la poussée dentaire.
 - Le fluor contenu dans le thé et l'eau pour la fortification de l'émail

N.B : Eviter de consommer en grande quantité le sucre et les produits sucrés (bonbon, chocolat, biscuits, confiture...).

3. **Les oreilles** : Une alimentation riche en antioxydants permet de lutter contre toute infection. On en trouve dans les fruits frais (surtout les agrumes), les fruits secs, le soja.

Exemple de plan d'une journée alimentaire d'un écolier

Petit déjeuner :	Midi (déjeuner)	Gouter 16 h	Soir (dîner) 20h
- Lait + 2 ou 3 morceaux de sucre, Pain + beurre ou œuf ou chocolat ou avocat Ou - Beignets (maïs ou farine), bouillie de soja + lait 10h un fruit	Un sandwich (pain + salade de tomate et / ou laitue plus œuf) Ou Pomme de terre ou plantain plus œuf frit ou brouillé + tomate ou Viande / poisson	- viande ou poisson - sauces +/- légumes) - Féculents (riz, plantain, <u>macabo</u> , igname, pâte, couscous,.....) - 1 fruit +/- yaourt	- crudités (quand cela est possible) - Viande ou poisson - Sauces +/- légumes - un peu de féculents - 1 fruit

Arlette TCHOUAMO

Les dons de la nature

La carotte : une source de multiples vitamines

C'est une plante herbacée de la famille des ombellifères, de couleur orangée ou jaune.

C'est un aliment pauvre en protéine et en lipide, peu riche aussi en hydrate de carbone mais bien pourvu en vitamines (groupe B, C, E et A). Ces 3 substances lui confèrent la qualité d'un véritable "**alicament**" (aliment médicament):

- Les caroténoïdes, en l'occurrence le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A. Elles jouent un rôle important dans le fonctionnement de la rétine notamment pour voir la nuit, et en faible luminosité, et dans le bon état de la peau et des muqueuses.

- La fibre végétale (la pectine) qui normalise le transit et adoucit la muqueuse intestinale.

- L'huile essentiellement active contre les parasites intestinaux.

Le fluor : pour une bonne croissance osseuse et dentaire...

Arlette TCHOUAMO



Univers produits

Une alimentation saine garantit à coup sûr une meilleure qualité de vie parce qu'elle réduit les risques de maladies. Certains produits que l'on trouve sur le marché peuvent être des sources de nutriment pour l'équilibre alimentaire.

Notre recommandation est de privilégier tous les aliments ou produits :

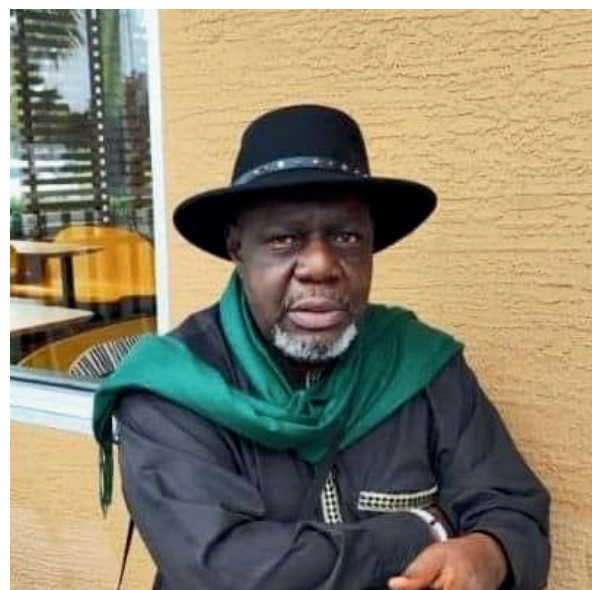
- Riches en vitamines, en sels minéraux, en énergie et en oméga 3 et oméga 6

- Qui constituent des sources de fibres et de protéines

- Pauvres en matières grasses, sans cholestérol et sans lactose.

Les fruits et légumes (carottes, soja, tomates,) sont également vivement recommandés pour l'équilibre alimentaire des enfants, ce qui éventuellement peut améliorer le succès scolaire.

LA REDACTION



En bouclant les derniers contenus de ce magazine, nous avons été informé du décès du Dr Georges Alain BEHLE, un éminent membre de notre conseil médical. Une perte immense, une douleur indescriptible pour son ami et frère notre Directeur de publication. **RIP "Mola"** c'est ainsi qu'ils s'appelaient affectueusement.

Sport et santé de l'enfant

« Prendre un bon départ »

Mens sana in corpore sano (un esprit sain dans un corps sain) a dit le philosophe Juvénal. Un esprit bien constitué prendra soin du corps, comme un corps en bonne santé contribuera au bon développement de l'esprit.

Le sport contribue au développement de l'enfant, tant corporel que mental et intellectuel. Il apprend la maîtrise de soi aux plus turbulents, la confiance aux plus timides, l'autonomie aux plus renfermés, l'esprit de décision aux craintifs et, surtout, l'esprit d'entraide à chacun. L'enfant doit donc pratiquer du sport, en fonction de ses goûts et de ses aptitudes. Les parents comme les éducateurs peuvent l'aider dans son choix.

De 6-8 ans, privilégier les sports individuels symétriques (gymnastique, natation, danse). A partir de 8 ans, encourager les sports individuels de coordination et d'opposition (tennis, judo, karaté, athlétisme) et les sports d'équipe (football, basket, handball, rugby).

De 9-13 ans : commencer un sport d'endurance (course à pied, cyclisme). L'enfant pré-pubère possède ses plus grandes capacités pour apprendre. Privilégier l'aspect technique et individuel de la pratique sportive.

« Le sport, qu'il soit collectif ou individuel doit être pratiqué régulièrement, avec une durée bien déterminée ; le nombre d'heures dans la semaine varie avec l'âge.

L'enfant peut s'exercer dans plusieurs disciplines, ce qui l'aidera à faire son choix plus tard et de faire même du sport de compétition.



Dr G. MBE EMANE

A votre écoute

Marianne : Dr, Je suis une jeune maman d'une petite fille de 2 mois.

- **Quelle attitude devrais-je adopter pour faciliter son adaptation à son nouvel environnement?**

Le Pédiatre :

- Le bébé ne perçoit aucun environnement mais quand une maman prépare un accouchement, elle doit faire en sorte qu'à l'arrivée les conditions sanitaires soient accueillantes y compris hygiéniques.

- **Que puis-je faire afin réguler ses heures de sommeil et faciliter son réveil le matin?**

Le Pédiatre :

- L'endormissement du bébé dépend surtout de sa satiété. Il faut aussi que l'environnement soit calme, sans musique, cris et bruits. Le réveil du bébé se fera d'abord par sa faim et puis se régularisera au rythme de la maison



**RESIDENCE
MOUKOKO BLACK**

Quartier Cénajès Mpalla Kribi

• **Chambres spacieuses**

• **Villa meublée**

A la plage sur bord de mer



(237) 676 21 81 71

(237) 674 14 36 94

(237) 693 96 16 97

ZOOM SUR L'ENTREPRISE

ECHECS SCOLAIRES UN LIEN AVEC LA SANTE DE L'ENFANT

« L'école c'est l'essentiel de l'enfant moderne. Le sud Sahara est l'un des rares endroits au monde où l'école n'est pas encore obligatoire. L'école doit être réussie. Pour les problèmes de vue ou d'ouïe tout l'enjeu est de déceler à temps les déficiences de l'enfant.

Autant certains parents amèneraient leurs enfants chez le guérisseur pour les blinder contre la sorcellerie, autant ils les emmènent à l'église ou à la mosquée pour s'assurer que leur âme sera « sauvée » pour la vie éternelle, autant il faudrait qu'ils s'assurent que tout marche bien au niveau des fonctions physiques sensibles liées à la scolarité. Il faut surtout s'assurer que leur scolarité « est sauvée ». Pour cela, les faire consulter par l'ophtalmologue, le dentiste l'ORL le plus tôt serait le mieux.

C'est le prototype de « discours » que le DRH pourrait tenir à son personnel en fin de réunion dans le chapitre « divers » par exemple.

C'est illusoire de penser que ce type de problème est et restera une affaire privée des parents. L'entreprise c'est sa ressource humaine. Et quand cette ressource humaine est perturbée par une préoccupation épineuse concernant le sort scolaire des enfants, les performances vont s'en ressentir : perte de concentration devant les machines, manque d'inspiration lors de la négociation d'un contrat, défaut de « gnak » dans la force de vente, Etc...

De même que la ressource humaine sera fortement troublée dans son lieu de service par des problèmes de ménage



(n'a-t-on pas déjà vu des entreprises aller à la dérive à cause des problèmes de cœur du DG ?), de même, à fortiori elle sera secouée psychologiquement par la détresse d'un enfant dont on aura découvert l'origine médicale de ses problèmes de scolarité.

Par ailleurs, et selon la sagesse « mieux vaut prévenir que guérir », les maladies découvertes avec retard coûtent toujours plus cher. Plus cher pour tout le monde, y compris l'entreprise. Cher en temps mis par l'employé pour conduire ou faire conduire l'enfant à l'hôpital, plus cher en termes d'augmentation des primes d'assurance maladie par l'assureur maison Etc...

A propos M. le DRH pourriez-vous accorder systématiquement des permissions d'absence aux employés désirant assister aux réunions de parents d'élèves, et surtout à des entrevues avec les professeurs titulaires des enfants ? OK merci. Comme chacun le sait on en apprend toujours beaucoup.

Fitzhugh DODSON, PIAGET, Henri WALLON, tous les spécialistes de la Psychologie de l'enfance (pédo-psychologie) le diront : l'enfant c'est de 0 à 6 ans. C'est une période fondamentale où la toile de fond de la personnalité future se tisse.

Malheureusement c'est aussi la période où l'enfant est plus « démuni » pour identifier ses problèmes et les communiquer. C'est la période qui appelle le plus de vigilance. Dans cet espace, si l'enfant a perdu quelque chose alors il a beaucoup perdu. Une petite perte ici est toujours une grande perte pour l'avenir. Le DRH aura fait sa « B.A » (bonne action) s'il s'adonne à sensibiliser les employés concernées par des enfants de cette tranche d'âge, sur cette observation scientifique pertinente. Nous l'y incitons.

En passant Monsieur le DRH veuillez conseiller aussi aux parents d'éviter de donner pour petit déjeuner des mets lourds, difficiles à digérer, comme le macabo « grillé », ou le plantain « grillé » ou « malaxé » l'igname . Bref il faut éviter ce type « d'axe lourd ». C'est peut-être bien pour muscler l'estomac de l'enfant. Par contre c'est très mauvais pour le cerveau à l'école ; ça endort ...sur la route de la compréhension du cours.

MINOS D. MBIMBE

FAMILY OPTION

PARENTS : PREMIERS PSY DE LA FAMILLE

Chers parents, vous êtes interpellés au premier chef. Vous êtes censés les mieux connaître vos enfants et être les premiers à constater ce qui ne semble pas normal en eux (à travers leur comportement). Mais pour développer vos capacités à analyser et à décrypter les problèmes de l'enfant, vous devez vous-même apprendre, vous informer.

A cet effet, suivre les émissions télé, radio et lire des magazines sur la santé devrait être une de vos préoccupations régulières. Le médecin ne partira jamais de son cabinet pour venir constater les défauts de votre enfant à la maison. Soyez-en pleinement conscients et agissez en conséquence.

Autre chose : chaque fois que vous avez l'occasion de rencontrer un professionnel de la santé (à l'église, dans vos associations, les tontines, les réceptions, etc) profitez-en pour poser des questions et pour vous renseigner afin d'accroître votre capital de Connaissances en ce qui concerne la santé des enfants.

Les parents, enseignants, amis etc. doivent aussi impérativement signaler tout comportement anormal persistant et surtout ne pas traiter l'enfant d'idiot quand il est long à la compréhension. Il faut empêcher le cercle vicieux qui conduira l'enfant à l'abandon et à la dévalorisation de sa personne ; et donc à l'échec.

MINOS D. MBIMBE



LE BRONZE

DECORATION FLORALE EVENEMENTIELLE

- SALLE DE BANQUET
- MAISON MORTUAIRE
- VEHICULE NUPTIAL
- COMPOSITIONS FLORALES
- VENTE ACCESSOIRES DECO ET FLEURS
- SERVICES DIVERS à LA DEMANDE

📍 Marché des fleurs Bonapriso
 BP: 8010 Douala Cameroun
 Contact : 699967317
 Fannyvette@gmail.com





Ma Boite à Moustique

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



Avec Ma Boite à Moustique, les collectivités luttent 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 IZINOVATION - laboratoire français indépendant et certifié - 2022 - 95 % de moustiques capturés en 24 h dans un espace intérieur fermé



**Pour la propreté de ma ville,
ma santé et celle de mes proches,
je ne jette plus les ordures au sol**



655 667 777 / 680 488 048 / 621 371 8181

@communauteurbainededouala @villededoualaofficiel

www.douala.cm

