

BULLETIN DE PROMOTION DE LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION ET LA NATURE
N°006 : Jan. - Mars 2025

DIABETES DE TYPE 2

UN REGIME PREVENTIF



DOCTOR'S VIEW

Interview du
Dr Marielle EPAKA EWANE
(diabétologue)

BON A SAVOIR

Savoir repérer les signes
du Diabète de type 2

DONS DE LA NATURE

Des aliments naturels Boosters
d'immunité

FAMILY OPTION

Le diabète, impact
psychologique significatif



Allumes Gaz rechargeables & Briquets transparents



dans les supermarchés



**DIABETES**
DE TYPE 2
UN REGIME PREVENTIF

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRÉOCCUPATION

ÉDITO

Le diabète touche environ 537 millions de personnes dans le monde avec un taux de prévalence de 6,1%, ce qui fait cette maladie, l'une des dix principales causes de décès et d'incapacité au niveau mondial.

Au Cameroun le taux de prévalence du diabète de type 2 est de 6% chez les adultes. Les enfants sont également touchés par le diabète. Il s'agit du diabète de type 1, bien qu'il s'agisse des cas rares entre 0,5 à 1,6 de cas.

Les dégâts causés par le diabète (incapacité, invalidité, décès) sont à eux seuls une préoccupation qui justifient une mobilisation sur le plan mondial. Malgré de multiples campagnes de lutte, la maladie est en constance progression et les estimations des 30 prochaines années sont alarmantes.

Par conséquent, toute mesure de prévention supplémentaire même à une petite échelle peut aider à faire reculer la maladie. Il est possible d'éviter le diabète pour peu qu'on observe ou applique quelques consignes élémentaires du genre pratiquer régulièrement une activité physique, supprimer ou éviter le tabac, consommer de façon modérée l'alcool et manger sainement.

Notre ambition dans cette édition est de contribuer modestement à faire reculer la maladie en mettant à la disposition du lecteur les enseignements d'un spécialiste de renom aux états de services internationalement reconnus. Le docteur Marielle EPAKA EWANE du centre médical NEXTIS que nous avons rencontré parle à cœur ouvert du diabète. Nous vous invitons à découvrir la pertinence et la qualité de ses propos dans les rubriques Doctor's view, bon à savoir et parcours de soins du magazine.

Eithel EKWALLA LOBE

DOCTOR'S VIEW
Interview de
Dr Marielle EPAKA EWANE
(diabétologue)**BON A SAVOIR**
Savoir repérer les signes
du Diabète de type 2**DONS DE LA NATURE**
Des aliments naturels Boosters
d'immunité**FAMILY OPTION**
Le diabète, impact
psychologique significatif**Équipe de rédaction****Directeur de Publication**

- Eithel EKWALLA LOBE

Conseil Médical

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

Rédacteur en chef

- Dr Augustine PRISO BEKOMBE (Pharmacienne)

Rédacteur en chef adjoint

- Dr Glorieuse MBE EMANE (Chirurgien dentiste)

Comité permanent de rédaction

- Dr Augustine PRISO BEKOMBE
- Dr Glorieuse MBE EMANE
- Eithel EKWALLA LOBE
- Marthe ETOA NDOKO EKOKA
- MINOS D. MBIMBE

Conseiller à la rédaction & relations publiques

- Louise-Alice WONDJE NGOSSO

Secrétariat & documentation

- Rhodes Aurore NDOME PRISO

Production & Distribution

- Solution Santé Sarl

Conception artistique

- Andy Services

Correspondants Externes

- 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



SOMMAIRE

EDITO	3
NEWS	5
LE DOSSIER	5
- Doctor's view : Interview du Dr Marielle EPAKA EWANE (diabétologue)	
- Dites-nous : Interview du Dr Marielle EPAKA EWANE (diabétologue)	
BON A SAVOIR	12
PARCOURS DE SOINS	12
PHARMA.COM	13
- Conseils pratiques du pharmacien	
- Pharmacies de garde	
DIETE-INFOS	15
- Hygiène de vie	
- Dons de la nature	
- Univers produits	
- Sport et surdité	
ZOOM SUR L'ENTREPRISE	19
FAMILY OPTION	20
- Avis du PSY	

QUELQUES ADRESSES UTILES

■ Médecins Diabétologue

Dr Marielle EPAKA EWANE
Centre Médical NEXTIS
+237 675 294 292 / 699 722 036

■ NUTRITIONISTE DIETETICIENNE

Marthe ETOA NDOKO EKOKA
+237 699 967 426

■ PSYCHOLOGUE

Dr Serge Christèle MBALLE
Cabinet de psychologie
+237 693 31 78 63/ 693 83 37 93

■ PHARMACIE DES ARTS ET FLEURS

+237 675 010 150

■ GRANDE PHARMACIE ZR

+237 691 298 233

■ BIOLEX LABORATOIRE

Analyses médicales
+237 696 886 489

■ HOPITAUX



CENTRE MEDICAL
NEXTIS
+237 675 294 292 / 699 722 036

Hôpital Jamot - Ydé
Hôpital Général - Dla & Ydé
Hôpital Laquintinie - Dla
Hôpital Central - Ydé

■ Tous les Centres de Santé
du Cameroun

NEWS

«INCROYABLE MAIS VRAI»

Cela se passe dans le village de Salinas, une petite localité de la république dominicaine. Là-bas, certains enfants naissent filles, et deviennent des garçons. On les appelle « güevedoces ». À la naissance, les güevedoces ont l'apparence de petites filles avec juste un semblant phallus. Mais à la puberté, leur voix devient plus grave et ils développent un phénomène masculin typique avec une augmentation substantielle de la masse musculaire; et le phallus s'agrandit pour devenir un sexe masculin fonctionnel.

Selon les chercheurs qui ont travaillé sur le sujet (voir The American Journal of Médecine et la revue Science 1974 et notamment les travaux de l'équipe d'Imperato McGinley), toutes les structures internes sont en place et potentiellement fonctionnelles, sans

cependant atteindre leur stade définitif de développement. Explication scientifique : ces enfants, à la différence des garçons normaux, présentent à leur naissance une déficience en une enzyme (la 5-alpha réductase) qui intervient dans les métabolismes de la testostérone et ses dérivés.

La testostérone (et ses dérivés) étant les éléments biochimiques majeurs de l'expression de la masculinité. Ajoutons, que les travaux sur ces cas inédits ont permis de mettre au point le finastéride, une molécule active contre l'hypertrophie bénigne de la prostate.

MINOS D. MBIMBE

LE DOSSIER

LE DIABETE UNE PATOLOGIE AUX SIGNES « INVISIBLES » ?

Plusieurs signes alarmants devraient attirer l'attention et pousser à se faire dépister.

Cependant, dans la plupart des cas, ces signes sont négligés. On serait donc tenté de dire que les signes permettant de soupçonner la présence du diabète sont invisibles. FAUX. Ce qui empêche les soupçons c'est l'absence de complications.

Malheureusement, quand elles arrivent, les dégâts sont parfois irréversibles. La bonne attitude serait donc de se faire dépister régulièrement même en l'absence des signes, de le faire en urgence dès que l'on constate certains changements (vue, urine, poids Etc...).

LA REDACTION

Doctor's view

Interview du
Dr Marielle EPAKA EWANE (diabétologue)

Solution Sante Magazine (SS Mag) Pouvez-vous nous dire en quelques mots ce qu'est le diabète ?

Docteur Marielle EPAKA EWANE (Dr. MEE). Le diabète est une maladie due à l'augmentation permanente du taux de sucre dans le sang, qui entraîne un épaissement de la paroi des vaisseaux sanguins et au fil des années va détériorer de nombreux organes tels que le cœur, le cerveau, les reins et les yeux. Ces complications, si elles ne sont pas évitées, vont raccourcir la qualité et la durée de vie de la personne atteinte de diabète.

SS Mag. Le diabète est-il une maladie silencieuse. Si oui, quels sont les signes d'alerte ?

Dr. MEE. En effet, plus de la moitié des personnes qui sont atteintes de diabète l'ignorent car la dégradation des vaisseaux et des organes due à l'augmentation du taux de sucre dans le sang se fait progressivement et sont le plus souvent si bien que le patient n'y prête pas attention et il s'habitue à ces symptômes qu'il considère comme normaux. Pourtant c'est dès les premiers signes que le diagnostic doit être posé afin d'éviter la survenue des complications du diabète.

Les signes d'alarme sont : une soif intense qui incite à boire plus de 2 litres d'eau par jour et s'accompagne d'urines abondantes et fréquentes avec une perte de poids malgré un bon appétit et une grande fatigue. Les épisodes d'infections qui se répètent : abcès ou furoncles de la peau, infection urinaire, diarrhée, infections pulmonaires ou accès palustres qui récidivent et doivent faire doser



la glycémie pour exclure un diabète. Une baisse de la vision, un retard de cicatrisation des plaies ou chez l'homme des difficultés à obtenir une érection durable, peuvent être dus au diabète. Un dosage de la glycémie permettra de confirmer et traiter le diabète avant l'installation de complications définitives.

SS Mag. Pourquoi dit-on « j'ai mal à l'estomac » ou « mal à cœur » ou « mal au foie », mais on ne dit jamais « j'ai mal au pancréas » ?

Dr. MEE. Les infections ou inflammations aiguës du pancréas qu'on appelle aussi pancréatite peuvent causer des douleurs abdominales violentes et parfois provoquer un diabète. Au cours de ces pancréatites aiguës les glandes qui fabriquent des substances nécessaires à la digestion des graisses et des protéines apportées par l'alimentation sont détruites par l'infection ou l'inflammation ce qui provoque des douleurs intenses. Au cours du diabète c'est la production d'insuline par le pancréas qui diminue ou s'associe à une diminution de l'activité de l'insuline sur nos cellules. Dans ce cas l'atteinte du pancréas ne provoque pas de douleur.

SS Mag. Pouvez-vous nous donner les différents types de diabète ainsi que leur degré de perturbation de la sante de la personne ?

Dr. MEE. Les diabètes provoqués par d'autres maladies telles que les pancréatites, les maladies du foie ou de la glande thyroïde sont extrêmement rares.

On les appelle diabètes secondaires car ils sont dus à une maladie. Le plus souvent le diabète apparait isolément et il est dû à une baisse de l'utilisation de l'insuline par nos cellules : il s'agit du diabète de type 2.

Dans ce type de diabète, nos organes ne sont plus capable d'utiliser ou de stocker le glucose produit par la digestion des aliments. Ce défaut d'activité de l'insuline est aussi appelle l'insulino-résistance.

C'est une anomalie qui s'installe progressivement au cours du surpoids et de l'obésité. Elle est aussi favorisée par le manque d'activité physique, le stress, l'hypertension et une alimentation pauvre en fruit et légumes et trop riche en aliments gras et sucrés.

Le diabète de type 1 est très rare et survient le plus souvent chez l'enfant ou l'adolescent. Il est dû à une baisse brutale de la production d'insuline par le pancréas et va nécessiter plus ou moins rapidement un traitement permanent par insuline.

Le diabète qui survient au cours de la grossesse s'appelle le diabète gestationnel. Il est dû à la production par le placenta de substance qui diminuent l'activité de l'insuline et le plus souvent il disparaît après l'accouchement.

La sévérité du diabète n'est pas liée à son mécanisme d'action mais plutôt aux conséquences de l'élévation du taux de sucre sur les vaisseaux et les organes vitaux, notamment du cœur, du rein, du cerveau et des yeux. C'est l'atteinte de ces organes qui est la cause du décès prématuré et des handicaps qui affectent les personnes atteintes de diabète.

SS Mag. les complications causées par le diabète aboutissent à d'autres maladies plus ou moins graves et certaines deviennent même chroniques, est-ce vrai ? Si oui, lesquelles et comment ?

Dr. MEE. En effet, les facteurs qui rendent le diabète plus sévère sont la durée de son évolution, l'association a une hypertension, un surpoids ou une obésité, un tabagisme,

une augmentation du taux du cholestérol dans le sang ou un manque d'activité physique.

En effet, tous ces facteurs font progresser l'atteinte des vaisseaux qu'on appelle athérosclérose. L'athérosclérose qui va altérer les organes vitaux qui ne pourront plus assurer leur fonction. C'est ainsi que la durée et la qualité de vie de la personne atteinte de diabète est compromise par des complications telles qu'une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou une insuffisance rénale.

Dans ces situations le cœur, le cerveau ou le rein ne sont plus en mesure d'assurer leur fonction normalement et l'atteinte de ces organes sera définitive. C'est pour cette raison qu'on parle de complication chronique.

SS Mag. Les personnes atteintes de diabète développent aussi souvent de l'hypertension. Parmi ces deux maladies, laquelle entraîne la survenue de l'autre ?

Dr. MEE. L'hypertension peut apparaitre avant ou au cours de l'évolution du diabète car elle est favorisée par les même facteurs de risque d'insulino-résistance que nous avons déjà évoqués. L'athérosclérose va progresser plus rapidement quand le diabète s'associe à l'hypertension. Le risque de survenue des complications chroniques rénales, cardiaques et d'accident vasculaire cérébral est plus important et souvent plus précoce chez la personne diabétique et hypertendue, sauf si le traitement est bien suivi et bien équilibré.

En effet, le poids, la glycémie et la pression artérielle seront contrôlés à chaque consultation et le taux d'hbA1C (hémoglobine glyquée) dosé chaque trimestre doit être inférieur à 7% pour éviter la progression de l'athérosclérose et la survenue des complications chroniques. Le médecin pourra ajuster le traitement et au besoin associer l'insuline ou différents médicaments afin de mieux contrôler tous les facteurs de risque.

Une nouvelle classe de médicaments agissant sur le rein pour réduire le taux de glycémie est disponible au Cameroun. Ils permettent de freiner la progression de la maladie chez les personnes affectées d'un diabète avec des complications rénales ou cardiaque.

Pendant que des nouvelles voies d'administration de l'insuline sont à l'étude, un nouveau traitement qui permet grâce à 2 injections par mois d'équilibrer la glycémie en perdant du poids suscite beaucoup d'espoir car les premières d'études montrent qu'il permet de réduire la mortalité cardio-vasculaire des personnes atteintes de diabète.

SS Mag. Pourquoi malgré l'énorme biodiversité africaine, n'y a-t-il pas de traitement traditionnel reconnu pour le diabète ? Certains disent que ce sont les Big Pharma qui bloquent tout pour préserver leur chiffre d'affaire.

Dr. MEE. Certaines plantes de la pharmacopée traditionnelle pourraient avoir des effets bénéfiques sur la glycémie des personnes diabétiques. Pour que ces traitements soient recommandés, il faudrait mener des études permettant de comparer leur efficacité ainsi que leurs effets secondaires à ceux des traitements qui ont déjà été validés pour traiter le diabète.

SS Mag. Quels sont les facteurs de risque du diabète ?

Dr. MEE. Pour le diabète de type 2, en plus des facteurs qui favorisent l'insulino-résistance liée au mode de vie et à l'environnement que nous avons déjà cités, il y a des facteurs génétiques. Ainsi, le fait d'avoir un parent diabétique augmente notre risque de le devenir. Le risque de développer un diabète de type 2 augmente avec l'âge, notamment chez l'homme après 40 ans et chez la femme après la ménopause. Certains médicaments tels que les corticoïdes et les contraceptifs oraux augmentent le risque de

développer un diabète.

SS Mag. Quel est le rapport entre l'alimentation et le fait de développer le diabète ?

Dr. MEE. Une alimentation excessive par rapport à notre activité physique favorise le surpoids, l'obésité et donc la survenue d'un diabète. De même, des repas trop gras, une alimentation trop sucrée et le manque d'activité physique vont diminuer notre production d'insuline et au fil du temps favoriser la survenue d'un diabète de type 2.

SS Mag. L'alimentation peut-elle favoriser le développement d'une forme de diabète et non l'autre ?

Dr. MEE. Le diabète de type 1 n'est pas influencé par ce type d'alimentation, en revanche la survenue d'un diabète gestationnel est plus fréquent lorsque la prise de poids est excessive et une alimentation riche en graisse et en sucreries va favoriser la survenue d'un diabète.

SS Mag. Concernant nos enfants et les aliments sucrés, quelle conduite à tenir ? Qu'entend-on par comportement insulino-résistant ?

Dr. MEE. Chez l'enfant comme chez la femme enceinte une alimentation trop sucrée ou des repas trop gras diminuent la capacité de l'insuline à stocker et utiliser le glucose produit lors de la digestion.

SS Mag. Quel est votre conseil ultime pour éviter cette maladie ?

Dr. MEE. Il faut éviter les sources de stress et si possible, dormir 8 heures par jour dans un environnement calme et reposant. Eduquer les jeunes enfants à pratiquer une activité sportive régulière et adopter une alimentation saine et équilibrée leur permettra d'éviter ou de retarder la survenue d'un diabète.

Propos recueillis par
Eithel EKWALLA LOBE



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
Fannyvvette@gmail.com



RESIDENCE MOKOKO BLACK

Quartier Cénajès Mpalla Kribi
- **Chambre spacieuses - Villa meublée**
A la plage sur bord de mer



9000 FCFA
nuitée



(237) 676 21 81 71

(237) 674 14 36 94



(237) 693 96 16 97



Dites-Nous

Interview du Dr Marielle EPAKA EWANE (diabétologue)



SS Mag. Une idée sur les chiffres de la prévalence du diabète au Cameroun par rapport au reste du monde

Dr. MEE. Plus de cinq cents millions de personnes vivent avec le diabète dans le monde et ce nombre va augmenter dans chaque pays pour atteindre 1,3 milliard de cas au cours des 30 prochaines années, le taux de prévalence mondial est de 6,1%, ce qui fait du diabète l'une des dix principales causes de décès et d'incapacité au niveau mondial. La prévalence est la plus élevée en Afrique du Nord et au Moyen-Orient où elle devrait passer de 9,3 % à 16,8 % d'ici à 2050.

Le diabète est particulièrement fréquent chez les personnes âgées avec un taux de prévalence dans le monde de plus de 20% dans la tranche de 65 à 75 ans qui passe à 24,4% pour les personnes âgées de 75 à 79 ans. De même, l'Afrique du Nord et le Moyen-Orient présentent le taux le plus élevé à 39,4% dans ce groupe d'âge, tandis que l'Europe centrale, l'Europe de l'Est et l'Asie centrale ont le taux le plus bas à 19,8%.

96% des cas mondiaux sont des cas de diabète de type 2 avec comme principal facteurs de risque l'obésité et le surpoids qui est aussi la principale cause d'incapacité et de mortalité liée à ce type de diabète.

Les autres facteurs de risque sont un mauvais régime alimentaire, le stress lié à l'environnement ou au travail, la consommation de tabac, une faible activité physique et la consommation d'alcool.

Au Cameroun la prévalence du Diabète de type 2 est de 6% avec les mêmes facteurs de risques que dans le reste du monde. Comme ailleurs dans le monde, le diabète de l'enfant aussi appelé Diabète de type 1 est rare au Cameroun avec 0,5 à 1,6 cas de Diabète de type 1 pour 1000 enfants.

Références:

(The Lancet Volume 402, Issue 10397p203-234 July 15, 2023 Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021, with projections of prévalence to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021)

SS Mag. Existe-t-il des différences entre les régions

Dr. MEE. L'urbanisation rapide, la pauvreté urbaine et la mondialisation sont les facteurs clés de la progression des maladies non transmissibles telles que le diabète. Ainsi au Cameroun, lors de l'enquête de STEPS 2004 (STatistical Education through Problem Solving), le taux de prévalence du diabète était de 5 % en ville et 1 à 2 % en milieu rural. En Juin 2023, le Ministre de La Santé Publique annonçait une prévalence variant entre 6% et 8% selon les régions. Ces chiffres sont probablement sous-estimés puisque près de 80% de la population Camerounaise ignore son statut diabétique.

SS Mag. Comment se fait la prise en charge des malades atteints de diabète au Cameroun ?

Dr. MEE. Au Cameroun, le dépistage du diabète et la prise en charge du diabète non compliqué fait partie des soins de santé primaires. Il se fait dans les cliniques publiques comme dans certaines structures privées. Lorsque le diabète est au stade des complications, sa prise en charge nécessite des équipements et explorations qui ne sont disponibles que dans les hôpitaux et cliniques spécialisés. Sa prise en charge nécessite des équipes multidisciplinaires comprenant diabétologues ou interniste, Cardiologue, Ophtalmologue Néphrologue, Nutritionniste et Podologue qui ne sont pas accessibles dans toutes les régions du pays.

SS Mag. Pouvez-vous nous donner une idée du coût de cette prise en charge ?

Dr. MEE. Les dépenses liées au diabète en 2021 au Cameroun ont été évaluées à 177,7 Million USD soit 286,2 USD par personne. Ces dépenses devaient augmenter à 242,2 Million USD en 2030 et 376,6 Million USD en 2050 soit 390,1 USD par personne en 2030 et 606,7 USD par personne en 2050.

Selon ces prévisions de la Fédération Internationale du Diabète, pour chaque individu la charge financière liée au diabète va tripler d'ici à 2050.

Pour alléger ce fardeau, le MINSANTE dote

les formations sanitaires d'équipements de diagnostic de base, de glucomètres et consommables destinés au dépistage et la prise en charge du diabète non compliqué.

SS Mag. Existe-t-il des centres spécialisés (publics-privés) de prise en charge des personnes atteintes de diabète au Cameroun ?

Dr. MEE. Onze cliniques spécialisées dans la prise en charge du diabète ont ainsi été créées dans les hôpitaux publics et six cent soixante-quatre (664) personnels ont été formés à cette prise en charge. Dans ces cliniques spécialisées comme dans beaucoup de cliniques privées, la prise en charge, le dépistage et le suivi du diabète sont assurés par des médecins spécialistes et généralistes travaillant en équipes multidisciplinaires afin de mieux prévenir les complications du diabète qui peuvent affecter différents organes notamment le cœur, les yeux et les reins.

SS Mag. Votre mot de fin

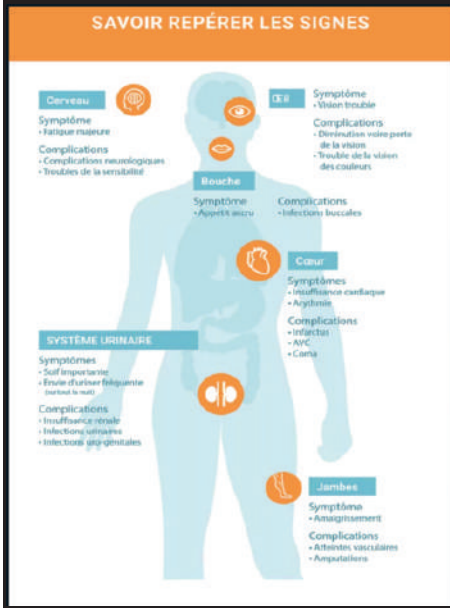
Dr. MEE. L'augmentation rapide des cas de diabète est non seulement alarmante, mais aussi un défi pour chaque système de santé dans le monde, puisque cette maladie augmente également le risque de complication cardiaques graves et d'accidents vasculaires cérébraux. Au Cameroun, en 2021 6,8% des décès des personnes de moins de 60 ans étaient imputables au diabète.

Pour freiner cette progression, le Ministère de la Santé met l'accent sur l'alimentation saine des enfants qui les protégera contre l'obésité et la survenue précoce du diabète. Pour plus d'impact, la prévention du diabète devra trouver les moyens de cibler toutes les personnes avec des prédispositions génétiques ainsi que lever les barrières logistiques, sociales et financières d'accès aux soins.

Propos recueillis par
A. NDOME PRISO

BON A SAVOIR

Certains signes de déséquilibre du diabète doivent alerter avant la survenue d'une complication



diabetes schweiz
diabete suisse
diabete svizzera

Fatigue, abattement

Forse sensation de soif

Mictions fréquentes

Vulnérabilité aux infections

Peau sèche et/ou démangeaisons

Troubles de la vision

Cicatrisation difficile

Perte de poids

Plus d'informations sur : www.diabetes.ch

Le diabète incognito ?
Attention à ces 8 symptômes
Faites le test diabète

Test diabète en ligne

PARCOURS DE SOINS

La prise en charge d'une personne diabétique demande des compétences variées, coordonnées en fonction de l'évolution et afin d'éviter la survenue de complications. Au centre Médical NEXTIS, le parcours de soin du patient est individualisé et orienté vers la prévention.

La prise des paramètres cliniques et l'éducation thérapeutique sont effectués par l'Infirmière en cas de symptôme ou de déséquilibre de la glycémie : l'avis d'un Nutritionniste peut être bénéfique pour une alimentation personnalisée et adaptée à l'activité physique. L'interrogatoire suivi d'un examen effectué par le Diabétologue vont permettre de déterminer si un bilan biologique ou des

explorations complémentaires sont nécessaires.

En l'absence de symptôme, une consultation trimestrielle et un bilan annuel sont recommandés, pour permettre de réévaluer le traitement de fond et dépister d'éventuelles complications silencieuses.

Idéalement, le patient diabétique doit consulter l'Ophtalmologue chaque année et en cas d'hypertension, un suivi Cardiologique est instauré. Un avis Néphrologique ou les soins d'un Podologue pourront être indiqués en cas de complication.

Dr. Marielle EPAKA EWANE

Conseils pratiques du pharmacien

De manière simple, le diabète peut se définir comme une maladie chronique, qui se caractérise par la présence d'un excès de sucre dans le sang. C'est ce que l'on appelle HYPERGLYCEMIE. Si La glycémie à jeun est supérieure ou égale 1.26g/l ou 7mmol/l, on peut la considérer comme excessive lors de 2 dosages successifs.

Il se caractérise donc par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang (taux de glucose trop élevé).

Le Diabète de type 1 : Insulino-dépendant, on le découvre généralement chez des personnes jeunes : enfants, adolescents, adultes jeunes. Ce diabète est lié à la disparition de certaines cellules du pancréas, entraînant une carence totale en insuline, du au fait que le Glucose sensé entrer dans les cellules retourne dans le sang avec pour effet une augmentation du taux de glucose sanguin. Ce diabète de type 1 est considéré comme une maladie auto-immune.

Le Diabète de type 2 : Il apparait généralement chez les personnes âgées de plus de 40 ans. Le surpoids le manque d'activité physique, l'obésité en sont généralement la cause révélatrice.

Il peut rester sournois et indolore et passer inaperçu, pendant une période de 5 à 10 ans au moment où apparaissent les première hyperglycémies et le diagnostic. Ce diabète est non insulino-dépendant. Ici l'hyperglycémie est liée à 2 anomalies :

Soit le pancréas fabrique une quantité d'insuline insuffisante par rapport à la glycémie (Insulino-pénie)

Soit cette insuline agit mal. (Insulino-résistance)

Quels sont les symptômes du Diabète :

Symptômes de l'hyperglycémie : Fatigue, somnolence, irritabilité, vision floue, soif intense, bouche sèche, faim, augmentation des mictions de leur volume.

Si l'hyperglycémie se prolonge dans le temps : Perte de poids et amaigrissement rapide, mauvaise cicatrisation et retard de cicatrisation des plaies, risque d'infections en particulier génitales et de la vessie.

Conséquences de la maladie :

A court terme : ce sont des complications liées à l'hypoglycémie qui provoque : des tremblements, des vertiges, des troubles de la vision, la fatigue, l'irritabilité ou la perte de connaissance. A long terme : risque de maladie cardio vasculaire, de troubles neuropathiques, problèmes de cicatrisation, problèmes rénaux, lésions ophtalmiques.

FACE A CETTE MALADIE ET DEVANT LE PATIENT DANS LA PHARMACIE, quels conseils hygiéno-diététique le pharmacien peut-il donner :

- Concernant le suivi hygiéno-diététique

- Manger le plus souvent des aliments frais et peu transformé

- Ayez une alimentation variée tout en respectant vos signaux de faim

- Ayez dans la mesure du possible 3 repas équilibré par jour, en évitant de sauter les repas, et ceci à des heures régulières

- Privilégiez les aliments riches en fibres : légumineuses, fruit et légumes entiers avec pelure, noix et graines,

- Privilégiez les aliments faibles en sel,

Faites bien attention à la quantité et la qualité des sucres (glucides consommés) en s'assurant de bien les répartir dans la journée

- Pratiquer une activité physique régulière et adaptée,

- Améliorer la qualité du sommeil,

- Prendre régulièrement sa glycémie, et ne pas hésiter à réaliser fréquemment des examens de suivi avec votre médecin.

- Buvez régulièrement de l'eau, renoncez au tabac

- Etablissez une liste de médicaments pour vous permettre avec votre pharmacien de savoir à quelle thérapie chaque médicament.

- N'hésitez pas à interroger votre pharmacien sur tous les aspects du suivi thérapeutique et hygiéno-diététique de cette maladie.

Dr. Pierre-Paul EWANE EKAMBI LOBE
Pharmacien

Quelques pharmacies de garde

QUELQUES PHARMACIES DE GARDE A DOUALA DU LUNDI 8H AU VENDREDI 8H (EN SEMAINE) : FEVRIER A MARS 2025			
DU LUNDI 24/02/25 AU VENDREDI 28/02/25		DU VENDREDI 28/02/25 AU LUNDI 03/03/25	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
MIRACLE	233 13 74 25	PORTIQUE	233 42 14 44
CONCORDE	233 43 49 29	JAMOT	233 42 03 13
BON SECOURS	233 42 08 68	ESSEC	233 40 56 50
MERCY	699 75 99 97	LILAS	233 40 00 61
SANTE POUR TOUS	233 40 19 00	DE GAULLE	233 43 37 29
UNIVERS SANTE	233 40 39 94	GABELOU	233 42 64 57
BALANCE	233 42 49 75	EXPRESS	233 42 45 61
KOUMASSI	672 93 37 92	OUAMBO VICTOR	677 96 64 53
ARTS ET FLEURS	699 105 677	YASSA	651 15 40 39
AEROPORT	233 42 28 76	FRIENDSHIP	634 40 73 90
NYLON	233 37 22 33	SHAMMAH	233 37 60 30
ST RAPHAEL	697 17 92 27	SAINT JOSUE	243 56 32 41
OLYMPIQUE	233 37 02 97	LA PATIENCE	243 47 26 84
SACRE CŒUR	699 08 83 87	VERTUS	233 47 80 18
KOTTO	233 05 55 91	CONCORDE	
FLEURON	233 47 12 22	INTERNATIONALE	243 81 18 18

DU LUNDI 03/03/25 AU VENDREDI 07/03/25		DU VENDREDI 07/03/25 AU LUNDI 10/03/25	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
TRINITE	233 42 46 44	JOUVENCE	233 42 47 79
ARC	233 42 60 30	MONDIAL	233 40 24 92
AXIALE	233 41 39 39	BOURSE	233 06 00 48
SASS	683 82 46 25	ESPOIR	233 42 79 82
CARREF ANATOLE	233 12 86 97	RUE KOLOKO	674 44 77 15
NJO NJO	233 42 39 25	LA COTE	233 42 64 57
ST JOSEF	699 10 48 18	RAIL	233 14 03 25
SHEKINA	672 93 37 92	STE MARIE	233 42 64 57
MARCHE	233 42 64 57	BLESSING PHARMACY	656 67 71 41
CITE DES PALMIERS	233 37 24 84	GENIE	233 42 64 57
DES IMMEUBLES	652 92 38 24	LA VITA	242 82 34 18
BONAMOUSSADI	233 47 24 81	SAINTE AGNES	656 36 11 01
NOTRE DAME DE VICTOIRE CARREFOUR WILLIAMS ANDEM	243 06 42 44	CARREFOUR Z	243 82 34 18

DU LUNDI 10/03/25 AU VENDREDI 14/03/25		DU VENDREDI 14/03/25 AU LUNDI 17/03/25	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
JOUVENCE	233 42 47 79	MIRACLE	233 13 74 25
MONDIAL	233 40 24 92	CONCORDE	233 43 49 29
BOURSE	233 06 00 48	BON SECOURS	233 42 08 68
ESPOIR	233 42 79 82	MERCY	699 75 99 97
RUE KOLOKO	674 44 77 15	SANTE POUR TOUS	233 40 19 00
LA COTE	233 42 64 57	UNIVERS SANTE	233 40 39 94
RAIL	233 14 03 25	BALANCE	233 42 49 75
STE MARIE	672 93 37 92	KOUMASSI	233 03 37 67
BLESSING PHARMACY	656 67 71 41	ARTS ET FLEURS	699 105 677
GENIE	233 42 64 57	AEROPORT	233 42 28 76
LA VITA	242 82 34 18	NYLON	233 37 22 33
SAINTE AGNES	656 36 11 01	ST RAPHAEL	697 17 92 27
CARREFOUR Z	242 82 34 18	OLYMPIQUE	233 37 02 97
LA PATIENCE	233 47 26 84	SACRE CŒUR	699 08 83 87
VERTUS	233 47 80 18	KOTTO	233 05 55 91
CONCORDE		FLEURON	233 47 12 22
INTERNATIONALE	243 81 18 18	MIRACLE	233 13 74 25

DU LUNDI 22/07/24 AU VENDREDI 26/07/24		DU VENDREDI 26/07/24 AU LUNDI 29/07/24	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
LIBERTE	233 42 20 25	JOUVENCE	233 42 47 79
COUPOLE	233 40 25 36	MONDIAL	233 40 24 92
OLIVIER	233 40 34 22	BOURSE	233 06 00 48
ST LAURENT	233 43 16 80	ESPOIR	233 42 79 82
HOTEL DE L'AIR	233 42 64 57	RUE KOLOKO	674 44 77 15
SAINTE AGNES	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
PHARMACIE ST PIERRE	695 49 27 38	BLESSING PHARMACY	656 67 71 41
MOSQUE	672 93 37 92	GENIE	233 42 64 57
MERVELLE	233 37 67 84	LA VITA	242 82 34 18
PEOPLE	233 37 42 97	CARREFOUR Z	242 82 34 18
DES IMMEUBLES	652 92 38 24	MAKEPE	233 47 55 55
BONAMOUSSADI	233 47 24 81	VOTRE PHARMACIE	243 21 20 73
NOTRE DAME VICTOIRE	243 06 42 44	JOUVENCE	233 42 47 79

DU LUNDI 17/03/25 AU VENDREDI 21/03/25		DU VENDREDI 21/03/25 AU LUNDI 24/03/25	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
PORTIQUE	233 42 14 44	TRINITE	233 42 46 44
JAMOT	233 42 03 13	ARC	233 42 60 30
ESSEC	233 40 56 50	AXIALE	233 41 39 39
LILAS	233 40 00 61	SASS	683 82 46 25
DE GAULLE	233 43 37 29	CARREF ANATOLE	233 12 86 97
GABELOU	233 42 64 57	NJO NJO	233 42 39 25
EXPRESS	672 93 37 92	ST JOSEF	699 10 48 18
OUAMBO VICTOR	677 96 64 53	SHEKINA	699 60 88 41
YASSA	651 15 40 39	MARCHE	233 42 64 57
FRIENDSHIP	634 40 73 90	CITE DES PALMIERS	233 37 24 84
SHAMMAH	233 37 60 30	BONAMOUSSADI	233 47 24 81
SAINTE AGNES	243 56 32 41	DES IMMEUBLES	652 92 38 24
MAKEPE	233 47 55 55	NOTRE DAME DE VICTOIRE CARREFOUR WILLIAMS ANDEM	243 06 42 44
VOTRE PHARMACIE	243 21 20 73		
PORTIQUE	233 42 14 44		

DU LUNDI 24/03/25 AU VENDREDI 28/03/25		DU VENDREDI 28/03/25 AU LUNDI 31/03/25	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
LIBERTE	233 42 20 25	PHARMACIE	233 42 47 79
COUPOLE	233 40 25 36	JOUVENCE	233 40 24 92
ST LAURENT	233 43 16 80	MONDIAL	233 06 00 48
OLIVIER	233 40 34 22	BOURSE	233 42 79 82
HOTEL DE L'AIR	233 42 64 57	ESPOIR	674 44 77 15
SAINTE AGNES	233 42 10 49	RUE KOLOKO	233 42 64 57
SALUT	233 37 27 02	LA COTE	233 14 03 25
AGORA NGODI BAKOKO	672 93 37 92	RAIL	233 42 64 57
PHARMACIE ST PIERRE	695 49 27 38	STE MARIE	656 67 71 41
MOSQUE	672 93 37 92	BLESSING PHARMACY	233 42 64 57
MERVELLE	233 37 67 84	GENIE	242 82 34 18
PEOPLE	233 37 42 97	LA VITA	656 36 11 01
KOTTO	233 05 55 91	SAINTE AGNES	233 02 30 83
FLEURON	233 47 12 22	CARREFOUR Z	233 47 26 84
		LA PATIENCE	233 47 80 18
		VERTUS	
		CONCORDE	243 81 18 18
		INTERNATIONALE	243 42 47 79

DU LUNDI 31/03/25 AU VENDREDI 04/04/25		DU VENDREDI 04/04/25 AU LUNDI 07/04/25	
PHARMACIE	TEL	PHARMACIE	TEL
PHARMACIE	233 13 74 25	PORTIQUE	233 42 14 44
MIRACLE	233 43 49 29	JAMOT	233 42 03 13
CONCORDE	233 42 08 68	ESSEC	233 40 56 50
BON SECOURS	699 75 99 97	LILAS	233 40 00 61
MERCY	233 40 19 00	DE GAULLE	233 43 37 29
SANTE POUR TOUS	233 40 39 94	GABELOU	233 42 64 57
UNIVERS SANTE	233 42 49 75	EXPRESS	233 42 45 61
BALANCE	672 93 37 92	OUAMBO VICTOR	677 96 64 53
KOUMASSI	699 105 677	YASSA	651 15 40 39
ARTS ET FLEURS	233 42 28 76	FRIENDSHIP	634 40 73 90
AEROPORT	233 37 22 33	SHAMMAH	233 37 60 30
NYLON	697 17 92 27	SAINT JOSUE	243 56 32 41
SAINTE AGNES	233 37 02 97	MAKEPE	233 47 55 55
OLYMPIQUE	699 08 83 87	VOTRE PHARMACIE	243 21 20 73
SACRE CŒUR	652 92 38 24		
DES IMMEUBLES	233 47 24 81		
BONAMOUSSADI	243 06 42 44		
NOTRE DAME DE VICTOIRE CARREFOUR WILLIAMS ANDEM	233 13 74 25		



QUIZZ

- Q1- Le diabète c'est la maladie des pauvres
 Q2- Boire un verre de soda par jour soigne le diabète
 Q3- l'obésité est un signe de bonne santé
 Q4- Le diabète se manifeste par un excès de sucre dans le sang

- VRAI FAUX
 VRAI FAUX
 VRAI FAUX
 VRAI FAUX

REPONSE : R1 FAUX - R2 FAUX - R3 FAUX - R4 VRAI

DIETE-INFOS

Hygiène de vie

L'alimentation et l'exercice physique sont indispensables dans le traitement du diabète, même lorsque ce traitement utilise des médicaments.

Dans certains cas de diabète de type 2, l'alimentation seule peut même suffire à équilibrer la glycémie.

GEREZ VOTRE DIABETE

La gestion du diabète passe par la maîtrise de la consommation des sucres.

Par sucre, nous entendons :

- Tous les sucres ajoutés (sucre blanc ou brun) et produits à base de sucre (boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, glaces Etc...)

- Mais également tous les sucres contenus naturellement dans les aliments (fruits, féculents, produits laitiers, légumes Etc...)

Ces sucres sont nécessaires pour le bon fonctionnement de l'organisme, mais il faut en limiter la consommation afin d'adapter les quantités ingérées aux besoins de l'organisme, en tenant compte de la perturbation du métabolisme du sucre due au diabète.

Ce suivi est à faire par votre médecin et votre diététicien(ne).

CE QU'IL FAUT RETENIR

L'alimentation du diabétique est tout simplement une alimentation équilibrée avec limitation de la consommation des aliments

plus ou moins riches naturellement en sucres. On prendra également en compte le type de sucre. Communément, on fait la différence entre les sucres dits lents et les sucres rapides, ou plus précisément des aliments à index glycémique bas ou élevé.

Dans tous les cas, un bon suivi par le médecin et diététicien(ne) conduira à des conseils nutritionnels adaptés à chaque patient diabétique.

Les contrôles permettront de réajuster la prescription en cas de besoin.

CONSEILS GENERAUX

- Varier votre alimentation
- Prendre au moins 3 repas par jour, plus 1 ou 2 collations selon le cas.
- Manger dans le calme.
- Macher bien vos aliments
- Consommer autant que possible des légumes cuits ou crus, à chaque repas et régler votre satiété avec les légumes et non avec les féculents.

NB sur ce point, il y a souvent des difficultés à équilibrer la glycémie, lorsque culturellement, les féculents sont l'élément principal du repas.

C'est le cas dans la plupart des régions du Cameroun où l'alimentation est tournée vers les féculents (tubercules et leurs dérivées, ou céréales et leurs dérivées, plantains Etc...

ALIMENTS A PRIVILEGIER	ALIMENTS A LIMITER	ALIMENTS A EVITER
<ul style="list-style-type: none"> - Legumes de toutes sortes cuites ou crus - Fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - Tubercules - Céréales - Plantains - Haricots rouge et blancs 	<ul style="list-style-type: none"> - Sucres - Boissons sucrées - Pâtisseries - Confiseries - Toutes les préparations avec sucre ajouté

Ce qu'il faut retenir :

Un diabète non contrôlé augmente le risque de nombreuses maladies graves.

Cependant, manger des aliments qui aident à maintenir la glycémie, l'insuline et l'inflammation sous contrôle peut considérablement réduire le risque de développer des complications.

En fait, afin de vous résumer la situation, l'objectif principal est de maintenir un niveau de sucre sain dans le sang.

Il est également important de manger des aliments qui aident à prévenir les complica-

tions du diabète comme les maladies cardiaques.



Les dons de la nature

La nature regorge d'aliments dont la consommation peut être bénéfique pour l'équilibre alimentaire d'un malade diabétique ou pas. Ci-après une sélection de quelques aliments et avantages à les consommer.

ALIMENTS	AVANTAGES A CONSOMMER CES ALIMENTS
Les poissons gras	Les poissons gras contiennent des acides gras oméga-3 qui réduisent l'inflammation et d'autres facteurs de risque de maladie cardiaque et d'AVC.
Les légumes verts à feuilles	Les légumes verts à feuilles sont riches en nutriments et en antioxydants qui protègent votre cœur et vos yeux.
La cannelle	La cannelle peut améliorer le contrôle sanguin de sucre, la sensibilité à l'insuline, le cholestérol et le taux de triglycérides dans le diabète de type 2.
Les œufs	Conclusion : Les œufs peuvent diminuer les facteurs de risque de maladies cardiaques, promouvoir un bon contrôle de la glycémie, protéger la santé des yeux et vous faire sentir rassasié.

ALIMENTS	AVANTAGES A CONSOMMER CES ALIMENTS
Les graines de Chia	Les graines de chia contiennent des quantités élevée de fibres, sont faibles en glucides digestibles et peuvent diminuer la pression artérielle et l'inflammation.
Le curcuma	Le curcuma contient la curcumine, qui peut réduire les niveaux de sucre dans le sang et l'inflammation, tout en protégeant contre les maladies du cœur et les reins.
Le yaourt grec	Conclusion : Le yaourt grec favorise les bons niveaux de sucre dans le sang, réduit les facteurs de risque de maladie cardiaque et peut aider à la gestion du poids.
Les noix	Les noix sont un complément sain à un régime diabétique. Elles sont faibles en glucides digestibles et contribuent à réduire la glycémie, l'insuline et les niveaux de LDL.
Le brocoli	Le brocoli a une faible teneur en calories, faible teneur en glucides avec une valeur nutritive élevée. Il est chargé en composés végétaux sains qui peuvent protéger contre diverses maladies.
Le brocoli	Le brocoli a une faible teneur en calories, faible teneur en glucides avec une valeur nutritive élevée. Il est chargé en composés végétaux sains qui peuvent protéger contre diverses maladies.
L'huile d'olive extra-vierge	L'huile d'olive extra-vierge contient de l'acide oléique sain. Il a des avantages pour la pression artérielle et la santé cardiaque.
Les graines de lin	Les graines de lin peuvent réduire l'inflammation, rendre le risque de maladie cardiaque plus faible, diminuer le taux de sucre dans le sang et améliorer la sensibilité à l'insuline.
Le vinaigre de cidre de pomme	Le vinaigre de cidre peut améliorer la sensibilité à l'insuline et le taux de sucre sanguin. Il peut également aider à vous sentir rassasié plus longtemps.
Les fraises	Les fraises sont des fruits à faible teneur en sucre qui ont des propriétés anti-inflammatoires puissantes et peuvent aider à réduire le risque de maladie cardiaque.
L'ail	L'ail aide à diminuer la glycémie, l'inflammation, le cholestérol LDL et la pression artérielle chez les personnes atteintes de diabète
La courge	Les courges d'été et d'hiver contiennent des antioxydants bénéfiques et peuvent aider à baisser les niveaux de sucre et d'insuline dans le sang.
Les nouilles Shirataki	Le glucomannane dans les nouilles shirataki favorise un sentiment de plénitude et peut améliorer le contrôle de la glycémie et le taux de cholestérol.

Sport et diabète

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

La Minute Musculation



MESSAGE SANTÉ:

JUSTE POUR RIRE

1. Si La marche et Le vélo sont bons pour La santé, Le facteur serait immortel.
2. Une baleine nage toute La journée, ne mange que du poisson, boit de L'eau et est...grosse.
3. Un Lapin court et saute et ne vit que 15 ans.
4. Une tortue ne court pas, ne fait rien... pourtant vit 450 ans.

ET VOUS ME DITES DE FAIRE DE L'EXERCICE !

JE SUIS RETRAITÉ.
LAISSEZ-MOI TRANQUILLE!



ZOOM SUR L'ENTREPRISE

Retournons la question dans tous les sens: la question du diabète est essentiellement une affaire d'**input de calories** et la **combustion de ces calories** (hormis bien sûr de diabète du type 2 - défaillance génétique du pancréas).

Input de calories : Disons qu'il y a deux catégories de cadres et d'employés : d'une part ceux qui aimerait qu'on leur explique de façon la plus pédagogique possible comment on attrape le diabète et d'autre part, ceux qui estime que leurs quantités alimentaires n'ont aucun rapport avec l'entreprise. Mr X et Mme Y, peuvent bien estimer être libres de leur vie et de leur hygiène alimentaire, mais ils doivent noter qu'ils sont aussi des employés ou des cadres.

À ce titre leur sante, n'est plus seulement leur santé, aussi celle de l'entreprise. Dans la famille, quand il y a un ou deux diabétiques, ça devient source de souffrance et/ou de dépenses pour toute la famille. C'est ce que le DRH doit s'attacher à instaurer comme consensus dans l'entreprise. Cela avec l'aide d'un diabétologue et d'une psychologue, au détour d'un ou de deux séminaires par an. Occasions idoines pour une pédagogie du diabète à l'ensemble du personnel.

Combustion de ces calories : D'emblée on peut regretter que la culture d'entreprise

africaine soit inspirée de l'Europe. Dans nombre de pays d'Asie, nous le savons tous, la semaine en entreprise commence par des mouvements de gym. Des entreprises chinoises le font déjà en Éthiopie par exemple. Et pas besoin nécessairement de tenues de sport. On détache simplement la cravate. De plus en Chine par exemple, au-delà de l'entreprise, tôt le matin, les trottoirs sont bondés de citoyens en pleine pratique de Taï Shi. C'est tout simplement une question de civilisation. Dès lors, il est dommage que nos chefs d'entreprise aient peur d'instaurer une telle "civilisation entrepreneuriale" de l'exercice physique par peur de susciter railleries et sarcasmes. Il est amusant que les Chefs d'Entreprise qui plus que tous, sont censés raisonner en termes de « qu'est-ce que je gagne ? Et qu'est-ce que je perds ? », rechignent à appliquer ce credo à l'instar des entrepreneurs asiatiques.

Pourtant, tous les entrepreneurs savent que les gains sont réels, autant pour le budget santé-entreprise que pour la vigilance au travail.

Du coup ils se contentent juste, à l'occasion par exemple d'une journée porte ouverte, d'organiser une marche exhibitionniste, sur une artère de la ville pour les besoins de la Télé. L'entreprise doit inciter les employés à l'exercice physique dans et en dehors du cadre professionnel.

MINOS D. MBIMBE

FAMILY OPTION



AVIS DU PSY:

Dr MBALLE Serge Christel,
Psychologue clinicien

1. Impact émotionnel immédiat après le diagnostic

Choc et incrédulité :

Pour beaucoup, apprendre qu'ils ont un diabète peut être déstabilisant. Cela peut provoquer un choc émotionnel, surtout si la personne ne ressent aucun symptôme avant le diagnostic.

Colère ou frustration :

Certains se sentent en colère contre eux-mêmes ou contre leur corps, en particulier si la maladie est perçue comme « évitable » (cas du diabète de type 2).

La frustration peut naître des contraintes imposées par la maladie, comme la gestion des repas ou la surveillance constante.

Tristesse ou deuil :

Le sentiment de « perte » d'une vie sans maladie est courant. Les personnes peuvent ressentir qu'elles ne pourront plus vivre comme avant.

2. Impacts cognitifs

Difficulté de concentration :

Les fluctuations de la glycémie peuvent affecter directement les capacités cognitives, entraînant des troubles de la mémoire, des difficultés à se concentrer ou une confusion mentale.

Hypervigilance :

Certaines personnes développent une obsession pour leurs niveaux de glycémie, pesant sur leur équilibre mental et leur énergie psychologique.

Décision constante :

La gestion du diabète implique des décisions quotidiennes complexes, comme ajuster la dose d'insuline ou planifier les repas, ce qui peut provoquer une surcharge cognitive.

Cette fatigue de gestion peut conduire au burn-out, où la personne devient démotivée pour gérer son diabète, ce qui peut aggraver son état de santé.

3. Pression sociale et stigmatisation autour des choix alimentaires :

Lors d'événements sociaux, les remarques sur ce que les personnes « peuvent ou ne peuvent pas manger » peuvent générer de la honte ou de l'irritation.

Jugements externes :

Les personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent faire face à des commentaires accusateurs liés à leur poids ou à leur mode de vie.

4. Dépression et troubles anxieux :

Risque accumulé de comorbidité :

Les diabétiques ont un risque jusqu'à 2 à 3 fois plus élevé de souffrir de dépression que la population générale. L'anxiété généralisée est également fréquente, notamment en raison de l'incertitude liée à la gestion de la maladie ou aux complications potentielles et voir un proche souffrir,

subir des contraintes ou être en danger peut provoquer un sentiment de frustration ou de culpabilité chez les proches.

Trouble de panique :

Les épisodes d'hypoglycémie sévère peuvent provoquer des crises de panique ou une peur excessive des récurrences.

Mieux, la peur des complications (comme la cécité, l'amputation ou la neuropathie) qui peuvent alimenter un état de panique chronique.

5. Relation complexe avec le corps

Changements physiques :

La prise de poids due à l'insuline ou à la perte musculaire en cas de mauvaise gestion peut affecter la perception de soi.

Lignes ou cicatrices visibles :

Les marques laissées par les injections ou les pompes à insuline peuvent entraîner un mal-être, en particulier chez les adolescents ou les jeunes adultes.

6. Gestion émotionnelle sur le long terme

Ressentiment envers le traitement :

Avec le temps, certaines personnes peuvent éprouver du ressentiment envers les traitements ou se sentir emprisonnées par la nécessité de surveiller constamment leur santé et la gestion constante des soins peut entraîner également un épuisement émotionnel et physique chez les parents ou les conjoints responsables.

Les soignants doivent souvent adapter leur emploi du temps professionnel ou renoncer à certaines activités pour s'occuper de leur proche diabétique.

Impact intergénérationnel :

Les parents d'enfants diabétiques peuvent vivre un stress intense en raison de leur responsabilité liée à la gestion de la maladie. À l'inverse, les enfants de parents diabétiques peuvent ressentir une charge émotionnelle liée à l'inquiétude pour leur santé.

7. Problèmes spécifiques aux enfants et adolescents

Conflits d'autonomie :

Chez les adolescents, il est fréquent de voir une rébellion contre la gestion du diabète,

ce qui peut aggraver leur état de santé et générer des tensions familiales.

Scolarisation :

Les enfants diabétiques peuvent être victimes de moqueries ou d'exclusion en raison de leur état.

Que faire ?

Soutien psychologique :

Consulter un psychologue ou un psychiatre spécialisé dans les maladies chroniques.

La Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : Traite les pensées négatives qui amplifient le stress ou la dépression et enseigne des stratégies pour faire face aux défis du quotidien. Elle apprend au patient à mieux comprendre et exprimer ses émotions et est très utile pour les sentiments de frustration ou de culpabilité.

Groupes de soutien :

Échanger avec d'autres personnes vivantes avec le diabète peut aider à briser l'isolement.

Éducation thérapeutique :

Comprendre sa maladie et maîtriser sa gestion réduit l'anxiété liée à l'incertitude.

Activités de relaxation :

Des techniques comme la méditation, le yoga, ou les exercices physiques doux peuvent diminuer le stress.

Communication :

Discuter ouvertement avec ses proches pour obtenir du soutien émotionnel.

En traitant non seulement les aspects physiques, mais aussi psychologiques, il est possible d'améliorer la qualité de vie des personnes qui vivent avec le diabète. La prise en charge psychologique du diabète ne doit pas se limiter à traiter les symptômes de la maladie. Elle doit englober les dimensions émotionnelles, sociales et relationnelles pour permettre au patient et à sa famille de mener une vie équilibrée et épanouissante. Une gestion conjointe, impliquant professionnels, proches et patients, est essentielle pour garantir le succès de cette approche.

Dr MBALLE Serge Christel,
Psychologue clinicien



Ma Boite à Moustique



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

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



Comment ça marche ?

Ma Boite 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



Renouvellement des consommables



CO₂



Phéromone

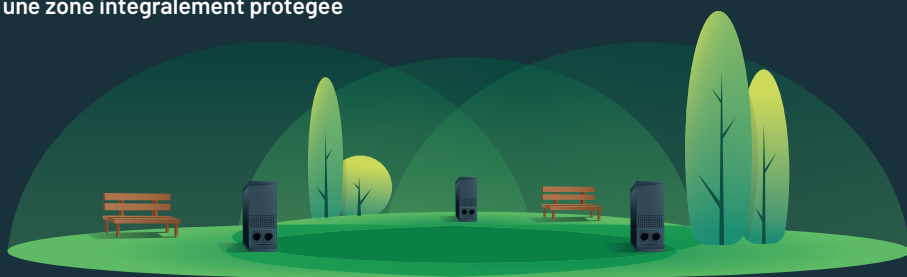
Capteurs intégrés



Diffusion CO₂ et phéromones



Aspiration des moustiques dans les filets



25 à 30m entre chaque piège

Notre gamme



GARDEN CORTEN
Imitation jardinière



GARDEN ANTHRACITE
Imitation jardinière



URBAN ANTHRACITE
Ancrage au sol

+237 652 39 95 / 695 65 12 69 ✉ solutionsante1gmail.com / contact@solution-sante.com

www.solution-sante.com f Maboiteamoustique @maboiteamoustique

🏠 Solution Santé, 1130 Rue Charley EYOUM EBELLE 8010 Douala





Douala Clean City

it's possible

je m'engage à rendre ma Ville propre



Communauté Urbaine de Douala



www.douala.cm