Pouls 2.0

PoulsMagazine

AU COEUR DE VOTRE SANTÉ

ZOOM TRIMESTRIEL

NOTRE CŒUR SOUS PRESSION:
COMPRENDRE ET COMBATTRE
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

INTIMITÉ

COMMENT ENTRETENIR
LA FLAMME SOUS LA COUETTE



PORTRAIT INSPIRANT

Dr.DIATEWA JOSUÉ, LE PLUS JEUNE PROFESSEUR EN NEUROLOGIE CONGOLAIS

POULS TROPIQUE

- LA SPIRULINE : L'OR VERT ENTRE TRADITIONS AFRICAINES ET VALIDATION SCIENTIFIQUE

VOTRE SANTÉ NOTRE MISSION

République du CONGO

Pouls Magazine

AU COEUR DE VOTRE SANTÉ



Dr NGUIEGNA Dominique M.

Redactrice en chef

Pouls Magazine est un magazine numérique, bientôt en version papier, dédié à l'information, la sensibilisation et l'éducation en santé et bien-être des populations africaines, notamment congolaises. Nous proposons des contenus fiables, accessibles et culturellement adaptés pour aider chacun à mieux comprendre son corps, les maladies, les gestes qui sauvent et les innovations médicales.

À travers des articles, interviews, dossiers et vidéos éducatives, nous créons un lien clair entre les professionnels de santé et le grand public, contribuant ainsi à rendre le langage médical plus simple et à réduire la méfiance envers les soignants.

Nous prévoyons également des actions de terrain et le développement de projets complémentaires en santé, toujours dans l'objectif de contribuer durablement à une meilleure santé pour tous.

Pouls Magazine, parce qu'une population informée est plus forte et mieux protégée.

Découvrez notre vidéo de présentation ici :

SOMMAIRE



POLS MAGAZINE NUMÉRO PILOTE POULS 2.0

05 EDITORIAL
POULS 2.0

06 ECHOS MÉDICAUX
Actualité d'ici et d'ailleurs

22 INTIMITÉ
Couple : comment entretenir la flamme sous la couette, même après des longues années

16 ZOOM TRIMESTRIL
NOTRE CŒUR SOUS PRESSION: COMPRENDRE ET COMBATTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

38 POULS TROPIQUES
La spiruline: l'or vert: entre traditions africaines et validation scientifique

42 CUISINE SAINE
Manger sain et consommer les fruits mures

46 VIGILANCE SANTE
Importantes vagues de chaleur pendant la grande saison des pluies en République du CONGO

26 ACTUALITÉ DE POULS
Les Journées de l'Innovation du Bassin du Congo





ECLAT ET SÉRENITÉ
La dépigmentation cosmétique volontaire

PORTRAIT INSPIRANT
Dr DIATEWA Josué, le plus jeune professeur en neurologie congolais

VITRINE

RINA’S Chips est une marque congolaise proposant des chips de macaronis uniques, riches en glucides complexes pour une énergie durable. Faibles en sel, elles sont adaptées aux personnes diabétiques et hypertendues, alliant saveur et respect des besoins nutritionnels



Rina's chips

Pouls 2.0 est une mise à jour de notre numéro pilote, publié le 30 août 2024. Ce premier pas avait suscité un réel engouement, avec des retours nombreux et encourageants de votre part. Fort de cette dynamique, nous faisons aujourd'hui évoluer votre magazine, en lui donnant une orientation plus affirmée.



Editorial

Pouls magazine s'adresse aux communautés africaines, notamment congolaise, avec une vision ouverte sur les Afro caribéens qui partagent des réalités de santé souvent communes : des défis spécifiques, mais aussi des solutions adaptées qu'il est essentiel de valoriser et de rendre accessibles.

Dans ce numéro, vous découvrirez une évolution de nos rubriques, notamment le Portrait inspirant, et nous inaugurons deux nouveautés a savoir 'Actualité de Pouls', une rubrique dédiée à la transparence de nos actions. Vous y retrouverez nos participations à des événements médicaux et scientifiques, ainsi que toutes les initiatives qui incarnent notre mission : informer, éduquer et sensibiliser pour une meilleure santé de tous.

La deuxième nouveauté est 'Pouls Tropique', un espace inédit de dialogue entre tradition et science moderne. Cette rubrique met en lumière les plantes médicinales et les pratiques de phytothérapie utilisées dans nos communautés, avec une approche éducative et critique. L'objectif n'est pas de substituer la médecine conventionnelle, mais de valoriser ce patrimoine thérapeutique, d'en comprendre les bienfaits validés, d'identifier ses limites et de prévenir ses risques.

Nous croyons fermement qu'ensemble, nous pouvons apprendre, évoluer et bâtir des sociétés plus fortes et responsables, en remettant la santé au cœur de nos priorités.

La Rédaction



ÉCHOS MÉDICAUX

ÉPILEPSIE, PARLONS EN

La Journée mondiale de l'épilepsie est célébrée chaque année le deuxième lundi du mois de février. En février 2024, la Société Congolaise contre l'Épilepsie, en collaboration avec le Centre Hospitalier Universitaire de Brazzaville (CHUB) entre autres, a organisé une série d'activités sur trois jours. Ces activités visaient à sensibiliser les élèves des écoles privées de Brazzaville, à renforcer les compétences du personnel hospitalier des divers hôpitaux de la capitale en matière d'épilepsie, et à tenir une journée portes ouvertes le 12 février 2024.

Force est de constater que l'ignorance autour de cette maladie mène à la stigmatisation.

L'occasion pour cette association, de rappeler que l'épilepsie est une maladie neurologique, qu'elle n'est ni contagieuse, ni le résultat d'une possession démoniaque, ni un signe de folie. Elle est contrôlable grâce à la médecine moderne. En effet, avec un bon suivi médical ainsi qu'un respect rigoureux du traitement une personne épileptique peut mener une vie quasi normale.

Au cours de ces journées, l'action a été mise sur la sensibilisation mais aussi sur comment réagir face à une personne en crise épileptique : il faut laisser la personne faire sa crise tout en éliminant tout objet dangereux à proximité et l'emmener à l'hôpital ensuite.

Enfin, un soutien psychologique aussi bien du malade que de son entourage est nécessaire afin d'accepter la maladie.



DÉPISTAGE DE L'INSUFFISANCE RÉNALE



A l'occasion de la journée mondiale du rein célébrée le 14 mars 2024, une campagne gratuite de dépistage de l'insuffisance rénale a été menée par le programme national de lutte contre l'insuffisance rénale (PNIR) dans différents centres de santé de Brazzaville.

Le rein est un organe vital, qui a pour fonction principale de filtrer les déchets présents dans le sang, qui sont ensuite éliminés dans l'urine.

Lorsque pour une raison ou une autre, le rein se trouve dans l'incapacité de remplir ce rôle, on parle donc d'insuffisance rénale avec notamment une accumulation des déchets qui seront à l'origine de différents signes non spécifiques qui peuvent être trompeurs car trop souvent qualifiés de banals.

Ce sont : une envie d'uriner fréquemment, des nausées, vomissements, des urines foncées, troubles, mousseuses ou peu abondantes, une perte d'appétit, un gonflement au niveau des pieds, des chevilles, des jambes et du visage, des crampes musculaires, un mauvais goût dans la bouche, une mauvaise haleine, des démangeaisons persistantes, des troubles du sommeil et une somnolence pendant la journée.

PNIR
Programme national de lutte contre l'insuffisance rénale

A noter que le diabète, l'hypertension artérielle, le tabagisme et l'obésité expliquent à eux seuls plus de la moitié des insuffisances rénales chroniques.

Pour se protéger de l'insuffisance rénale il faut :
-Boire suffisamment d'eau, environ un litre et demi d'eau par jour,
-Manger sain en réduisant le sel qui peut augmenter la pression artérielle, ce qui endommage les reins,
-Privilégier les fruits, les légumes, les grains, entiers et les protéines maigres,
-Contrôler le Diabète et l'Hypertension artérielle,
-Maintenir un Poids adapté et éviter l'obésité,
-Faire du sport, en effet l'activité physique aide à maintenir un poids normal et à réguler la tension artérielle et le diabète.

-Éviter les médicaments nocifs en limitant l'utilisation des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) qui peuvent endommager les reins s'ils sont utilisés de manière excessive ou prolongée,
-Éviter le tabagisme et la consommation Excessive d'Alcool,
-Faire un bilan de santé régulièrement,
-En cas de signes cités plus haut consulter rapidement,
-En cas d'une infection des urines, la traiter convenablement en suivant les recommandations du médecin.



Mars Bleu

Le 06 mars 2024 dernier la société congolaise de gastro entérologie et le programme national de lutte contre le cancer avec l'appui du CHUB avait organisé une rencontre scientifique visant à édifier les participants sur le cancer colorectal, notamment sur les causes, les conséquences, le diagnostic et les traitements .

Il s'agit d'une maladie mortelle, dont le dépistage est accessible et recommandé à partir de 50 ans.

Les signes du cancer colorectal sont : des douleurs abdominales, un amaigrissement inexpliqué, une constipation brutale ou une diarrhée prolongée, voire l'alternance des deux, une présence de sang dans les selles, une anémie.

Comment s'en protéger ?

-Manger des fruits, grains entiers et légumes. Les fibres aident à maintenir un système digestif sain,

-Réduire sa consommation de viandes rouges telles que le bœuf, le porc et l'agneau aussi des viandes transformées telles les saucisses, le bacon et la charcuterie peut diminuer le risque de cancer colorectal,

-Les produits laitiers faibles en gras et riches en calcium et vitamine D sont à privilégier. Aussi les légumes verts et les poissons gras peuvent être bénéfiques,
-Un poids excessif est un facteur de risque important pour le cancer colorectal,
-Une activité physique régulière aide à réduire le risque de cancer colorectal ainsi que le fait de imiter la consommation d'alcool,
-Ne pas fumer,



-Effectuer des dépistages réguliers à partir de l'âge de 50 ans (ou plus tôt si vous avez des antécédents familiaux), en pratiquant une coloscopie. D'autres tests tels que le test de recherche de sang occulte dans les selles (RSOS) ou le test immunochimique fécal (FIT) peuvent être utilisés pour dépister le cancer colorectal (pas disponibles dans notre contexte),

-Si vous avez des antécédents familiaux de cancer colorectal ou de polypes, discutez avec votre médecin des mesures de dépistage et de prévention supplémentaires,

-Attention aux compléments alimentaires, il est important de discuter avec un professionnel de santé avant d'en prendre.
-Eviter la sédentarité.
En suivant ces recommandations, vous pouvez réduire considérablement votre risque de cancer colorectal.

Il est important de consulter régulièrement un professionnel de santé pour des conseils personnalisés et des dépistages adaptés à votre profil de risque.

Dans l'actualité médicale internationale, des avancées sont observées dans le domaine de la cancérologie et de la neurologie :

-Les vaccins thérapeutiques contre le cancer ,une révolution en marche!
Le NHS (système de santé Britannique) a lancé en 2024 un programme pilote ambitieux visant à recruter des milliers de patients pour tester des vaccins personnalisés contre le cancer. Contrairement aux vaccins préventifs traditionnels, ces vaccins thérapeutiques sont conçus sur mesure pour chaque patient en analysant les mutations spécifiques de sa tumeur.

Le principe est innovant, en effet, après analyse génétique de la tumeur, un vaccin à ARN messager est créé pour apprendre au système immunitaire du patient à reconnaître et attaquer spécifiquement les cellules cancéreuses. Cette approche présente deux avantages majeurs : une efficacité ciblée sur les cellules cancéreuses uniquement, épargnant les cellules saines, et donc une réduction considérable des effets secondaires comparée à la chimiothérapie conventionnelle.
Les premiers essais concernent principalement les mélanomes, les cancers colorectaux et pulmonaires, avec des résultats préliminaires encourageants montrant une réduction significative du risque de récidive.

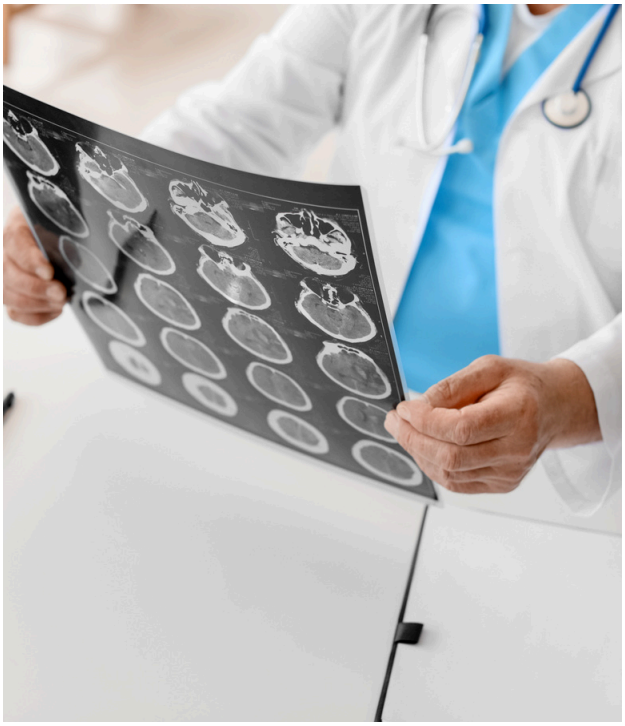
Dans le domaine de la neurologie :

Sclérose latérale amyotrophique (SLA) : la thérapie génique montre la voie!
La SLA, maladie neurodégénérative redoutable également connue sous le nom de maladie de Charcot, a longtemps été synonyme de fatalité. En 2024, une lueur d'espoir apparaît avec les résultats d'une thérapie génique expérimentale.

Cette approche utilise un vecteur viral pour délivrer directement dans les cellules nerveuses un gène correcteur. Les premiers essais cliniques ont montré un ralentissement significatif du déclin fonctionnel chez les patients traités, avec une stabilisation de la force musculaire sur plusieurs mois. Bien que la maladie reste incurable, ces résultats représentent une avancée majeure pour améliorer la qualité et l'espérance de vie des patients.

Les recherches se poursuivent pour optimiser cette thérapie et la rendre accessible au plus grand nombre de patients atteints de SLA.

-





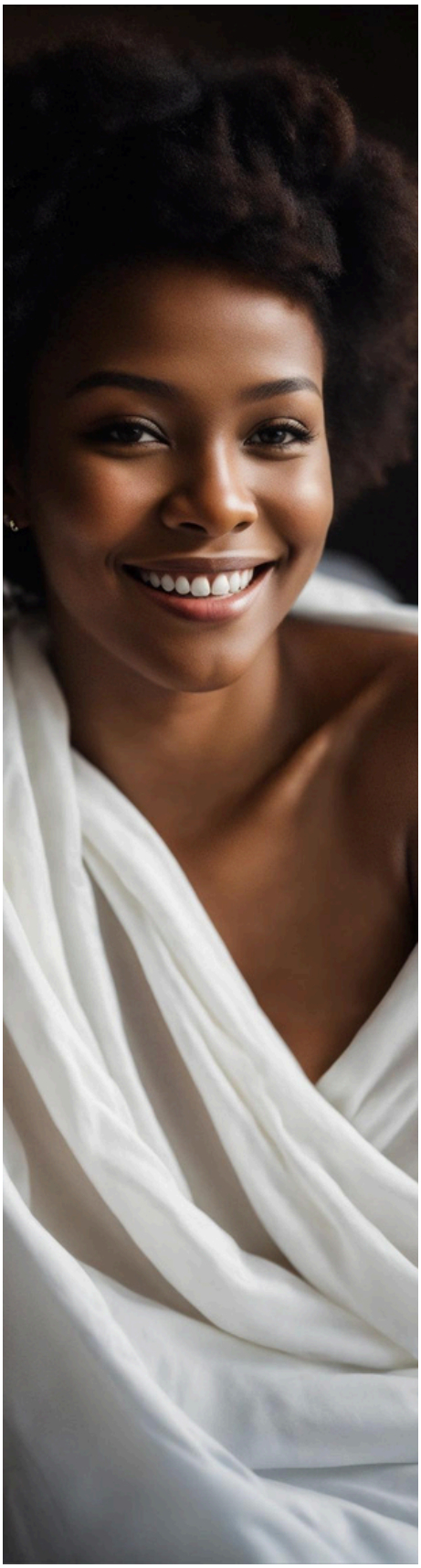
Références :
Science Daily
World Economic Forum
Med Xpress
Neuroscience News



ÉCLAT ET SÉRÉNITÉ

La dépigmentation cosmétique volontaire (DCV): quand la peau perd ses couleurs

ÉCLAT ET SÉRÉNITÉ



La dépigmentation cosmétique volontaire (DCV) : quand la peau perd ses couleurs

Qu'est ce que c'est?

La dépigmentation cosmétique volontaire (DCV) est un ensemble de procédés conduisant à un éclaircissement de la peau. Elle est fortement observée au sein de la population métissée et noire de par le monde, aussi bien chez les femmes que les hommes mais avec une nette prédominance féminine dans les pays subsahariens. C'est une pratique par laquelle une personne par sa propre initiative s'emploie à réduire ou faire disparaitre la pigmentation physiologique de sa peau dans le but d'obtenir une peau plus claire.

Quelles sont les motivations de la DCV?

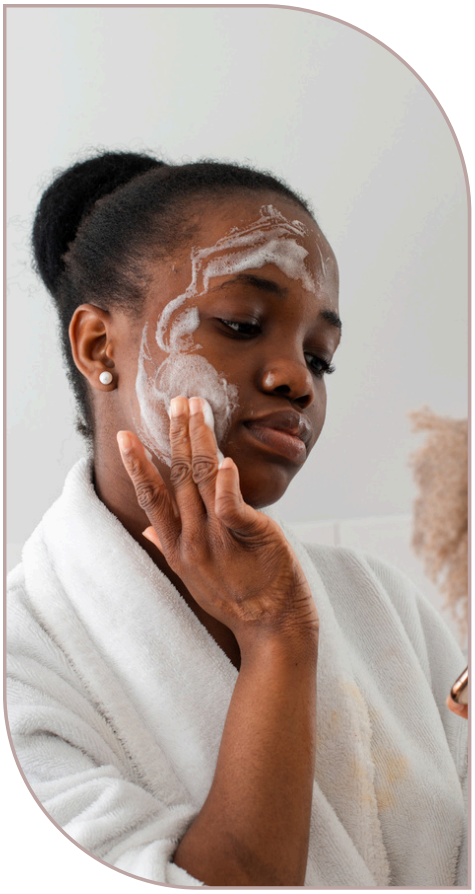
-Avoir une apparence plus attractive, une femme à la peau claire serait plus belles et attirante que celle qui a la peau plus sombre,
-Effet de mode, certaines le font par suivisme,
-Satisfaire les désirs du conjoint,
-Pression sociale suite à la discrimination,
-Harmoniser voire nettoyer le visage et le corps.

Quels sont ces produits dépigmentants nocifs?

Ce sont des produits à base de :
-Hydroquinone,
-Les dermocorticoïde,
-Les rétinoïdes (vitamine A),
-Les dérivés mercuriels.



Quels en sont les complications?



Au niveau systémique:

-Syndrome de cushing (obésité du torse et du visage),
-Diabète,
-Hypertension artérielle,
-Fragilisation osseuse.



Au niveau cutanée:

-Gale
-Érysipèle,
-Sècheresse et desquamation de la peau
-Mycoses
-Problème de cicatrisation
-Vergeture
-Acné du visage
-Hirsutisme (hyperpilosité surtout au niveau du visage, du cou et du tronc) chez la femme
-Ochronose (taches noires des certaines parties du corps).



Propositions de solutions ?



La prévention de la DCV s'articule autour de trois axes : la prévention primaire, secondaire et tertiaire.

1- La prévention primaire: il s'agira de dissuader l'initiation de la pratique chez les jeunes filles et les jeunes femmes grâce à une sensibilisation. Les arguments sont basés sur les motivations recueillies auprès des pratiquantes.

-Organiser des séances d'IEC (Information Éducation Communication), de CCC (Communication pour le changement de Comportement) et d'ICC (Information pour le changement de comportement).

-Organisation de débats, la sensibilisation des leaders d'opinion, etc.

-Utilisation de supports tels que les magazines de beauté, les panneaux publicitaires, les publireportages radiotélévisés.

-Un système de cosmétovigilance fiable permettrait de répertorier les effets secondaires des produits après leur mise sur le marché.

2-La prévention secondaire: elle permettrait d'éviter la survenue des complications chez les personnes ayant recours aux produits dépigmentants à visée cosmétique.

-Un accompagnement psychologique serait indispensable dans le processus de sevrage des consommatrices.

-Un suivi sanitaire rapproché serait le gage du dépistage de certaines complications ou d'un diagnostic précoce.

-De plus ce suivi médical pourrait permettre d'éviter le retentissement psychologique souvent observé en cas d'arrêt de la pratique.

3-La prévention tertiaire consisterait en un accompagnement psychosocial des femmes qui ont des séquelles très visibles (préjudice esthétique) consécutives à la pratique de la DCV.

Dr GOUMBI Honis
Médecin généraliste

ZOOM TRIMESTRIEL



Notre cœur sous pression: comprendre et combattre l'hypertension artérielle

ZOOM TRIMESTRIEL

NOTRE CŒUR SOUS PRESSION : COMPRENDRE ET COMBATTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



L'hypertension artérielle (HTA) est la maladie chronique la plus fréquente dans le monde. Elle concerne actuellement près de 1,5 milliards de personnes, dont 150 millions en Afrique.

Les proportions des personnes touchées en Afrique varient d'un pays à l'autre, mais en général, en Afrique subsaharienne environ 40% des populations de chaque pays sont atteintes. Elle concerne 35% de la population en République du Congo. De plus en plus de sujets jeunes en sont concernés entre 27 et 40 ans.

L'hypertension artérielle est mal connue en Afrique. Beaucoup de fausses informations sont répandues dans les populations africaines en ce qui concerne sa cause et les moyens de la traiter.

L'hypertension artérielle, qu'est-ce que c'est ?

La tension artérielle est la pression qui règne dans les artères.

Lorsque l'on fait passer de l'eau dans un tuyau d'arrosage en plastique ou encore mieux dans le tuyau des sapeurs-pompiers, la pression de l'eau dans le tuyau est forte lorsque le robinet est grandement ouvert et que le débit de l'eau est suffisamment puissant.

Inversement le tuyau devient lâche et la pression diminue lorsque le robinet est moins ouvert et le débit de l'eau diminue. La tension artérielle est cette pression qui règne dans les artères, cette pression qui s'exerce sur les parois des artères lorsque le cœur y pompe le sang.

Elle est mesurée par un tensiomètre qui relève la systolique (chiffre le plus élevé) et la diastolique (le plus petit chiffre).

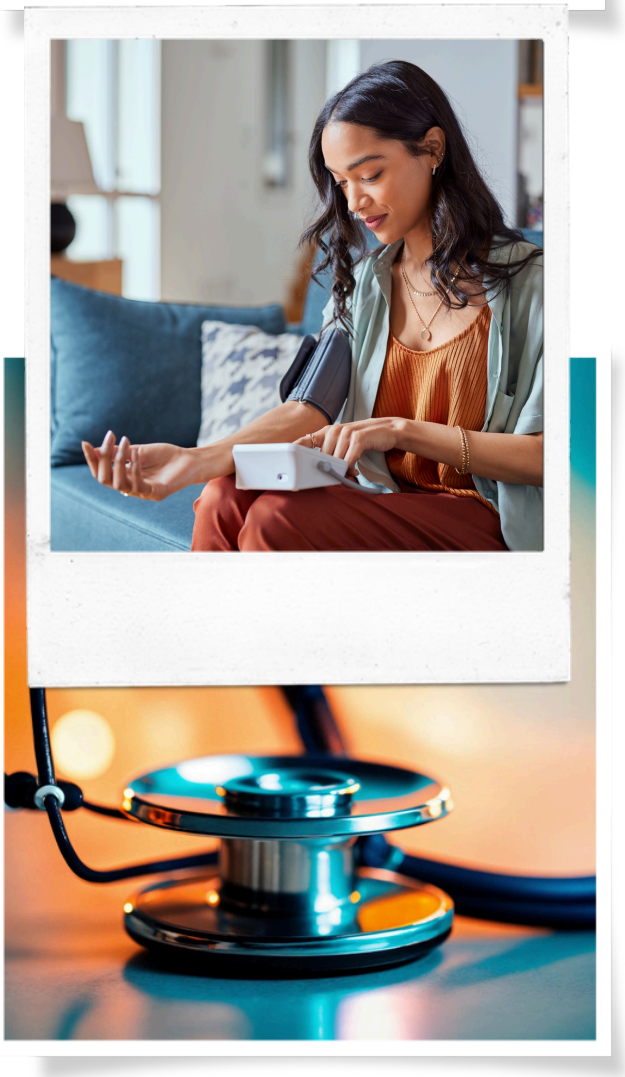
Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) la tension artérielle (TA) normale est inférieure à 140 mm Hg pour la systolique et inférieure à 90 mm Hg pour la diastolique (TA<inférieure à 140/90 mm Hg). La tension est optimale lorsque la systolique est située entre 110 et 135 mm Hg, et la diastolique entre 60 à 80 mm Hg.

Une tension artérielle à partir de 140/90 mm Hg et est considérée comme une hypertension artérielle.



Qui est considéré comme hypertendu ?

Un(e) hypertendu(e) est une personne qui porte la maladie de l'hypertension artérielle. Est considérée comme hypertendue toute personne au repos depuis au moins 5 minutes, loin d'un contexte émotionnel et de la prise de café, chez qui la prise de la tension faite à deux reprises révèle une tension artérielle de 140/90 mm Hg ou plus.



Comment diagnostiquer l'HTA ?

Le diagnostic est facile. Il peut être fait par le médecin, l'infirmier, la sage-femme, le pharmacien, ou n'importe qui pouvant manipuler le tensiomètre, qu'il soit manuel ou électronique. Le tensiomètre comprend un manomètre relié à un brassard gonflable.

Lors de la prise de la tension artérielle, la personne est bien assise le dos appuyé au dossier du siège, le bras posé sur un support, les pieds à plat au sol et les jambes ne doivent pas être croisées.

Avec le tensiomètre manuel, le brassard est enroulé autour du bras puis gonflé jusqu'à ce que le sang ne passe plus dans l'artère du bras, l'artère humérale. Ensuite le brassard est dégonflé progressivement. Le premier flux de sang qui repasse dans l'artère humérale émet un bruit qu'on entend à travers le stéthoscope dont la membrane est posée au-dessus du pli du coude, où passe l'artère.

Ce premier bruit est concomitant à un chiffre indiqué par une aiguille sur le manomètre, et correspond à la pression artérielle systolique. En continuant à dégonfler le brassard, le bruit du passage du sang finit par disparaître. Le chiffre indiqué par l'aiguille du manomètre au moment où le bruit disparaît correspond à la pression artérielle diastolique.

Avec un tensiomètre électronique la prise est automatique mais obéit aux mêmes principes.
Lors de cette prise, lorsque la tension artérielle est supérieure ou égale à 140/90 mm Hg à deux reprises, on dit que la personne a une hypertension artérielle.

Parfois il est nécessaire d'utiliser certaines méthodes dites « ambulatoires » pour diagnostiquer la maladie : la méthode d'automesure et la mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA).

La méthode d'automesure consiste à prélever soi-même sa tension à domicile, trois fois le matin espacé d'environ deux minutes, et trois fois le soir, pendant trois jours. C'est la règle des trois. Les résultats sont reportés sur un carnet et au bout des trois jours l'on calcule la moyenne de toutes les prises. La moyenne des systoliques et celle des diastoliques. Une moyenne supérieure ou égale à 135/85 mm Hg signe une hypertension artérielle.

La MAPA quant à elle utilise un dispositif électronique composé d'un brassard gonflable et d'un moniteur programmé à l'ordinateur pour prélever automatiquement la tension toutes les 15 minutes en journée et toutes les 30 minutes la nuit.

Une moyenne de tension artérielle supérieure ou égale à 130/80 mm Hg signe une hypertension artérielle.

Quelles en sont les manifestations ?

Dans la plupart des cas les personnes porteuses de l'HTA ne ressentent aucun symptôme jusqu'à ce que survienne une complication. La maladie évolue à bas bruit. C'est pour cela que dans le jargon médical cardiologique on dit que l'hypertension artérielle est un tueur silencieux.

Dans les cas où elle s'exprime, l'hypertension artérielle peut se manifester par des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, une sensation de vertige, un flou visuel, etc. Elle peut aussi faire saigner du nez ou donner des palpitations.

Quelles sont les causes ?

Dans plus de 95% des cas l'hypertension artérielle est dite essentielle c'est-à-dire qu'on ne retrouve pas de cause.
Il existe cependant des facteurs de risque bien identifiés, des facteurs qui sont associés à sa survenue.

Certains sont modifiables, ce sont : la consommation excessive d'alcool, la consommation de tabac, l'obésité et le surpoids, la sédentarité et le manque d'activités physiques, une alimentation riche en sel et en graisse saturée.

Les autres facteurs ne sont pas modifiables : le vieillissement, avoir des parents hypertendus, la coexistence du diabète sucré.

Peut-on guérir de l'HTA ?

Jusqu'à ce jour, personne n'est guéri de la maladie. On n'en guérit malheureusement pas.

Comment prévenir ?

Quoique certains facteurs de risque non modifiables exposent potentiellement à la survenue de l'HTA, observer les mesures d'hygiène de vie réduit considérablement le risque de sa survenue. L'on conseille de :
-Manger peu de sel, peu de sucre et peu de graisse,
-Avoir une activité physique régulière : 30 minutes par jour au moins trois fois par semaine,
-Eviter une prise de poids,
-Manger sainement, légumes et fruits,
-Réduire la consommation d'alcool,
-Eviter le tabac.

Existe-t-il un traitement ?

Il existe une pléthore de médicaments utilisés pour soigner l'HTA.

Mais le premier traitement consiste à observer les mesures d'hygiène de vie.





Les médicaments permettent de normaliser la tension, de la stabiliser, sans quoi la tension n'arrêtera pas d'augmenter et provoquer des dommages sur les organes nobles.
Etant donné que l'HTA s'installe pour toute la vie, il est important de comprendre que le traitement est non seulement à vie, mais pour la vie.





Le traitement est vital, sans quoi on arrive au stade de complications.

Quelles sont les complications ?

Non traitée, l'hypertension artérielle se complique fréquemment d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'insuffisance cardiaque, d'insuffisance rénale, et de troubles du rythme cardiaque.

Comment vivre avec ? Que faire pour éviter la survenue des complications ?

Une personne hypertendue , sous traitement vit normalement comme toute autre.
Il faut en plus:
-Respecter les mesures d'hygiène d'une vie saine,
-Respecter la prise régulière de son traitement,
-Vérifier régulièrement sa tension artérielle,
-Honorer les rendez-vous de contrôle auprès de son médecin.

Le respect de ces mesures évite que l'on arrive au stade de complications.

Dr Jean Romain Bianza
Cardiologue

INTIMITE

Couple : comment entretenir la flamme sous la couette, même après des longues années



La société actuelle est bâtie sur un mode où l'éphémère règne en maitre, tout va vite, devient obsolète.
La vie du couple n'échappe pas à cette règle, s'il en est une. Fort bien heureusement, certains couples échappent à ce dicta sociétale et durent encore et encore.

Comment faire durer son couple et donc maintenir la flamme entre partenaires et in fine une sexualité épanouie ?

Il est simplement clair qu'au fil du temps, la passion du début s'éclipse sous le poids du l'usure de temps, laissant ainsi se développer un autre type d'amour caractérisé par la tendresse et la maturité.

Mais, la sexualité devrait toujours conserver une place centrale dans chaque relation. La base d'un couple heureux à long terme et d'une sexualité épanouie réside dans l'entretien de la tendresse, de la bienveillance et d'une bonne communication.

Le maintien de la flamme est une affaire du couple et non d'une seule personne, chacun doit sans cesse apporter sa pierre à l'édifice.

Le couple est comme une entreprise et les deux partenaires en sont des associés, pour s'enrichir l'un et l'autre et contribuer à nourrir le couple. De plus, la sexualité dépend de ce fondement. Elle suppose respect, communication, compréhension mutuelle, investissement personnel...

Le temps passant, s'il y a échec de la sexualité, c'est qu'il y a échec de la communication.



Car après plusieurs années de vie commune, on croit se connaitre par cœur, connaitre les besoins et les attentes de l'autre. C'est évidement une mauvaise appréciation du couple et de la sexualité, parce que chacun évolue et change, ses préférences sexuelles aussi. Le couple doit parfois et souvent prendre le temps pour lui, le temps de parler de ses fondements.

Le rythme et le quotidien de la vie (travail, l'éducation des enfants...) peuvent faire oublier l'intimité sans que nous nous en rendons compte.



Des confessions sur l'oreiller permettent de parler sans tabou de ses envies, de ses besoins et d'éloigner les frustrations. Dans ces moments d'intimité, toute pensée, toute envie, tout besoin doit être évoqué sans censure aucune.

L'amour mutuel aussi important soit-il ne se substitue pas à une communication constructive. Une sexualité heureuse passe par une écoute active, des réajustements réguliers et un entretien de la bienveillance envers l'autre et soi.

Il est évident qu'avec le temps, la routine s'installe et par certains aspects, elle apparait sécurisante. Mais pour éviter que votre sexualité n'en prenne un coup, vous devez la réinventer sans cesse et vous interroger : **qu'est ce que l'on faisait au début et que l'on ne fait plus ?**

Programmez des moments d'intimité, comme des rendez-vous galants en dehors de la maison, ayez des petites attentions, gratifiez vous, le couple doit être toujours dans la séduction mutuelle.

La femme doit créer le désir, notamment par le choix de ses sous-vêtements et l'attention qu'elle porte au linge de lit qui ne devrait rester le même pendant des longs mois.
L'homme de son côté a aussi intérêt à porter au tant que faire une attention particulière à sa femme, notamment par des petits gestes affectueux et de petits présents de façon régulière.

Vous devez aussi conserver votre espace personnel et nourrir votre individuation ce qui vous rend désirable et admirable aux yeux de l'être aimé. Il est important de s'accorder du temps à soi et de conserver son jardin secret. L'altérité et un certain manque entretiennent le désir de la séduction.

Reste que de nombreuses personnes sont tentées par une petite incartade pour raviver la flamme, pour se prouver que l'on peut toujours séduire.



Mais, bien que culturelles, les relations sexuelles extérieures sont le plus souvent le symptôme d'un dysfonctionnement dans la communication conjugale. Parfois elles sont mues par des schémas de comportements, de croyances.

On pense toujours que l'herbe est plus verte ailleurs. Lorsque la tromperie est révélée, bien que la réaction de l'autre soit toute aussi culturelle, elle constitue le plus souvent un effondrement des bases du couple. Un deuil doit se faire pour réinvestir le couple sinon la perte et la désillusion entraine la fin du couple.

Bien entendu, chaque couple est différent et possède ses spécificités. Car l'avancée dans le temps d'un couple peut aussi avoir l'effet inverse. Le départ des enfants par exemple peut aussi être marqué par une nouvelle intimité et une sexualité réinvestie et renouvelée.

En conclusion, le couple est comme une maison, elle est bâtie pour durer, il faut donc utiliser des matériaux durables. Tout comme la peinture d'une maison a besoin d'un rafraichissement périodique, le couple a l'obligation de réinventer sans cesse sa sexualité. Le couple se doit de mette les mots sur ce qui fonctionne bien, mais aussi sur ce qui ne fonctionne pas. Un défaut, une imperfection remarquée dans l'intimité de l'autre doit être évoqué avec délicatesse, sans jamais frustrer l'autre.



Tout ce qui se dit entre les quatre murs d'une pièce de maison ne devrait en aucun cas être rapporté à l'extérieur. Surtout, le couple doit toujours avoir en tête que l'herbe n'est pas toujours plus verte à ailleurs. Par ailleurs, la communication devrait être le ciment du couple.

Dr. Bédel MPARI
Neurocomportementaliste
Sexologue

Transparence et engagement

Actualités de Pouls

Partenariats

Initiatives

Evénements



Les Journées de l'Innovation du Bassin du Congo (JIBC)



Du 18 au 19 septembre 2025 se sont tenues à Brazzaville les Journées de l'Innovation du Bassin du Congo (JIBC).

L'événement, organisé dans la salle de conférence de l'aéroport de Maya-Maya et coordonné par Madame Séraphine EKOA, Vice-Présidente Innovation Outre-Mer pour l'Afrique centrale, a rassemblé un écosystème riche : startups, incubateurs, experts et partenaires internationaux tels que l'IOM, l'Organisation Internationale de la Francophonie (OIF) et l'Agence française de développement (AFD).

L'objectif etait d' accompagner les startups locales vers une reconnaissance internationale, grâce à un programme de coaching intensif et des rencontres prévues à Paris dans les prochains mois.



La première journée a été marquée par des ateliers dynamiques animés par des acteurs de l'entrepreneuriat et de l'innovation, abordant des thématiques inspirantes et pratiques.

La seconde journée a donné lieu à l'exercice palpitant des pitchs : chaque porteur de projet a présenté sa vision et ses solutions devant un jury exigeant. À l'issue de cette étape, 12 startups ont été présélectionnées, dont Pouls Magazine, pour représenter le Congo à Paris.

L'événement a également célébré la réussite du programme FENC (Femmes et Entrepreneuriat Numérique au Congo), avec la remise des certificats à dix femmes entrepreneures ayant suivi huit semaines d'incubation.







Madame SERAPHINE EKOA

Vice-Présidente Innovation Outre-Mer pour l'Afrique centrale,

Pouls Magazine y a également pris part, bénéficiant d'outils précieux pour affiner sa structuration et renforcer son impact.
En somme, ces deux jours ont été un concentré d'énergies positives, d'émotions fortes et de découvertes, mettant en lumière la créativité et le dynamisme des startups congolaises.

VITRINE

SOS DÉPRESSION : IL FAUT QU'ON EN PARLE !

Basée à Brazzaville, SOS Dépression est une ONG pionnière de la santé mentale communautaire au Congo. Fondée par **Madame Kitch Omiche**, photographe et militante, elle brise les tabous autour de la dépression, du suicide et de la détresse psychologique, en redonnant une voix à ceux qui souffrent en silence.



À travers ses cercles d'échange inspirés des traditions africaines et la marche sportive comme thérapie en mouvement, l'ONG recrée l'esprit du village : écoute, solidarité et guérison collective.



Plus qu'une ONG, SOS Dépression est un mouvement :
-Sensibilisation aux enjeux de santé mentale
-Soutien aux femmes vulnérables
-Projets de réinsertion économique
-Plaidoyer pour la santé mentale comme urgence publique.

SOS Dépression, c'est une réponse humaine et culturelle à une souffrance invisible.
Parce qu'il est temps de briser le silence… et d'agir.

Contact: 064537707
Mail: Kitchomiche@gmail.com

SOS dépression : Il faut qu'on en parle

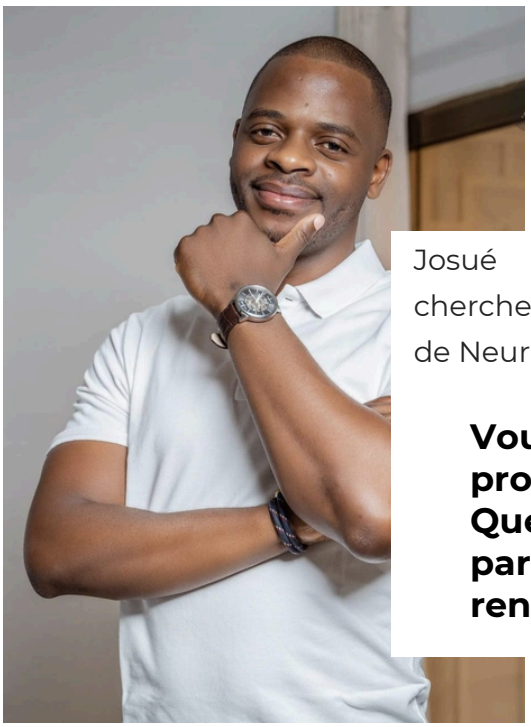
PORTRAIT INSPIRANT

Dr Diatewa Euberma Josué

Médecin neurologue, Professeur Agrégé de Neurologie à la faculté des sciences de la santé de l'Université Marien Ngouambi, neurophysiologiste et neuro-réanimateur:

Le plus jeune professeur en neurologie Congolais





Présentez vous s'il vous plaît

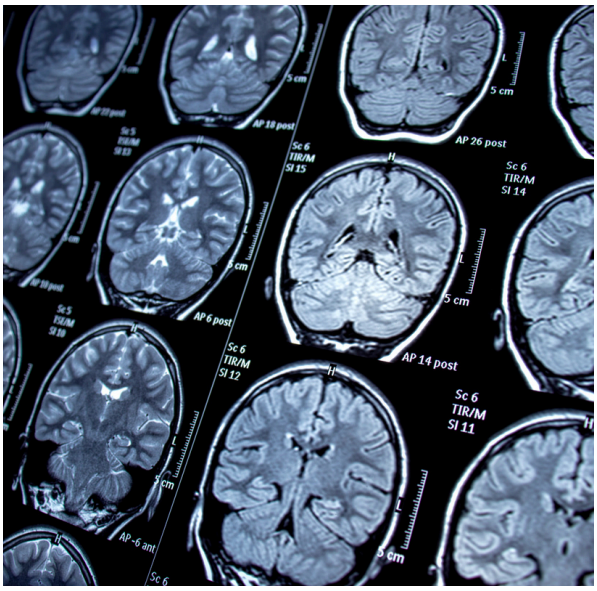
Josué DIATEWA EUBERNA, 37 ans, enseignant-chercheur et médecin neurologue Professeur Agrégé de Neurologie, fiancé, de religion chrétienne catholique.

Vous êtes aujourd'hui le plus jeune professeur congolais en neurologie. Quels ont été les moteurs de votre parcours et les principaux défis rencontrés ?

Ce qui a guidé mon parcours, c'est avant tout une passion profonde pour la neurologie et la conviction que ce domaine pouvait transformer la prise en charge de nombreuses vies au Congo. Très tôt,

...une passion profonde pour la neurologie et la conviction que ce domaine pouvait transformer la prise en charge de nombreuses vies au Congo...

j'ai ressenti le besoin d'aller au-delà des connaissances théoriques pour bâtir quelque chose de concret : soigner, former et faire progresser la recherche. Le chemin n'a pas été simple. J'ai dû travailler sans relâche, souvent dans un contexte marqué par le manque de ressources et accepter de nombreux sacrifices personnels, notamment de temps et de confort.



Il m'a fallu aussi apprendre à concilier plusieurs rôles : médecin, enseignant, chercheur et parfois organisateur. Chaque étape, chaque difficulté a renforcé ma détermination et ma foi en l'idée que l'excellence et la rigueur finissent toujours par ouvrir des portes, même dans des environnements complexes.

Quelles sont selon vous les qualités humaines nécessaires pour exercer votre profession ?

Cette profession nécessite les qualités humaines suivantes :

-L'empathie : une capacité à se mettre à la place des patients, à comprendre leurs émotions et à établir des liens de confiance avec eux

-La patience : la neurologie est un domaine complexe qui demande parfois du temps pour poser des diagnostics précis et mettre en place des traitements adaptés

-L'esprit d'équipe : travailler en collaboration avec d'autres professionnels de santé, chercheurs et étudiants est crucial pour offrir des soins optimaux et pour mener à bien des projets de recherche,

-La curiosité intellectuelle : être passionné par la recherche et l'apprentissage continu est indispensable pour rester à jour sur les avancées en neurologie et pour innover dans sa pratique

-L'intégrité : agir avec honnêteté, éthique et professionnalisme en toutes circonstances est primordial pour instaurer la confiance et le respect de vos patients et de vos collègues

-La capacité d'adaptation : être capable de s'adapter aux différentes situations, aux nouveaux traitements et technologies, ainsi qu'aux défis spécifiques du contexte dans lequel vous exercez

-La persévérance : face aux obstacles et aux défis, il est essentiel de faire preuve de détermination et de persévérance pour surmonter les difficultés et atteindre vos objectifs.





-Enseigner et encadrer les étudiants en médecine et des filières paramédicales dans le domaine de la neurologie

-Mener des recherches scientifiques pour contribuer à l'avancée des connaissances en neurologie

-Participer à des réunions d'équipe pour discuter des cas cliniques et échanger des connaissances avec mes collègues

Participer à des programmes de sensibilisation et de prévention des maladies neurologiques au sein de la communauté

-Collaborer avec les autorités locales pour améliorer les infrastructures médicales et les ressources en neurologie dans le pays

-Se former régulièrement pour rester à jour sur les avancées en neurologie et améliorer ses compétences professionnelles.

Quels sont les moments les plus gratifiants en tant que professionnel dans votre domaine ?

En tant que professionnel de la neurologie, il y a plusieurs moments gratifiants qui me marquent dans ma carrière :

-Le diagnostic précis et la mise en place d'un traitement efficace pour un patient souffrant de troubles neurologiques, lui permettant d'améliorer sa qualité de vie et de retrouver un certain bien-être

-Lorsqu'un patient que j'ai suivi montre des progrès significatifs grâce aux traitements et aux recommandations que je lui ai donnés, cela me procure une grande satisfaction de voir leur condition s'améliorer

-Le moment où un étudiant ou un résident que j'enseigne réalise une avancée majeure dans sa compréhension des pathologies neurologiques et de leur prise en charge, et développe ses compétences cliniques sous ma supervision,

-La publication d'un article scientifique ou la présentation de résultats de recherche lors d'une conférence internationale, contribuant ainsi à l'avancée des connaissances en neurologie et à la diffusion de nouvelles découvertes

-Le retour positif des patients, de leurs familles ou de mes collègues, témoignant de leur confiance en mes compétences, de ma dévotion à mon travail et de mon engagement envers le bien-être des patients

-L'implication dans des projets communautaires visant à améliorer l'accès aux soins neurologiques dans des zones défavorisées ou sous-desservies, offrant ainsi une aide précieuse aux populations vulnérables.

Être professeur si jeune est à la fois un honneur et une responsabilité. Comment vivez-vous ce rôle et quel message adressez-vous aux jeunes médecins et étudiants en neurologie ?

C'est bien sûr un honneur, mais surtout une responsabilité. Être professeur jeune signifie porter sur ses épaules une attente : celle d'incarner l'exemple, de transmettre avec passion et de tracer une voie.

Je vis ce rôle avec humilité, mais aussi avec la ferme volonté de contribuer à l'essor d'une véritable école de neurologie au Congo et en Afrique francophone.

Aux jeunes médecins et étudiants, je voudrais dire ceci : croyez en vos rêves, soyez disciplinés et rigoureux, osez innover. Le savoir est une arme puissante, mais il n'a de valeur que s'il est mis au service de l'humain. Même dans les contextes où tout semble difficile, la passion, la persévérance et le travail acharné permettent de franchir des barrières que beaucoup croyaient infranchissables.

Comment gérez-vous le stress ou les moments difficiles dans votre travail ?

Gérer le stress et surmonter les moments difficiles est essentiel pour maintenir un équilibre professionnel et personnel. Les stratégies que j'applique pour faire face au stress et aux défis de mon travail sont :

-La pratique de la pleine conscience. Je prends le temps de me recentrer, de respirer profondément et de me concentrer sur le moment présent pour réduire le stress et l'anxiété

-Faire de l'exercice physique régulièrement. L'activité physique joue un rôle crucial dans la gestion du stress, en libérant des endorphines et en favorisant le bien-être mental et physique

-Maintenir un équilibre travail-vie personnelle. Je m'efforce de définir des limites claires entre mon travail et ma vie personnelle, en prenant du temps pour mes loisirs, ma famille et mes amis .

-Je m'appuie sur ma fiancée, mes collègues et mes Maitres pour partager mes préoccupations, bénéficier de conseils et trouver des solutions aux problèmes rencontrés

-Pratiquer des activités relaxantes. J'aime lire, écouter de la musique, pour me détendre et me ressourcer

-Faire régulièrement le point et ajuster mes priorités : Je prends le temps de réfléchir aux défis rencontrés, de définir mes objectifs et d'ajuster mes priorités pour rester concentré et motivé.

Comment voyez-vous l'évolution de votre domaine dans les années à venir ?

Dans les années à venir, je perçois plusieurs tendances marquantes dans le domaine de la neurologie et de la recherche médicale :

-Avancées technologiques : l'intégration de nouvelles technologies telles que l'intelligence artificielle, l'imagerie cérébrale avancée et la neurostimulation promet des progrès importants dans le diagnostic et le traitement des maladies neurologiques

-Médecine personnalisée : le développement de thérapies ciblées basées sur l'analyse génomique et la biologie moléculaire offrira des solutions plus personnalisées et efficaces pour traiter les maladies neurologiques

-Recherche sur le cerveau : les études sur la plasticité cérébrale, les mécanismes de la mémoire et les troubles neurodégénératifs comme la maladie d'Alzheimer ou Parkinson ouvriront de nouvelles perspectives pour comprendre et traiter les affections neurologiques

-Approches multidisciplinaires : la collaboration entre neurologues, chercheurs en neurosciences, ingénieurs biomédicaux et autres disciplines permettra d'aborder les problématiques complexes de manière holistique et innovante

-Prévention et santé cérébrale : une plus grande sensibilisation aux facteurs de risque des maladies cérébrales, de même qu'une promotion active de modes de vie sains et de la santé mentale, devraient contribuer à prévenir les troubles neurologiques.

En tant que professionnel de la neurologie, je suis convaincu que l’avenir du domaine au Congo dépendra de plusieurs leviers essentiels :

-Sensibilisation et formation : mieux informer la population et renforcer les compétences médicales,

-Infrastructures : doter les hôpitaux d’équipements adaptés

-Recherche et innovation : encourager les collaborations et soutenir la recherche locale

-Accès équitable aux soins : développer les services dans les zones rurales



-La musique, j'aime écouter une variété de styles musicaux, de la musique classique à la musique contemporaine en passant par le jazz, sans oublier la Rhumba. La musique a le pouvoir de me détendre, de m'inspirer et de stimuler ma créativité.

-Les activités en plein air, j'apprécie les promenades en plein air et les moments de contemplation au contact de la nature. Cela me permet de me ressourcer et d'apprécier la beauté du monde qui nous entoure ; les voyages et la découverte de nouvelles cultures.

-Les voyages m'offrent l'opportunité d'enrichir mes connaissances, d'ouvrir mon esprit et de vivre des expériences inoubliables.

-Renforcement des ressources humaines : former davantage de neurologues et spécialistes

-En misant sur ces priorités, le Congo pourra améliorer la prise en charge, la recherche et la compréhension des maladies neurologiques pour un avenir plus humain et efficace.

Qu'aimez-vous faire pour vous détendre ou vous inspirer ?

En dehors de mon travail, j'ai plusieurs centres d'intérêt qui alimentent ma curiosité et enrichissent mon quotidien. Voici quelques-uns d'entre eux :

-La lecture, j'apprécie la lecture de divers genres littéraires, qu'il s'agisse de romans ou de nouvelles. La lecture me permet d'explorer de nouvelles idées, de découvrir des histoires captivantes et d'élargir mes horizons.

Avez-vous des modèles dans la vie ?

Bien sûr ! De nombreuses personnes me servent de modèles inspirants en raison de leurs accomplissements, de leurs valeurs ou de leur dévouement envers un objectif. Pour ne citer que quelques un :

-Mon père, qui est mon plus grand modèle pour tout ce qu'il incarne ;

-Kobe Bryant, pour sa détermination, sa discipline et sa passion pour son sport qui était aussi son travail ;

-Mon Maitre et collègue, Martin APETSE, pour son dévouement, sa patience, son calme, sa simplicité et sa finesse dans la pratique de la neurologie.

Quel est votre allié ou routine santé ?

Pour maintenir une bonne santé, je pratique régulièrement du sport, la méditation et la prière, ainsi qu'une alimentation aussi saine que possible.

Quels conseils donneriez-vous aux jeunes qui souhaitent emprunter une carrière similaire à la vôtre ?



Si vous envisagez de suivre une carrière similaire à la mienne, voici quelques conseils pour vous aider à vous lancer sur la bonne voie :

-Investissez dans votre formation académique. Poursuivez des études en médecine ou en sciences biomédicales, suivez des stages cliniques en neurologie et participez à des projets de recherche en neurosciences.
-Faites preuve de détermination et de persévérance. La carrière médicale et académique demande un engagement soutenu et une volonté pour surmonter les obstacles.
-Cultivez vos compétences en communication et en relation humaine.






POULS
TROPIQUE
Là où la science
rencontre nos racines



POULS TROPIQUE

LA SPIRULINE : L'OR VERT ENTRE TRADITIONS AFRICAINES ET VALIDATION SCIENTIFIQUE

La spiruline est une micro-algue d'un vert intense, connue et consommée depuis des siècles. Dans la région du lac Tchad, le peuple Kanembou la récoltait, la faisait sécher et l'incorporait à son alimentation quotidienne. Bien avant l'essor du concept de superaliment, cette petite algue faisait déjà partie des secrets de longévité et de vitalité en Afrique.

Aujourd'hui, la spiruline est surnommée «l'or vert» et reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) comme un aliment du futur.

Sa richesse exceptionnelle en nutriments en fait un allié précieux face aux défis de la malnutrition et du bien-être au quotidien.



-Des usages traditionnels à la modernité: Dans les traditions africaines, la spiruline était consommée pour renforcer l'organisme, redonner de l'énergie et prévenir la fatigue. Séchée en galettes, elle servait de complément alimentaire naturel dans les périodes de disette ou de forte activité physique.

Ces pratiques empiriques trouvent aujourd'hui un écho dans les recherches scientifiques modernes qui confirment nombre de ses bienfaits.

-Ce que dit la science: La spiruline contient entre 60 et 70 % de protéines hautement assimilables, soit bien plus que la viande ou le soja.

De nombreuses études cliniques montrent qu'elle contribue à :

-Renforcer le système immunitaire,

-Améliorer la vitalité et la récupération,

-Prévenir certaines carences nutritionnelles,

-Accompagner les programmes de lutte contre la malnutrition, notamment chez les enfants et les femmes enceintes.

> La spiruline est une algue millénaire et un superaliment moderne



C'est pour ces raisons que l'OMS l'a qualifiée d'aliment le plus complet du XXIe siècle.



Bonne nouvelle : la spiruline n'est pas qu'un produit d'importation. Elle est déjà accessible localement, à Brazzaville et à Pointe-Noire, notamment dans les boutiques MADE in Africashops. On peut la trouver sous plusieurs formes pratiques adaptées aux besoins de chacun : granules, faciles à mélanger dans des jus ou smoothies, gélules pour une cure régulière, comprimés simples à consommer au quotidien. Ainsi, chacun peut bénéficier de ses bienfaits, que ce soit dans une optique de prévention, de vitalité ou de renforcement nutritionnel.



Précaution d'usage: Comme pour tout complément naturel, quelques précautions sont à prendre. La spiruline doit provenir de circuits fiables pour éviter tout risque de contamination. Elle est déconseillée aux personnes souffrant de goutte, de phénylcétonurie ou de certaines maladies auto-immunes.

Un avis médical est recommandé avant d'entamer une cure prolongée.

Entre héritage et avenir: La spiruline est un parfait exemple de ce que souhaite incarner la rubrique Pouls Tropiques : un dialogue entre les savoirs traditionnels et la science moderne. Issue du patrimoine africain, aujourd'hui validée par la recherche internationale, elle illustre comment nos ressources locales peuvent contribuer non seulement à notre santé, mais aussi à des solutions mondiales pour l'avenir.

Un trésor de la nature, ancré dans notre histoire, prêt à nourrir notre futur.

Séraphine Ekoa
Spécialiste en Phytotherapie

CUISINE SAINE



Une cuisine saine fait allusion ici au fait d'adopter des habitudes alimentaires qui favorisent la santé physique et mentale, tout en respectant les besoins individuels et les préférences culturelles de tout un chacun.

L'art de manger sain regorge quelque principe clés :

Manger de façon équilibrer veut dire apporter dans son assiette une variété d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires connus (fruits, légumes, grains entiers, protéines, et produits laitiers ou leurs alternatives) pour s'assurer que le corps reçoit tous les nutriments essentiels et il faut équilibrer les protéines, les sucres et les graisses. Des exemples de grains entiers dans notre contexte : riz, couscous, orge, l'avoine, grains de maïs...

Manger avec modération : manger est un plaisir certes mais il ne faut pas de se goinfrer non plus ! Eviter les excès, notamment en ce qui concerne les sucres ajoutés, le sel, et les graisses saturées. Il est important de manger des portions appropriées et il ne s'agit pas de se priver mais plutôt de consommer avec modération.

Manger des aliments de qualité: manger bio dans la mesure du possible en privilégiant les aliments frais, peu transformés et riches en nutriments. Les aliments entiers, tels que les fruits et légumes, les grains entiers, et les sources de protéines maigres, devraient être la base de l'alimentation.

Manger les légumes ainsi que les fruits avec modération, ce sont nos liés santé.

S'hydrater : Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée est crucial pour le bon fonctionnement du corps, au moins un litre et demi par jour et toujours en fonction de notre état de santé.



Limiter la consommation de boissons sucrées et alcoolisées .

Manger sainement ne signifie pas renoncer au plaisir de manger. Il est important de savourer les repas, d'apprécier la diversité des saveurs, et de prendre le temps de manger dans un environnement détendu. Il est recommandé de favoriser du fait maison, car lorsque nous cuisinons nous contrôlons ce qui se trouve dans nos plats.

Être à l'écoute de soi : Être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété, et apprendre à manger de manière consciente. Cela aide à éviter de manger par ennui ou stress, et à mieux répondre aux besoins de son corps.

Adaptation culturelle : Respecter les traditions et les préférences alimentaires culturelles, tout en trouvant des moyens d'incorporer des choix sains. Notre Afrique regorge une panoplie d'aliments autant riches en bon nutriments en qu'en matière de gout, nous avons des aliments locaux qui s'intègrent parfaitement dans une alimentation équilibrée.

Quels est l'intérêt de consommer des fruits murs ?

Par Madame Aminata Elenga Kamara, Diététicienne nutritionniste

Il faut signaler que les fruits sont des aliments de nature indispensables pour le fonctionnement de l'organisme. Et donc, ils renferment des nutriments très essentiels, notamment des vitamines, des éléments minéraux, de l'eau et des fibres diététiques.

Donc, des fruits arrivés à maturité sont importants parce que ces nutriments sont à haute concentration et vont par conséquent jouer un rôle très important dans notre corps. Dans le cas contraire en consommant des fruits qui ne sont pas arrivés à maturité vous n'aurez pas les nutriments essentiels pour votre organisme parce que ces nutriments sont à haute concentration que lorsque le fruit est arrivé à maturité. Je prends l'exemple d'un fruit qui contient de la vitamine C ou de la vitamine A, s'il n'est pas encore arrivé à maturité vous n'aurez pas la concentration de vitamine C ou A souhaitée.



Il est important comme pour tout aliments de respecter les règles d'hygiène, en effet certaines personnes consomment parfois ces fruits sans en tenir compte, d'où l'exposition aux maladies telles que la diarrhée. Ce n'est pas la maturité ou non d'un fruit qui peut causer des maladies mais plutôt un manque d'hygiène.
Tout fruit avant d'être consommé doit être correctement nettoyé et bien conservé. Une fois découpe ou épluche, il doit être recouvert.



Il faut également noter que le manque d'entrepôts de stockage et des difficultés d'acheminement de ces aliments dans les grandes villes conduisent les agriculteurs et les commerçants à opter pour des fruits non mûrs puisque les fruits mûrs périssent vite. Aux uns et aux autres de prêter attention à la qualité des fruits qu'ils achètent pour jouir d'une bonne santé car on a tout à gagner en consommant des fruits bien mûrs et bien lavés.

VITRINE

THOMONO
MAISON ARTISANALE



Avec THOMONO, prenez soin de vous, naturellement

THOMONO est une entreprise congolaise innovante, spécialisée dans les savons antiseptiques et les parfums thérapeutiques 100% naturels. Née du désir d'offrir une alternative saine aux produits chimiques, elle s'engage à protéger le bien-être intérieur et extérieur de ses consommateurs.

Fabriqués à base d'huiles végétales locales et de plantes médicinales, les savons THOMONO respectent l'équilibre naturel de la peau et soulagent acné, eczéma ou mycoses, tout en purifiant la peau en douceur.





THOMONO valorise les ressources locales et le savoir-faire artisanal africain, en collaborant avec des fermes artisanales, souvent dirigées par des femmes.

Les parfums de la marque sont , entièrement naturels et allient plaisir olfactif et bienfaits thérapeutiques : apaisement des voies respiratoires, soulagement du stress et des maux de tête, action répulsive contre les moustiques.

VIGILANCE SANTÉ

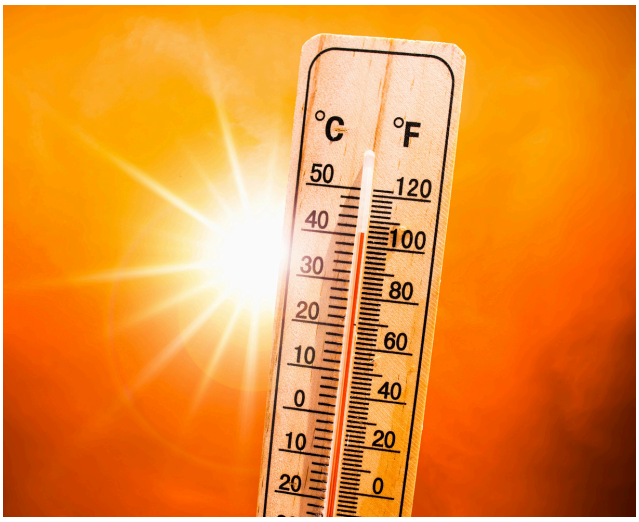


Importantes vagues de chaleur pendant la grande saison des pluies au Congo Brazzaville

VIGILANCE SANTÉ

Importantes vagues de chaleur pendant la grande saison des pluies au Congo Brazzaville

Réchauffement climatique :
Selon l'organisation météorologique mondiale, ces dernières années ont été les plus chaudes depuis 2016. On prévoit avec une probabilité de 20% que les températures dépasseront temporairement 1,5 degré cette année. Cette augmentation de la température occasionne des vagues de chaleur qui sont de plus en plus fréquentes et intenses.



Les signes d'alertes :
Les effets de la chaleur sont multiples et peuvent entraîner le décès. Les signes fréquents sont le mal de tête, des crampes, nausées ou vomissements, l'épuisement, les coups de chaleur, l'augmentation de la température corporelle, le caractère foncé des urines, les éruptions cutanées.

La vague de chaleur :
Période au cours de laquelle les températures sont élevées, ce qui peut représenter un risque sanitaire au sein de la population. On en distingue différents types à savoir le pic de chaleur, les épisodes persistants de chaleur, la canicule, et la canicule extrême. Il existe donc 4 niveaux de vigilance qui varient selon la catégorie. Les définitions diffèrent des seuils d'alerte qui ne sont pas les mêmes partout à travers le monde.

Les personnes les plus vulnérables sont les bébés, jeunes enfants, femmes enceintes, personnes isolées, personnes en situation de handicap et de précarité, les personnes malades, les travailleurs en milieu extérieur et les personnes âgées.

Quels sont les intervenants dans cette condition sociale préoccupante :
Les autorités sanitaires, le ministère de la santé, la mairie, les médias, les professionnels de santé et le service météorologique.

Quelles sont les interventions :
Réaliser des alertes météorologiques en cas de fortes chaleurs, promouvoir des activités dans le secteur de la santé publique pour éviter les problèmes de santé et le décès, distribuer le matériel d'information (brochures, banderoles, larges diffusions via média radio, TV, mégaphone, réseaux...).

Aussi distribuer de l'eau potable aux personnes à risque élevé et faciliter l'accès à l'électricité et à l'eau.

Attitudes de prévention :
Elles passent par la mise en place d'un dispositif d'alerte météorologique, d'information aux population / SMS, radio, via les opérateurs téléphoniques. Informer et sensibiliser dans les écoles, garderies, maison de retraite, professionnels de santé, organismes religieux, établissement sportif, etc. Il faut apprendre aux populations quoi faire en cas de forte chaleur (écouter la radio, TV, réseau, mesures ...).

Attitude curative :
Il faut mettre en place un numéro de téléphone d'urgence, établir un circuit d'hospitalisation, établir une filière de soin dédiée dans les différents hôpitaux à savoir le CHUB mais aussi les hôpitaux de Djiri (Nkombo), de Talagai, Makélékélé, Bacongo, Mfilou pour les cas les moins grave.

La canicule est une catastrophe sanitaire qui peut entraîner des conséquences graves d'où l'intérêt des interventions coordonnées, planifier en mettant en place un plan de prévention.

Comment se protéger contre ces vagues de chaleur:
-S'hydrater en buvant beaucoup d'eau. Cependant, éviter les boissons contenant de la caféine ou de l'alcool car elles sont source de déshydratation.
-Restez dans des endroits frais autant que possible. Utilisez la climatisation, si disponible, ou restez dans des pièces bien ventilées.

Si vous n'avez pas de climatisation, passez du temps dans des endroits publics climatisés , ou sous des arbres.
-Pendant les périodes chaudes, évitez les activités en extérieur, de sortir pendant des heures entre 10H et 16h, si vous devez rester à l'ombre rester à l'ombre autant que possible.

-Habiller vous légers et amples avec des vetements de couleur claire. Les vêtements sombres absorbent la chaleur, tandis que les vêtements légers reflètent la lumière du soleil et gardent votre corps plus frais.

-Rafraîchissez-vous régulièrement en prenant des douches fraîches ou des bains pour vous rafraîchir. Vous pouvez également utiliser des serviettes humides ou des brumisateurs.

-Surveillez les signes de surchauffe : Soyez attentif aux signes de coup de chaleur, tels que des maux de tête, des étourdissements, des nausées, une peau rouge et chaude, une poussée de fièvre, etc. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présentez ces symptômes, cherchez de l'aide médicale immédiatement.

-Utilisez une protection solaire avec un facteur de Protection Solaire (FPS) élevé pour protéger votre peau contre les rayons ultraviolets (UV) nocifs du soleil et oui même pour les peaux noires il faut bien évidemment une protection solaire.

Dr Mafouana Tchimbinda Marcelle
Geriatre



A vous la parole

Chers lecteurs, chères lectrices, nous vous donnons la parole !
Partager nous vos ressentis, impressions, apports, critiques constructives en ce qui concerne le magazine ainsi que vos propositions de sujets pour les prochains numéros.
Sacrifiez quelques minutes de votre temps, installez vous confortablement et écrivez nous une ou deux lignes sur nos différents réseaux sociaux.
En effet, vos idées pourraient influencer positivement l'avenir du magazine, nous sommes donc impatients de vous lire.

Médicalement votre rédaction!


@KIKI LAWANDA
SUIVEZ NOUS SUR NOS RESEAUX SOCIAUX
PoulsMag
PoulsMag
CONGO BRAZZAVILLE