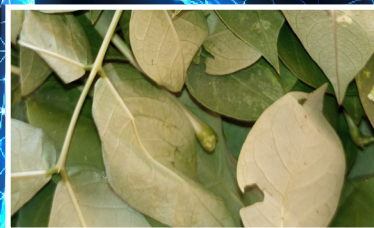




Vertus du clou de girofle

**PRÉ DIABÈTE,
comment éviter
l'évolution vers le diabète**



Vertus du kinkeliba

GRATUIT

Lafia N°00 octobre 2020

Lafia

MAGAZINE

SIGNES PRÉCURSEURS DE L'AVC

**LES ALIMENTS À ÉVITER
PENDANT L'ALLAITEMENT**

**COMMENT PERDRE DU POIDS
SANS SOUFFRIR**

**CHIRURGIE EN
TEMPS DE COVID19**

BEAUTÉ:

**20 ASTUCES SIMPLES POUR PRENDRE
SOIN DE VOTRE CORPS**



INTERVIEW DE SEM BRIGI RAFINI
PREMIER MINISTRE



Mensuel spécialisé en santé et bien-être



B.P: 225- Niamey-Niger
Tél: (227) 20 73 28 54
E-mail: cnss@intnet.ne
Site Web: www.cnss.ne

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) a été instituée par la Loi N°65-004 du 8 février 1965 abrogée et remplacée par la Loi N°2003-34 du 5 août 2003 portant création d'un établissement public à caractère social dénommé CNSS. Ses statuts ont été adoptés par le Décret N°2005-64/PRN/MFPP/T du 11 mars 2005.

Conformément aux dispositions de ces deux textes, la CNSS est un établissement public à caractère social, doté de la personnalité morale et jouissant de l'autonomie financière. L'organisation administrative de la CNSS comprend, outre la Direction Générale, des Services centraux et des Services déconcentrés dont des Directions régionales au niveau des (7) Chefs lieux de régions, deux agences à Konni et Arlit, une antenne à Gaya et cinq centres de paiement à Niamey.

La CNSS a pour mission de gérer les différentes branches de sécurité sociale instituées en faveur des travailleurs salariés définis par le Code du Travail de la République du Niger. Ces branches sont de nos jours au nombre de trois, à savoir :

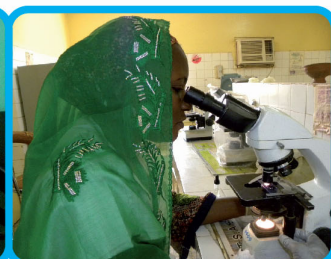
- La branche des Prestations Familiales qui vise à alléger aux assurés sociaux les charges inhérentes à la naissance, l'entretien et l'éducation de l'enfant ;
- La branche des Risques Professionnels qui vise à prévenir les Accidents du Travail et la Maladies Professionnelles et le cas échéant à réparer les conséquences résultant de la survenance de ces risques (incapacité temporaire ou permanente et décès) ;
- La branche des pensions de vieillesse, d'invalidité et de survivants qui vise à garantir un revenu au travailleur salarié admis à la retraite et en cas de décès de celui-ci à ses ayants droit

En outre dans le cadre de sa mission, la CNSS gère un fonds d'action sanitaire et sociale dont le but est le service de prestations en nature en faveur des salariés et de leurs familles. Aujourd'hui, certaines de ces prestations sont élargies à toute la population (assurés et non assurés) à savoir les soins de santé dispensés.

Dans le cadre de ses activités d'actions sanitaires et sociales, la CNSS gère sept (7) Centres Médico-sociaux et cinq (5) Centres de Promotion Sociale.

Au niveau des Centres médicaux sociaux, les activités ci après sont menées :

- Consultations curatives et soins ;
- Consultations prénatales ;
- Consultations nourrissons ;
- Vaccinations ;
- Planning familial ;
- Prise en charge CRENA ;
- Counselling PTME, IEC ;



- Démonstrations diététiques ;
- Visites à domicile ; Enquêtes sociales.

Au niveau des Centres de Promotion Sociale (CPS), les activités ci après sont menées :

Formation des jeunes filles en :
Couture ; Cuisine ; Economie familiale.

Au titre du programme d'action sanitaire et sociale, il faut retenir que les CMS de la CNSS ont effectué en moyenne 50 000 consultations par an au cours des cinq (5) dernières années ; les laboratoires ont réalisé en moyenne 39 940 examens par an et les CPS ont formé en moyenne 26 jeunes filles par an au cours de la même période.

EXAMENS DE LABORATOIRE

PARASITOLOGIE

Selles, urines, gouttes Epaisse;

CYTOLOGIE

Culot Urinaire, Recherche des œufs de Bilharzies (ROB), prélèvement Vaginal).

BIOCHIMIE

Urines : Albuminurie, Glucosurie, Test de Grossesse (G-Test).

Sang : Glycémie, Calcémie, Magnésémie, Uricémie, Cholestérolémie, Azotémie, Créatininémie.

SEROLOGIE

Groupage et Rhésus Sanguins, Transaminases, TGO-TGP, ASLO, CRP, Widal.

HEMATOLOGIE

NFS, VS, Test d'Emmel.

ECHOGRAPHIE

(uniquement au niveau du CMS de Maoureye au siège)

Echographie pelvienne ;
Echographie Abdominale ;
Echographie Endovaginale.

Lafia MAGAZINE

Mensuel spécialisé
en santé et bien-être

FONDATRICE / PROMOTRICE
Dr Djibrine Mariama

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Lawel Ibrahim

COMITÉ DE RÉDACTION
Lawel Ibrahim
Sanoussi Mahaman
Dr Halima Moutalam
Dr Djibrine Mariama
Bintou Dodo Kano
Mme Assalama Moussa

SERVICE COMERCIAL
Mme Assalama Moussa
(+227) 80801095

COLLABORATEURS
Omar Kane
Farouk Manzo
Fataou Hassane
Ly Hama

CONSEILLERS
Pr Sanoussi Samuila
Pr Touré A.I
Dr Ali Ada

CRÉDIT PHOTO
Ado Youssouf ONEP
Tarey Zakari

MAQUETTE ET MONTAGE
Regard Créatif
(+227) 74747460-81747460

TIRAGE
NIN
3000 Exemplaires

SOMMAIRE

Editorial	3
Interview de S.E.M Brigi Rafini	6
Le processus électoral dans un contexte de pandémie de covid-19	9
Interview du Ministre de la Santé Publique Dr Illiassou Mainassara	12
Pr Touré nous parle des signes précurseurs de l'AVC	14
Activités chirurgicales pendant la pandémie de COVID19 au Niger	19
Vertus du Clou de Girofle	23
Le Kinkeliba une plante aux vertus incroyables!	23
Pré Diabète	24
Diabète et Nutrition.	26
Quels sont les aliments à éviter pendant l'allaitement ?	29
Le fonds d'action sanitaire et sociale de la cnss	30
Contribution de la HALCIA dans la lutte contre covid19	32
Comment perdre du poids sans souffrir	33
Comment faire pousser vos cheveux incroyablement vite	34
La dépigmentation : quelles conséquences pour la sante ?	35
20 astuces simples pour prendre soins de votre corps	37
Contraception : Quelle méthode choisir ?	38
Inondations récurrentes au Niger diagnostic-défis-solutions	42

EN COUV'



INTERVIEW DE S.E.M BRIGI RAFINI



LE PROCESSUS ÉLECTORAL DANS UN CONTEXTE DE PANDEMIE DE COVID-19



INTERVIEW DU MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DR ILLIASSOU MAINASSARA



SIGNES PRÉCURSEURS DE L'AVC



ACTIVITÉS CHIRURGICALES PENDANT LA PANDEMIE DE COVID19 AU NIGER



ASTUCES BEAUTÉS

EDITO

Assalamou aleikoum !

Ku na lafia ?

Aran go bani ?

On yampé ?

Klewa ?

Wa yi wan ?



**Dr Djibrine Mariama
dite Mayra**

Les nigériens ont coutûme de se saluer en demandant l'état de santé. C'est dire que dans notre société la question de la santé est au cœur des préoccupations. Mais en parler est presque tabou car à la question quel est votre état de santé ?, le commun des nigériens répond toujours positivement.

Lafia magazine vient ouvrir le débat, traiter de toutes les questions relatives à la santé et au bien-être afin d'accompagner, de sensibiliser et d'informer les nigériens pour mieux prendre en charge leur état de santé et éviter de nombreuses maladies.

L'année 2020 est marquée par l'une des plus grosses crises sanitaires que l'humanité ait connues. La Covid19 est le plus grand défi auquel nous ayons été confrontés depuis la Seconde Guerre mondiale. Cette crise a mis à nu nos insuffisances, nos ignorances dans les domaines de la santé. Mais la pandémie est bien plus qu'une crise sanitaire, c'est aussi une crise socioéconomique sans précédent. Mettant sous pression chacun des pays qu'elle touche, elle a des impacts sociaux, économiques et politiques dévastateurs qui laisseront de profondes cicatrices qui tarderont à s'effacer.

La maladie à coronavirus (COVID-19) est la première pandémie de l'histoire dans laquelle la technologie et les réseaux sociaux sont utilisés à grande échelle pour permettre aux individus d'être en sécurité, informés, productifs et connectés. Dans le même temps, la technologie sur laquelle nous nous appuyons pour rester connectés et informés permet et amplifie une infodémie qui est une surabondance d'informations erronées, tant en ligne que hors ligne. Elle contribue à af-

faiblir la riposte mondiale et compromet les mesures de lutte contre la pandémie.

La diffusion d'informations fausses coûte des vies. Elle nuit à la santé physique et mentale des individus, accroît la stigmatisation, menace de précieux acquis en matière de santé et conduit à un non-respect des mesures de santé publique, réduisant par là-même leur efficacité et compromettant la capacité des pays à enrayer la pandémie.

Lafia magazine ambitionne de diffuser des contenus fiables, crédibles qui font la promotion de la science. Il a pour objectif principal de vulgariser les connaissances dans le domaine de la santé et du bien-être. Plus spécifiquement :

- Offrir à notre pays et à ses partenaires un magazine en ligne et sur papier spécialisé en santé et bien-être ;
- Promouvoir la science et la recherche dans le domaine de la santé via les outils de l'information et de la communication ;
- Accompagner les actions de plaidoyer pour un meilleur accès au droit à la santé notamment pour les femmes, les enfants et les personnes en situation d'handicap ;
- Contribuer à mener la sensibilisation, la communication et l'éducation sur des questions de santé ;
- Vulgariser les politiques publiques, les normes, les mesures et les bonnes pratiques relatives à la santé ;
- Assurer la visibilité des efforts de l'Etat et ses partenaires en rapport avec la santé.

Lafia magazine servira de canal pour nos chercheurs et nos universitaires pour partager les résultats de leurs recherches.

Nous l'avons initié, mais c'est ensemble vous et nous que nous allons le péreniser et le faire prospérer afin que l'objectif visé soit atteint. Cet objectif n'est autre que celui d'avoir une population jouissant d'un état de bien-être tant physique que mental et social.

**INTERVIEW DE SON EXCELLENCE
MONSIEUR BRIGI RAFINI,
PREMIER MINISTRE,
CHEF DU GOUVERNEMENT**





“ NOUS DEVONS CONTINUER À OBSERVER CES MESURES CAR, UNE FOIS DE PLUS, IL N’EXISTE, À CETTE DATE, NI VACCIN NI TRAITEMENT CONTRE LA COVID 19. ”

INTERVIEW DE SON EXCELLENCE MONSIEUR BRIGI RAFINI, PREMIER MINISTRE, CHEF DU GOUVERNEMENT

Lafia Magazine: 9 mois après son apparition, la COVID 19 continue de secouer l’humanité toute entière. Quel bilan tirez-vous de la gestion de la crise sanitaire liée à cette pandémie ?

SEM. Brigi RAFINI : Le Gouvernement du Niger, sous l’impulsion du Président de la République, a su bien gérer la crise en anticipant. Comme vous le savez, les premières mesures de sauve-

garde ont été prises bien avant la confirmation du premier cas sur notre territoire. Nous avons su, très tôt, prendre des mesures barrières sur le plan sanitaire mais aussi des mesures institutionnelles pour suivre et gérer la pandémie, et des mesures socio-économiques de soutien pour aider les populations et les entreprises à traverser cette passe difficile. C’est ainsi que nous avons mis en

place un dispositif à travers, d’une part les opérations de distribution gratuite et de vente des vivres à prix modéré, et d’autre part, des facilités, des allègements fiscaux et une ligne budgétaire de **150 milliards de francs CFA** afin de permettre aux Petites et Moyennes Entreprises et Petites et Moyennes Industries de supporter le choc, relancer leurs activités et sauvegarder les emplois.

Je pense que le fait que nous ayons anticipé nous a permis de prendre une longueur d’avance et de maîtriser la situation. Les statistiques sont, à ce sujet, parlantes : **à la date du 22 septembre 2020, les tests ont été réalisés sur 20.843 personnes, 1.193 ont été déclarées positives dont 20 en cours de traitement, 1.104 qui sont sorties guéries et malheureusement 69 décès.**

Sur le plan institutionnel, il a été mis en place un comité d’orientation présidé par le Président de la République, un comité interministériel que je préside qui est appuyé par plusieurs structures d’appui. Il s’agit du Groupe d’experts, du comité

consultatif, de la cellule communication et du secrétariat technique.

A ces structures, il faut ajouter d’autres comités sectoriels placés sous la responsabilité du Ministre de la Santé Publique pour la prévention, la riposte et la prise en charge des patients de la COVID 19. Toutes ces structures travaillent en harmonie suivant un seul objectif : vaincre la pandémie de la COVID 19.

Lafia Magazine: Dans beaucoup de pays y compris en Afrique, jusque-là plus épargnée, on assiste à un retour de la maladie après la sortie de confinement. Quelles sont les mesures qui ont été prises par le Gouvernement afin d’épargner le pays d’une éventuelle seconde vague qui est loin d’une simple prédiction puisque confirmée ailleurs ?

SEM. Brigi RAFINI : Notre stratégie est de minimiser les risques d’importation de la maladie et de maîtriser les cas enregistrés dans notre pays. C’est pour cela qu’un accent particulier est mis sur l’application stricte des mesures édictées dont celles relatives aux mesures préventives que sont les fermetures de frontières, le maintien du port de masques et de toutes les autres règles d’hygiène que les auto-

rités sanitaires compétentes nous conseillent. En outre, la sensibilisation des populations se poursuit activement en vue d’un changement de comportement individuel et une prise de conscience plus accrue sur les moyens de se protéger et de protéger les autres contre cette pandémie.

Lafia : Il n’y a malheureusement pas que la COVID 19. La récurrence du paludisme, de surcroît, en cette période de saison des pluies propice au développement des gîtes larvaires des moustiques sans oublier le choléra à cycle répétitif sont des réalités qui font des ravages chaque année au Niger. Comment le Gouvernement arrive à gérer tous ces défis sanitaires dans ce contexte de crise sanitaire mondiale ?

SEM. Brigi RAFINI : Le Gouvernement, à travers le Ministère de la Santé Publique, a élaboré le Plan de Développement Sanitaire dans lequel la gestion des maladies à déclaration obligatoire, qu’elles soient épidémiques ou pandémiques, est au cœur de notre politique de promotion de la santé. Plusieurs stratégies sont mises en œuvre afin de prévenir ces maladies. J’en veux pour preuves, la gratuité des soins pour les populations vulnérables que

sont les femmes enceintes et les enfants de moins de 5 ans. Dans le cadre de la lutte contre le paludisme, des campagnes nationales de distribution de moustiquaires imprégnées sont organisées. Chaque année, à la période de haute transmission, des campagnes de prévention saisonnières chimio-prophylactiques sont organisées en 4 passages. Dans les zones où la survenue du paludisme est moindre, d'autres stratégies sont mises en œuvre. Concernant les autres maladies, nous avons mis en place, avec l'appui de nos partenaires, un système d'alerte précoce et de surveillance, ce qui nous permet d'être proactifs en cas de menace. Cela s'est vérifié avec la COVID 19. Ce qui nous a permis d'anticiper en prenant les mesures idoines afin de protéger au mieux la population.

Lafia Magazine: En dépit de la nette amélioration de la situation sanitaire liée à la pandémie de la COVID 19 au Niger, la libre circulation des personnes entre les pays de la CE-DEAO n'est toujours pas effective, les frontières terrestres restant toujours fermées. A quand peut-on espérer la reprise de ce trafic vital entre le Niger et les autres pays de la communauté ouest-africaine?

SEM. Brigi RAFINI: Je rappelle que la fermeture des frontières aériennes et terrestres était deux mesures prises par tous les Etats pour éviter une plus grande circulation du virus en raison de la mobilité des populations. Progressivement, nous avons levé la mesure de fermeture des frontières aériennes dans le cadre de nos concertations au sein de la CEDEAO. La levée de cette mesure était suivie d'un certain nombre de conditions comme l'effectivité des tests PCR au départ ou à l'arrivée. Nous avons



mobilisé des équipes, pour ce faire, au niveau des aéroports internationaux. Sans aucun doute, nous aviserons pour ce qui est des frontières terrestres lorsque les conditions le permettraient. Je dois cependant rappeler que même au plus fort de la pandémie, nous n'avons pas empêché les trafics en ce qui concerne l'approvisionnement des produits de première nécessité.

Lafia Magazine: Tous les secteurs de la vie sont impactés par la maladie à nouveau coronavirus au Niger. Quelles sont les mesures phares du Gouvernement pour la relance de l'économie?

SEM. Brigi RAFINI : Je vous le disais au début de cet entretien. Plusieurs mesures ont été prises par le Gouvernement pour soutenir nos entreprises. Je vous ai parlé des mesures fiscales (allègement des taxes impôts) et de tant d'autres facilités qui leur ont été accordées mais aussi d'une ligne budgétaire de 150 milliards de francs CFA pour maintenir leurs activités et préserver les emplois si fortement menacés par cette pandémie. Ce sont des mesures particulièrement importantes pour le secteur privé. Le Gouvernement maintient le dialogue social avec le monde

économique pour examiner toutes autres opportunités qui permettent de soutenir nos entreprises et de renforcer la croissance. Un plan de soutien aux populations vulnérables a été élaboré avec plusieurs opérations de distribution gratuite et de vente de vivres à prix modéré.

Lafia Magazine: Quel sera votre appel à l'endroit des Nigériens dans la gestion de la pandémie de la COVID 19 et bien d'autres fléaux du même genre comme la paludisme à mortalité très élevée ?

SEM. Brigi RAFINI : Mon message est invariablement le même depuis l'apparition de cette pandémie. Il s'agit de prévenir en respectant toutes les mesures barrières qui ont été édictées pour nous protéger et protéger les autres. Nous devons continuer à observer ces mesures car, une fois de plus, il n'existe, à cette date, ni vaccin ni traitement contre la COVID 19. Les gestes barrières sont des gestes simples qui sont à la portée de tous. J'invite tout un chacun à les observer rigoureusement car il y va de notre propre santé, de la santé de nos familles, de nos proches et de toute la communauté.



LE PRÉSIDENT DE LA CENI EN ÉCHANGE AVEC LES AGENTS D'ENRÔLEMENT



LE PROCESSUS ÉLECTORAL DANS UN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

La Commission électorale nationale indépendante (CENI) a, dès l'annonce du premier cas détecté de la maladie de coronavirus, pris des mesures pour éviter toute propagation de cette pandémie sur le sol nigérien. **Plus de sept mille (7 000) agents d'enrôlement sont déployés sur le terrain dans le cadre de l'élaboration du fichier électoral biométrique.** Ainsi des gants, du gel, des bavettes, des seaux et savons pour le lavage des mains ont été mis à la dispo-

LA COMMISSION ÉLECTORALE NATIONALE INDÉPENDANTE S'EST BEAUCOUP INVESTIE DANS CETTE POLITIQUE DE LUTTE CONTRE LA PANDÉMIE DE CORONAVIRUS. COMME L'ATTESTE CETTE CONTRIBUTION DES MEMBRES ET AGENTS DE LA CENI.

sition des agents d'enrôlement qui se trouvaient dans les régions de Diffa, Maradi, Niamey et Zinder. Et plus tard dans quelques communes de Tillabéry et Tahoua.

La Région de Niamey a enregistré plusieurs cas. Ce qui a conduit le gouvernement à prendre des mesures d'isolement sanitaire et de confinement de la ville. Les frontières de la capitale étaient fermées aux restes des régions. La CENI a suspendu le processus d'enrôlement le 30 mars 2020 pour re-



(LE SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA CENI À GAUCHE)

prendre au vu de l'évolution de la situation sanitaire du 25 mai au 07 juin 2020. Tout en faisant respecter les mesures barrières édictées par les autorités sanitaires.

Pour se rassurer et rassurer l'opinion nationale, le Président de la CENI a tenu, le 02 juin dernier, à faire le déplacement pour constater les dispositifs techniques mis en place pour enrôler les populations mais aussi sanitaires. Me Issaka Souma a précisé que la reprise de l'enrôlement biométrique dans les arrondissements communaux 4 et 5 de la Ville de Niamey ne constitue qu'une étape de rattrapage qui fait suite à la suspension des opérations d'enrôlement dans ces deux arrondissements pour cause de pandémie mondiale à coronavirus COVID 19.

«Avec la reprise des opérations, dit-il, il s'agit pour nous de voir comment se comportent les agents et le matériel, et surtout voir le niveau de mobilisation de la population vers la quête du droit de vote».

La Commission électorale nationale indépendante est restée aux côtés du gouvernement pour apporter sa contribution dans la lutte contre la propagation de la pandémie à coronavirus.

Suivant le même engagement, la CENI a procédé à la remise d'un chèque de dix millions (10.000.000) de francs CFA,

montant représentant la contribution des membres et personnel de la CENI le 5 juin 2020. La cérémonie a eu lieu au palais des congrès de Niamey où la cellule finance du comité interministériel de riposte contre le nouveau coronavirus s'était établie.

Le secrétaire générale de la CENI avait, au nom du Président de l'institution et de tout le personnel et agents de la commission, tenu à rappeler qu'au-delà de cette contribution, la CENI a beaucoup investi pour lutter contre la propagation de cette pandémie. Cette modeste contribution de la CENI vient renforcer les efforts et mesures déjà prises, avait précisé Amadou Magagi.

(Le secrétaire général de la CENI à gauche) La Commission électorale nationale indépendante s'est beaucoup investie dans cette politique de lutte contre la pandémie de coronavirus. Comme l'atteste cette contribution des membres et agents de la CENI.

Dans le cadre de la tenue des différents scrutins les 13 et 27 décembre 2020 respectivement pour les élections locales, législatives et présidentielles 1er tour et le 21 février 2020 pour le 2ème tour, la CENI a prévu de mettre en place tous les dispositifs en place pour lutter contre la propagation de la pandémie de coronavirus.



NIGER GRAPHIC DESIGN

Centre de formation et de perfectionnement

Se former, c'est avancer !

Formation
continue
Coaching

Bureautique / Ms office
(word, excel, access,
outlook, Ms project ...)

Architecture / Electronique
(Autocad, Archicad,
Autopiste, Civil3
Dardino ...)

Gestion
(Sagecompta, sage paie & RH,
SPSS, ODK ...)

Graphisme / Multimedia
(Photoshop, illustrator,
Indesign, coreldraw...)

FORMATION CONTINUE, COACHING ...

Entreprises, salariés, demandeurs d'emploi, particuliers ...

Cours individuels ou en groupe, Cours à Domicile, Location salle, Attestation de fin de formation
Horaires flexibles- Renseignez-vous contacts : 88 88 88 76 / 94 58 33 33

nigergraphicdesign@gmail.com RCCM-NI-NIA-2017-A-2465 / NIF: 42977/S



INTERVIEW DU MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE Dr ILLIASSOU MAINASSARA

“ LA GESTION DE LA PANDÉMIE
DUE À LA COVID-19 AU NIGER
A ÉTÉ JUGÉE SATISFAISANTE,
CE QUI A VALU LES FÉLICITA-
TIONS DE L'OMS. ”

Lafia Magazine: Bonjour M. Le Ministre. Cette année, le Niger fait face à des inondations d'une ampleur exceptionnelle avec son lot de sinistrés à la merci de toutes sortes de maladies. Quelles sont les dispositions prises par votre département ministériel face à l'urgence sanitaire ainsi créée par cette situation ?

M.S.P Dr ILLIASSOU M. Les inondations de 2020, au-delà de leur ampleur, sont intervenues dans un contexte de la gestion de la pandémie de la COVID-19. Pour faire face à l'urgence sanitaire créée ainsi par celles-ci, mon département ministériel a d'abord contribué à l'élaboration d'un plan intégré de réponse aux inondations avec les autres départements. Les prévisions du coût des interventions en santé avoisinent les 3 milliards de Francs CFA. En termes de dispositions urgentes, très tôt, un rappel a été fait aux huit Directions Régionales de la Santé Publique (DRSP) à plus de vigilance dans la surveillance. Des missions de supervision et d'évaluation de la situation ont été conduites particulièrement à Niamey par les autorités sanitaires, l'OMS et les cadres du ministère. Ces mêmes missions ont été effectuées au niveau des autres régions du pays. Pour assurer une meilleure prise en charge des cas de maladies, un pré positionnement en kits d'urgences a été fait dans toutes les 8 régions avec l'appui de l'Etat et de ses partenaires. Des postes médicaux avancés ont été mis en place au niveau des sites de relocalisation estimés à 16 à Niamey une des régions les plus touchées. Il y a eu une distribution de

milliers de Moustiquaires imprégnées d'Insecticides à Longue Durée d'Action (MILDA) pour lutter contre le paludisme au niveau des sinistrés. L'offre de soins est rendue gratuite aux populations des sites se présentant au niveau des postes médicaux avancés y compris la vaccination. Des sensibilisations sur la prévention des maladies à potentiel épidémique sont menées à travers les différents canaux. Aussi, des sessions de formations ciblant 124 agents de santé sur la gestion des foyers de gastro entérites au niveau des districts sanitaires à haut risque d'épidémie de choléra, ont été organisées. Notons aussi, que le Ministère de la Santé Publique a obtenu l'appui des partenaires en ressources humaines et matérielles pour combler le gap relevé au niveau du terrain. Enfin, il a été mis en place un système de veille sanitaire en termes de surveillance au niveau des régions.

Lafia Magazine: En dépit de l'amélioration de la situation sanitaire liée pandémie de la COVID-19, le Niger compte encore des cas de malades du nouveau coronavirus, d'où le risque permanent d'une réinfection à grande échelle, et par conséquent l'adoption d'un certain nombre de mesures sanitaires à même de préserver notre pays de cette maladie qui n'a ni vaccin ni traitement spécifique. En tant qu'autorité en matière de santé, comment faites-vous pour faire respecter l'application des dites mesures salvatrices ?

M.S.P Dr ILLIASSOU M. Pour réduire la propagation de cette pandémie dans notre pays, comme vous le savez, le Gouvernement a pris d'importantes mesures. Parmi ces mesures, nous pouvons citer entre autres les mesures barrières c'est-à-dire le port de masque, le lavage des mains à l'eau et au savon ou au gel hydroalcoolique, la distanciation physique. A ces mesures, il faut ajouter les directives adoptées lors de l'ouverture des frontières aériennes. Pour assurer une protection des travailleurs de santé, toutes les formations sanitaires du pays ont été dotées de masques et équipées de dispositifs de lavage des mains y compris les produits de désinfection. Au niveau de l'administration centrale, le port de masque est rendu obligatoire non seulement pour les travailleurs mais aussi pour les visiteurs. Au cours des réunions et des séminaires, le port de masque est rendu également obligatoire. Les principaux Points d'Entrée aérienne et terrestre principaux ont été dotés en ressources humaines et matérielles pour assurer la surveillance, voire réaliser des tests PCR et Tests Rapides COVID-19 en cas de suspicion.

Sur le plan de la communication, des messages ont été élaborés et diffusés pour une meilleure compréhension de la maladie et des mesures de prévention malgré le relâchement des mesures barrières constaté ces derniers mois.

Pour ce qui est des directives pour les voyageurs par voie aérienne suite à l'ouverture des frontières, les services de santé, l'Agence Nationale de l'Aviation Civile, les compagnies de transport aérien et la sécurité veillent scrupuleusement à leur respect tant pour les voyageurs à l'arrivée comme au départ au niveau des aéroports internationaux. Une attention particulière est aussi accordée aux compatriotes rapatriés à travers une surveillance rigoureuse de la COVID-19 au sein de ces communautés. Enfin, les mesures de la surveillance et du suivi des contacts sont toujours de mises afin de limiter au maximum la propagation. Aussi, le Gouvernement a décidé du maintien de la fermeture des frontières terrestres afin de réduire le risque d'importation du virus.

Lafia Magazine: Urgence sanitaire en cette période de saison des pluies marquée par des inondations d'une ampleur inégalée par-ci, surveillance de la pandémie de la COVID-19 par-là, on imagine un peu les difficultés à y faire face. Comment arrivez-vous au niveau de votre département ministériel à gérer tout cela ?

M.S.P Dr ILLIASSOU M. Les inondations sont récurrentes dans notre pays depuis un certain nombre d'années ; mais l'ampleur de cette année

est exceptionnelle. Elles surviennent effectivement dans un contexte de COVID-19. Mon département ministériel gère au mieux ces deux événements qui ont tous une répercussion sur la santé des communautés. Des comités ont été mis en place pour la gestion de ces événements dans lesquels participe activement le secteur de la santé. Pour ce qui est de la COVID-19, le dispositif gestionnaire est mis en place depuis le mois de mars 2020 à tous les niveaux et est toujours fonctionnel. Concernant les inondations, en pareil circonstance, la crainte majeure du secteur de la santé est l'apparition des maladies à potentiel épidémique telles les gastro entérites, le paludisme, etc... Un système de veille a été mis en place au niveau de toutes les régions victimes de ces inondations afin de renforcer la surveillance épidémiologique. Des dispositions ont été prises afin que tous les malades au niveau des postes médicaux avancés sur les sites des populations sinistrées relocalisées bénéficient de soins gratuits. Tout cela est soutenu par une sensibilisation de proximité pour la promotion de meilleures pratiques en faveur de la lutte contre la maladie.

Lafia Magazine : Restons sur la COVID-19. Le Niger a été félicité par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour sa bonne gestion de la crise sanitaire liée au nouveau coronavirus. Quels sont, selon vous, les points forts qui ont valu à notre pays d'être cité en bon exemple dans le cadre de la lutte contre cette maladie ?

M.S.P Dr ILLIASSOU M. La gestion de la pandémie due à la COVID-19 au Niger a été jugée satisfaisante, ce qui a valu les félicitations de l'OMS. Il faut dire que beaucoup de facteurs ont contribué à ces résultats obtenus jusque-là. Parmi ces facteurs nous pouvons citer entre autres : le fort engagement des autorités au plus haut niveau dans la gestion de la pandémie, la mise en place des organes multisectoriels et multidisciplinaire dans une approche « une seule santé » à tous les niveaux, l'appui financier très prompt de l'Etat suivi de la mobilisation des partenaires techniques et financiers, la préparation très précoce dans la réponse à la pandémie, la mobilisation des différentes couches de la communauté dans la lutte à savoir les jeunes, les associations, les leaders religieux, les autorités coutumières. Il faut ajouter à tout cela les différentes mesures prises par le Gouvernement pour limiter la propagation de la pandémie, mesures prises également très tôt et dont certaines sont toujours en application. Toutes ces actions ont été possibles grâce à la clairvoyance et le leadership de Son Excellence le Président de la République.

Pr TOURE NOUS PARLE DES SIGNES PRÉCURSEURS DE L'AVC

“

Il est dit que même pour la mort subite, les jours précédents l'organisme a envoyé des signaux. Mais les êtres humains nous n'avons pas toujours le temps de nous consacrer à nous-mêmes. Même quand notre corps nous parle souvent nous ne l'écoutons pas, nous ne lui obéissons pas. Nous partons généralement à l'hôpital que quand ça ne va pas. Ceci pourrait s'expliquer par le faible niveau socio-économique de nos populations. Pr Touré A.I

”

L'AVC EST ACTUELLEMENT LA PREMIÈRE CAUSE DE HANDICAP PHYSIQUE AU MONDE PLUS QUE LES ACCIDENTS DE LA VOIE PUBLIQUE.

Pr Touré A.I

Cardiologue, chef du département de cardiologie à l'hôpital national Lamordé
1er prix de télémedecine pour le continent africain
Prix «coup de coeur» du grand prix mondial de télémedecine Edition 2019

Lafia magazine : Qu'est-ce qu'un AVC ?

Pr Touré A.I : l'AVC veut dire accident vasculaire cérébral. C'est un accident qui survient brutalement dans le cerveau soit par obstruction d'un vaisseau alors on parle d'AVC ischémique ou par rupture d'un vaisseau et on parle d'AVC hémorragique. L'accident vasculaire cérébral (AVC) est une défaillance de la circulation sanguine qui affecte une région plus ou moins importante du cerveau. Elle provoque la mort des cellules alors privées d'oxygène nécessaire à leur fonctionnement. Le cerveau normal tient en général 5 minutes, délai au-delà duquel des lésions commencent à apparaître. Et aussi apparaissent les signes de l'AVC. L'AVC est actuellement la première cause de handicap physique au monde ; plus que les accidents de la voie publique.

Lafia Magazine : quelle est la population à risque de faire un AVC ?

Pr Touré A.I : Les facteurs de risque d'accident vasculaire cérébral sont en général les mêmes que les facteurs de risque cardio-vasculaire. Il s'agit de:
-L'hypertension artérielle qui est de plus en plus fréquente chez nous
-Le manque d'éducation thérapeutique car on

a dans nos pays des gens qui ont un problème d'HTA qui sont non ou mal traités. Nous avons en Afrique plus de cent millions d'hypertendus et plus de 90 millions sont hors contrôle.

- Les valvulopathies
- La drépanocytose
- Les infections à répétition
- Le paludisme : chez l'enfant certaines formes de neuro palu peuvent créer des AVC.
- Le diabète qui favorise la formation des plaques d'athérome qui peuvent boucher un vaisseau et créer un AVC
- Les déficits congénitaux de certaines protéines telles que la protéine C et la protéine S
- La crise cardiaque et d'une manière générale les syndromes coronariens qui modifie la contractilité du muscle cardiaque et entraînent la formation de caillots
- L'hypercholestérolémie qui rend le sang visqueux et perturbe sa circulation normale entraînant ainsi la formation de caillots
- La malformation de certains vaisseaux qui peut entrainer leur rupture à la moindre poussée tensionnelle
- L'utilisation abusive de certains médicaments que ce soit des médicaments traditionnels ou des médicaments occidentaux

Lafia Magazine : quels sont les symptômes d'un AVC ?

Pr Touré A.I : Les symptômes de l'AVC sont :
-Mal de tête subit et intense, parfois accompagné de vomissements
-Déficit d'une partie du corps ; soit du visage, soit du bras, soit de la jambe
-Étourdissements ;
-Perte soudaine d'équilibre ;
-Confusion ;
-Difficulté à s'exprimer ou à comprendre ;
-Perte soudaine de la vue ou vision trouble d'un œil ;

Lafia Magazine : que faire lorsqu'une personne de notre entourage présente des signes d'AVC ?

Pr Touré A.I : Lorsqu'une personne présente les signes cités plus haut, il faut rapidement la mettre en position latérale* de survie et trouver rapidement un moyen de la conduire à l'hôpital. Selon que l'AVC soit ischémique ou hémorragique la prise en charge n'est pas la même.

(*) position latérale de sécurité : la victime est placée sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol. Ainsi, sa langue ne peut plus tomber dans sa gorge et ses vomissements s'écoulent librement sur le sol.

Lafia Magazine : certains scientifiques disent que quelques semaines avant la survenue de l'AVC notre corps nous envoie des signaux d'alerte. Qu'en pensez-vous ?

Pr Touré A.I : Il est dit que même pour la mort subite, les jours précédant l'organisme a envoyé des signaux. Mais les êtres humains nous n'avons pas toujours le temps de nous consacrer à nous-mêmes. Même quand notre corps nous parle souvent nous ne l'écoutons pas, nous ne lui obéissons pas. Nous partons généralement à l'hôpital que quand ça ne va pas. Ceci pourrait s'expliquer par le faible niveau socio-économique de nos populations. Or il y a des signes qui alertent. Quand on sait qu'on est hypertendu et/ou diabétique l'AVC a une particularité : ses signes précurseurs sont totalement absents. Toutefois, les personnes ayant subi un accident ischémique transitoire, celles qui sont atteintes d'un trouble cardiaque (anomalie,

insuffisance cardiaque ou arythmie), de diabète, de migraines, d'apnée du sommeil, d'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol) ou d'hypertension artérielle sont plus à risque.

Lafia Magazine : Peut-on prévenir l'AVC ?

Pr Touré A.I : Oui on peut prévenir l'AVC ?

- Eviter de prendre du poids (obésité)
- Eviter le tabac
- Eviter les excès d'alcool
- Surveiller sa tension artérielle au moins deux fois dans l'année
- Pratiquer une activité physique régulière. Dieu a créé le monde en mouvement ; il faut que nous soyons en mouvement aussi.

-Avoir une alimentation saine. L'alimentation influe beaucoup sur les facteurs de risque de l'AVC. Evitons les aliments trop sucrés, trop salés et trop gras. Evitons les aromes cubes et les huiles artificielles. Mangeons plus de fruits

et de légumes.

Si vous souffrez d'une ou plusieurs pathologies citer plus haut (hypertension artérielle, diabète, drépanocytose...etc) vous devez suivre scrupuleusement votre traitement et surveillez toute perturbation de votre état de santé.

-Vérifiez votre tension. Si votre tension est au-dessus de 14/9, abordez avec votre médecin la possibilité d'un traitement.

-Demandez à votre médecin des précisions sur vos traitements.

-Prenez les médicaments qui vous ont été prescrits. Si vous avez des questions sur vos médicaments, n'hésitez pas à les poser à votre médecin. -N'arrêtez pas votre traitement sans en avoir d'abord parlé avec votre médecin.

-Contrôlez votre cholestérol. S'il est élevé, votre médecin pourra vous aider à le faire baisser.

-Suivez soigneusement les recommandations de votre médecin si vous souffrez d'un diabète.

Car chez les personnes présentant déjà des facteurs d'AVC le problème majeur est l'inobservance thérapeutique. Il y a un sérieux problème d'éducation thérapeutique en Afrique. Pour pallier ce problème il incombe au patient de bien prendre son traitement et au médecin de prendre le temps de bien expliquer le traitement.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. DIEU A CRÉÉ LE MONDE EN MOUVEMENT ; IL FAUT QUE NOUS SOYONS EN MOUVEMENT AUSSI.



COACHING PERSONNEL COURS COLLECTIFS

MUSCULATION

ZUMBA

FITNESS

AEROBIC

SPINNING

CONTACTEZ-NOUS: 20 72 49 54
97 01 10 78

PLATEAU 1 AVENUE GÉNÉRAL DE GAULLE
RUE PALAIS PRÉSIDENTIEL NIAMEY NIGER
OMEGAFITNESSNIGER@GMAIL.COM

ACTIVITÉS CHIRURGICALES PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID19 AU NIGER

QUELQUES GUIDELINES POUR LES ÉQUIPES CHIRURGICALES



Pr. Sanoussi Samuila
Chef de département de chirurgie et spécialités
chirurgicales à l'Université Abdou Moumouni
Secrétaire général de la société
nigérienne de chirurgie

Il ne s'agira pas pour nous de faire les Superman, et il ne s'agira pas non plus de faire les déserteurs ! L'équilibre entre les deux est obtenu lorsque l'information scientifique sur la covid19 guide notre pratique chirurgicale. Il nous appartient d'organiser une veille scientifique et diffuser les connaissances en temps réel à toute notre équipe et au-delà aux malades et à la population nigérienne. Quelle est l'information scientifique à ce jour 6 Avril 2020, pour les chirurgiens et leurs équipes ?

1. Sur la transmission du virus:

-Covid19 est surtout présent dans les voies ORL et respiratoires supérieures. Il est peu présent dans le sang et dans le liquide cérébro-spinal. Des études récentes rapportaient néanmoins des cas d'AVC, des thromboses veineuses, de localisations cérébrales et musculaires cardiaques
-La transmission se fait par les aérosols respiratoires ou les grosses gouttelettes à l'occasion de toux et d'éternuements. La transmission se fait aussi lors d'une conversation sans masque lorsque la règle de la distanciation sociale n'est pas respectée. Cette transmission par voie respiratoire et ORL se fait surtout lors des gestes chirurgicaux sur les muqueuses ORL, respiratoires, maxillo-faciales et buccales ou à proximité de celles-ci notamment en chirurgie ophtalmologique et neurochirurgie

2. Recommandations générales aux services de chirurgie

-Maximiser la capacité de la main-d'œuvre dans nos services :
-Réduire le nombre de malades aux consultations
-Privilégier les échanges téléphoniques, vidéo call, et autres applications
-Télécharger pour chaque chirurgien l'application zoom meeting ou autres et se préparer à la télé-médecine
-Réserver les services d'hospitalisation aux malades nécessitant des soins continus
-Réduire les visites de suivi non essentielles
-Accélérer l'adoption de modèles de suivi stratifiés par spécialité et par pathologie
-Réduire la durée d'hospitalisation des patients dans les services
-Reporter à chaque fois que c'est possible les

Introduction :

Chirurgiens nous sommes, médecins nous sommes; intégrés dans le corps médical de notre bloc opératoire, en consultation ou en visite dans nos services, aux urgences ou dans les services post opératoires.

Face au Covid19, malgré quelques spécificités liées à nos spécialités, il n'y pas de spécialistes, de capacitaires, de DES, d'infirmiers, d'administration hospitalière, de manœuvres ou de brancardiers.

Nous travaillons tous dans le 1mètre carré de nos patients, tous potentiellement contagieux, impossible pour tous de respecter et faire respecter la distanciation sociale, mesure phare de la prévention !

Nous avons prêté serment pour soigner nos patients et ce serment implique l'ensemble du personnel soignant et administratif qui travaille avec nous.

chirurgies réglées

-Des indications opératoires

-Seules les urgences sont systématiquement opérées

-La décision d'opérer une urgence doit nécessairement impliquer les chefs des services de chirurgie et d'anesthésie réanimation

-La décision d'opérer en chirurgie réglée doit nécessairement impliquer les chefs de service de chirurgie et d'anesthésie réanimation

-Des mesures barrières

-Les mesures barrières doivent être scrupuleusement respectées par le personnel et par les malades

-Eviter les conversations face à face avec les patients

-Le personnel soignant en chirurgie doit porter des masques FFP2 et être formé à leur utilisation ainsi qu'à l'utilisation des gants en période d'épidémie

-Le personnel soignant doit porter les tenues et chaussures habituelles de bloc et non les habits et chaussures de ville pour éviter de contaminer leur famille restée à la maison ou vice-versa

-Les consultations doivent continuer en respectant scrupuleusement les mesures barrières

-Recommandations par spécialités

Chirurgie à faible risque Covid19 au stade actuel des connaissances :

-Toutes les chirurgies sans manipulation directe de la sphère ORL, respiratoire, buccale, maxillo-faciale

-Chirurgie viscérale

-Traumatisme orthopédie

-Urologie

-Gynéco-obstétrique

-Neurochirurgie du rachis

Chirurgie à risque élevé covid19

Chirurgies ORL, buccale, maxillo-faciale pulmonaire:

-En Chine la communauté ORL a été la plus éprouvée.

-Le masque FFP2 ne protège pas

-Le chirurgien ORL, buccal, pulmonaire ou maxillo-facial, s'il doit consulter ou opérer une urgence ou en chirurgie réglée, doit porter une visière

-Certains auteurs recommandent un test covid19 PCR pré opératoire.

La neurochirurgie crânienne est aussi risquée ainsi que l'ophtalmologie :

-il faudra isoler avec stridrap la région nasale et porter au moins un masque FFP2.

-La chirurgie endo-nasale est proscrite et devra être convertie en chirurgie sus-tentorielle même dans les situations d'urgence.

Nos Anesthésistes:

-Leur communauté était la deuxième victime du covid19 en Chine après les ORL

-Leur pratique qu'elle soit au bloc opératoire ou en réanimation doit être protégée au-delà des mesures barrières par l'obligation d'utiliser les masques FFP2 et les visières

-Un test covid19 PCR doit être fait à l'admission de tout malade en réanimation

-Pour les patients Covi19 confirmés une combinaison normée épidémie doit être utilisée

-Faut-il faire des tests covid19 pré opératoires à tous nos malades ?

Cette question rejoint le vieux débat des porteurs sains comme pour le VIH. Dans tous les cas la présence des signes cliniques Covid19 chez un malade, un chirurgien ou un membre de l'équipe impose une application des procédures d'enquête épidémiologique.

Conclusion :

Nous sommes formés et en formation continue pour affronter cette épidémie tout en soignant les autres malades. Ce virus est de mieux en mieux connu tant sur le plan virologique que épidémiologique.

Prenons soins de nous, travaillons à appliquer les connaissances scientifiques dans nos pratiques, mais travaillons !

Bibliographie

-Clinical guide for the management of cancer patients during the coronavirus pandemic 17 March 2020 www.sbns.org.uk EPublications approval reference: 001559

-Covid19: Why we should all wear masks. There is a new scientific rational Pr Sui Huang, MD, PhD <https://isbscience.org> 27 Mars 2020 Molecular Biology and Physical chemistry University of Zurich

-In Memoriam: Healthcare Workers Who Have Died of COVID-19 <https://www.medscape.com/viewarticle/927976>

-COVID Pandemic Exposes the Ugly Secrets Hidden in America's Healthcare System <https://vocal.media/theSwamp/covid-pandemic-exposes-the-ugly-secrets-hidden-in-america-s-healthcare-system>

-NELLY YATICH - Slaying the Giant: An Epidemiologist's Perspective on How Kenya Can Tackle COVID-19 | The Elephant <https://www.theelephant.info/op-eds/2020/04/04/slaying-the-giant-an-epidemiologists-perspective-on-how-kenya-can-tackle-covid-19/>

-Transmission of Covid19 during neurosurgical procedures
23 March 2020 SOCIETY OF BRITISH NEUROLOGICAL SURGEONS www.sbns.org.uk



Nouvelle Imprimerie du Niger

Entreprise Privée



Siège social : Niamey BP.61 - Rép. du Niger - Tél. 20 73 47 98 - Fax. 20 73 41 42

RCCM NI-NIM-2004-A 194 E-mail : ninmarketing@gmail.com

Agence de Maradi : B.P. 255 - Tél. 20 41 09 15 - Fax. 20 41 09 25

E-mail : ninmadi@intnet.ne

Agence Agadez : B.P. 198 - Tél. 20 44 02 02 - Fax. 20 44 05 87

E-mail : ninagdez@intnet.ne

L'IMPRESSION QUI fait Impression !

ORIBA RICE

LA QUALITÉ AU BON PRIX



QUALITÉ PREMIUM
LONG GRAIN
25KG

Bodi

BP: 10 323 Niamey NIGER Tel : +227 20 73 95 70
Fax : +227 20 73 47 87 / Cel : +227 90 90 25 17

SANTÉ AU NATUREL

VERTUS DU CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est utilisé depuis l'antiquité pour ses nombreuses vertus dont entre autres:

Il calme les maux de ventre. L'eugénol contenu dans le clou de girofle a une action antispasmodique en freinant la fabrication des prostaglandines.

Il calme les nausées. Pour éviter les nausées, vous pouvez sucer 2 ou 3 clous de girofle ou le prendre sous forme d'infusion dans du thé (chaï).

Il soulage les douleurs dentaires. C'est un antiseptique puissant en situation de crise sur les gencives et les dents douloureuses. Il suffit de l'appliquer sur l'endroit affecté et le soulagement est très vite obtenu.

Il a un effet cicatrisant. Le clou de girofle est efficace sur les boutons d'herpès qui ne sont pas encore développés. Mélanger 3 gouttes d'HE dans 1 c. à café d'huile de sésame ou la poudre de clou de girofle avec de l'huile de coco. Appliquez localement, une fois toutes les 30 mn pendant la première demi-journée, puis une fois toutes les 2 heures la demi-journée restante, et enfin deux ou trois fois les deux jours suivants.

Il agit contre les infections pulmonaires. C'est la star des mélanges pectoraux, du fait de ses propriétés antiseptique et antispasmodique. A prendre sous forme de tisane ou de thé

mélangé au gingembre.

Il prévient les infections urinaires. Il est conseillé dans le traitement des calculs rénaux. À utiliser par voie orale interne, sous forme d'infusion.

Il a des vertus aphrodisiaques. Il stimule la libido. Par son effet vasodilatateur, il facilite l'érection et la sensation des muqueuses. Prenez-le par voie orale, sous forme de thé chaï ou mélanger 1c. à café avec du lait concentré.

Les clous de Girofle sont utilisés en cas de fatigue intense, très connus pour être toniques, ils sauront vous redonner l'énergie nécessaire.

Il soulage les douleurs articulaires. Cette épice est géniale pour traiter les douleurs articulaires. Dans ce cas, il faut utiliser de l'huile essentielle de girofle.

C'est un désodorisant naturel. Une orange piquée par plusieurs Clous de Girofle, permet de diffuser un parfum durant de nombreuses semaines. Elle éloigne les mouches et bien d'autres insectes.

Les contre-indications. Il faut le consommer avec modération, sinon celui-ci peut s'avérer toxique, ou créer des perturbations gastriques. Les enfants, les femmes enceintes, ou même celles qui allaitent ne doivent pas consommer cette épice.

Le kinkeliba une plante aux vertus incroyables!

Le kinkeliba ou Combretum micranthum est un arbre à touffe qu'on trouve principalement en Afrique de l'Ouest et centrale. Ses feuilles sont récoltées pour la consommation qu'elles soient fraîches ou séchées. Elles s'utilisent de différentes façons.

Le kinkeliba ou tisane de longue vie regorge plusieurs vertus médicinales

Antipaludéen : il est conseillé de consommer les feuilles de kinkeliba sous formes de tisane pour casser la fièvre et traiter le paludisme. La recette est simple en infusion : faire infuser 30 g de feuilles séchées ou fraîches dans un litre d'eau bouillie pendant 10 minutes maximum. Prendre 2 à 3 tasses maximum par jour.

Traitement de la constipation : les feuilles du kinkeliba stimulent la fonction digestive et l'appétit.

Anti inflammatoire et antibactérien : le kinkeliba apaise les personnes souffrant de troubles digestifs tels que les diarrhées et les gastro-entérites.

Cicatrisant: le kinkeliba accélère la cicatrisation des plaies

Protège les cellules hépatiques : c'est l'une des plantes médicinales les plus utilisées pour le traitement des affections du foie. Car il stimule la fonction biliaire et élimine les calculs biliaires.

Tonifiant: il a des propriétés tonifiantes ce qui fait qu'il est fortement conseillé au jeûneur.

Lutte contre l'obésité: c'est aussi un remède contre l'obésité en raison de sa forte teneur en flavonoïdes

Régule la tension artérielle: il permet de réguler la tension artérielle. Car il contient de la catéchine et du tanin, deux substances réputées pour leurs propriétés hypotensives

Troubles urinaires : favorise l'élimination de l'urine.

Il est aussi un complément des régimes amaigrissants.

NB : déconseillé chez la femme enceinte.

Rédigé par Bintou Kano



DÉCOUVREZ NOTRE THÉ SPÉCIAL

Activer Wi

Rendez-vous sur internet www.lafiamagazine.com

LAFIA MAGAZINE N° 00 - OCTOBRE 2020

25

PRÉ DIABÈTE

INTERVIEW

Dr ALI ADA Endocrinologue / Diabétologue

Lafia Magazine : Qu'est-ce le diabète ?

Dr. Ali Ada : Le diabète est une maladie liée à l'excès de sucre dans l'organisme. Par convention internationale on dit qu'une personne est diabétique si sur le plan biologique elle a une glycémie à jeun (c'est-à-dire au moins 8 heures après le dernier repas) supérieur ou égale à 1,26g/l à deux reprises. Il y a aussi un autre cas de figure : une personne qui présente un syndrome polyuro-polydipsique c'est-à-dire qui boit beaucoup, qui urine beaucoup, qui maigrit avec un appétit exagéré, qui est asthénique (fatiguée) et que à tout moment de la journée si on dose sa glycémie elle est supérieure ou égale à 2g/l.

Lafia Magazine : Qu'est-ce que l'état pré diabétique ?

Dr. Ali Ada : La glycémie normale étant comprise entre 0,60g/l et 1,10g/l et le diabète au-delà de 1,26g/l ; il y a donc un **no mans land** entre 1,10 et 1,26. C'est une glycémie comprise entre cette fourchette qu'on qualifie de pré diabète. Il y a bien d'autres cas où on peut parler de pré diabète : Chez les femmes enceintes qui font le diabète dit gestationnelle généralement à partir de six mois de grossesse et après l'accouchement la glycémie se normalise comme par enchantement jusqu'à la prochaine grossesse. C'est un état qui annonce que si la femme ne prend pas certaines précautions elle

peut facilement basculer vers la catégorie des diabétiques. Les personnes qui ont un antécédent familial de diabète que ce soit les ascendants directs ou les collatéraux ; qui commencent à prendre du poids ou un début d'obésité peuvent facilement développer un diabète. Chez ces personnes la prise de certains médicaments tels que les corticoïdes peut entraîner un diabète.

Lafia Magazine : Quels sont les facteurs de risque liés à la survenue du pré diabète ?

Dr. Ali Ada :

- Les antécédents familiaux. Si le diabète de type 2 a été diagnostiqué dans votre famille immédiate, votre mère ou votre

père, votre frère ou votre sœur, ou votre enfant, alors les risques pour vous sont plus élevés.

- L'état de votre corps peut parfois indiquer une glycémie élevée. Si vous êtes en surpoids, c'est-à-dire si votre indice de masse corporelle est supérieur à 25, vous pourriez souffrir de pré diabète. En outre, l'obésité abdominale (graisse du ventre) est associée à un risque élevé de diabète.

- Vous avez un mode de vie sédentaire : Si vous êtes sédentaire ou ne faites pas beaucoup d'exercice, votre risque de souffrir du diabète et du pré diabète est alors plus élevé. Rien qu'en ajoutant l'activité physique à votre vie, vous réduisez deux facteurs de risque du diabète. D'une part, l'exercice abaisse la résistance à l'insuline et d'autre part, l'activité physique va également vous aider à perdre du poids, l'embonpoint étant un facteur de risque

- Certaines femmes sont plus susceptibles d'avoir le diabète et le pré diabète que les autres. Ce groupe comprend les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques, les femmes enceintes qui souffrent de diabète gestationnel.

- Vous mangez des aliments à haute teneur en gras et très sucrés : Si vous êtes grand amateur d'aliments à haute teneur en gras, d'aliments sucrés et que vous en mangez régulièrement,



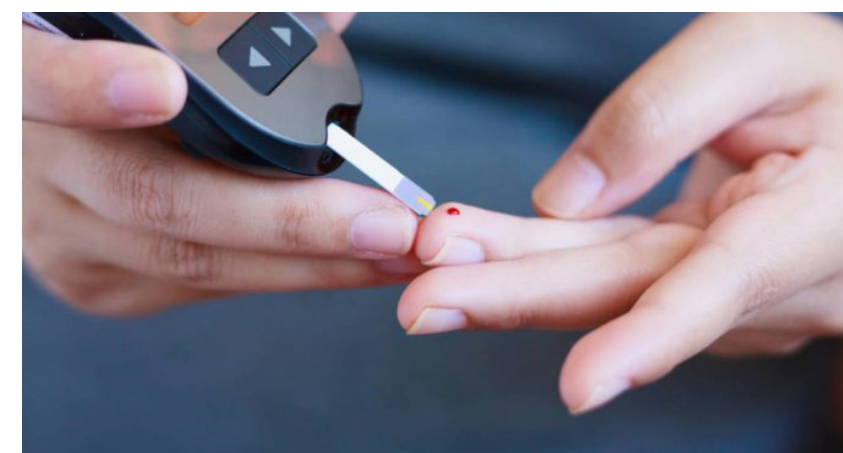
ment, vous constituez une victime potentielle du pré diabète et diabète.

Lafia Magazine : Est-il possible d'empêcher le pré diabète d'évoluer vers le diabète ? Si oui comment ?

Dr. Ali Ada : Empêcher, je ne serai pas aussi catégorique. Mais une chose est sûre c'est qu'on peut retarder l'échéance de plusieurs années jusqu'à 20 ans parfois. Ceci est possible en adoptant certaines mesures pour avoir un mode de vie sain. Ces mesures sont entre autres : La pratique régulière d'une ac-

tivité physique : marcher au moins 30 minutes par jour, monter les escaliers, jardiner...

Une alimentation équilibrée : Fruits et légumes : au moins 5 par jour ; Féculents : à chaque repas et selon l'appétit ; Produits laitiers : 2 par jour pour les adultes, 3 à 4 pour les personnes âgées ; Préférer le poisson, le poulet à la viande rouge ; Eviter les matières grasses ajoutées ; Limiter les produits sucrés ; Limiter la consommation de sel La consommation de produits frits, plats préparés (contenant des graisses et des sucres cachés), viennoiseries est déconseillée ; Privilégier l'eau aux autres boissons.



DIABÈTE ET NUTRITION.

L'ALIMENTATION JOUE UN RÔLE MAJEUR DANS LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ DES DIABÉTIQUES, CAR ELLE PERMET DE COMBLER SES BESOINS NUTRITIONNELS, DE CONTRÔLER LE GLUCOSE SANGUIN, D'ATTEINDRE UN POIDS ET DES TAUX DE LIPIDES SANGUINS ADÉQUATS, DE CONTRÔLER LA PRESSION ARTÉRIELLE ET DE PRÉVENIR LES COMPLICATIONS DE LA MALADIE.

Chez un diabétique, tout programme alimentaire doit être ajusté selon le degré d'activité physique et les médicaments. Il doit, en outre, suivre un régime adapté au diabète.

Chez un diabétique, le contrôle de l'apport en glucides est de toute première importance. Les glucides sont présents naturellement (fruits, produits laitiers, féculents, légumineuses) ou sont ajoutés aux aliments (sucre,

consommés avec modération. Ces derniers, peu nutritifs, se cachent dans les céréales à déjeuner, les yogourts aux fruits, les condiments, les confitures, les gâteaux, etc.

Complications liées au diabète

Les maladies cardiovasculaires sont l'une des complications les plus fréquentes du diabète. Il est important de privilégier les bons gras car le risque de ces maladies est de 2 à 3 fois plus élevé en présence qu'en l'absence de diabète.

En matière d'alimentation, il vaut mieux choisir des fromages et des viandes maigres et limiter le beurre et la crème. Recherchez des produits faibles en gras, en lisant bien les étiquettes. Toutefois, il ne serait pas souhaitable de retirer complètement les bons gras de son alimentation, car ils permettent de maintenir un bon taux de cholestérol sanguin. Les aliments riches en acides gras monoinsaturés (oméga-9) sont à privilégier. Augmenter l'apport en oméga-3 d'origine marine (poissons et fruits de mer).

Ces oméga-3 peuvent réduire le risque de maladies cardiovasculaires chez les diabétiques. Il est donc préférable de privilégier la consommation de poisson que de viande

glucose, fructose, dextrose, miel, sirop d'érable, etc.). Il faut privilégier les aliments contenant des glucides présents naturellement. Les sucres qu'on ajoute doivent être

grasse.

Augmenter les fibres alimentaires surtout solubles

Les fibres alimentaires, surtout d'origine céréalière, pourraient réduire le risque de diabète de type 2. Une fois le diabète déclaré, un apport élevé en fibres semble favoriser la diminution des lipides sanguins. Les principales sources de fibres sont le son d'avoine, les légumineuses, ainsi que les fruits et légumes.

Réduire les « oxydants »

Augmenter l'apport en antioxydants. Le diabète contribue à l'activité des « oxydants ». Les antioxydants, présents majoritairement dans les fruits et les légumes.

Alcool: consommez l'alcool modérément. Il est permis de consommer de l'alcool avec modération quand on est diabétique et que sa glycémie et son taux d'insuline sont bien contrôlés. Sachez que la prise d'alcool augmente les risques d'hypoglycémie chez les diabétiques traités avec de l'insuline ou avec des médicaments qui stimulent la sécrétion d'insuline. La prise d'alcool doit se faire en mangeant.



Mouna Zataou Directrice du cabinet de conseils nutritionnels.



QUELS SONT LES ALIMENTS À ÉVITER PENDANT L'ALLAITEMENT ?

DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE NOUS SOMMES INONDÉES DE CONSEILS NUTRITIONNELS : MANGE CI ! NE MANGE PAS ÇA ! ET CELA CONTINUE PENDANT L'ALLAITEMENT. ALORS BONNE NOUVELLE ! VOUS POUVEZ À PEU PRÈS TOUT MANGER PENDANT L'ALLAITEMENT. SAUF QUELQUES ALIMENTS QU'IL FAUT CONSOMMER AVEC PRÉCAUTION.

L

es aliments à manger avec modération

Ces aliments peuvent altérer le goût du lait et le rendre désagréable pour le bébé. Il s'agit en particulier de :

- Choux
- Brocoli
- Asperges
- Artichauts
- Ail cru
- Oignon cru
- Épices à saveur très forte (curcuma, piment, etc...)
- Légumes amers

Les aliments qui peuvent causer des réactions allergiques chez votre bébé

Certains aliments peuvent créer des allergies à votre bébé. Il s'agit de :

- Certains types de poissons
 - Les fruits de mer
 - Les criquets (beaucoup consommés au Niger)
- Les aliments à bannir pendant l'allaitement
- Certains poissons potentiellement contaminés par des polluants sont à bannir pendant l'allaitement. On parle du brochet, de l'espadon, du caviar. Le foie de poisson est également à supprimer de la consommation d'une maman allaitante
 - Le soja, en raison de la présence de phyto-œstrogènes, est également déconseillé. Ces substances passent en effet dans le lait maternel.
 - La caféine passe rapidement dans le lait maternel. Ne buvez pas plus que deux tasses par jour de thé, de café, de chocolat chaud ou de boissons gazeuses comme le cola. Par contre, les tisanes et les autres boissons décaféinées

SI VOTRE PRODUCTION DE LAIT EST INSUFFISANTE, AUGMENTEZ LA FRÉQUENCE DES TÉTÉES ET ASSUREZ-VOUS QUE VOS SEINS SONT BIEN VIDES APRÈS CHAQUE TÉTÉE.

ne posent aucun problème. Privilégiez le tilleul, la menthe, le framboisier et la tisane de fruits.

• Évitez les boissons énergétiques, car elles contiennent des substances qui peuvent être dangereuses pour votre bébé.

• L'alcool : de nombreuses études montrent les dangers de l'alcool pendant la grossesse, notamment sur le développement de l'enfant. Les résultats des études sur l'allaitement sont

moins évidents. Cependant, par précaution pour la santé de votre bébé, il est préférable de bannir l'alcool pendant l'allaitement, car il passe dans le lait maternel.

Des aliments pour faire plus de lait?

Dans plusieurs cultures, on suggère aux nouvelles mères de consommer certains aliments pour augmenter leur production de lait, notamment les céréales, les produits laitiers, certaines plantesetc. Bien que certaines femmes disent avoir connu un certain succès avec ces méthodes, aucune étude scientifique n'a pu confirmer leur efficacité.

Une alimentation saine et équilibrée, une bonne réhydratation constituent la clé pour apporter les nutriments nécessaires au développement de votre bébé.

Si votre production de lait est insuffisante, augmentez la fréquence des tétées et assurez-vous que vos seins sont bien vides après chaque tétée. Si malgré tout vous n'avez pas plus de lait, parlez-en à votre médecin. Il pourrait vous prescrire un médicament qui aide à augmenter la production de lait.



LA CAISSE NATIONALE DE SÉCURITÉ SOCIALE (CNSS)

LE FONDS D'ACTION SANITAIRE ET SOCIALE DE LA CNSS, UN APPUI CONSIDÉRABLE À LA POLITIQUE SANITAIRE AU NIGER



La Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) a été instituée par la Loi N° 65-004 du 8 Février 1965 abrogée et remplacée par la Loi N°2003-34 du 5 Août 2003 portant création d'un établissement public à caractère social dénommé CNSS. Ses statuts ont été adoptés par le Décret N°2005-64/PRN/MFP/T du 11 Mars 2005. Conformément aux dispositions de ces deux textes, la CNSS est un établissement public à caractère social, doté de la personnalité morale et jouissant de l'autonomie financière.

Elle est placée sous la tutelle du Ministère chargé du Travail et administrée par un Conseil d'Administration tripartite composé des membres représentants des administrations de l'Etat, des employeurs et des travailleurs.

Conformément à l'article 2 de la Loi N°2003-34 suscitée, la CNSS a pour mission de gérer les différentes branches de sécurité sociale instituées en faveur des travailleurs salariés définis par le Code du Travail de la République du Niger.

Ce sont :

-La branche des Prestations Familiales visant à alléger aux assurés sociaux les charges inhérentes à la naissance, l'entretien et l'éducation d'un enfant ;

-La branche des Risques Professionnels qui vise à prévenir les Accidents du Travail et Maladies Professionnelles, et le cas échéant, à réparer les conséquences résultant de la survenance de ces risques (incapacité temporaire ou permanente et décès) ;

-La branche des Pensions de Vieillesse, d'invalidité et de survivants qui vise à garantir un revenu de remplacement au travailleur salarié admis à la retraite et en cas de décès de celui-ci à ses ayants droit.

En outre, la CNSS gère un fonds d'Action Sanitaire et Sociale dont le but est de servir des prestations en nature aux salariés et à leurs familles. Aujourd'hui, certaines de ces prestations sont élargies à toute la population (assurée et non assurée), à savoir les soins de santé des foyers féminins des Centres de Promotion Sociale (CPS) au profit des filles et femmes non scolarisées et en situation de précarité.

La mise en œuvre de la politique de l'Action Sanitaire et Sociale est faite à travers un fonds prélevé sur les 03 branches que sont :

- La branche des Prestations Familiales,
- La branche des Pensions,
- La branche des AT/MP,

Elle s'opère à travers les activités ci-après :

Consultations curatives :

-Se font tous les jours dans les Sept Centres Médico – Sociaux dédiés à cet effet.

Consultations Prénatales :

-Destinées aux femmes enceintes qui sont reçues tous les jours de la semaine.

Consultations Nourrissons Sains :

-Consistent à vérifier si le nourrisson progresse bien et à vérifier son état vaccinal.

Planification familiale :

-Concerne les femmes parturientes ou en activité normale désireuses de méthodes contraceptives.

Vaccinations :

-Les séances sont programmées dans la semaine

en fonction de la demande.

Consultations médicales :

-Où les patients sont référés du tri vers le médecin généraliste ou pédiatre selon le CMS.

Examens de Laboratoire :

-Tous les laboratoires de la CNSS sont équipés de matériel flambant neuf et à même de fournir toute une gamme variée d'examens.

Examens échographiques :

-Se font tous les jours au niveau de Six Centres Médico - Sociaux (Niamey 2, Agadez, Tahoua, Zinder et Maradi).

Activités éducatives :

-Séances d'IEC et récupération nutritionnelle.

La DASS gère le service CPS qui est une structure où les activités sont menées au profit des assurés sociaux et membres de leur famille en vue d'améliorer leur condition de vie.

Il s'agit essentiellement de réinsérer les jeunes filles en déperdition scolaire et les femmes défavorisées en leur permettant de suivre une formation sur trois ans sanctionnée par un diplôme dans plusieurs filières de la vie courante.

Le CPS a aussi pour vocation d'initier et suivre les Activités Génératrices de Revenus en partenariat avec certaines ONG faisant les mêmes activités.

Quels sont nos moyens ?

Personnel Humain :

-135 agents dont 25 cadres, 48 agents de maîtrise et 62 employés (50 hommes/ 85 femmes).

Matériels :

-07 Centres MS construits selon les normes.

-Une ambulance dans chaque centre, une pick up au CPS et un véhicule directeur.

Financiers : Prélèvement opéré sur les 03 branches citées ci - haut.

Pour finir, la CNSS est dans son rôle parce qu'elle participe pleinement à la politique sanitaire nationale d'une part et à celle sociale de l'autre. Par sa présence sur l'ensemble du territoire national elle a permis d'améliorer plusieurs indicateurs notamment dans la couverture médicale, la réduction de la mortalité infantile juvénile, la couverture vaccinale etc.

Le plan stratégique 2020 – 2024 élaboré et validé permettra de rehausser davantage cette place de la CNSS sur le paysage sanitaire de notre pays.

Dr DIALLO IBRAHIM



NOS PRIORITÉS

- * Garantir un meilleur accès à des soins médicaux de qualité aux femmes et aux enfants
- * Veiller à la gestion du risque et à la préservation de la santé de la sécurité et du bien-être au travail
- * Encourager la prévention et la promotion de la santé, de la sécurité et du bien-être en milieu du travail



LUTTE CONTRE LA COVID 19 MESSAGE DE LA HAUTE AUTORITE DE LUTTE CONTRE LA CORRUPTION ET LES INFRACTIONS ASSIMILEES (HALCIA)

Dans le cadre de la lutte contre la pandémie de la COVID 19 et suite à l'appel du Président de la République ISSOUFOU MAHAMADOU, plusieurs bonnes volontés ont manifesté leur soutien à l'endroit des autorités et des populations nigériennes. Ces efforts ont permis la mobilisation d'importantes ressources pour la prévention et la prise en charge des personnes

atteintes de la COVID 19. La solidarité ainsi exprimée est la preuve qu'en mutualisant les énergies, on peut venir à bout des grands maux qui assaillent notre communauté, notamment les pandémies, la corruption, le terrorisme, les grands trafics. En raison de l'urgence des besoins à satisfaire dans le cadre de la prévention et de la prise en

charge des cas, l'éruption de la pandémie de la COVID-19 peut accroître les risques de corruption. Aussi, conformément à ses missions, la HALCIA appelle-t-elle les acteurs étatiques et non étatiques à une gestion efficace et efficace des ressources mises à leur disposition. La HALCIA saisit cette opportunité pour rendre un vibrant hommage à l'ensemble du personnel

de la santé et à tous les acteurs intervenant dans la lutte contre la COVID-19.

La HALCIA exhorte enfin les nigériens pour le respect des gestes barrières édictées par les autorités sanitaires pour une lutte efficace contre la COVID 19.

«ENSEMBLE, ARRETONS LA PROPAGATION DE LA COVID-19 »

LES MISSIONS ET ATTRIBUTIONS DE LA HALCIA



Gousmane Abdourahmane
Président de la HALCIA

La HALCIA assure une mission de prévention et de lutte contre la corruption et les infractions assimilées. A ce titre, elle est chargée, en rapport avec les autres structures concernées, de concevoir, d'élaborer, de mettre en œuvre et de suivre la stratégie nationale ainsi que le plan d'actions de lutte contre la corruption et les infractions assimilées.

La HALCIA exerce les attributions suivantes :

1. Contribuer à l'élaboration des politiques et stratégies de préven-

tion de la corruption ;

2. Promouvoir des campagnes de sensibilisation des citoyens à un changement de comportement ;

3. Proposer aux pouvoirs publics toutes réformes législatives, réglementaires ou administratives se rapportant à son domaine de compétence ;

4. Adapter le plan d'actions à l'évolution de la corruption ;

5. Susciter et appuyer les programmes éducatifs et de sensibilisation en matière de lutte contre la corruption ;

6. Participer à la vulgarisation de tous les textes et programmes de lutte contre la corruption et les infractions assimilées ;

7. Contribuer au renforcement des capacités des associations et des autres acteurs engagés dans la lutte contre la corruption et les infractions assimilées ;

8. Mettre en place un système d'information sur la corruption et les infractions assimilées ;

9. Mettre en œuvre une stratégie de communication en matière de lutte contre la corruption et les infractions assimilées ;

10. Faire des recommandations appropriées dans le cadre de la lutte contre la corruption et les infractions assimilées aux structures publiques et privées ;

11. Observer et/ou faire observer les processus électoraux à toutes les étapes aux fins de conclusions et recommandations relatives aux faits de corruption constatés ;

12. Promouvoir des relations avec des institutions régionales et internationales poursuivant les mêmes objectifs.

Au titre de la lutte contre la corruption et les infractions assimilées, la HALCIA est compétente pour mener des investigations sur tous les faits de corruption et d'infractions assimilées sur l'ensemble du territoire national.

En outre, la HALCIA peut avoir accès à tout rapport d'inspection ou de contrôle permettant d'éclairer ses investigations. Toutefois, la HALCIA n'a pas de mission de recouvrement des sommes dues à l'Etat ou à ses démembrements.



BEAUTÉ ET FORME

COMMENT PERDRE DU POIDS SANS SOUFFRIR

“

**UN CITRON PRESSÉ DANS
UN VERRE D'EAU BRÛLE
ENVIRON 50 GRAMMES DE
GRAISSES.**

”

Pour beaucoup de personnes mincir est contraignant, difficile à accomplir sans bouleverser ses habitudes. Il est pourtant facile de s'affiner sans se frustrer, ni s'épuiser dans les séances de sport interminables.

Alors nous vous proposons des astuces simples pour perdre du poids rapidement.

-La première chose à adopter est une alimentation variée.

L'équilibre nutritionnel s'effectue sur plusieurs jours.

-Buvez un grand bol d'eau juste avant le repas et ceci vous empêcherait de manger en grande quantité.

-Consommer du citron : un citron pressé dans un verre d'eau brûle environ 50 grammes de graisses.

-Ne faites pas l'impasse sur les fibres alimentaires. Elles aident à réduire la consommation de sucre, à ressentir la satiété,

favoriser une bonne digestion et éviter les ballonnements dus à l'usage excessif de sucres et de graisses.

Ces fibres sont présentes dans les fruits, les légumes, les céréales et aliments complets mais aussi les légumineuses. Par exemple au lieu de boire un jus d'orange, remplacer le par une orange pressée car un verre de soda contient en moyenne 20 grammes de sucre.

-Respecter les heures de repas. Eviter de grignoter entre les repas. Manger très tôt le soir au moins 3h avant d'aller au lit.

-Mettez-vous à l'huile de coco : l'huile de noix de coco est très bonne pour la santé. Avec son taux élevé de graisses spéciales, appelées triglycéride à chaîne moyenne, elle est métabolisée par l'organisme différemment des autres graisses. Ces graisses stimulent le métabolisme et font brûler 120 calories supplémentaires par jour tout en réduisant l'appétit.

-Exercer une activité physique régulière comme la marche par exemple et cela aura un impact bénéfique sur la santé. Marcher au moins 30 minutes d'affilée par jour à un rythme correct suffisent à entretenir votre forme.

COMMENT FAIRE POUSSER VOS CHEVEUX INCROYABLEMENT VITE



Découvrez une recette simple et efficace pour faire pousser rapidement vos cheveux quelque que soit leur type et lutter contre la chute des cheveux. Vous avez besoin de juste deux ingrédients : **le gingembre et l'huile de coco.**

- Éplucher votre gingembre (prendre une quantité suffisante en fonction de la quantité de vos cheveux)
- Rapper le gingembre

- A l'aide d'un tissu fin extraire le jus du gingembre rappé

- Ajouter une cuillère d'huile de coco
- Vous pouvez essayer une autre huile végétale légère si vous ne supportez pas l'huile de coco.

Le soin s'applique comme **un bain d'huile** en insistant sur les racines. Laisser poser toute la nuit puis laver avec un shampoing doux. Vous verrez le résultat est époustouffant. Vous pouvez gagner jusqu'à 4cm par mois. Soin à faire **une fois par semaine minimum** pour de meilleurs résultats

LA DÉPIGMENTATION : QUELLES CONSEQUENCES POUR LA SANTE ?

LORSQU'ON SE PROMÈNE DANS NOS VILLES AFRICAINES, ON REMARQUE QUE LES FEMMES AU TEINT NOIR SE RARÉFIENT, ELLES SONT DE PLUS EN PLUS REMPLACÉES PAR DES FEMMES BLANCHES, ROUGES, JAUNES OU MULTICOLORES. EN EFFET LA MAJEURE PARTIE DE NOS SŒURS PRATIQUENT LA DÉPIGMENTATION QUI EST PAR DÉFINITION LE BLANCHISSEMENT DE LA PEAU PAR DIVERS PROCÉDÉS.

Le phénomène est apparu en Afrique dans les années 60 et a pris de l'ampleur dans les années 70. Le phénomène touche tous les pays d'Afrique noire Mali, Senegal, Niger, Burkina Faso, Congo.etc....

Les motivations profondes qui soutendent cette pratique sont complexes et diverses ;

-Elles sont à 90% d'ordre esthétiques, ne dit on pas que les hommes préfèrent les femmes claires? Tout comme le mythe de la femme blonde en Europe.

- Elles peuvent être d'origines socio-culturelles, les femmes le font par suivisme, influencées par leurs amies à 74% des cas ou par le conjoint à 30% qui dans certains des cas offre le premier tube. Un événement social tels que le baptême ou le mariage est souvent un facteur déclenchant dans 18% des cas, la volonté de s'éclaircir est accentuée par les publicités mensongères qui utilisent les filles métisses ou claires de naissance pour duper les futures clientes.

Les procédés utilisés sont



nombreux, barbares et nocifs pour la santé.

Il s'agit des cosmétiques de qualité douteuse dont les compositions ne respectent pas les normes exigées. Les cosmétiques utilisés contiennent très

souvent des sels de mercures, des corticoïdes, de l'hydroquinone à des doses hautement toxiques détournées des circuits pharmaceutiques officiels ou des cocktails faits maison : des mixtures à base d'eau de javel; des masques à base des crèmes

“

contre la calvitie...

Face aux dangers que représentent cette pratique, il est plus qu'urgent de trouver des solutions adéquates. Il nous appartient de tous de lutter contre ce fléau en sensibilisant

nos proches, aux cosmétologues et aux pharmaciens de trouver rendre des formulations moins agressives. Il appartient aux pouvoirs publics d'éduquer, d'informer et de sensibiliser la population. Il leur incombe également le devoir de contrôler la qualité des cosmétiques qui entrent dans le pays comme :

- des mixtures à base d'eau de javel; des masques à base des crèmes contre la calvitie
- des défrisants pour cheveux, des verres de bouteilles pilées
- et toutes sortes d'autres produits contenant de l'acide.

Les résultats de ces produits sont spectaculaires, la peau s'éclaircie en un temps record, et comme l'appétit vient en mangeant, les femmes en redemandent davantage. La consommation s'accroît et cela crée une vraie dépendance.

Cette dépendance a des conséquences désastreuses :

Elles sont d'ordre esthétique, à savoir :

- Des brûlures de second degré ;
- L'apparition de points noirs ;
- De l'acné, des vergetures ;
- La barbe pousse.

Les conséquences peuvent être dramatiques. En effet l'utilisation des corticoïdes blanchit certes la peau mais affaiblit considérablement le système immunitaire au point de le rendre vulné-

BLACKS IS BEAUTIFUL À T'ON COUTUME DE DIRE, LA BEAUTÉ NE SIGNIFIE PAS FORCEMENT TEINT CLAIR. LA LUMINOSITÉ, LA PURETÉ, LA NETTÉ, LA DOUCEUR ET L'ÉCLAT NE SONT PAS L'APANAGE D'UN TEINT CLAIR OU BLANC.

”

nable aux agressions externes même les plus bénignes. les utilisatrices font des infections à répétitions notamment les mycoses qui sont des maladies de la peau dues aux champignons; à la longue la peau devient hypersensible et dégage une odeur de poisson frais (fade). Les produits agissent sur l'état général de la personne et peuvent provoquer l'apparition de glaucome, cataracte et des maladies cardiovasculaires tels que l'HTA ou le diabète.

Et pire mes sœurs, c'est que cette pratique provoque la destruction de la mélanine. La mélanine étant une substance naturelle secrétée par l'organisme et qui permet d'assurer une protection naturelle contre les rayons X, en détruisant cette substance, la peau devient vulnérable à toutes les agressions solaires et ouvre la voie au cancer de la peau voire aux leucémies qui sont des cancers du sang. En tout état de cause, ce n'est pas l'acte qui me dérange mais l'ignorance et le désintérêt tant au point de vue médical que par les pouvoirs publics.

Nous rappelons encore que ça appartient à tous de lutter contre ce fléau en sensibilisant nos proches sans pour autant culpabiliser celles qui décident de se dépigmenter. les orienter vers les produits qui rendent

la peau éclatante tout en conservant son intégrité à l'exemple des produits aux acides de fruits dont quelques échantillons existent déjà sur le marché.

- Aux dermatologues, et médecins il leur appartient de sensibiliser les patients en évoquant les conséquences dramatiques auxquelles ils s'exposent en utilisant abusivement des corticoïdes et certains produits chimiques.

- Aux pouvoirs publics d'éduquer, d'informer et de sensibiliser la population. Il leur incombe également le devoir de contrôler la qualité des cosmétiques qui entrent dans le pays et d'appliquer les dispositions déjà existantes.

BLACKS IS BEAUTIFUL à t'on coutume de dire, la beauté ne signifie pas forcément teint clair. La luminosité, la pureté, la netteté, la douceur et l'éclat ne sont pas l'apanage d'un teint clair ou blanc.

Sublimez et entretenez votre peau claire ou noire c'est ça la beauté. Restez naturelle ! nous allons vous aimer.



Dr Manzo Farouk

20 ASTUCES SIMPLES POUR PRENDRE SOINS DE VOTRE CORPS

1. Miel pur + Huile d'olive = Hydratant pour la peau
2. Miel pur + Sucre brun = exfoliant visage / corps
3. Vaseline + sucre blanc = exfoliant pour les lèvres
4. Jaune d'œuf + jus de citron = soin du visage anti-rougeur
5. Eau de riz + jus de citron = lotion tonique pour le visage
6. Miel brut seulement = masque facial
7. Eau de rose + Jus de betterave OU Jus de carotte + Jus de betterave = Lèvres roses naturellement
8. Huile de palme + miel + poudre de curcuma (facultatif) OU huile de vitamine A = remède contre les rides
9. Jus de citron + miel = Remède contre les doigts foncés
10. Sucre + jus de citron + huile d'olive = Gommage au cou noir
11. Poudre de curcuma + lait + jus de citron = élimine les taches brunes
12. Aloès Vera, huile de coco + jus de citron, miel = remèdes contre les brûlures mineures
13. Oignons rouges + miel = stimule la croissance des cheveux
14. Miel + eau de bain chaude = contre la peau sèche
15. Savon de Castille + Miel + Glycérine = Nettoyant pour le visage
16. Eau de riz fermentée = élimine les pellicules
17. Curcuma, citron, concombre, orange, papaye, aloès Vera, miel, yaourt, carotte, lait, etc. = éclaircit la peau naturellement
18. Huile de coco + jus de citron = contre les entre jambes noirs
19. Bicarbonate de soude + Jus de citron = Remède contre la mauvaise odeur corporelle
20. Avocat + Banane + Amande = Remède contre la casse des cheveux

CONTRACEPTION : QUELLE METHODE CHOISIR ?

I. Les méthodes de barrière

Ce sont des dispositifs ou des produits chimiques qu'on place sur le pénis ou dans le vagin pour empêcher les spermatozoïdes d'arriver vivants dans l'utérus. On peut citer :

a-Condom masculin ou capote : La capote empêche les spermatozoïdes d'entrer dans le vagin de la femme.

Ses avantages :

- Elle ne coûte pas cher, Elle est disponible partout sur le marché,
- Elle a peu d'effets secondaires,
- Elle protège contre les grossesses non désirées et les IST/VIH/SIDA-
- Elle est efficace immédiatement et n'affecte pas l'allaitement

Ses inconvénients : La capote diminue la sensibilité du gland. Certains hommes ne peuvent pas maintenir l'érection pour porter la capote.

b- Le condom féminin

Le condom féminin est une méthode de barrière pour se protéger des IST/VIH/SIDA et des grossesses non désirées.

Ses avantages :

- Efficace immédiatement,
- Solide et résistant (ne se déchire pas facilement),
- Protège contre les IST/SIDA et les grossesses non désirées,
- N'affecte pas l'allaitement maternel,

Ses inconvénients

- Coût élevé par rapport au condom masculin,
- Difficulté d'insertion lors de la



première utilisation,

- Position sexuelle réduite. Seule la position dite du missionnaire met à l'aise.

II. Les spermicides

Ce sont des produits chimiques qu'on introduit dans le vagin avant les rapports sexuels pour tuer ou immobiliser les spermatozoïdes dans le vagin et les empêcher ainsi de pénétrer dans l'utérus

Leurs avantages : Ils sont faciles à acquérir, leur utilisation est très facile et leur prix est abordable. Ils sont bien indiqués pour les rapports sexuels occasionnels.

Leurs inconvénients : Il y a beaucoup d'échecs. Ils peuvent provoquer des lésions sur le pénis ou dans le vagin et il faut observer un temps d'attente de dix (10) minutes avant de commencer le rapport sexuel. Ils ne protègent pas contre les IST/SIDA.

III. Les pilules

Il en existe deux sortes : la pilule combinée et la pilule progestative.

a.) La pilule combinée : C'est un comprimé composé de deux hormones (la progestérone et l'œstrogène). Elle s'appelle aussi pilule oestroprogestative

Comment la pilule oestroprogestative agit pour éviter la grossesse ?

Elle bloque l'ovulation, perturbe la paroi utérine qui devient lisse et incapable d'accueillir l'œuf. Elle épaissit la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de rentrer dans l'utérus et ralentit le transport des

cer entre le premier et le septième jour du cycle. La femme doit s'assurer qu'elle n'est pas enceinte avant de prendre la pilule. La femme commence par les pilules blanches en avalant un comprimé chaque jour et de préférence à la même heure. A la fin des 21 comprimés, elle poursuit sans arrêt avec un comprimé marron par jour. En général les règles surviennent pendant la prise des comprimés marron. Dès qu'une plaquette est finie, il faut entamer une autre comme indiqué plus haut sans sauter de jour.

En cas d'oubli, si la femme se rappelle avant l'heure de la prise suivante elle prend immédiatement le comprimé oublié puis le comprimé du jour sera pris à l'heure habituelle. Si la femme se rappelle après deux prises, elle doit se rendre à la



spermatozoïdes.

Comment utilise-t-on la pilule combinée ?

Chaque plaquette de pilule comporte vingt-huit (28) comprimés dont vingt et un (21) comprimés blancs contenant des oestroprogestatifs et 7 marrons contenant uniquement du fer. La prise doit commen-

formation sanitaire pour des conseils. En cas de vomissement intervenant dans un délai de trois heures après la prise, la femme doit prendre une pilule de remplacement immédiatement. La pilule du jour prochain sera prise à l'heure prévue.

Ses avantages

- Elle ne coûte pas cher La

femme peut reprendre une grossesse dans un délai raisonnable après l'arrêt de la pilule. Elle soulage certaines maladies. Elle régularise les cycles irréguliers. Elle n'entraîne pas d'infections génitales chez la femme

Ses inconvénients :

- Elle nécessite une surveillance médicale, sa prise est contraignante. Elle a beaucoup de contre-indications. Elle diminue la production de lait chez la femme allaitante. Elle ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA.

Ses effets secondaires :

- Saignements vaginaux,
- Tension mammaire,
- Maux de têtes,
- Absence de règles,
- Nausées, vomissements, vertiges, acnés,
- Prise de poids,
- Diminution de la sécrétions du lait chez les femmes allaitantes,
- Elévation de la tension artérielle,
- Baisse du plaisir sexuel.

b- La pilule progestative

C'est un comprimé composé uniquement de progestérone.

Comment la pilule progestative agit pour éviter la grossesse ?

Elle perturbe la paroi utérine qui devient lisse et incapable d'accueillir l'œuf. Elle apaise la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de rentrer dans l'utérus. Elle bloque l'ovulation.

Comment utilise-t-on la pilule progestative ?

- Elle se présente sous la forme de plaquettes de vingt-huit (28) comprimés. La femme doit avaler une pilule tous les jours, de préférence à la même heure,
- A la fin de la plaquette, elle commence une autre sans interruption. Un oubli de plus de vingt-quatre (24) heures annule l'effet contraception, de la pilule

progestative.

Ses avantages

Elle ne coûte pas cher. Elle est indépendante de l'activité sexuelle et a très peu de contre-indications. Ses effets secondaires sont minimes. Elle ne diminue pas la production de lait chez la femme allaitante. Elle soigne certaines maladies et n'entraîne pas d'infections génitales chez la femme. Après son arrêt la femme peut facilement avoir une grossesse.

Ses inconvénients

Elle nécessite une surveillance médicale et sa prise est très contraignante. Elle ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA. L'oubli augmente l'échec de la méthode.

Ses effets secondaires : absence de règles, saignements, prise ou perte de poids.

IV. Les contraceptifs injectables

Ce sont des produits liquides contenant de la progestérone, destinés à être administrés dans l'organisme de la femme pour empêcher la survenue d'une grossesse.

Leurs avantages : Ils sont très efficaces et leur utilisation est discrète. La prise est suffisamment espacée et plus supportable. Ils ne provoquent pas d'infection génitale et ne gênent pas la production de lait chez la femme allaitante.

Leurs inconvénients

Leur utilisation nécessite un personnel qualifié et un suivi médical. Ils possèdent des effets secondaires. Le retour de la fertilité est lent. Ne sont pas indiqués pour toutes les femmes notamment la nullipare et l'adolescente. Ils ne protègent pas contre les IST/SIDA.

Leurs effets secondaires : Ils peuvent entraîner une prise de poids, une absence de règles, des saignements vaginaux, nausées, vertiges, vomisse-

ments, et élever la tension artérielle.

V. LE NORPLANT

C'est une méthode contraceptive composée de capsules fines et flexibles remplies de lévonorgestrel (progestérone). Il doit être placé entre le premier et le septième jour du cycle ou quand on est sûr que la femme n'est pas enceinte. On fait une petite incision sur la peau, à la face interne du bras, puis on place les tubes sous la peau.

Ses avantages

- Il est très efficace (98 à 99% de taux de réussite). Il est discret. Son action peut durer jusqu'à 5 ans. Il n'y a pas d'oubli possible. Il n'entraîne pas d'infection génitale chez la femme. La femme peut avoir une grossesse peu après le retrait du Norplant.

Ses effets secondaires

- Saignements, - Absence de règles, - Nausées, - Vertiges, - Nervosité, - Expulsion de capsule, - Infection du site d'insertion, - Prise ou perte de poids, - Tension mammaire.

Ses inconvénients

- Son insertion et son retrait nécessitent un personnel qualifié. Il ne peut pas être inséré à toutes les femmes. Il ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA.

VI. Le dispositif intra-utérin (DIU)

C'est un petit appareil qu'on introduit dans la cavité de l'utérus pour éviter la grossesse. On l'appelle également stérilet. Il existe plusieurs types dont le DIU libérateur d'hormones et le DIU au cuivre.

Comment agit le DIU au cuivre pour empêcher la grossesse ?

Il immobilise les spermatozoïdes pour les empêcher de monter dans les trompes, - Il perturbe l'utérus et le rend incapable

d'accueillir l'œuf fécondé.

Comment l'utilise-t-on ?

Le DIU doit être placé de préférence pendant les règles ou quand on est sûr que la femme n'est pas enceinte. Il est introduit dans la cavité de l'utérus et les fils restent visibles dans le vagin. Il ne peut être placé que par les agents de santé formés à cet effet. Le retrait peut intervenir dès que la porteuse le demande.

Ses avantages

Il est très efficace (99% pour le DIU au cuivre) - Il est discret et son effet peut durer dix (10) ans. Il évite les effets secondaires de



la pilule. Il n'y a pas d'oubli possible. La femme peut avoir une grossesse dès le retrait du DIU. Ses effets secondaires : Saignements abondants, douleurs au bas ventre, perte des fils, infection génitale.

Ses inconvénients : Sa pose et son retrait nécessitent un personnel formé. Il ne peut pas être placé chez une femme qui n'a pas encore accouché. Il ne protège pas contre les IST/VIH/SIDA, peut s'expulser spontanément.

VII. Les méthodes contraceptives chirurgicales volontaires (CCV)

Il s'agit de la ligature ou de l'obstruction des trompes pour les femmes et de la vasectomie pour les hommes. Ce sont des méthodes de contraception définitives.

VIII. La contraception d'urgence

Définition La contraception d'urgence est l'administration d'une méthode contraceptive suite à un rapport sexuel non protégé à une période du cycle où le risque de survenue d'une grossesse non désirée est élevé (période de fécondité). Par le passé cette méthode était appelée «pilule du lendemain» Elle est utilisée dans les 72

heures à 5 jours qui suivent un rapport sexuel non protégé. La contraception d'urgence utilise des règles rigoureuses et des doses bien déterminées d'où la nécessité de consulter un agent de santé en cas de besoin.

Dr Djibrine Mariama

INONDATION RÉCURRENTES AU NIGER

DIAGNOSTIC-DÉFIS-SOLUTIONS

L'inondation est la submersion par l'eau débordant du lit normal d'un cours d'eau ou d'autres surfaces d'eau, ou accumulation d'eau sur des zones qui ne sont pas normalement submergées. Il existe plusieurs types d'inondations :

• **Inondation fluviale** : débordement exceptionnel d'un cours d'eau (e.g. Niamey 2020)

• **Inondation pluviale** : accumulation ruissellement suite à des précipitations violentes (e.g. Agadez 2020) ;

• **Remontée de la nappe** : plus rare au Niger, arrive dans les bas-fonds ou à proximité d'un cours d'eau

• **Inondation résultant de la défaillance d'une infrastructure** : Rupture de digue ou de barrage : le niveau de l'eau dépasse la hauteur maximale de la digue ou du barrage, ou une brèche survient dans le corps de la digue (Haro-Banda et Saga, 2020)

• **Refoulement d'un ouvrage de drainage (ponceau, caniveau)** : la capacité de l'ouvrage est inférieure au débit parce qu'il est sous-dimensionné pour le débit, ou bouché par le sable et/ou les déchets

Les inondations fluviales sont



“ LES CAUSES DE LA RUPTURE DE DIGUES LA VILLE DE NIAMEY EST TRAVERSÉE PAR LE FLEUVE NIGER ET UNE PARTIE DE LA VILLE EST CONSTRUITE SUR UN BRAS MORT DU FLEUVE ”

un phénomène naturel important pour les écosystèmes, l'équilibre morphologie du cours d'eau et diverses activités humaines : pêche, agriculture, élevage....

C'est aux humains de s'y adapter en évitant les zones à risque. En principe l'occupation traditionnelle du territoire est en harmonie avec le régime des inondations. Elles ne doivent être

considérées comme un problème que si elles s'aggravent et interfèrent gravement avec des infrastructures existantes.

Fréquence des inondations au Niger

Les inondations sont récurrentes au Niger. Nous avons par ordre de fréquence :

Les inondations pluviales : chaque année, sur tout le ter-



ritoire. Les inondations dues à une capacité de drainage insuffisante : chaque année sur le réseau de routier.

Les inondations fluviales : tous les deux ans : zone du fleuve, Komadougou, Goulbi de Maradi, etc.

Les ruptures de digue : moins fréquentes (Niamey 2012, Niamey 2020) mais catastrophiques

Facteurs causaux et pistes de solution Inondations pluviale Causes

• Inexistence, insuffisance et/ou mauvais entretien du réseau de collecte d'eau pluviale

• Occupation anarchique du territoire (anciens cours d'eau) qui se réveillent de temps en temps

• Imperméabilisation du terri-

toires et disparition d'espaces verts du fait des lotissements anarchiques

• Mauvais entretien : beaucoup d'ouvrages sont soit ensablés, soit partiellement ou totalement bloqués par les déchets solides

• Changement climatiques et environnementaux : l'intensité des précipitations et du ruissellement a significativement augmenté du fait du changement climatique, de l'urbanisation et de la déforestation : La plupart des ouvrages conçus il y'a plus de 20 ans sont devenus sous-dimensionnés

• Méthodes de conception obsolètes (ORSTOM, CIEH) développées il y'a plus de 30 ans et ne sont représentatives ni du climat ni de l'occupation du sol actuelle, ignorent les changements climatiques et environnementaux. Le risque calculé avec ces méthodes est sous-estimé, et le risque de défaillance élevé. Il faut noter que la défaillance d'un ouvrage hydraulique n'est pas une indication que quelqu'un n'a pas fait son travail. Il n'est pas économiquement viable de construire une infrastructure qui résisterait à des événements extrêmement rares. Les ouvrages sont conçus pour supporter un grand pour-

centage (e.g. 99%) des pluies ou des débits. Si le 1% qu'il ne peut pas supporter se produit, il cèdera. Il y'a un problème quand il est conçu pour contenir 99% des événements et qu'il ne peut en supporter que 80% ou 50%. On dit que l'ouvrage est sous-dimensionné. Si une route est toujours coupée au niveau d'un pont, c'est que celui-ci est sous-dimensionné, ou bouché

Facteurs aggravants

- Changement du régime des précipitations
- Déforestation ou urbanisation sur le bassin versant, résultant en une augmentation du ruissellement pour la même pluie
- Ensablement du lit résultant du dénudement des sols sur le bassin versant. L'ensablement réduit la capacité du canal et cause des niveaux d'eau plus hauts pour le même débit.

Le système de protection contre les inondations:

Pistes de solution

- Investir dans le réseau de drainage urbain et ne vendre que des parcelles viabilisées/ conditionner le permis de construire avec un plan de drainage
- Identifier et interdire la construction dans les zones de drainage naturel
- Planifier des espaces verts et des bassins de rétention pour minimiser le ruissellement
- Délimiter les zones inondables et décourager les constructions dans ces zones
- Interventions antiérosives (résultats sur le long terme)
- Désensabler : coûteux et impacts environnementaux sérieux
- Meilleure gestion des déchets solides (sensibilisation, collecte)
- Entretien préventif des ouvrages avant et pendant la sai-

son des pluies

- Mise à niveau des anciens ouvrages

- Mise à jour au niveau de toute l'Afrique Francophone des normes de conceptions pour refléter le climat et l'occupation du sol actuel.

- Former les professionnels en conséquence et imposer la prise en compte explicite des changements climatiques et environnementaux dans la conception de chaque ouvrage de génie civil

Les causes de la rupture de digues

La ville de Niamey est traversée par le fleuve Niger et une partie de la ville est construite sur un bras mort du fleuve.

Un système de digues protège cette partie de la ville des deux crues annuelles du fleuve.

En Août 2012, les digues cèdent sous l'effet d'une crue soudaine et exceptionnelle : Les trois principales digues sont réhabilitées (rehaussées ?) et prolongées en 2016.

Les années suivantes, le niveau maximal dépasse plusieurs fois le niveau de 2012.

En 2020, la digue cède de nouveau.

Pourquoi la digue a cédé ?

1 La digue semble avoir été dimensionnée avec une méthode qui ne tenait pas compte les changements climatiques et environnementaux. Ce type de méthodes est encore couramment utilisé en Afrique Francophone.

2 Le niveau de 2020 était exceptionnellement élevé (il est impossible de dire elle aurait tenu si une autre méthode avait été utilisée)

3 Par contre les changements climatiques et environnementaux sont visibles dans les don-

nées.

Il existe une claire tendance à la hausse des débits et niveaux maximaux qui fait que toute digue deviendra de moins en moins sécuritaire avec le temps.

Solution proposée

Très court terme (5 mois) :

colmater les brèches dans les digues avant le retour de la crue guinéenne en décembre-janvier

Court terme (1 an) : revoir la conception des digues et cette fois tenir compte de la dérive des niveaux maximum. Concevoir l'ouvrage pour contenir le risque des 5 prochaines années

Moyen terme (5-20 ans) :

écrêter les crues avec Kandadji qui devrait alors être terminé

Long terme (résultats dans 20+ ans) : Identification des zones qui contribuent le plus à l'ensablement et intervenir dessus.

Conclusion

Sans intervention, les niveaux maximaux continueront leur hausse et le risque d'inondation deviendra de plus en plus élevé

Il est très probable que les trois facteurs précédemment cités (ensablement, déforestation, changements climatiques) en sont responsables. Les interventions sur ces facteurs sont soit impossibles (précipitations), soit prendront du temps avant qu'on en voie les effets (intervention anti-érosion, reforestation). Le désensablement mécanique est une option hors de mon expertise, mais devrait être coûteuse

O. Seidou Faculté de Génie
Département de Génie Civil
Université d'Ottawa