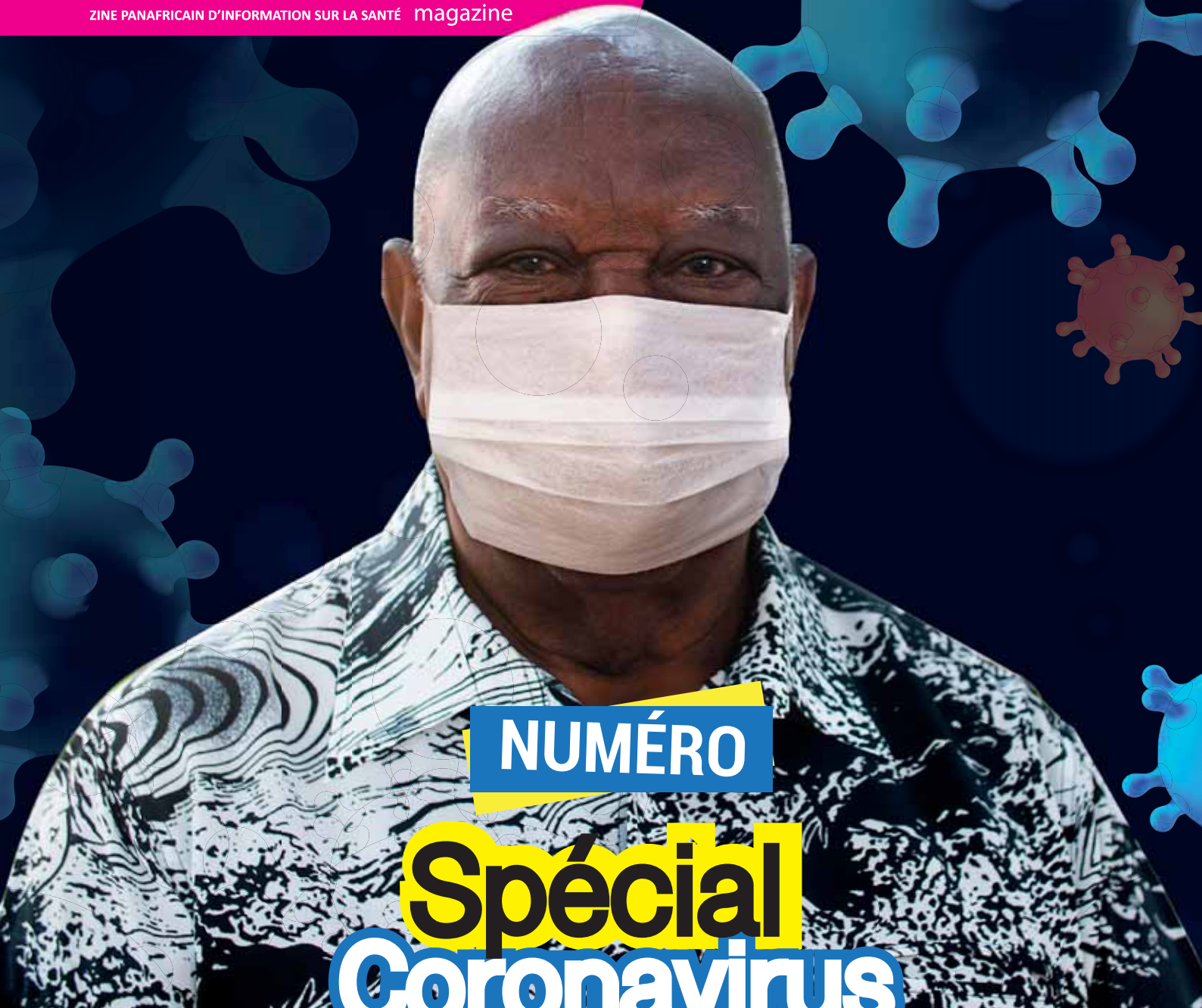


ISSN : 2517-8859
Avril - Mai - Juin 2020
GRATUIT

N°19

VOTRE santé

ZINE PANAFRICAIN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ magazine



NUMÉRO

Spécial Coronavirus Covid-19 en Afrique

nos experts vous expliquent et vous conseillent

fondation sonatel

Relèvement du plateau médical

- Une **IRM** offerte à l'Hôpital de Fann.
- un **Scanner Brilliance 6 CT** offert à l'Hôpital de Ziguinchor.
- **28 ambulances médicalisées et équipées** pour des hôpitaux de Dakar et régions.
- **14 motos ambulances médicalisées** offertes aux localités reculées pour faciliter l'évacuation sanitaire de la population.

Soins gratuits

Plus de **18200 personnes du 3^{ème} âge** soignées gratuitement et près de **2 550 opérés** de la cataracte gratuitement.

Bourses de spécialisation

1/4 de milliard de FCFA mobilisés pour les bourses de spécialisation médicale en **Chirurgie**, **Gynécologie-Obstétrique**, **Pédiatrie**, **Néphrologie**, **Urgences** et **Gériatrie**.

10 000 vies impactées positivement à travers les Projets Village

04 Postes de Santé construits et entièrement équipés dans le cadre du concept Projet « Village »

- ◆ Thicatt Wolof en **2015** dans la région de Kafrine
- ◆ Sob 2 en **2016** dans la région de Kaolack
- ◆ Mbakhna en **2017** dans la région de Matam
- ◆ Sarème en **2018** dans la région de Diourbel.

Stéphanie NADAL
Directrice de Publication



Le Coronavirus a envahi le monde entier, bouleversé nos styles de vie, révélé nos failles systémiques et la futilité de plusieurs de nos habitudes et actes quotidiens. Cette épidémie nous a imposé de nouvelles règles de vie en nous rappelant que l'hygiène est la première barrière protectrice contre toutes les formes d'infection. Ce virus fait malheureusement dorénavant partie de nos vies. Il n'est pas « venu en vacances ». Jusqu'à ce qu'un vaccin efficace soit élaboré et rendu disponible pour tous, et/ou qu'un antiviral spécifique ne lui soit opposé, nous devons demeurer vigilants. Pas dans une vigilance « expectative », mais une vigilance « active ». C'est simple à formuler, mais pas toujours évident à appliquer. Gardons en tête, et ayons le réflexe « MMM » : se laver régulièrement et efficacement les Mains ; porter un Masque en toutes circonstances ; mettre au moins un Mètre de distance avec « l'autre »...! « L'autre » pouvant être n'importe qui, rencontré n'importe où, n'importe quand ! Rien de forcément évident n'indiquera qu'il ou elle est transmetteur potentiel du covid-19.

Avec une curieuse coïncidence du chiffre, dans ce numéro 19, consacré au Covid-19, nous avons retenu de répondre à la suggestion de plusieurs membres du Comité scientifique et de citoyens fidèles lecteurs de

« Votre Santé », de concentrer les propos reçus et donner un éclairage sur les terminologies, les signes évocateurs de l'infection avec un focus sur les personnes les plus vulnérables et à surprotéger, les outils diagnostiques disponibles et surtout les moyens de prévention et de protection/renforcement de nos organismes, grâce à une meilleure hygiène de vie générale, physique et alimentaire. Vous trouverez des informations simples, utiles et pratiques, pour vous et vos proches.

Tous les sujets, bien que tous importants, relatifs à des domaines en plein développement et discussions entre « scientifiques », notamment concernant les traitements et autres prises en charge, seront détaillés plus tard, quand ils auront atteint un niveau définitivement avéré, consensuel et irréfutable. Notre mandat est de nous assurer de vous délivrer des informations utiles à votre santé et à celle de vos familles ; objectif, trimestriellement visé, grâce aux concours des généreux et divers experts du domaine et d'autres Professionnels ayant une pleine conscience de leur rôle de contributeur social, à l'intention de nos populations. Qu'ils en soient, encore une fois, gratifiés.

Prenez soin de vous. Respectez les recommandations de « gestes barrières » et autres moyens simples de prévention.

Bonne lecture

Edité par : NEUROPOLE
RCCM : SN DKR 2007 B11864;
NINEA : 28058202C2
BP 16081 Dakar FANN SENEGAL
Tel : +221 338650306;
+221 785265596;
Fax : +221 338650307;
Email : votresante@votresante-magazine.com

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO

Pr Mountaga DIOP
Pr Tandaka DIEYE
Pr Mareme GUEYE BA
Mr Falliou FALL
Mr Ibou FALL
Dr Jamil KAHWAGI
Pr Abdoul KANE
Pr Francis KLOTZ
Dr Momo NDIAYE
Dr Valérie Quénum NDIAYE
Pr Abdou NIANG
Pr Maimouna NDOUR
Dr Binetou Cheikh SECK
Pr Djibril SECK
Pr Coumba KANE TOURE
Pr Nafissatou Oumar TOURE

Avec la collaboration de SOS-Médecins

Dr Massamba DIOP
Dr Boubacar SIGNATE

Secrétaire de Rédaction

Mansour KEBE

Secrétariat Administratif

Seynabou Ndiaye NDIONE
et Ndéye Fatou NDIAYE

Correspondants

Abidjan : Pr Thérèse SONAN
Baltimore : Dr Malick Ndiaye
Bamako : Dr Yousoufa MAIGA
Bobo-Dioulasso : Pr Athanase MILLOGO
Conakry : Dr Fodé Abass Cisse
Cotonou : Pr Dismand HOUINATO
Kigali : Dr Fidèle SEBERA
Lagos : Dr Franck IMARHIAGBE
Libreville : Pr Philoméne KOUNA
Lomé : Pr Agnon BALOGOU
Marrakech : Dr Hicham CHAFIQ
Marseille : Dr Martin CARVALHO
Nouakchott : Pr Mouhamadou DIAGANA
Parakou : Dr Thierry ADOUKONOU
Niamey : Dr Haoua SIDIBE
Rome : Dr Marième BA
Tunis : Pr Riad GOUIDER
Yaoundé : Dr Yannick FONGANG

Conseillers

Dr Seynabou BA
Mr Mamadou COUME
Mr Amadou DIAGNE
Dr Ousmane DIOUF
Pr Michel DUMAS
Mr Cheikh S.K. GUEYE
Mme Soukeyna NDAO
Pr Fadel NDIAYE
Pr Pierre NDIAYE
Mr Doudou S. NIANG
Mr Brahim SAKHO
Mr Vieux SAVANE
Dr Mamadou SECK
Dr Mame Thierno Aby SY

Marketing & Communication:

Coordonnatrice : Stéphanie NADAL
Publicités, Diffusion et Abonnements :
Equipe Commerciale

Comptabilité/Finances

Seynabou NDIAYE
Ndéye Fatou NDIAYE

Réalisation :

Infographie / Maquette : ARAIGNEE
Fabrication / Imprimerie
La Rochette Dakar

Sommaire

Actu Santé



06

LE PROGRAMME ALIMENTAIRE MONDIAL (PAM) ALERTE

Dossier



14

CORONAVIRUS
QUEL EST CE FLÉAU ?

Manager



38

LE TÉLÉTRAVAIL DANS LE CONTEXTE
DU COVID-19

Manger /boire



46

SAVOIR BIEN MANGER PENDANT
LE CONFINEMENT

Bouger



56

COMMENT FAIRE DU SPORT
À LA MAISON ET GARDER LA FORME,
EN PÉRIODE DE RÉDUCTION
DE DÉPLACEMENTS

Réflexes



62

LA CRISE D'ASTHME
AIGU GRAVE

Opinion



64

PANDÉMIE VIRALE PEUR
SUR LE MONDE ET TERRORISME
DES MÉDIAS !

ABONNEZ VOUS
À VOTRE SANTÉ
MAGAZINE

•
www.votresante-magazine.com

Comité Scientifique

Membres

président



Pr Amadou Gallo Diop

Neurologue

Vice-Président



Dr Martin Carvalho

Endocrinologue, Diabétologue

Dr Gora CISSE,
Cardiologue

Pr Mamadou COUME,
Gériatre

Pr Issakha DIALLO,
Santé Publique

Pr Falou DIAGNE,
Chirurgien-Dentiste

Pr Mamadou DIOP,
Cancérologue

Dr Massamba DIOP,
Urgentiste

Pr Tandakha DIEYE,
Pharmacien-Biologiste

Pr Mountaga DIOP,
Education Physique et Sportive

Dr Babacar FALL,
Généraliste, Médecin
du Travail

Pr Abdou Salam FALL,
Sociologue

Pr Daouda FAYE,
Odontologiste, Santé Publique

Pr Macoumba GAYE,
Chirurgien

Pr Marième GUEYE,
Gynécologue

Pr Serigne Maguëye GUEYE,
Urologue

Pr Mourtala KA,
Interniste

Pr Abdou KANE,
Cardiologue

Pr Coumba Touré KANE,
Biologiste, Virologue

Pr Fatimata LY,
Dermatologue

Dr Marième LY,
Cardiologue

Dr Elimane MBAYE,
Orthopédiste-Rééducateur

Pr Mouhamadou MBENGUE,
Gastro-Entérologue

Dr Seynabou MBOW,
Généraliste

Mr Serigne Mor MBAYE,
Psychologue

Dr Awa MBOW KANE,
Diabétologue, Endocrinologue

Dr Fadel KANE,
Santé Publique

Pr Abdoulaye NDIAYE,
Chirurgien-Orthopédiste

Pr Daouda NDIAYE,
Parasitologue

Pr Mor NDIAYE,
Pneumologue-Allergologue,
Médecin du Travail

Dr Ibrahima NDIAYE,
Dermatologue, Vénérologue

Pr Souhaibou NDONGO,
Rhumatologue

Pr Maimouna NDOUR,
Endocrinologue

Pr Abdou NIANG,
Néphrologue

Pr Djibril SECK,
Activités physiques et Santé

Pr Iyane SOW,
Biologiste

Pr Moussa SEYDI,
Infectiologue

Pr Habib THIAM,
Psychiatre

Pr Nafissatou Oumar TOURE,
Pneumologue

Pr Salimata WADE,
Nutritionniste

Pr Issa WONE,
Santé Publique

Le Programme Alimentaire Mondial (PAM) alerte

le nombre de personnes au bord de la famine dans le monde pourrait doubler en 2020

Selon une projection du Programme alimentaire mondial (PAM) dévoilée mardi 21 avril, le nombre de personnes au bord de la famine dans le monde risque de doubler en 2020 à cause de la pandémie de coronavirus. D'après ce rapport mondial sur les crises alimentaires 2020, si les conflits sont « toujours le principal moteur des crises alimentaires en 2019 », la pandémie de Covid-19 pourrait être un facteur aggravant et faire exploser le nombre de personnes en crise alimentaire. En effet le document indique que le nombre de personnes au bord de la famine a nettement augmenté en

2019, passant de 113 à 135 millions de personnes, en raison des conflits, des problèmes climatiques et des chocs économiques. Mais pour 2020, c'est une explosion de ce nombre qui se profile, lequel passerait de 135 à 265 millions de personnes, en raison des conséquences économiques de la pandémie, selon la projection du PAM. Le nombre de personnes menacées de famine en Afrique de l'Ouest pourrait quasi tripler en trois mois et concerner 50 millions de personnes en août, contre 17 millions en juin, a alerté mardi l'organisation non gouvernementale (ONG) Oxfam, qui s'inquiète de l'im-

pect que pourrait avoir la pandémie causée par le nouveau coronavirus sur les communautés vulnérables des pays les plus pauvres du monde.

L'apparition de la maladie de Kawasaki suscite des inquiétudes

La maladie de Kawasaki est une maladie inflammatoire aiguë qui touche particulièrement les enfants de moins de 5 ans. La cause de ce syndrome adéno-cutanéomuqueux (c'est-à-dire qui touche les ganglions, le peau et les muqueuses) est inconnue, bien que plusieurs pistes aient été avancées.





L'épidémiologie et la présentation clinique suggèrent en effet une infection ou une réaction immunitaire anormale à une infection chez un enfant génétiquement prédisposé. Décrite pour la première fois en 1967 au Japon, la maladie de Kawasaki entraîne une inflammation des vaisseaux sanguins chez les enfants atteints. Parmi les symptômes, une forte fièvre, des douleurs abdominales et troubles digestifs, une éruption cutanée, une conjonctivite, la langue qui rougit, gonfle et prend un aspect de framboise, voire des problèmes cardiaques. Un peu partout dans le monde, des médecins ont signalé des cas de Kawasaki, une maladie connue depuis longtemps et qui affecte les enfants. Les alertes sont parties d'Angleterre, de la France, des États-Unis, de l'Espagne et de la Belgique.

Dans tous les pays où ces cas ont été rapportés, certains jeunes patients ont été testés positifs au Covid-19 et d'autres négatifs. Le lien de cause à effet entre le coronavirus et ces symptômes inflammatoires n'est donc pas établi avec certitude.

L'OMS visée par des Cyberattaques

Depuis le début de la pandémie de Covid-19, l'Organisation mondiale de la Santé fait face à une hausse spectaculaire du nombre de cyberattaques visant son personnel et de courriels frauduleux à l'intention du public. L'information a été rendue publique à travers un communiqué mis en ligne sur son site internet le 23 avril 2020. « Cette semaine, quelque 450 adresses électroniques et mots de passe actifs de l'OMS ont été divulgués en raison d'une fuite,

en même temps que des milliers d'autres appartenant à des organisations engagées elles aussi dans la lutte contre le nouveau coronavirus. Ces fuites d'identifiants n'ont pas mis en péril les systèmes de l'OMS car il s'agissait de données anciennes. Cependant, l'attaque a affecté un ancien extranet encore utilisé par des membres du personnel, d'anciens fonctionnaires et des partenaires », a expliqué le texte. Le communiqué a précisé également que « l'OMS est en train d'effectuer une migration de données depuis les dispositifs touchés vers un système d'authentification plus sécurisé », tout en rappelant que « des fraudeurs ont également envoyé des courriels au nom de l'OMS, à l'intention du grand public, afin d'obtenir des dons pour un fonds fictif sans aucun lien avec le Fonds de riposte à la Covid-19 ».

**CASA
MAN
ÇAISE**
EAU MINÉRALE NATURELLE

LA CASAMANÇAISE NATURELLE COMME J'AIME



SUIVEZ NOUS



www.casamancaise.com

EAU MINÉRALE NATURELLE | MISE EN BOUTEILLE PAR LA
SODECA
☎ 33 822 31 70 / 33 993 03 60



Madame Patience Lapolice

Directrice des Ressources Humaines
de « La Casamançaise »

D'où est venu le nom « La Casamançaise » ?

Elle vient d'un brainstorming qui proposait parmi d'autres propositions celle-ci. Le féminin colle bien avec la douceur d'une eau.

Quand est-ce que « La Casamançaise » a commencé à mettre ses bouteilles sur le marché ?

La casamançaise a été mise sur le marché le 30 juillet 2016. C'est la date de la coupe du Sénégal finale Casa Sports contre Niary Talli.

Qu'est-ce qui a motivé la création de la marque de bouteilles d'eau minérale « La Casamançaise » ?

E.N. : Parce que la Casamance est réputée pour n'avoir que des produits naturels de qualité : les huîtres et fruits de mer, les mangues, le miel, l'huile de palme, les mads, etc. Etant donnée la qualité de notre nappes d'eau à Boucotte village, nous marquons ainsi la continuité des produits issus.

Où se trouve le siège social ? Avez-vous des succursales ?

La direction est sise à Boucotte village à 3 kms du village balnéaire qu'est le Cap Skirring. Nous avons des bureaux à Dakar et des entrepôts dans diverses villes du Sénégal. Mais nous tenons à ce que notre direction reste installée en Casamance et plus particulièrement dans la commune de Diembering malgré toutes les difficultés que cela génère. En effet, tous les décisionnaires sont installés à Dakar : clients, fournisseurs, banques, administrations par exemple.

Aviez-vous rencontré des difficultés lors de la mise en œuvre du projet ?

Oui. Difficultés logistiques, de ressources humaines, de trésorerie, d'un marché très concurrentiel entre autres. Mais nous faisons en sorte de les surmonter ou de les éviter si possible.

Quels sont les faits les plus importants qui ont marqué l'histoire de « La Casamançaise » ?

Le marqueur de notre entreprise est l'adhésion de notre équipe soudée. Beaucoup de femmes et d'hommes sans qualification ni expérience professionnelle qui se sont attelés à apprendre vite et à réaliser aussitôt ce qui venait d'être appris. Le sens du dépassement de notre groupe est véritablement à ce stade ce qui fait notre ADN.

Quels sont les formats de « La Casamançaise » disponibles sur le marché ?

Nous avons 3 références sur le marché :
— 10L en bouteille
— 1,5L en pack de 6 bouteilles
— 600 ML en packs de 12 bouteilles
— Gobelets 250 ml vendu en carton de 24. Mis en arrêt en attendant les négociations de la loi sur l'interdiction des déchets plastiques.

Qu'est-ce qui justifie ce choix ? Quel est le prix de chaque format ?

Une réponse aux besoins des consommateurs.

10L : format économique et idéal pour la consommation quotidienne de la famille : prix conseillé, 1000 frs

1,5L : parfaite à table pendant les repas en famille ou pour s'hydrater toute la journée. Également conforme aux besoins des hôtels, restaurants et bars. Prix conseillé 1500frs/pack de 6 bouteilles et 350frs/bouteille

Pour apporter une réponse aux besoins des consommateurs, « La Casamançaise » a été lancée en 2016. Madame Patience Lapolice, Directrice des Ressources Humaines, revient, dans cette interview, sur la belle histoire de cette eau minérale de qualité.

600 ML : est très pratique au bureau, pour les réunions, dans le sac à main ou pour un jogging : prix conseillé 2500frs/pack de 12 bouteilles et 250frs/bouteille

Gobelet de 250 ml pour proposer un produit de qualité en entrée de gamme : format spécialement adapté pour les cérémonies ainsi que pour toutes les utilisations quotidiennes : prix conseillé 1800 F le carton de 24 gobelets.

Où est-ce qu'on peut trouver les produits de « La Casamançaise » ?

Nos produits sont présents sur tous les canaux de distribution : grossistes (boutiques de quartiers), grande distribution (Auchan, Casino, Carrefour, Mary Market), pétroliers (Total, Elton, EDK, Shell, etc.), les cafés-hôtels et restaurants. Les entreprises nous font également confiance pour leur personnel et leurs manifestations professionnelles (réunions, séminaires par exemple).

Est-ce que « La Casamançaise » est présente sur l'étendue du territoire Sénégalais ?

Nos produits sont présents sur toute l'étendue du territoire national sénégalais sauf une partie de la zone Nord (de Saint-Louis à Dagana).

Est-ce que « La Casamançaise » est vendue exclusivement au Sénégal ?

La CASAMANÇAISE est vendue au Sénégal et dans quelques pays de la sous-région notamment la Gambie et la Guinée Bissau malgré les difficultés liées à l'exportation.

dossier





SPECIAL CORONA VIRUS Covid-19

Quelques définitions pour bien comprendre

Maladies infectieuses

Les maladies infectieuses sont causées par la transmission d'une bactérie, d'un virus, d'un champignon ou d'un parasite. Elles peuvent se transmettre d'une personne à l'autre ou de l'animal à l'homme comme dans le cas des zoonoses. La dangerosité des maladies infectieuses est très variable : beaucoup d'entre elles sont totalement bénignes, mais d'autres peuvent être mortelles. La plupart sont aujourd'hui guéries, mais certaines tuent encore des milliers de personnes chaque année dans le monde. Par exemple : rhume, grippe, angine, otite, gastro-entérite, rougeole, varicelle, syphilis et Sida sont des maladies infectieuses.

Virus

Un virus est une particule microscopique infectieuse qui ne peut se répliquer qu'en pénétrant dans une cellule et en utilisant sa machinerie cellulaire. Autrement dit, contrairement à la bactérie, le virus n'est pas une entité biologique autonome, il a besoin de rentrer dans une cellule pour utiliser sa machinerie et se multiplier. En ce sens, on peut le considérer comme un parasite. Les virus qui infectent les bactéries sont les bactériophages. Il existe des virus qui infectent des animaux et d'autres qui infectent les végétaux. S'ils provoquent des maladies, les virus peuvent être considérés comme des germes pathogènes. Les virus s'attrapent par contagion, en croisant ou en côtoyant un individu déjà infecté. Si celui-ci tousse ou éternue près d'une autre personne, il projette dans l'air des virus qu'on peut respirer. Parfois, la transmission s'effectue par un contact direct ou indirect : la personne malade se frotte le bout du nez, puis touche un objet qu'on touche à son tour.

Parasite

Un parasite est un organisme qui vit aux dépens d'un autre organisme vivant, c'est-à-dire, il ne peut vivre et se développer que dans un autre organisme. Le terme « parasiter » est plus général mais répond au même principe : un organisme quelconque va s'introduire chez un autre organisme pour vivre à ses dépens. Il va donc utiliser ses cellules, ses aliments, ses tissus, etc. pour se développer et assurer sa descendance. Il y a donc une petite nuance : tous les parasites ne peuvent vivre qu'en parasitant un autre organisme, mais ce n'est pas parce qu'un organisme en parasite un autre qu'il est un parasite. Ainsi, les virus vivent en parasite mais ne sont pas des parasites. Les différents types de parasites sont les ectoparasites, les mésoparasites et les endoparasites.

Microbes

Un microbe est un organisme microscopique vivant. Pour vivre et se développer, il a besoin d'un milieu organique favorable à son développement. On ne peut le voir à l'œil nu, mais on peut observer les effets de son activité, par exemple quand on a de la fièvre suite à une infection. Il existe différentes familles de microbes, chacune composée de milliers d'espèces : les bactéries, les virus, les protozoaires et les champignons. Certains microbes sont dits pathogènes, c'est à dire qu'ils vont entraîner une maladie contre laquelle l'organisme va réagir. D'autres sont dits saprophytes, ce qui signifie qu'ils vivent avec l'organisme qu'ils occupent, soit dans l'indifférence (les staphylocoques de la peau par exemple), soit en bonne intelligence, voire en collaboration (les bactéries intestinales qui participent à notre digestion).



Bactérie

Une bactérie est un micro-organisme unicellulaire (c'est-à-dire composée d'une seule cellule). Certaines sont bénéfiques, voire indispensables à la vie, quand d'autres sont dangereuses, voire mortelles, en causant des maladies. Les bactéries sont les organismes les plus abondants de notre planète en nombre. Elles vivent dans tous les types d'habitats connus. Leur quantité dans l'intestin d'une personne est plus grande que le nombre total de cellules dans le corps humain. Les bactéries sont des organismes vivants qui ne sont constitués que d'une seule cellule : on dit qu'ils sont unicellulaires. Dotés d'une membrane cellulaire et d'un matériel génétique (ADN), les bactéries sont capables d'assumer les fonctions élémentaires propres au vivant : se reproduire, transmettre l'information génétique, mais aussi tirer matière et énergie de l'environnement. Elles possèdent une certaine autonomie et un métabolisme propre. A l'inverse des virus, elles sont capables de se reproduire par division cellulaire, une cellule mère produisant deux cellules filles.



Mycose

Une mycose est une infection provoquée par un champignon microscopique (Candida, Microsporium...). Les mycoses de la peau, appelées aussi dermatophytoses ou dermatophyties cutanées, sont dues à des micro-organismes répandus. Les mycoses se développent dans les plis cutanés de la main, des pieds, sous les seins, à l'aîne, dans le cuir chevelu, parfois même sous les ongles et sur les organes génitaux. Ces champignons sont très résistants, en particulier sous les ongles ou aux pieds. Une atmosphère chaude et humide accélère leur développement. Les mycoses apparaissent fréquemment entre les orteils suite à une contamination. La croissance microbienne est ensuite favorisée par le port de chaussures qui confèrent un environnement chaud et humide.



Prion

Un prion est un agent infectieux très particulier, qui n'a pas d'autonomie. C'est la forme anormale d'une protéine normalement présente dans les tissus nerveux. On ne sait pas encore comment son absorption (par l'ingestion de produits animaux infectés, tels le ris de veau ou le thymus, la cervelle, la moelle épinière principalement) est capable de transformer cette protéine normale, ni quels sont ses facteurs favorisants. Les maladies à prions sont des maladies rares, caractérisées par une dégénérescence du système nerveux central et la formation d'agrégats d'une protéine spécifique. On les appelle aussi encéphalopathies subaiguës spongiformes transmissibles (ESST). Elles sont dues à l'accumulation dans le cerveau d'une protéine normale mais mal conformée, la protéine prion. Ces maladies sont caractérisées par une évolution rapide et fatale, ainsi que par l'absence de traitement. La plus connue est la maladie de Creutzfeldt-Jakob (MJC).

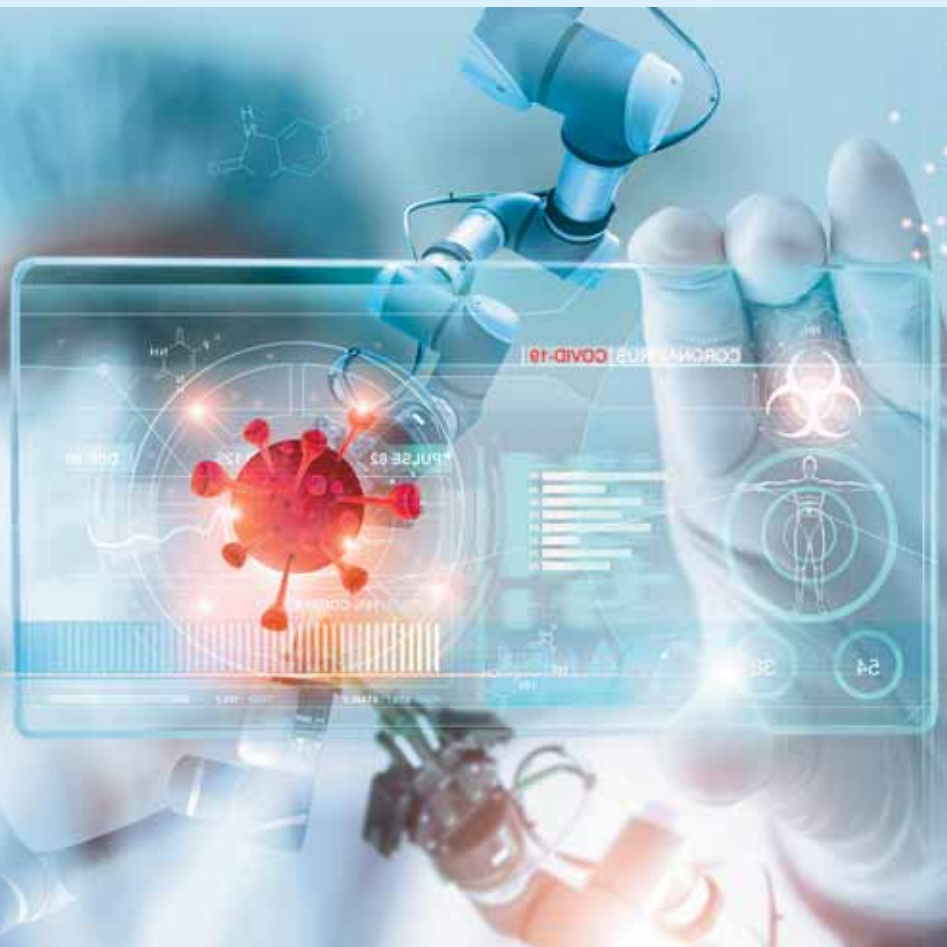


Coronavirus

quel est ce fléau ?

Famille virale

La Covid-19 appartient à une grande famille de virus appelée Coronaviridae du genre Coronavirus. Découvert depuis plusieurs décennies, il existe sept principaux coronavirus pouvant contaminer l'humain dont quatre en circulation considérés comme sans gravité et qui seraient la cause de 15 à 30 % des rhumes courants. Plus récemment ont été identifiés trois types de coronavirus responsables de graves pneumopathies, d'abord en 2003 avec le SRAS qui est le premier coronavirus à provoquer chez l'homme des pneumonies sévères puis le MERS en 2012 au Moyen-Orient et enfin le Covid-19 ou encore appelé SRAS-CoV2.



Lexique pour comprendre son actualité

Covid19

« Co » correspond à « Corona », « vi » à « virus », « d » à « disease » (maladie en anglais) et « 19 » à l'année de sa découverte en 2019. Il ne doit pas être confondu avec le « SARS-CoV-2 » qui est le nom du virus lui-même.

Epidémie

C'est le développement et la propagation rapide d'une maladie contagieuse chez un grand nombre de personnes et se limiterait à une région, un pays ou à une zone bien définie.

Pandémie

C'est une épidémie avec plusieurs foyers, elle s'étend à toute la population d'un continent, voire du monde entier.

Période d'incubation

L'incubation est la période entre la contamination par un virus et l'apparition des premiers signes de la maladie.

Dans le cas du Covid-19, ce délai varie entre deux et quatorze jours.

Confinement

C'est un protocole d'urgence visant à limiter les déplacements d'une personne ou d'une population pour limiter la propagation du virus.

Déconfinement

Processus d'élimination des restrictions liées aux déplacements et aux rassemblements qui avaient été imposées à une population pour des raisons de santé ou de sécurité publiques.

Quarantaine

Mesure de prévention au cours de laquelle une personne ayant peut-être été en contact avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse est isolée pendant la période d'incubation de la maladie. Elle peut être forcée ou volontaire.

Quatorzaine

Néologisme établi, la quatorzaine est un processus identique, qui dure quatorze jours. Ce délai équivaut à la période d'incubation du coronavirus.

Asymptomatique

Certaines personnes contaminées par le coronavirus n'en présentent pas les symptômes. Si aucun effet de la maladie n'est visible sur elles, elles sont en revanche capables de transmettre le virus à leur tour, ce qui complique les mesures de prévention.

Comorbidité

On parle de comorbidité lorsqu'une personne est touchée par deux maladies en même temps.



Cas positif

Toute personne, symptomatique ou non, avec un prélèvement confirmant l'infection par le SARS-CoV-2

Cas guéris

La guérison signifie la disparition du virus par la suite d'un test effectué deux fois en un intervalle de deux jours.

Cas suspect

Personne présentant certains signes ou symptômes d'une maladie ou qui a été exposée à une source d'infection.

Cas communautaire

Ce terme est employé lorsqu'une personne contracte le virus sans qu'on ne sache la source de contamination

Cas contact

Ce terme est employé lorsqu'une personne contracte le virus d'une personne déjà testée positive.

Insuffisance respiratoire

C'est quand le système respiratoire - comme le poumon ou le thorax - ne fonctionne plus de manière normale. C'est l'un des symptômes les plus graves du Covid-19.

Assistance respiratoire

Dans le cas d'une insuffisance, un patient pourra être placé en assistance respiratoire. Il sera alors aidé par un

appareil de ventilation mécanique ou artificielle. Ce qui leur permet de s'oxygéner au mieux.

Intubation

Pour la mise en place d'une assistance respiratoire, il faut passer par l'étape de l'intubation. Le patient se voit insérer une sonde dans la trachée afin d'assurer la ventilation artificielle. La sonde ne peut être placée que par des professionnels.

Geste barrière

Les gestes barrières sont censés limiter la propagation du nouveau coronavirus. Ils s'adressent à tous les citoyens.

Gel hydroalcoolique

C'est une solution qui détruit les microbes qui se trouvent sur la peau.

Distanciation sociale

La distanciation sociale est le fait de s'éloigner les uns des autres, d'observer une distance de sécurité. Nous préférons le terme « distanciation physique », c'est-à-dire, respecter une distance de plus d'un mètre entre deux personnes, dans des milieux fermés ou ouverts, pour limiter le risque de recevoir des "postillons".

Postillon

Le « postillon » définit les gouttelettes visibles ou invisibles émises par une personne à travers la bouche ou le nez, quand elle parle, éternue, tousse ou crache. Si des microbes sont dans des postillons d'une personne malade, ils sont projetés dans l'air et peuvent être inspirés ou touchés par les autres personnes qui sont dans les alentours.

❄ Mode de transmission

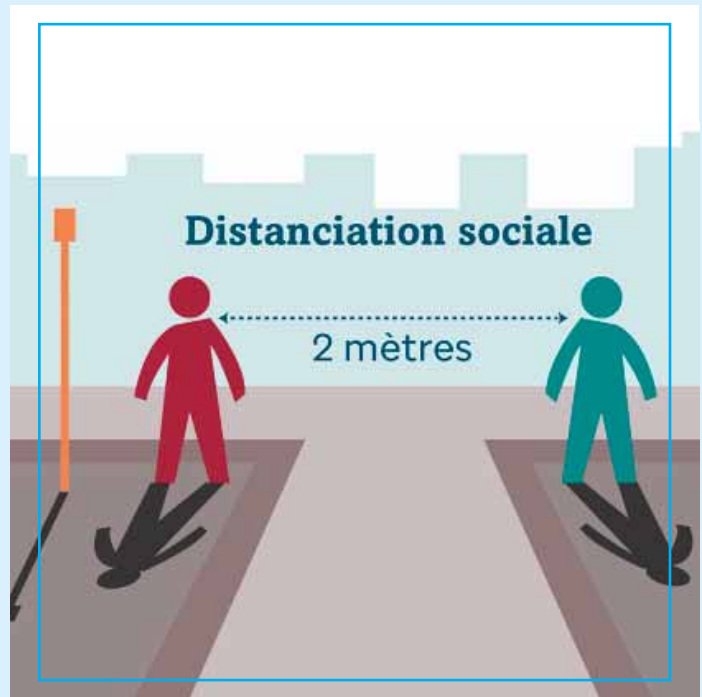
La COVID-19 a deux principaux modes de transmissions :

Il peut se transmettre de manière directe par inhalation de gouttelette lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. C'est pourquoi il est important de se tenir à un mètre au moins des autres personnes

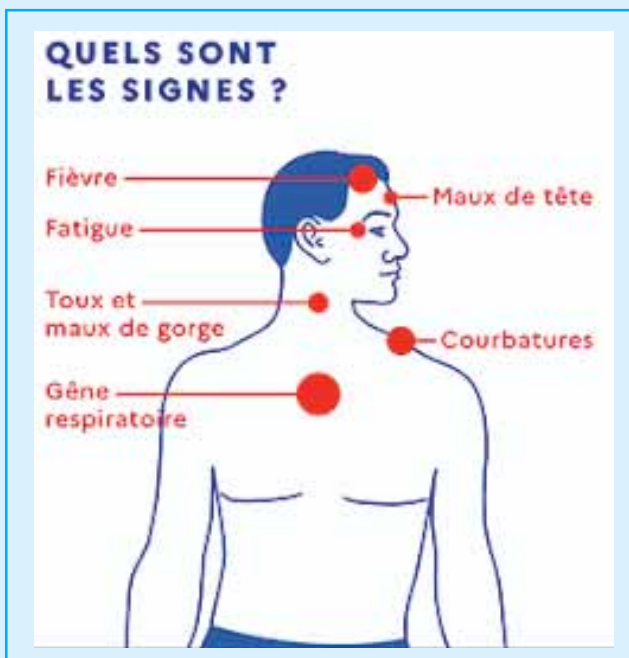
Mais aussi se propager de manière indirecte par des mains infectées portées à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir eu un contact avec une personne ou une surface infectée (téléphone, livre, stylo, carton, plastique, poignets...).

La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible d'où l'importance des mesures d'hygiène.

Important : avant que les manifestations de la maladie ne soient intenses et évidentes, une personne porteuse du Coronavirus est potentiellement à même de transmettre la maladie à ses proches contacts. Donc être prudent tout le temps, partout.



❄ Les signes de la maladie à Corona virus COVID-19



Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche.

D'autres symptômes moins courants - peuvent également apparaître chez - certaines personnes, comme des - courbatures, une congestion - ou un écoulement nasal, des maux de tête, - des maux de gorge, une perte - du goût ou de l'odorat.

Ces symptômes sont - généralement bénins et apparaissent de - manière progressive.

Certaines personnes, - bien qu'infectées, ne présentent que des - symptômes très discrets.-

Alors que d'autres présentent des symptômes plus graves, comme une sensation de manque d'air ou un essoufflement anormal.

En général, les symptômes durent en moyenne deux semaines, et l'aggravation peut survenir dans un second temps.

Les populations les plus exposées

Ces états de co-morbidités qui augmentent le risque : Conseils pratiques

Quel que soit l'âge, le sexe, l'origine géographique, toutes les personnes peuvent être touchées par le coronavirus.

La gravité de la maladie provoquée par ce nouveau coronavirus, augmentent avec l'âge. La maladie est en moyenne beaucoup plus redoutable pour les personnes de plus de 60 ans, avec un taux de mortalité de 6,4 % et de 13,4 % pour les plus de 80 ans.

Outre l'âge, le fait d'avoir une maladie chronique (pathologie respiratoire, cardiaque, rénal, antécédent d'accident vasculaire cérébral, cancer, obésité, diabète, hypertension artérielle...) est un facteur de risque, c'est ce qu'on appelle les facteurs de comorbidité.



COMMENT SE FAIT LE DIAGNOSTIC DE L'INFECTION AU CORONAVIRUS ?

Pr Coumba TOURE KANE
Professeur titulaire de
Bactériologie et de Virologie

Contexte

Les coronavirus forment une famille comptant un grand nombre de virus qui peuvent provoquer des maladies très diverses chez les humains, allant du rhume au SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), et également chez l'animal. Dans l'histoire récente, trois virus du même genre, avec un relai-réservoir animal, ont occasionné des épidémies de syndrome respiratoire sévère. Il s'agit du SARS-CoV, responsable de l'épidémie de 2002-2003 ; du MERS-CoV, qui a émergé en 2012 au Moyen-Orient et dont la transmission se poursuit à ce jour ; ainsi que du SARS-CoV-2, responsable de la Covid-19 ayant émergé à Wuhan en Chine en décembre 2019. Les tests de détection du virus utilisés actuellement se font directement sur l'échantillon prélevé chez la personne chez qui l'indication est posée. De rigoureuses précautions édictées par l'OMS sont appliquées durant tout le processus, du prélèvement au résultat.

Prélèvements, expédition et manipulation des prélèvements pour diagnostiquer le coronavirus

Des spécimens provenant des voies respiratoires supérieures (nez et gorge) doivent donc être prélevés. L'écouvillon velouteux est reconnu plus efficace que la tige régulière. Les tiges d'alginat de calcium et de bois sont à proscrire.



Les échantillons ayant été dilués avec du salin 0,9% ou du milieu de transport viral sont adéquats.

Les crachats remontant des sécrétions bronchiques, les gargarismes de la bouche et les lavages nasals sont tout aussi acceptables. Des cas de résultats négatifs ont été répertoriés lorsque les tests sont effectués trop tôt par rapport à la survenue des premiers signes de la maladie.



Deux grands types de tests de diagnostic de l'infection par le coronavirus :

1. Les tests de détection directe du virus

Ils reposent sur la technique de PCR ("polymérase chain reaction"). Ce test est réalisé à partir d'un prélèvement biologique, comme décrit plus haut. L'échantillon est analysé en laboratoire afin de rechercher directement la présence du matériel génétique (ARN ou acide ribonucléique) du virus et confirmer ainsi le diagnostic de l'infection. Le délai pour obtenir un résultat avec ce type de test est de trois à huit heures selon les technologies. Le résultat de cet examen est rendu au patient via son médecin prescripteur, avec information aux autorités compétentes pour mise à jour des statistiques nationales. D'autres tests de détection directe du virus existent, mais restent à être mieux évalués :

- détection d'antigène avec des bandelettes particulières. Leur sensibilité diagnostique est variable ;
- autotests, qui détectent également le génome viral après une amplification.

2. Les tests sérologiques

Les tests sérologiques permettent de rechercher la présence dans le sang d'anticorps dirigés contre le coronavirus. Ces anticorps sont appelés immunoglobulines de type M ou G. Ces tests permettent de déterminer si la personne a été infectée par le virus au cours des semaines précédentes. Ces tests ne permettent pas de faire un diagnostic précoce de l'infection puisque la production d'anticorps spécifiques par le système immunitaire prend un certain temps qui peut prendre quelques jours à quelques semaines.

Ce type de test est utile pour étudier la diffusion de l'épidémie dans la population (séroprévalence) et pour accompagner la mise en œuvre des mesures d'atténuation/confinement.

Si le test initial est négatif pour un patient chez qui une infection par la COVID-19 est fortement suspectée sur la base des données cliniques et épidémiologiques, de nouveaux spécimens provenant de plusieurs sites des voies respiratoires devraient être reprélevés ou d'autres types de prélèvements comme les urines, les selles etc.

Les échantillons peuvent être conservés au réfrigérateur et expédiés dans un colis contenant des sachets réfrigérants de glace s'ils sont recus au laboratoire en moins de 72 heures. Sinon, ils doivent être congelés et expédiés sur glace sèche. L'emballage, l'expédition et le transport des échantillons doivent être conformes à des exigences internationales strictes.

Les activités diagnostiques sur échantillons primaires (sang, plasma, sécrétions respiratoires, tissus ou autres liquides biologiques) sans mise en culture virale peuvent être effectuées dans un laboratoire de biosécurité approprié.

Se protéger lorsqu'on souffre de problèmes respiratoires, comme l'asthme et autres problèmes bronchiques et des poumons ou que l'on est fumeur ?



Pr Nafy Oumar TOURE
Pneumologue

Quelle différence entre une crise d'asthme et les signes respiratoires de l'infection au virus Corona ?

La toux et/ou les difficultés respiratoires liées à l'asthme sont effectivement assez semblables à ceux des premiers symptômes de l'infection au Covid19. Ce qui fait la part des choses c'est le syndrome grippale (douleurs, courbatures) et la présence de fièvre". « La fièvre est témoin d'une infection ». En cas de symptômes respiratoires aggravés – augmentation de la toux, difficulté à respirer ou fièvre – le patient doit contacter son médecin traitant, son pneumologue référent ou le 1515 (SAMU National) en cas de signes de gravité.

En cas de « Crise d'Asthme », que faire ?

Il est recommandé d'utiliser en première intention, en lieu et place de la nébulisation, les inhalateurs prêts à l'emploi comme les aérosols-doseurs pressurisés (pMDI) et aérosols-doseurs de poudre (DPI), notamment en situation d'urgence comme lors d'exacerbation d'asthme.

- ◇ Les bronchodilatateurs doivent être administrés en priorité par chambre d'inhalation si la situation clinique le permet.
- ◇ L'utilisation des nébulisations à domicile, chez un patient suspect ou confirmé, doit donc être limitée au maximum. L'utilisation d'une chambre d'inhalation est à prioriser.
- ◇ Il est recommandé de réaliser la séance de nébulisation dans une pièce ventilée et isolée des autres personnes.

- ◇ Il est recommandé le port du masque de type FFP2 jusqu'à 3 heures minimum après la séance nébulisation pour toute personne amenée à se trouver dans la même pièce où a été réalisée la nébulisation.

Le traitement par des corticoïdes (ou corticothérapie) (orale ou IV) est systématique et constitue le traitement de la crise d'asthme. Le retard à l'initiation peut être fatal. En cas d'exacerbation d'asthme fébrile, même avec suspicion d'infection par COVID-19, il ne faut pas retarder l'administration des corticoïdes systémiques à la bonne dose et sans perdre de temps. La durée de traitement habituelle (5 jours) doit être maintenue même si l'infection par COVID-19 est confirmée. Les corticoïdes ne sont pas des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), molécules associées à des formes plus graves d'infection par COVID-19. Il est important de ne pas faire d'automédication et de ne prendre ces médicaments que si le médecin vous le prescrit.

Tous les traitements de fond de l'asthme doivent être maintenus pendant la période de l'épidémie et adaptés pour que l'asthme soit parfaitement contrôlé. De même, la corticothérapie orale au long cours doit comme habituellement être maintenue à la dose minimale efficace pour contrôler l'asthme et doit être poursuivie si elle est nécessaire pour conserver un bon contrôle de l'asthme.

Donc retenez que :

1. Les médicaments de l'asthme doivent être poursuivis à dose efficace pour que l'asthme, quelle que soit sa sévérité, soit contrôlé durant cette période épidémique à COVID-19 ;
2. Plus que jamais les mesures de prévention, mesures barrières et de confinement doivent être strictement appliquées chez les asthmatiques comme dans la population générale.

Chez les personnes souffrant de maladies des bronches et des poumons ou qui sont des fumeurs : que faire ?

Comment différencier les symptômes des maladies classiques des voies respiratoires de ceux du covid-19 ? Que faire en cas de symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires...)

Le premier symptôme qui doit alerter est la fièvre ! Si elle est accompagnée d'un essoufflement qui évolue de manière importante comparé à habituellement et d'une toux sèche, il peut s'agir du COVID-19. Le patient peut aussi ressentir des symptômes spécifiques tels que des courbatures ou une perte brutale de l'odorat (et du goût).

Comment mesurer l'évolution de son essoufflement ? : *il faut prendre son temps, contrôler son dispositif, la différence entre ses activités du jour et celles de la veille pour essayer de mesurer la différence. Un oxymètre peut être utile à ce niveau."*

Une toux sèche isolée n'est pas suffisante pour évoquer le COVID-19. En revanche, un essoufflement brutal ou des symptômes habituels amplifiés associés à de la fièvre sont des raisons d'appeler les médecins en urgence.

ATTENTION : Dès que s'associent : toux sèche soudaine + fièvre + essoufflement, appelez immédiatement votre médecin, le 1515, le 18 ou SOS médecin.

Il n'y a pas de modification du traitement inhalé chez les patients souffrant de maladies chroniques, mais stables, des voies respiratoires et des poumons, et stables. S'ils prenaient des corticoïdes inhalés, ils doivent les poursuivre. Il n'y pas d'arguments pour modifier les modalités d'oxygénothérapie à domicile.

Il est important de maintenir les activités physiques en privilégiant les activités physiques et la kinésithérapie à domicile et en respectant scrupuleusement les mesures barrières pour limiter le risque d'infection à covid 19.

Dans tous les cas, arrêter le tabac est toujours bénéfique pour la santé !

Prise en charge des aggravations de problèmes bronchiques chez une personne déjà infectée par le COVID-19

Si nécessaire les aérosols avec nébulisation peuvent être utilisés (précautions : port de masque ffp2 dans les 3 heures suivant l'aérosol pour le personnel soignant.) Dès que possible l'utilisation des formes inhalées non nébulisées doit être préférée, éventuellement en utilisant une chambre d'inhalation à usage strictement personnel. L'Oxygénothérapie sera prescrite pour maintenir une bonne présence de ce gaz indispensable à la vie, dans le sang.

Le traitement par des corticoïdes peut être proposé en cas de nécessité et seulement sous prescription médicale. Le traitement par corticoïdes inhalés et/ou oraux ne doit en aucun cas être interrompu sans l'avis du pneumologue ou du médecin traitant, au risque d'aggraver les signes de souffrance respiratoire, sans diminuer le risque d'infection et de complications au coronavirus.



Protéger coûte que coûte les personnes âgées



Les personnes âgées sont plus à risque de développer les formes graves de l'infection à Corona virus et donc doivent faire l'objet d'une attention toute particulière surtout si elles sont fragiles et ou porteuses de maladies chroniques.

Les personnes âgées sont celles qui ont 65 ans et plus selon l'OMS
Il existe une considération sociale pour 60 ans (cas du Sénégal)

Les patients gériatriques (maladies spécifiques aux personnes âgées) à partir de 70 ans

L'infection à Corona virus peut avoir des manifestations atypiques chez le sujet âgé.

Ces manifestations atypiques peuvent être : Une confusion mentale, une aggravation brusque de l'état général, des chutes à répétition, une diarrhée.

Les manifestations classiques étant : la fièvre, la toux, les difficultés respiratoires la perte du goût et de l'odorat.

En l'absence de traitement consensuel, l'efficacité de la riposte contre le COVID 19 demeure le respect strict des gestes barrières.

Les personnes âgées doivent scrupuleusement respecter les gestes barrières.

Les personnes âgées qui ont des problèmes de mémoire (maladie d'Alzheimer) doivent être aidées en particulier pour le respect des gestes barrières

Les grands principes de gestes barrières :

Éviter de serrer la main.

Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, ou utiliser un gel hydroalcoolique.

Éviter de porter sa main sur le visage (éviter de toucher les yeux, le nez, la bouche)

Éviter les regroupements et ou respecter la distanciation physique de 1 m.

Trois étapes à respecter avant de sortir chez vous.

Prenez votre température et ou assurez-vous que vous allez bien.

Préparer les masques et le gel désinfectant dont vous aurez besoin pour la journée.

Préparez votre itinéraire à l'avance et évitez les foules.

Que faire en cours de route

Portez votre masque durant tout le trajet en cours de route.

Si vous marchez, gardez au moins une distance d'un mètre entre vous et les autres.

Vous entrez ou sortez de l'endroit où il y'a du monde (supermarché SDE Senelec Sonatel...)

Avant d'entrer porter correctement votre masque

Lorsque vous faites la queue, évitez la discussion ou le contact étroit. Si vous devez parler, faites-le à travers le masque

Après avoir quitté la station désinfecter immédiatement vos deux mains

Que faire si vous êtes au supermarché

Préparez votre liste de courses et munissez-vous de monnaie ou recharger votre compte électronique (orange money ...)

Garder la distance avec les autres de 1 mètre à l'extérieur et de 1,5 m à l'intérieur.

De retour chez vous vous devez placer vos courses dans un endroit bien aéré.

Étapes à respecter de retour chez vous :

Lavez-vous et désinfectez vos mains.

Désinfectez vos objets personnels tels que téléphone, Clefs ou Chapelets.

Que faire en cuisinant

Lavez et désinfectez vos mains avant et après avoir touché les denrées alimentaires. Faire cuire complètement la viande, les œufs et le lait avant de les consommer.

Séparer les ustensiles de découpe utilisés pour les produits crus, de ceux utilisés pour les produits cuits.

Après avoir manipulé les produits crus, lavez-vous les mains avant de toucher les produits cuits.

Que faire en cas de maladies chroniques

(Diabète, hypertension, problèmes de cœur...)

N'interrompez pas vos ordonnances habituelles et continuer de prendre régulièrement vos médicaments et ne les arrêtez pas de votre propre chef même si vous n'avez pas revu votre médecin.

Vous pouvez vous rendre à la pharmacie pour renouveler votre ordonnance pour les maladies chroniques si nécessaire en portant votre masque.

Éviter l'automédication (médecine moderne et traditionnel)

Porter un masque lors des visites médicales ; au retour changer de vêtements et lavez les.

Réduisez le temps passé à l'hôpital pour réduire le risque d'infection donc prenez rendez avant d'aller chez votre médecin.

Que faire pour les loisirs

Faites de l'exercice à la maison ou égrener son chapelet, en marchant, dans la cour de la maison.

Éviter les visites à la famille et aux amis. Faites des appels vidéo à vos parents, vos amis ou téléphoner leur pour rester en contact avec.

Boire régulièrement et respecter vos trois repas avec des collations entre eux.



Les personnes vivant avec le diabète, communément appelées « Diabétiques »



Pr Maïmouna Ndour
Endocrinologue - Diabétologue

Les personnes vivant avec le diabète sont des personnes à risque pour toutes les infections, y compris la Covid-19. Cependant, le diabète n'augmente pas en principe le risque de contracter le coronavirus, si le diabétique respecte les mesures de prévention valables pour toute la population. Par contre, si un diabétique est contaminé par la Covid-19, il a plus de risque de développer des symptômes sévères de la maladie comme la pneumonie et la détresse respiratoire aiguë, en particulier si le diabète n'est pas équilibré.

a. Ces symptômes seront encore plus accentués et plus difficiles à traiter si votre glycémie (taux de sucre dans le sang) dépasse 2 g/L ;

mais aussi, si vous avez déjà des complications du diabète.

- b. De même, si vous êtes infecté par la Covid-19, cela va rendre la maîtrise de votre glycémie plus difficile.
- c. Mais si vous êtes infecté par la Covid-19 alors que votre diabète est bien équilibré (glycémies à jeun inférieures à 1,30 g/L) et si vous n'avez pas de complications du diabète, votre risque de développer des symptômes sévères est en principe moins important.

Pour une personne vivant avec le diabète, l'équilibre de sa glycémie constitue la première mesure de prévention.

Quelles sont pour vous les recommandations pour la prévention de Covid-19 ?

Les recommandations largement promulguées au grand public sont doublement importantes pour vous et vos proches.

- Lavez-vous les mains minutieusement et régulièrement.
- Évitez de toucher votre visage avant de vous être lavé et séché les mains.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les objets et surfaces touchés.
- Évitez de partager la nourriture, les lunettes, les serviettes, les outils, etc.

- En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir (jetez le mouchoir adéquatement après usage) ou, le cas échéant, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude
- Évitez le contact avec des personnes présentant des symptômes tels que la toux, le rhume, des difficultés à respirer (maladies respiratoires), une fièvre.
- Apportez tous les changements que vous jugez nécessaires pour vous protéger, ainsi que vos proches. Par exemple évitez les déplacements non indispensables (professionnels ou non), évitez les grands rassemblements ou encore l'usage des transports en commun.
- En cas de maladie avec une présence de symptômes grippaux, restez chez vous et appelez le numéro vert

Comment devez-vous gérer votre diabète pendant cette période de pandémie à Covid-19

- Apportez une attention toute particulière au contrôle quotidien de votre glycémie.
- Buvez au moins 1 litre et demi à 2 litres d'eau chaque jour
- Assurez-vous d'avoir à disposition une réserve suffisante des médicaments dont vous avez besoin pour 14 à 15 jours au moins, notamment insuline, antidiabétiques par voie orale, matériels d'injection et bandelettes pour le contrôle de votre glycémie, mais aussi pour l'acétone dans les urines.

NB : Ne faites pas de sur-stockage de médicaments, cela risquerait de créer une pénurie inutilement.

- Assurez-vous d'avoir toujours à portée de main du sucre ou des produits sucrés en cas d'hypoglycémie.
- Maintenez votre suivi médical

comme prévu, mais renseignez-vous sur la possibilité de faire le suivi à distance ou de le reporter s'il n'y a pas d'urgence. La présence dans une structure sanitaire augmente les risques d'infection.

- Assurez-vous de connaître tous les numéros utiles dans le cas où vous présenteriez des symptômes suspects de l'infection à Covid-19

Que devez-vous faire si vous pensez être infecté par la Covid-19

Si vous pensez être infecté, veuillez rester à la maison et contactez les structures prévues à cet effet afin de connaître la marche à suivre. Si possible consultez également votre médecin traitant par téléphone afin de savoir si un ajustement de votre médication est nécessaire et si certains médicaments devraient être arrêtés temporairement.

1. Pour vos médicaments antidiabétiques

- Si vous êtes atteints d'un diabète de type 2 et que vous êtes sous traitement par des comprimés antidiabétiques, maintenez votre traitement oral tel que prescrit par votre médecin et surveillez votre glycémie plus régulièrement.
- Si vous êtes traité par insuline que vous ayez un diabète de type 1 ou de type 2, injectez-vous votre insuline comme d'habitude, et prenez rapidement les conseils de votre médecin traitant pour mieux adapter vos doses à votre état.

2. Souciez-vous de votre bonne alimentation

- Si votre appétit diminue, tournez-vous vers des sources de glucides liquides ou semi-liquides (compote de fruits, yogourt, etc.), en particulier si vous avez pris les doses adéquates d'insuline.

3. Pensez à boire

- Si votre glycémie est supérieure à 2g/L, buvez beaucoup de liquide sous forme de boissons non sucrées (eau, toute autre boisson non sucrée, bouillon, etc.) afin d'éviter la déshydratation ; un grand verre d'eau par exemple chaque heure.
- Si votre glycémie a tendance à diminuer en deçà de 0,80 g/L, buvez de petites quantités à la fois d'aliments sucrés (jus de fruits, autre boisson sucrée, lait, etc.).

4. Les mesures supplémentaires

- Mesurez votre température avec un thermomètre : si elle dépasse 38 degrés, prenez du paracétamol pour l'abaisser et prévenez la déshydratation en buvant beaucoup d'eau comme indiqué ci-dessus.
- Pour soulager les symptômes du rhume ou de la grippe, en plus du repos et d'une bonne hydratation, choisissez des pastilles sans sucre pour soigner un mal de gorge et une solution saline (fournie par le pharmacien) pour déboucher le nez.
- Mesurez votre glycémie plus souvent : toutes les 2-4 heures ou plus souvent, si nécessaire.
- Si votre glycémie est supérieure à 2,5 g/L, mesurez à la bandelette les corps cétoniques dans les urines toutes les 2 à 4 h ou plus souvent, si nécessaire.

5. Contactez votre médecin ou le numéro d'urgence en cas de :

- Glycémie supérieure à 2,50 g/L avec présence de corps cétoniques (moyen à fort) / diabète type 1
- Glycémie supérieure à 3,50 g/L et somnolence excessive / diabète type 2
- Vomissements continus et incapacité de boire
- Fièvre supérieure à 38,5 °C pendant plus de 48 heures

Recommandations aux patients atteints de maladies cardio-vasculaires et/ou en surpoids en période de pandémie du COVID-19

Pr Abdoul KANE
Cardiologue

“ Certaines maladies cardio-vasculaires sont connues comme étant des facteurs de sévérité du COVID-19, avec une morbidité et une mortalité accrue. ”

Il n'est cependant pas prouvé que les personnes atteintes de maladie cardio-vasculaire ont une probabilité plus forte de contracter l'infection au COVID-19.

Mesures recommandées pour les patients atteints d'hypertension artérielle et d'autres maladies cardio-vasculaires

Les patients atteints d'hypertension artérielle ou d'autres maladies cardio-vasculaires doivent particulièrement observer les règles de prévention afin de se protéger eux-mêmes et de protéger les autres.

Les patients à risque sont essentiellement ceux présentant les pathologies suivantes : hypertension artérielle compliquée, antécédents de crise cardiaque, autres maladies cardiaques non stabilisées.

Le risque est lié à une probabilité plus élevée de contracter une forme sévère de l'infection à Coronavirus ; ceci pourrait s'expliquer notamment par une baisse de l'immunité et les conséquences respiratoires de certaines

maladies du cœur et des vaisseaux.

L'âge supérieur à 60 ans, la sévérité de la maladie cardio-vasculaire, l'existence d'autres affections comme le diabète, l'insuffisance rénale ou toute forme d'immunodépression augmentent le risque.

Il n'y a pas d'interférence particulière prouvée entre l'infection au COVID-19 et les traitements à visée cardiologique. Il n'est donc pas opportun d'arrêter ces traitements, sauf avis médical.

Cependant, l'infection au COVID-19, comme toute affection aiguë, peut décompenser la maladie cardio-vasculaire ou nécessiter un réajustement du traitement (prise en charge d'une fièvre ou d'une déshydratation, interférence avec certains médicaments).

Il convient de respecter les recommandations suivantes :

1. Éviter les rassemblements et rester, autant que possible, à la maison ; si l'utilisation d'un transport en commun (bus, train, avion...) s'impose, porter un masque ;



2. Garder une distance physique d'1 à 2 mètres vis-à-vis des personnes ;
3. Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser du gel hydro-alcoolique ; ce geste doit être répété avant de manger, lorsqu'on est allé aux toilettes, après avoir toussé ou éternué ;
4. Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche, surtout avant de s'être lavé et séché les mains ;
5. Nettoyer et désinfecter les objets et surfaces touchés fréquemment ;
6. Ne pas arrêter son traitement sans avis médical ; éviter de prendre d'autres traitements sans avis médical ;
7. Promouvoir l'autosurveillance en relation avec son médecin traitant : alerte devant la survenue ou l'aggravation de symptômes (tels que l'essoufflement, la douleur thoracique, les palpitations), mesure de la tension artérielle, du pouls et du poids ;
8. Réaliser les bilans prescrits et les transmettre au médecin traitant selon les modalités que vous aurez défini ensemble (à distance par téléphone ou email, lors du rendez-vous) ;
9. En cas de signe anormal, appeler immédiatement son médecin traitant ou se rendre dans une structure sanitaire muni de ses ordonnances et des éléments du dossier médical ;
10. Ne se fier qu'aux informations scientifiques fournies par les autorités sanitaires locales ou nationales et à son médecin traitant.

Une évaluation par le médecin traitant reste nécessaire pour réajuster les traitements et adapter les mesures préventives. Le respect des rendez-vous est important même si la présence physique peut ne pas s'imposer dans certains cas. Parlez-en à votre médecin.

Si vous pensez être infecté car vous présentez certains des signes suivants : fièvre, toux, difficulté à respirer, **restez à la maison et contactez la ligne prévue à cet effet par les autorités sanitaires** afin de connaître la marche à suivre. Avertissez en même temps votre médecin traitant.

Pr Abdou Niang
Néphrologue

Insuffisants rénaux et risque d'infections à coronavirus

Cela est dû à leur faible immunité. Il en est de même des patients transplantés rénaux ainsi que ceux qui sont sous traitements immunosuppresseurs pour des maladies inflammatoires chroniques. L'expérience des épidémies de grippe suggère que ces patients sont susceptibles de développer des formes plus graves de maladie.

Les 10 commandements suivants doivent être respectés religieusement par les patients atteints de maladie rénale pour se protéger et minimiser le risque de contracter une infection par le Covid-10.

1. Se laver les mains fréquemment ou utiliser un désinfectant à base d'alcool. Il s'agit de l'étape la plus importante pour se protéger, car le Covid est souvent transmis par de grosses gouttelettes.
2. Arrêter de fumer et éviter la consommation d'alcool car cela affaiblit davantage le système immunitaire et augmente les risques d'infection fulminante en cas d'infection à Covid.
3. Contrôler méticuleusement sa glycémie car une glycémie faible augmentera les chances de développer une infection en raison d'une faible immunité.
4. Pratiquer la distanciation sociale : Éviter de rencontrer des gens et si nécessaire, les rencontrer de façon brève et en maintenant une distance de sécurité d'au moins 1 mètre.
5. Conserver une activité physique et faire des entraînements réguliers à la maison ou dans un parc ouvert mais à distance de la foule. L'activité physique stimule le système immunitaire.
6. Avoir une alimentation saine. Il faut privilégier des aliments naturels riches en probiotiques et antioxydants comme le yaourt, le gingembre etc.
7. Boire beaucoup d'eau, de préférence de l'eau tiède.
8. S'assurer d'être vacciné contre les infections à pneumocoques car cela contribuera à minimiser les risques d'infection secondaire.
9. Ne pas manquer ses séances de dialyse par crainte du coronavirus. En cas de visite des hôpitaux pour une consultation ou pour ceux qui fréquentent les unités de dialyse, il faut porter des masques avec des lunettes de protection. Le port systématique de masques pour tout le monde et tout le temps n'est pas conseillé. Demandez si possible à votre médecin une téléconsultation pour éviter / minimiser les visites à l'hôpital.
10. Maintenir une réserve supplémentaire de vos médicaments pendant cette pandémie. Si la même marque n'est pas disponible, il vaut mieux aller vers n'importe quelle marque générique plutôt que d'arrêter complètement le médicament.

Quelles sont les précautions particulières à prendre par le patient et sa famille ?

Pour prévenir ou retarder la propagation du coronavirus et limiter le risque personnel d'exposition.

- Se laver les mains fréquemment.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Garder un espace entre vous et les autres.
- Pratiquer une bonne hygiène respiratoire.
- Nettoyer et désinfecter votre maison.
- Éviter autant que possible les foules, les croisières et tout voyage aérien non essentiel.
- Pendant une épidémie de COVID-19 dans votre communauté, restez à la maison autant que possible pour réduire davantage votre risque d'exposition.
- N'arrêtez pas vos médicaments. Certains médicaments que vous avez peut-être même avoir des effets bénéfiques sur une infection virale.
- Avoir un approvisionnement supplémentaire en médicaments afin qu'il n'y ait pas d'arrêt en raison d'une pénurie

Devez-vous poursuivre vos consultations de routine ?

Oui, compte tenu de la nécessité d'optimiser l'immunosuppression, vous devez continuer à être en contact avec votre équipe soignante. Cependant, nous suggérons que :

- > Vous évitez les visites à l'hôpital et utilisez plutôt les téléconsultations avec votre néphrologue pour le tri. Si vous allez à l'hôpital, vous devez minimiser autant que possible le temps passé dans les salles d'attente et plus globalement le temps passé dans les structures hospitalières.

Y a-t-il des médicaments à éviter ?

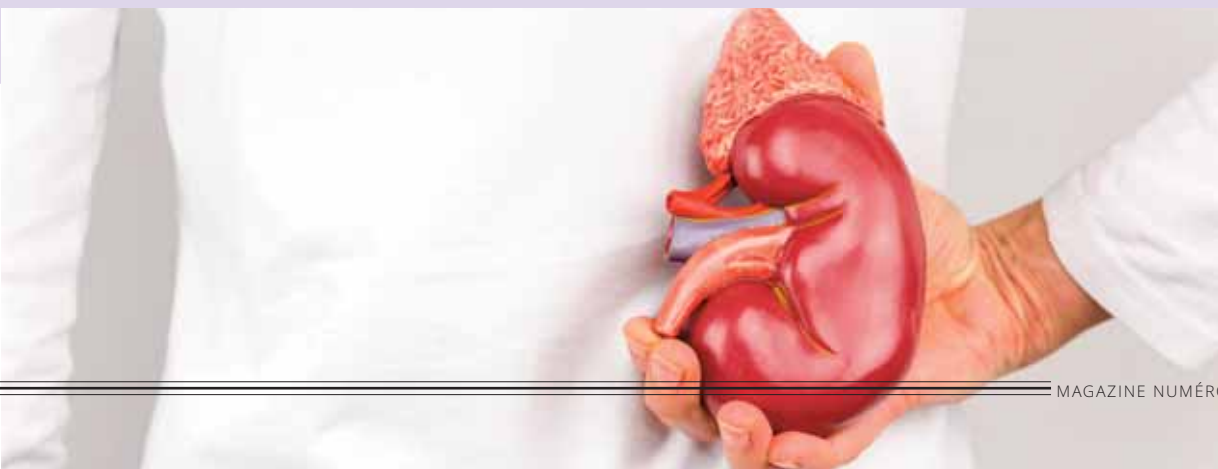
Oui, certaines données préliminaires indiquent que les patients sous médicaments Anti-inflammatoires peuvent avoir de moins bons résultats s'ils développent une infection à COVID. Par conséquent, en cas de symptômes pseudo-grippaux, il est conseillé de prendre du paracétamol.

Nous suggérons aux patients de continuer à prendre leurs traitements habituels, sauf avis médical contraire.

Donc ne pas arrêter de respecter ses rendez-vous de consultations.

Stratégies pour les membres de la famille et les soignants en dialyse :

- > Tous les membres de la famille vivant avec des patients dialysés doivent suivre toutes les précautions et réglementations données aux patients pour prévenir la transmission de COVID-19 de personne à personne et au sein de la famille, y compris la mesure de la température corporelle, une bonne hygiène personnelle, le lavage des mains et une notification rapide des personnes potentiellement malades.
- > Les patients en dialyse ayant un membre de la famille ou un soignant soumis à une quarantaine de base peuvent effectuer la dialyse comme d'habitude conformément à la période de 14 jours.
- > Une fois que les membres de la famille ou le soignant d'un patient dialysé ont été convertis en cas confirmé, l'identité du patient doit être améliorée et traitée conformément aux conditions susmentionnées.



COVID-19 ET GROSSESSE

Mettre les femmes enceintes à l'abri

Pr Marème Guéye BA

Gynécologue-Obstétricienne, Spécialiste en Santé Publique, Manager des Services de Santé

La Protection de la Maternité dans le contexte de la pandémie de COVID-19

L'apparition de l'infection COVID-19 suscite des inquiétudes sur les possibles interactions au cours de la grossesse, la transmission de la mère à l'enfant en gestation, les éventuelles complications maternelles, fœtales et néonatales ainsi que les répercussions sur l'allaitement maternel. Il demeure évident qu'une infection virale au cours de la grossesse constitue une association délétère dont les influences réciproques négatives sont plus apparentes quand la femme enceinte présente des facteurs de risque tels que le diabète, l'hypertension artérielle, la drépanocytose, l'anémie, la malnutrition, l'obésité ou autres maladies chroniques.

Les cas rapportés de COVID-19 et grossesse, concernent des séries très limitées avec peu de formes graves décrites, mais des formes asymptomatiques sont aussi répertoriées. La sévérité des manifestations malades au cours de l'association COVID-19 et grossesse, serait liée à la présence d'autres facteurs présents et impactant négativement sur la grossesse. Et pour l'issue de la grossesse, des cas d'avortements sont décrits chez des femmes atteintes de COVID-19 au 1er trimestre de la grossesse et au-delà de la 24^{ème} semaine

d'aménorrhée, un risque plus élevé d'accouchement prématuré a été observé chez les femmes infectées au COVID-19 et ayant présenté un syndrome respiratoire sévère en comparaison aux femmes enceintes non infectées.

Une désinfection pour assainir l'environnement, les appareils et le matériel, s'avère obligatoire après utilisation des locaux et des équipements.

La surveillance du travail ainsi que l'accouchement de la femme infectée au COVID-19 se font obligatoirement en isolement pour des mesures de sécurité. La femme enceinte doit porter un masque chirurgical et le personnel soignant et de soutien doit également revêtir un équipement de protection. Il n'y a pas de différence dans le suivi de la marche du travail ou des procédures de l'accouchement selon que la femme soit infectée ou non. Par rapport au mode d'accouchement, des publications mentionnent des accouchements par voie basse et par césarienne dont les indications ne sont pas précisées. L'infection à COVID-19, à elle seule, ne constitue pas une indication de césarienne, qui pour être pratiquée, doit avoir une indication médicalement bien justifiée. La présence de pathologie maternelle augmente le risque pour la femme enceinte de développer une forme compliquée de COVID-19, ainsi toute autre pathologie maternelle associée doit être prise en charge.

Le risque de transmission verticale materno-fœtale semble être écarté à l'état actuel des connaissances. Il est relevé dans la littérature scientifique une absence de particules virales dans le liquide amniotique, dans le sang du cordon ainsi que dans les sécrétions provenant du nez ou de la gorge du nouveau-né. La découverte précoce de signes cliniques de COVID-19 chez des nouveau-nés après accouchement de mères COVID-19 positives, fait penser à une probable infection des nouveau-nés aussitôt après leur naissance. Ainsi, des précautions pour la prévention des infections demeurent indispensables en salle d'accouchement. La mère COVID-19 positive doit obligatoirement appliquer les gestes barrières avant tout contact avec son enfant pour éviter les risques de contamination même au cours de l'allaitement maternel. Le nouveau-né ne doit en aucun moment porter un masque.





Prodiguer des soins chez les femmes enceintes COVID-19 positives tout en assurant parallèlement la continuité, la sécurité et la qualité des soins pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum pour toutes les patientes, représente un véritable défi dans les structures sanitaires et appelle à une réorganisation de l'offre des services et de la provision des soins. Ainsi, suite aux décisions et mesures prises par les autorités politiques et sanitaires et l'élaboration de manuels des procédures de réponse à l'épidémie de COVID-19, chaque structure sanitaire s'organise pour mettre en application ces directives et jouer son rôle dans la riposte pour stopper la propagation de la maladie ; mode d'organisation pouvant inclure :

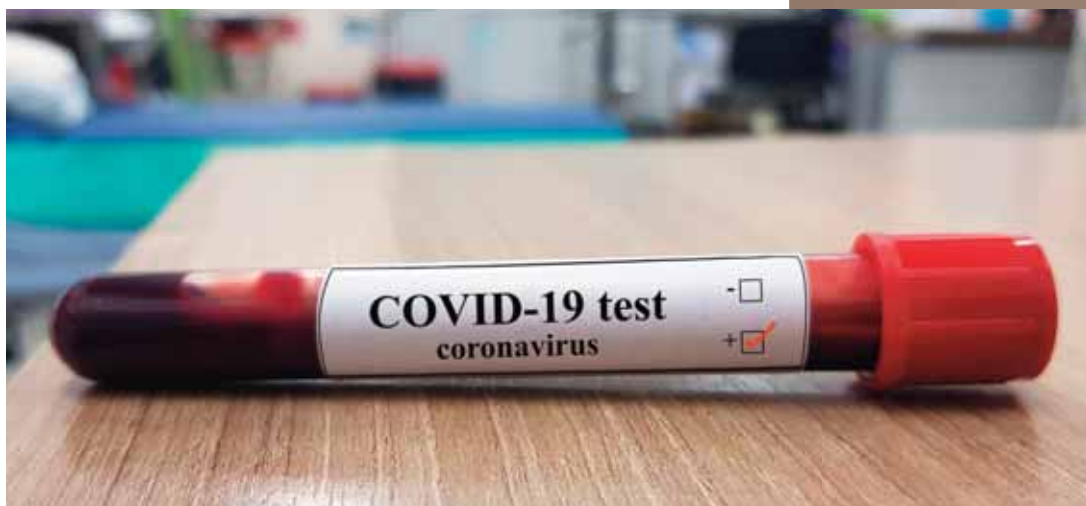
- Ⓡ La réorganisation de la répartition du personnel soignant et de soutien pour assurer les gardes, les urgences gynécobstétricales, le suivi ambulatoire des patientes, les consultations externes, la surveillance des mères et des nouveau-nés hospitalisés.
- Ⓡ L'identification de salles d'isolement pour les patientes COVID-19 positives
- Ⓡ L'application strict des gestes barrières, mesures de prévention telles que édictées par les autorités sanitaires pour le personnel soignant et de soutien ainsi que les femmes enceintes, les accouchées et les accompagnants. — Le port obligatoire de masque, la mise en place de dispositif de lavage des mains, de solution ou gel hydro-alcoolique, le contrôle de la température indispensable pour chaque individu: personnel soignant et de soutien, patientes et accompagnants qui dans ce contexte, une seule personne y est acceptée par patiente et si cela s'avère nécessaire.
- Ⓡ La programmation des rendez-vous qui sont échelonnés dans la journée pour le respect de la distanciation physique dans les salles d'attente
- Ⓡ Le suivi régulier de toutes les femmes enceintes qui viennent dans les structures sanitaires pour des consultations prénatales selon leur calendrier de suivi et leur fournir des conseils en matière d'hygiène alimentaire pour un régime riche et équilibré, d'hygiène corporelle et vestimentaire et leur apporter un soutien psychologique pour la préparation à l'accouchement.
- Ⓡ La pratique de tout accouchement en milieu sanitaire avec le maximum de mesures de prévention des infections pour le personnel soignant, le personnel de soutien et pour l'accouchée.
- Ⓡ La protection de l'environnement par une désinfection à un rythme régulier des locaux et des équipements après tout usage.
- Ⓡ L'interdiction des cérémonies de baptême au sein des structures sanitaires pour éviter tout rassemblement ; l'application des coutumes au cours des baptêmes en communauté recommandée en mode nucléaire.
- Ⓡ La programmation du suivi post-natal des mères et des enfants en conformité aux politiques et normes en santé maternelle et néonatale et le respect scrupuleux du calendrier de vaccinations.
- Ⓡ La satisfaction des besoins et demandes de planification familiale et de toutes autres demandes de consultations.
- Ⓡ La gestion de l'information sanitaire qui garde toute sa valeur surtout pour cette maladie jusque-là inconnue et où les publications émanant des données de recherche ainsi que les données de suivi des patientes sont encore limitées.
- Ⓡ La poursuite des actes de sensibilisation dans les salles d'attente au sein des structures sanitaires et dans les médias notamment la radio, la télévision, la presse écrite ainsi que les magazines d'information et de sensibilisation sur la santé.

Comment est actuellement traitée l'infection à Covid-19

A ce jour il n'y a ni vaccin, ni traitement spécifique pour contrer le coronavirus. Le traitement est dit "symptomatique" c'est-à-dire qu'il consiste à soulager les signes ou symptômes (douleur, fièvre, fatigue, perte d'appétit, etc.). Il faut aussi bien s'hydrater en cas de fièvre pour éviter la déshydratation. Le repos et une bonne et équilibrée alimentation sont nécessaires et aident à mieux supporter les symptômes (voir plus loin). Il est important d'éviter l'automédication et qu'il est déconseiller de débuter un traitement à base d'anti-inflammatoires qui pourrait aggraver l'état de santé ou autres antibiotiques ou autres. Les patients sous traitement anti-inflammatoires en raison d'une maladie chronique ne doivent pas interrompre leur traitement sans avis contraire de leur médecin. Les patients ayant des formes plus graves, auront un traitement plus spécifique fait d'oxygénation, d'assistance respiratoire et de la prise en charge des comorbidités décrites plus haut.

En attendant, c'est la course mondiale pour trouver un médicament spécifique à la COVID-19, mais dans différents pays du monde le couplage d'anti-paludéen et d'antibiotique, comme par exemple "hydroxychloroquine" et "azithromycine", est autorisé et utilisé chez des malades rigoureusement sélectionnés, atteints du covid-19. Cette association quand indiquée, permettrait, d'après certains résultats préliminaires, mais toujours en cours de collection de cas et d'analyses, une réduction de la durée d'hospitalisation.

D'autres protocoles sont aussi diversement expérimentés à travers le monde. Donc, Wait and See...





Peut-on rêver d'un vaccin anti-covid 19 et autres virus corona.. ?

Pr Tandakha DIEYE
Pharmacien-Biologiste

UN ENORME ESPOIR EST PERMIS SUR LA MISE AU POINT D'UN VACCIN EFFICACE AVEC LA POSSIBILITE DE GENERER DES ANTICORPS NEUTRALISANTS ET AVEC LA PLUPART DES ESSAIS DEJA EN PHASE 2

Le virus SarsCov 2 responsable de la pandémie COVID-19 qui circule actuellement se propage rapidement, car il ne rencontre pas encore d'humain immunisé. Du moment que personne dans la population ne possède d'anticorps spécifiques, il se diffuse à grande vitesse ; ce qui pose un réel problème aux systèmes de santé. Par contre cette propagation demeure lente en Afrique et serait due à une probable immunité préexistante ou croisée ?

Question : Progression lente du COVID-19 en Afrique : Un probable effet de l'immunité préexistante ou de l'immunité croisée, protégerait-elle ?

Ce terme désigne une "immunité acquise" contre un agent infectieux, qui permettrait de protéger contre un autre agent (virus ou bactérie)". L'immunité croisée est donc liée au phénomène de réaction croisée. Parfois, des anticorps se lient à des antigènes "proches", et permettent de protéger contre des maladies similaires à la première infection. Parfois ce sont des lymphocytes (globules blancs du sang) qui jouent ce même rôle dans l'immunité cellulaire acquise depuis plusieurs années.

Dans le cas du COVID-19, si un patient est contaminé antérieurement par un autre coronavirus virus humain (comme c'est le cas dans 20% des rhumes saisonniers ou pas), il pourrait être immunisé contre le SARS-CoV-2, du fait de sa ressemblance génétique. Il faut noter que plusieurs coronavirus humains (HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-OC43, HCoV-HKU1), nous infectent durant notre vie et entraînent de manifestations bénignes.

Ces concepts d'immunité croisée sont très applicables en Afrique, continent qui a connu le plus grand nombre d'épidémies dans le monde (plus de 500 répertoriées). Ces fréquentes épidémies seraient en faveur d'une forte immunité croisée due à une longue exposition à divers microbes. En outre, une bonne couverture vaccinale via les vaccins contre la tuberculose (BCG), la rougeole et autres maladies attaquées par les Programmes Élargis de Vaccination en cours dans plusieurs pays Africains, pourrait en partie expliquer la faible progression du COVID-19. Certains spécialistes estiment que environ 50% de la population serait, potentiellement, protégée contre le Covid-19 par ces réactions croisées.

En résumé, Une partie non négligeable de la population Africaine pourrait ne pas être sensible au coronavirus SarsCoV2, parce que des anticorps non-spécifiques de ce virus peuvent l'arrêter, ce qui réduirait fortement les cas graves et la mortalité".





Immunité innée: la majorité des enfants sont protégés

La population Africaine est jeune avec environ 60 % de la population âgé de moins de 25 ans. « L'âge médian tourne autour de 19 ans ». Le plus marquant avec le COVID-19 c'est le faible nombre d'enfants contaminés. Ceci du fait que les enfants se défendent mieux à partir de leur immunité naturelle ou innée qui est notre première ligne de défense. Depuis leur naissance les enfants rencontrent un nombre important d'infections respiratoires ce qui sensibilise fortement leur immunité innée jusqu'à la mise en place d'une mémoire immunitaire. Cette mémoire innée est également renforcée par la prise régulière de vaccins préventifs avec près de 14 antigènes (maladies) utilisés dans le programme élargi de vaccination du Sénégal (PEV). L'ensemble de ces microbes et vaccins font que l'enfant a plus d'aptitude à résister au

COVID-19 grâce à des acquis immunitaires provenant de ces "réactions croisées". L'enfant se défendrait, théoriquement, ainsi mieux que l'adulte qui lui, ne compte que sur son "immunité acquise".

En conclusion, l'absence d'immunité collective (quand environ 80% de personnes sont concernées ou vaccinées par un agent pathogène dans une collectivité), difficile à obtenir par une infection naturelle en raison de sa létalité et du fait que la forte présence d'anticorps anti- SarsCov2 chez les personnes infectées ne permet pas encore de confirmer une immunité acquise durable, seul un vaccin pourrait nous permettre d'atteindre et de manière sûre cette immunité collective tant recherché. Mais en attendant d'avoir un vaccin efficace, l'immunité croisée pourrait fortement ralentir la propagation du COVID-19 ce qui serait en faveur sa progression lente en Afrique.



LE PLUS IMPOR

LA PREVENTION MMM

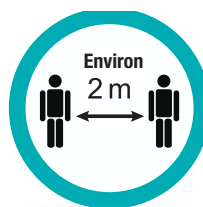
TAM



M comme Mains
(à bien laver et
fréquemment) ;



M comme Masque



M comme distance
de plus d'un Mètre

3. Conseils pratiques



On peut réduire le risque d'être infecté ou de propager la COVID-19 en prenant quelques précautions simples :

- Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon pour tuer le virus s'il est présent sur vos mains.
- Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui tousent ou qui éternuent.
- Ne pas se toucher les yeux, le nez et la bouche, car le virus peut entrer dans le corps si les mains ont été en contact avec des surfaces contaminées.
- En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après.
- Rester à la maison si on ne se sent pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficulté à respirer, appeler ou consulter un médecin. Suivre les instructions des autorités sanitaires locales.
- Éviter de se déplacer, en particulier si on est âgé ou porteur d'une maladie chronique.
- Éviter les lieux très fréquentés et ne sortir qu'en stricte nécessité.
- Mettre un masque dès que vous sortez.



NT



Le télétravail dans le contexte du Covid-19

Quelques astuces pour les managers pour préserver la santé des télétravailleurs et une optimisation de la performance des staffs.

Par Dr Soliou BADAROU



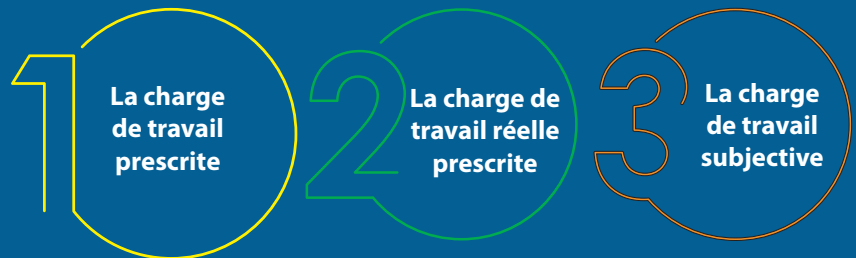
Si le télétravail a été adopté par des entreprises dans le cadre de cette pandémie Covid 19, il n'est pas sans conséquence pour la santé et requiert un style de management adapté.

C'est dans ce cadre que les conseils ci-dessous sont suggérés aux managers pour une optimisation du travail et une préservation de la santé des télétravailleurs.

En effet, bien gérer la charge de travail des équipes en télétravail, c'est réussir à articuler à distance les 3 dimensions qui la composent : charge prescrite, réelle et subjective. Avec, dans des situations de télétravail ordinaire, et plus encore dans la situation de crise que nous traversons, un enjeu commun : préserver la santé de chacun et faciliter le maintien de l'activité.

Les trois dimensions de la charge de travail

Les managers dans le contexte du télétravail doivent évaluer et prendre en compte les 3 dimensions du travail comme ci-dessous pour améliorer la santé des télétravailleurs et optimiser leurs performances. Parcourons les ensembles avec quelques conseils pratiques :



La charge de travail prescrite

Elle correspond à ce qu'il est demandé de faire : ce sont les objectifs, les tâches et missions confiées, les activités prévues ainsi que les normes et procédures qui s'appliquent.

Quelques conseils pour bien prendre en compte la charge prescrite dans la situation de crise sanitaire actuelle :

i°) identifier le plus précisément possible les activités et les temps télétravaillables, fixer, ii°) clarifier les objectifs en matière de mission et de tâches à effectuer, iii°) définir des délais et résultats attendus, iv°) partager des critères de priorisation, si nécessaire adapter les procédures etc

La charge de travail subjective

Elle correspond au ressenti – positif ou négatif – des travailleurs pour faire face aux activités. Le contexte influe sur ce ressenti : soutien du collectif, compatibilité avec la vie hors-travail, sens donné à l'activité ou encore reconnaissance (équilibre entre contribution et rétribution)

Quelques conseils pour mieux prendre en compte la charge prescrite dans la situation de crise sanitaire actuelle :

rester à l'écoute de la situation personnelle et des perceptions des collaborateurs afin de pouvoir construire des solutions adaptées : problèmes de conciliation des temps, adéquation entre espace de travail à domicile et travail à réaliser, stress lié au confinement, angoisse en cas de maladie d'un proche, sentiment d'isolement ou de sur sollicitation, sentiment de ne pas pouvoir bien faire son travail, de ne pas tenir les délais...



Comment bien réguler la charge de travail ?

L'écart entre ces trois dimensions de la charge est nécessaire et intrinsèque à toute situation de travail : c'est le lieu de l'expression de l'intelligence collective et individuelle. Il ne s'agit pas de faire disparaître cet écart mais de pouvoir en parler, le prendre en compte et ajuster le travail de façon à assurer santé au travail et poursuite de l'activité.

Dans ce but, 3 niveaux peuvent être actionnés par les managers à distance :

- Planifier et anticiper collectivement la charge : définir les objectifs et les moyens mis à disposition en fonction du nouveau contexte
- Suivre la charge de travail individuelle par un échange régulier avec les collaborateurs
- Ajuster en permanence et de manière collective pour s'adapter au contexte.

Entre contrôle et confiance

Si le cadre temporel de travail en télétravail doit être défini (durée quotidienne ou hebdomadaire de travail légale, plages horaires pendant lesquelles le télétravailleur

doit être joignable par mail et/ou téléphone, plages de travail), il n'est pas recommandé d'effectuer un suivi des temps de l'ordre du contrôle, mais plutôt de faire confiance au télétravailleur pour atteindre les objectifs partagés.

En amont, manager et collaborateur doivent se mettre d'accord sur ces objectifs, sur les livrables éventuels à produire par le salarié ainsi que sur une méthode de suivi pour apprécier le travail effectué.

Le droit à la déconnexion

Le télétravail peut bouleverser des repères spatio-temporels, les frontières entre temps professionnels et personnels sont tenues et le temps de travail peut être discontinu. Dans la situation de télétravail subi que nous rencontrons, il est plus encore nécessaire de réguler l'usage des outils numériques (ex : limiter le nombre de personnes en copie des mails, privilégier l'envoi des réponses aux mails pendant les horaires de travail) et de prévenir les risques de l'hyper-connectivité en s'appuyant, quand ils existent, sur une charte ou un accord précisant les modalités du droit à la déconnexion



COMMUNIQUE DE PRESSE

Le Conseil National de Lutte contre le Sida soutient le Ministère de la santé dans la lutte contre le **COVID 19** en mobilisant un budget de plus de **250 000 000 FCFA** provenant du Fonds Mondial et de son budget de contrepartie.

Le but est de contribuer au contrôle de l'épidémie du **COVID-19** et d'atténuer son impact sur les services VIH/sida. Il s'agit d'une contribution au plan de riposte du Ministère de la Santé et de l'Action contre l'épidémie de Coronavirus.

Le CNLS poursuit sa mission en essayant d'apporter une réponse adaptée aux besoins des PVVIH dans ce contexte d'urgence sanitaire face au **COVID19**.



"Dans ce cadre, un 1er appui d'un lot de produits et matériels d'une valeur de 11 650 000 de FCFA a été remis à la Pharmacie centrale du Centre Hospitalier National



LE SECRETARIAT EXECUTIF

Certifié ISO 9001 V2015



Universitaire de FANN en présence de son directeur, Dr Cheikh Tacko DIOP, du Pr Bara NDIAYE, chef de la dite pharmacie et d'autres personnalités.



Pour le directeur du CHU de Fann, le geste du CNLS répond à un besoin urgent et constitue un « acte de solidarité et d'humanisme »

STOP COVID-19, nos actions contre la pandémie"

En réponse aux demandes respectives d'appui pour la mise en œuvre des plans de riposte face à la **Covid-19**, le **Conseil National de Lutte contre le Sida** met à la disposition de la **Région Médicale de Kaffrine**, un lot de matériel de protection et de produits d'hygiène. Un appui financier est aussi dégagé pour renforcer les campagnes de sensibilisation sur les mesures barrières.

Il faut noter que plusieurs autres structures ont bénéficié de ces appuis : l'association ABOYA , la SSD (Santé Service Développement), la Région Médicale de Dakar et de St Louis , le CRCF , le CTA entre autres ...

Le télétravail au Sénégal

Dans les circonstances de lutte contre le COVID-19 l'employeur peut temporairement recourir au télétravail même si la législation du travail sénégalaise ne prévoit pas de dispositions particulières en la matière. Le recours au télétravail est considéré comme un aménagement du poste de travail rendu nécessaire pour permettre la continuité de l'activité de l'entreprise et garantir la protection des salariés.



Voici nos 5 conseils clés pour rester efficace lorsque vous télétravaillez.

1. Choisissez un environnement propice au travail
Si vous disposez d'une pièce libre que vous pouvez utiliser comme bureau, astreignez-vous à garder tout document de travail dans cet espace dédié. En vous asseyant sur le canapé, ordinateur sur les genoux, vous n'auriez pas l'impression de réellement travailler. Il est impératif de ne pas mélanger la sphère privée et la sphère professionnelle. C'est une règle de base du télétravail, qui doit être suivie aussi bien pour votre bien-être que celui de votre entourage. Fixez-vous des limites, même si l'on sait que le smartphone, lui, n'aide pas toujours à vous déconnecter réellement de vos responsabilités, une fois la journée terminée...

Il consiste pour le travailleur à fournir sa prestation, qui aurait du être effectuée dans les locaux de l'employeur, hors de ces locaux en utilisant les technologies de l'information et de la communication (ordinateurs fixes et portables, tablette, internet, téléphonie mobile, etc..).

Il ne s'agit pas d'un aménagement du temps de travail mais d'une modalité d'organisation du travail convenue entre les parties. Le télétravail s'effectue au lieu de résidence habituel du salarié ou à un autre lieu convenu entre les parties.

Il faut noter que, même dans les pays qui ont légiféré sur le télétravail, tous les métiers ou postes de travail ne peuvent pas faire l'objet de télétravail. Il appartiendra à l'employeur de s'assurer de sa faisabilité.

Le télétravailleur devrait conserver les mêmes droits que le salarié qui exécute son travail dans les locaux de l'entreprise.



Pour travailler en bonne intelligence, le manager doit respecter son équipe et lui faire confiance.

Il est important de ne pas vouloir tout contrôler. Si la distance n'exclut pas le suivi, elle ne doit pas renforcer les contrôles habituels. Dites-vous que, comme vous, votre équipe profite de votre absence pour se remettre à jour sur ses dossiers ou avancer plus librement sur d'autres missions.

5. Accordez-vous des pauses

Enfin, faites des pauses régulières. Les salariés qui pratiquent le télétravail indiquent souvent être beaucoup plus concentrés et par conséquent, oublient parfois de s'arrêter pour faire une pause, ou même déjeuner. Sortez de votre environnement de travail et profitez-en pour décrocher quelques minutes, vous aérer l'esprit... pour revenir encore plus efficace !

2. Planifiez, organisez, responsabilisez

Une journée en télétravail se prépare ; elle implique une mécanique de travail différente. Si vous êtes manager, passez en revue la to-do liste avec votre équipe et soulignez les priorités. Il faut s'assurer que chacun pourra avancer sur ses dossiers convenablement et disposera de l'ensemble des informations nécessaires au bon déroulement de la journée, voire de la semaine.

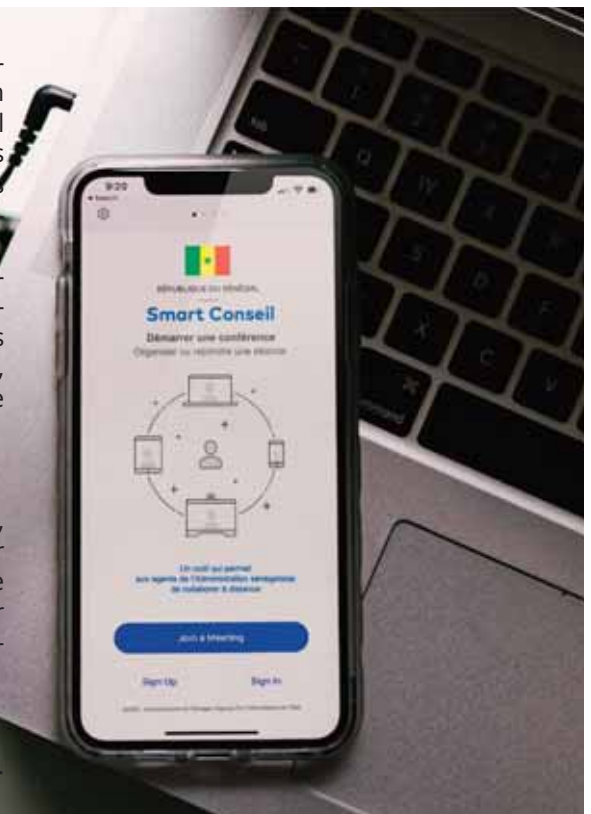
Vous concernant, faites comme à l'accoutumée en gardant à l'esprit qu'il faut profiter de cette journée au calme, loin des interruptions communes (réunions, déplacements...), pour vous investir pleinement et accomplir les missions les plus urgentes, et potentiellement les plus difficiles à réaliser sur votre lieu de travail.

3. Restez disponible

Pour ne pas ressentir l'éloignement et ne pas perdre le rythme, gardez au maximum le contact avec votre équipe, que ce soit par le biais d'e-mails réguliers ou d'appels. Il est important que votre équipe sache qu'elle peut vous solliciter si besoin. Pour fluidifier les échanges et faciliter le travail, mettez en place des outils collaboratifs, de la gestion des plannings au suivi des projets.

4. Faites confiance

Le télétravail est un bon test de confiance et de lâcher-prise.



La Fondation Sonatel aux côtés de l'Etat du Sénégal dans la lutte contre la COVID-19

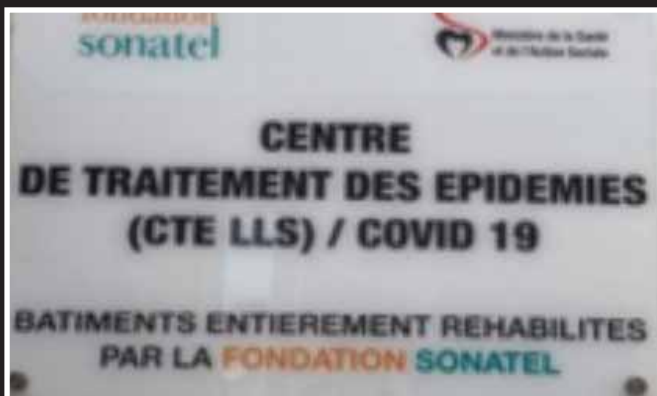
La crise actuelle traversée par plusieurs pays et liée à la Pandémie du Corona Virus nous appelle à une grande solidarité vis-à-vis des populations. Au Sénégal, le Groupe Sonatel fait partie des premières entreprises à avoir réagi en soutenant l'Etat du Sénégal avec une contribution de plus de 2 milliards de FCFA.

Ainsi, depuis le début de cette crise, la Fondation Sonatel a tenu à apporter son soutien et sa contribution à la lutte. Après concertation avec le Ministère de la Santé et de l'Action Sociale, elle a immédiatement pris en charge leurs besoins exprimés notamment :

- ◆ la construction, la mise aux normes et l'équipement et ce en moins de 30 jours du site d'urgence situé

au niveau du hangar des pèlerins de l'Aéroport Léopold Sédar Senghor de Dakar d'une capacité d'accueil d'une centaine de lits.

- ◆ des dons d'équipements médicaux pour le Centre de Traitement de Diamniadio composés de respirateur de transport et de réanimation, de moniteurs multi paramètres, de débitmètre à oxygène, d'ECG portable;
- ◆ le renforcement technique et humain des positions du Centre d'Appels abritant le numéro vert 800 00 50 50 afin d'améliorer la prise en charge des appels. Le nombre de positions a été multiplié par 5 grâce à l'appui de la Fondation.





Les lots de matériel médical et consommables offerts au centre de traitement de Diamniadio

Une vue du Centre d'appel 800 00 50 50 qui a connu une extension grâce à l'appui de la Fondation Sonatel

D'autres structures accompagnées par les Fondations Orange et Sonatel pour renforcer leurs moyens de lutte contre la COVID-19

En plus du soutien apporté au Ministère de la Santé et de l'Action Sociale, la Fondation Sonatel a aussi accompagné le Centre de Santé de Gaspard Kamara avec la fourniture de matériel médical et de protection composés de Kits d'équipements de protection individuelle, de gants stériles, de casques, de masques FFP2 et chirurgicaux, de thermos flash, et de gels hydro alcooliques pour lui permettre de lutter efficacement contre la COVID-19.

Tous les hôpitaux régionaux, centres de santé et de traitement équipés en matériel de protection grâce au geste exceptionnel de la Fondation Orange à l'endroit des Fondations pays pour les soutenir davantage dans la lutte contre la pandémie

Le Sénégal à l'instar de tous les autres pays de présence du groupe Orange en Afrique a eu à bénéficier d'un pack d'urgence composé de masques de thermo flash, de combinaison, de lunettes de protection, de visières qui seront distribués au niveau des structures sanitaires situées à travers tout le territoire national.



Manger boire

Savoir bien manger pendant le confinement

Dr Binetou Cheikh Seck
Diététicienne - Nutritionniste

Le confinement et/ou le télétravail peut bouleverser toutes vos habitudes de vie, y compris vos habitudes alimentaires. Pour éviter la prise de poids, les troubles digestifs, la fatigue, la sensation de lourdeur et bien d'autres désagréments, suivez les 8 conseils suivants :

1. Maintenez les 3 repas principaux par jour afin d'éviter des troubles du comportement alimentaire et des carences. Pour cela, il faut aller se coucher et se réveiller aux heures habituelles même si le télétravail permet plus de flexibilité horaire.
2. Maintenez la structure équilibrée des repas en mettant l'accent sur 2 bonnes portions de légumes et 3 portions de fruits par jour. Grâce à cet apport en fibres on optimise le transit et réduit le risque de constipation, d'indigestion, de reflux etc.
3. Profitez de cette période pour contrôler la qualité des repas préparés par votre aide-ménagère pour éventuellement corriger les excès d'huile ajoutée et de sel ajouté.
4. Variez le menu familial afin de combattre la monotonie qui souvent donne envie de grignoter (manger sans avoir faim) des gâteries et donc augmente le risque de grossir.
5. Évitez de grignoter malgré le fait que la nourriture peut être facilement accessible. Pour cela, évitez de stocker chez vous des « grignotables » (ex. biscuit, chocolat, bonbons etc.) et prenez un verre d'eau ou de tisane chaude pour faire passer l'envie.
6. Assurez-vous de bons apports en vitamine D parce qu'elle joue un rôle majeur dans le renforcement du système immunitaire. Incluez dans votre alimentation du poisson gras, des abats, des œufs et des produits laitiers enrichis en vitamine D.
7. Gardez de l'eau près de vous à tout moment pour boire au moins 1,5L par jour car la déshydratation entraîne de la fatigue, de maux de tête et de baisse de productivité.
8. Faites au moins 30 minutes de sport tous par jour et restez actif tout au long de la journée en faisant des pas au moins toutes les heures.





ASSOCIATION DE NUTRITION ET D'ALIMENTATION DU SENEGAL

**Conseils sur les pratiques alimentaires
et d'activité physique des populations
dans le contexte de la pandémie Covid 19**





Achat de produits alimentaires

- Éviter de faire ses courses pendant les heures de forte affluence (fin de matinée et fin de journée)
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de sortir de la maison et juste de retour à la maison
- Prendre un container (grand sac, calebasse, panier etc.) pour y mettre tous ses achats et éviter ainsi l'utilisation de plusieurs sachets potentiellement contaminés.
- Autant que possible, désemballer les produits conditionnés ou désinfecter les emballages avant conservation. Le virus peut rester actif sur certains supports pendant un certain temps
- Éviter de manipuler les denrées au moment de vos courses, vous réduirez ainsi le risque de déposer des germes et d'en attraper.



Préparation des aliments

- Laver les ustensiles de cuisine avec du savon et de l'eau javellisée avant et après utilisation.
- Bien faire cuire les aliments d'origine animale (viande, poisson, volaille, œufs, etc.)
- Se laver systématiquement les mains avant toute manipulation d'aliments.
- Éviter d'exposer les aliments à l'air libre - Bien les couvrir à l'aide d'un torchon propre.
- Bien laver les fruits et légumes avec l'eau potable avant cuisson.
- Veiller à nettoyer toutes les surfaces de la cuisine avec du savon et de l'eau, puis à les désinfecter avec l'eau de javel
- Conseiller de tousser ou d'éternuer dans un mouchoir jetable ou dans le coude loin des aliments.



Consommation des aliments

- Avant de manger, se laver systématiquement les mains en frottant pendant au moins 20 secondes (ou laver les cuillères) avec du savon ou de l'eau javellisée
- Éviter autant que possible de manger gras et de consommer les aliments fortement transformés, qui sont riches en graisses, en sucres et en sel
- Manger les repas chauds autant que possible
- Boire régulièrement de l'eau potable et faire boire les enfants et les personnes âgées et surtout éviter les boissons sucrées ou alcoolisées.
- De préférence chauffer le pain acheté à la boulangerie avant consommation à la maison
- Éviter surtout de partager les mêmes gobelets, tasse de thé, cuillères etc.
- Éviter l'alimentation de rue – des aliments prêts à être consommé (chocolat, thon, mayonnaise, beurre vendu au détail dans les boutiques, fondé, thiéré, thiakry, sandwich, café etc.)



Renforcement du système immunitaire

- Consommer des aliments riches en vitamine C, antioxydants et autres micronutriments (Citron, Pamplemousse, Ditéax, Orange, Papaye, Mangue, bouye, bissap rouge ou blanc, persil, moringa ou nebadaye, lalo, ail, choux, raisin, piment, thé vert etc.)
- Consommer des aliments riches en minéraux tel que le zinc et le sélénium. Ces minéraux sont retrouvés dans les produits halieutique tels que les fruits de mer (huîtres, moules, coquille st Jacques), poisson, foie de veau et de mouton, volailles, céréales complètes, noix, noisettes.
- Consommer des aliments riches en oméga 3 et 6 (poissons gras tels que maquereau, sardine), œufs, noix, noisettes, amandes, noix de cajou) qui
- S'exposer au soleil à domicile autant que possible (stimulation de la maturation des cellules impliquées dans l'immunité, surtout pour les personnes âgées)



Activité physique

Pour réduire le risque de surpoids, stimuler le métabolisme et réduire le stress, l'anxiété et la dépression liés aux restrictions dans le cadre du coronavirus :

➤ Pratiquer régulièrement (3-4 fois par semaine) 30 minutes d'activité physique modérée à intense à la maison (gymnastique, tâches ménagères, exercices ou jeux actifs etc.)

➤ Faites de l'exercice physique en dehors de la maison (marche, gymnastique etc.) en maintenant une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes.

Fruit du mois



La vitamine C, comme les autres vitamines, est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, le corps ne sait pas la fabriquer, elle doit être apportée par l'alimentation.

Dr Valérie Quénum NDIAYE
Directrice Générale ESTEVAL

Elle est indispensable pour renforcer les défenses immunitaires, pour lutter contre les infections. Elle favorise aussi l'absorption du fer dans l'intestin et elle protège du vieillissement cellulaire. La vitamine C est une vitamine fragile, sensible à la chaleur, à l'air et à la lumière.

C'est pourquoi, il faut manger des aliments frais et privilégier les modes de cuisson courts. Épluchez les fruits et légumes juste avant de les manger car la peau protège bien leur vitamine C.

Il est bon de consommer les aliments riches en vitamine C pour couvrir les besoins quotidiens d'environ 100 mg chez l'adulte. Par exemple, prendre une petite cuillère bien remplie de poudre de bouye dans un verre d'eau (ou 2 poignées de bouye grain) le matin, manger une grande cuillère de feuilles de bissap (beugueudj) à midi et une orange le soir. En Afrique, beaucoup d'aliments apportent de la vitamine C. La liste ci-dessous illustre quelques-uns de nos fruits permettant d'en varier la consommation :

- ditax (3 fois plus que le bouye),
- bouye (six fois plus que le citron ou l'orange)
- citron, orange, pamplemousse, mandarine
- soump, madd, jujube (sidème), oul
- papaye, melon, mangue, pastèque
- tamarin, goyave, sapotille,
- bissap rouge, bissap blanc (ne faites pas bouillir)
- feuilles vertes : bissap, persil, moringa (nebedaye), lalo bouye, feuille de patate, de manioc, borokhé
- poivron

Attention, l'excès des aliments riches en vitamine C peut entraîner des désordres comme la constipation (trop de bouye, ou de oul), la diarrhée (trop de tamarin, soump, orange), l'inflammation de la bouche (trop de citron, bouye, madd) et d'autres effets inconfortables.



esteval

Transformation de fruits 100% naturels

Du vrai fruit dans votre verre !



LES SAVEURS D'ESTEVAL !

Nos Saveurs

Bissap - Bouye - Mangue - Tamarin
Gingembre - Ditax - Citron - Madd - Cocktail

Nos Produits

Sirops - Confitures - Jus de fruits - Fruits séchés

SOCIÉTÉ ESTEVAL AGROALIMENTAIRE - BP 10507 Dakar - Liberté - SENEGAL

Tel : +221 33 836 08 06 - Mobile : +221 77 737 11 30 - Email : contact@esteval.net - www.esteval.net

Bouger



Professeur Mountaga Diop, Directeur de l'INSEPS

Professeur Djibril Seck, Directeur de Laboratoire de recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, Jeunesse et Loisirs (STAPSJL) de l'INSEPS

Comment faire du **Sport** à la maison et garder la forme, en période de réduction de déplacements

Le mode de vie actuel ne comporte plus qu'un faible niveau d'activité physique. Il est dit " sédentaire. Selon l'OMS, 60 à 85 % de la population mondiale a un mode de vie sédentaire, ce qui en fait l'un des problèmes de santé publique les plus sérieux de notre époque. **Cette vie sédentaire est l'une des 10 principales causes de décès et d'incapacité dans le monde.**

La sédentarité est un état dans lequel les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos.

Le plan de riposte contre la propagation du Covid19 mis en place par l'Etat du Sénégal a entraîné chez les sénégalaises et sénégalais une réduction des activités consommatrices d'énergie. On assiste ainsi à une accentuation de la sédentarité, un des principaux facteurs favorisant l'apparition de l'hypertension artérielle, du diabète, du surpoids et de l'obésité. Cependant, seule la pratique d'une activité physique régulière équilibrant les apports d'énergie (aliments et boissons ingérés) et les dépenses d'énergie (aliments et boissons brûlés pour le fonctionnement des muscles) associée à une alimentation équilibrée pourrait réduire la survenue des maladies ci-dessus. C'est pour cette raison que l'OMS recommande alors 30 minutes d'activité physique cinq fois dans la semaine à cet effet.

Une activité physique est tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui entraîne une dépense d'énergie (OMS).

Quelles activités physiques peut-on pratiquer à la maison tout en respectant les recommandations pour lutter contre le Covid19 ?

ACTIVITES PHYSIQUES DOMESTIQUES QUOTIDIENNES

Elles représentent toutes les tâches physiques (entraînant une dépense d'énergie) réalisées chaque jour dans la maison, du réveil jusqu'au coucher en vue d'un bien être de la famille. Elles sont constituées des travaux de jardinage (arrosage des plantes et des arbres, ramassage des feuilles et du bois morts, puisage d'eau au puits ou à la pompe, taillage des arbres), du lavage des moutons et de leur l'enclot, du nettoyage de la terrasse, des fenêtres, des portes, de la cage des escaliers, du lavage des toilettes, des salles de bain, du parterre des cuisines, des chambres, du balayage la cour de la maison, de l'achat d'eau, de médicaments, de nourritures et de la préparation des repas. Chaque membre de la famille peut s'y investir en fonction de son âge, de ses capacités physiques et de sa disponibilité. Des activités physiques dites sportives et des activités physiques de loisirs sont aussi réalisables à domicile.

LES ACTIVITES PHYSIQUES SPORTIVES

La marche dans la maison : Énergétique, elle peut être pratiquée par chaque membre de la famille à une intensité en adéquation avec son âge, et ses possibilités cardiorespiratoires. C'est une activité physique qui sollicite le cœur car entraînant un mouvement cyclique des quatre membres. Elle peut s'effectuer dans un endroit aéré de la maison : un couloir en format «aller-retour», la cour ou le hall en circuit fermé. On peut aussi la pratiquer sur un tapis roulant de marche installé dans un endroit aéré.

Les jeunes (filles et garçons) et les parents ayant une

Bouger

bonne condition physique, cherchant une importante dépense d'énergie, peuvent presser le pas pour atteindre une vitesse de 5km/h. Cependant, ils doivent ralentir et même arrêter dès qu'ils sentent un essoufflement ou un gêne respiratoire. Cet essoufflement ou ce gêne respiratoire est ressenti en général quand la fréquence cardiaque se rapproche de la fréquence cardiaque maximale théorique de la personne:

$$Fc \text{ max} = (220 - \text{âge de la personne}) \pm 10 \text{ battements/mn}$$

Les parents et les grands-parents qui s'essoufflent vite doivent marcher avec une parfaite aisance cardiaque et respiratoire. Ainsi, ils doivent diminuer l'allure dès qu'ils commencent à ressentir un début d'essoufflement. On leur recommande d'éviter de dépasser une fréquence cardiaque de 140 battements /mn.

Notons que le cadiofréquence-mètre est un instrument composé d'un émetteur qu'on installe à la poitrine et

d'une montre-récepteur installée au poignet, qui affiche la valeur de la fréquence cardiaque durant l'effort physique.

Marchant à même le sol ou sur tapis roulant, les enfants doivent être accompagnés et surveillés par les adultes. Tâchons de leur permettre de prendre un temps de repos dès qu'ils le manifestent.

La course à pieds dans la maison : Elle peut être pratiquée par tous les membres de la famille qui ne souffrent pas d'une maladie incompatible avec elle. Ne disposant pas d'une cour spacieuse dans la maison, la course peut s'effectuer sur un tapis roulant conçu à cet effet. Il existe plusieurs types dont les coûts varient en fonction des options. Constituée d'une phase d'envol et d'une phase d'appui, la course entraîne une rapide augmentation de l'activité cardiaque. C'est pour cette raison que sa pratique requiert une bonne progression quel que soit le niveau d'entraînement de l'individu. Le tableau ci-après propose un programme destiné à une famille dont les membres souhaiteraient pratiquer la course à pieds sur tapis roulant.

Membres de la famille	Nombre de répétitions	Vitesses De course (km/h)	Durée d'une répétition	FC atteinte (bat/mn)	Récupération entre deux répétitions : FC atteinte
Parents, jeunes filles majeures et enfants	3	$3 \leq V \leq 5$	10 minutes	$FC \leq 140$	FC au repos
Jeunes garçons	3	$4 \leq V \leq 7$	15 minutes	$FC \leq 160$	FC au repos





Le pédalage sur un « vélo ergométrique fixé » : Plusieurs types de vélos permettent aujourd'hui de se soumettre à domicile, à un pédalage à une certaine intensité durant un temps déterminé et de suivre parallèlement l'activité cardiaque et la dépense d'énergie de l'organisme. Tout membre de la famille dont l'état de santé est compatible avec ce type d'activité peut s'y adonner. C'est une activité qui entraîne d'importantes dépenses d'énergie chez l'individu quelle que soit la résistance qui lui est appliquée. Il est conseillé aux débutants de commencer par la résistance la plus faible pendant au moins deux semaines pour une adaptation du myocarde (muscle du cœur), des muscles des membres et du dos à ce type d'effort.

LES ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIRS

La danse est une activité physique qui permet de mettre l'organisme en mouvement en vue d'une dépense d'énergie accrue. La plupart des danses sénégalaises ou étrangères peuvent se réaliser dans un espace réduit. Il suffit seulement de se doter d'une clé USB ou d'un CD contenant un son compatible avec le gestuel pour danser. Des pas de danse ne sont-ils pas exécutés spontanément par des jeunes filles sérères qui entendent un son de Nguel, des filles diolas qui perçoivent le son bougarabou et par des filles Walowalo qui ne résistent pas au Dagagne ?

Le sautillerment à la corde est l'activité physique préférée des boxeurs pour développer des qualités physiques

nécessaires à la réalisation de performance. Elle permet une importante dépense d'énergie. Conseillé surtout aux jeunes filles, aux jeunes garçons et aux enfants, il nécessite une corde et un espace réduit. Pas difficile, il s'apprend vite et s'améliore très vite si la personne est coordonnée.

D'autres activités physiques de loisirs réalisés dans notre société doivent être encouragées aujourd'hui pour lutter contre la sédentarité : le hanye et le saut d'élastique des jeunes filles et le ping-pong des garçons.

Les renforcements des muscles abdominaux et dorsaux : L'aplanissement du ventre est une vraie préoccupation des jeunes pour des raisons esthétiques car un ventre bombé ne rime plus aujourd'hui avec le mode vestimentaire. Pouvant être effectués dans un espace réduit, ils permettent une importante dépense d'énergie et une diminution du tour de ventre.

En conclusion, la pratique d'une activité physique à domicile durant cette période où le ministère de la santé et de l'action sociale recommande aux sénégalais et sénégalaises de rester à la maison est nécessaire pour dépenser de l'énergie et lutter contre la sédentarité. Quelle que soit l'activité choisie, elle doit permettre de respecter les conduites sanitaires à tenir pour empêcher la propagation du Covid19 dans la société sénégalaise.

NB : Ci-joint une séquence d'exercices proposés par Coach Massamba Thiam qui vous permet de rester chez vous tout en étant en forme.

FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

1

POSITION DE DEPART

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

2

POSITION DÉPART PAS CHASSES. SE METTRE EN DEMI SQUAT DÉGAGER LA JBE SUR LE CÔTÉ ET REVENIR EN POSITION DE DÉPART AVEC LES GENOUS SOULE

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

SQUAT : EN POSITION DEBOUT LES POINTES DES PIÈCES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR, LES FESSIERS VERS LE BAS ET VERS L'ARRIÈRE, GENOUX VERS L'AVANT ET ALIGNÉS AVEC LES ORTEILS. REVENIR EN POSITION DEBOUT.

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

GAINAGE OPTION AVANCE: AVANT BRAS AU SOL ET JAMBES TENDUES

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

POMPES EN OPTION AVANCÉE AVEC LES JAMBES TENDUES

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

POMPES AVEC OPTIONS GENOUX AU SOL. FAIRE BOUGER TOUT LE CORPS ENSEMBLE

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

DEMI PONT: SUR LE DOS RAPPROCHER LES TALONS DES FESSIERS ET REPOUSSER LE BASIN ALIGNÉ AVEC LES GENOUX ET LES ÉPAULES. TENIR LA POSITION PENDANT 30 A 60 S



COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

SUR LE DOS LES GENOUX AU DESSUS DES HANCHES. EXTENSION JAMBES ALTERNES AVEC LE BAS DE DOS PRÈS DU TAPIS



COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

CRISS CROSS. SUR LE DOS LES GENOUX AU DESSUS DES HANCHES. DÉCOLLER LES OMOPLATES ET CROISER GENOUX COUDE OPPOSÉ ET LÀ JAMBES LIBRE TENDUE



COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON .

BANANE. EN POSITION VENTRALE SURÉLEVÉ LE HAUT ET LE BAS DU COPRS ET GARDER LA POSTURE ENTRE 15 À 30 SECONDES POUR TRAVAILLER LE HAUT ET LE BAS DU DOS



COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON ?



ÉLÉVATION GENOU: EN POSITION DÉBOUT, ASPIRE LE NOMBRIL ET AMENER LE GENOU À LA HAUTEUR DE LA HANCHE EN GARANT LE DOS PLAT.

COACH MASS



FITNESS

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON ?

SUR LE DOS POSITION DE DÉPART GENOUX AU DESSUS DES HANCHES, LAISSER DESCENDRE UNE JAMBE ET CONTRACTER L'AVANT DES CUISSSES. ASPIRER LE NOMBREUX ET GARDER LE BAS DU DOS PRÈS DU TAPIS.



COACH MASS



Réflexes

Par SOS-MEDECINS Dakar
Dr Massamba DIOP
Dr Boubacar SIGNATE

La crise d'asthme aigu grave

Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

La crise d'asthme est un épisode de gêne respiratoire sifflante. Elle est caractérisée par :

- une inflammation des bronches
- une contraction des muscles qui entourent les bronches (qui rend le passage de l'air plus difficile, surtout à l'expiration)
- une grande sécrétion de mucus (substance qui protège les bronches) ce qui réduit l'espace pour le flux d'air.

Plusieurs facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme, comme une allergie, la prise de certains médicaments, un phénomène infectieux, etc. Mais parfois, il est difficile d'en identifier la cause.

Qu'est ce qu'un asthme aigu grave et comment le reconnaître ?

L'asthme aigu grave se manifeste par une crise intense et inhabituelle. Cette forme d'asthme peut avoir un début brutal ou faire suite à l'évolution défavorable d'une exacerbation. Dans ce cas, l'air ne passe plus. Inspirer et expirer demande un effort intense, sans que cela ne soit efficace. Les signes de l'asthme aigu grave sont :

1. une grande difficulté à respirer, l'essoufflement s'aggrave (respiration rapide et courte, espace entre les côtes et au-dessus des clavicules se creuse)
2. une coloration bleue de la peau apparaît (lèvres et ongles)
3. des sueurs apparaissent
4. une dilatation des narines
5. l'élocution de la personne devient impossible (difficultés à parler)
6. la victime présente des signes d'épuisement. Dans ce cas, elle peut devenir somnolente voire perdre conscience et enfin s'arrêter de respirer.





Devant la présence de l'un de ces signes, il faut alerter les secours. Il s'agit d'une urgence vitale. Ce qui est important c'est les gestes et conduites à adopter lorsqu'on est en présence de quelqu'un qui fait une crise d'asthme. Il faut :

1. Garder votre calme et rassurer la victime. En effet, l'angoisse ne peut qu'aggraver la crise.
2. Mettre la victime dans la position où elle se sent le mieux (souvent une position assise) et desserrez ses vêtements. Surtout, ne pas allonger un malade qui présente une crise d'asthme.
3. Lui demander de respirer lentement et profondément.
4. Lui demander si elle prend habituellement des médicaments. Si oui, procurez-les lui et facilitez leur auto-administration. Si les inhalations de broncho-dilatateurs sont inefficaces au bout de dix minutes, appelez les secours médicaux
5. S'il s'agit d'une première crise, la victime n'a aucun médicament. Dans ce cas ne lui donnez aucun médicament sans prescription médicale et appelez son médecin traitant ou en son absence les secours médicaux
6. Se conformer ensuite aux conseils qui vous seront donnés par le médecin.



Pandémie virale Peur sur le monde et terrorisme des médias !

Francis KLOTZ

Professeur émérite à l'École du Val de Grâce

Ancien titulaire de la Chaire de Médecine Tropicale du Service de Santé des Armées

Ancien Médecin-Chef de l'Hôpital Principal de Dakar

Les chaînes d'information continue sont dans l'arène depuis l'annonce de l'infection virale extensive qui a envahi le monde. L'information monomaniaque a éradiqué toutes les autres nouvelles de la planète. Les hommes continuent à vivre et à mourir comme par le passé. Les gouvernants tétanisés par le développement de l'épidémie ont arrêté à l'unisson l'économie de leurs pays, demandant à leur population de s'enfermer pour éviter le débordement de leurs moyens de réaction à la crise. La médiatisation à l'instant T de toute nouvelle et la diffusion inévitable de fausses nouvelles est délétère, dans ce palabre permanent de journalistes de qualité diverse, interrogeant de manière forcenée des experts parfois contestables, dont un certain nombre sont en mal d'image ayant dépassé l'âge de la retraite. La surenchère opportuniste attise le climat d'angoisse collective qui a été instauré par les autorités pour obtenir le confinement de la population. Les médias en ont tiré parti pour augmenter leur audimat dans un discours monomaniaque et litanique où l'homme le plus raisonnable se perd et s'en inquiète. Toutes autres nouvelles du monde ont disparu où sont passées en annexe.

Nous sommes dans la viciation caractérisée de l'information moderne qui ne sait pas faire la part des choses et répète inlassablement des messages anxiogènes sur une pathologie

infectieuse nouvelle que l'on découvre tous les jours dans son expression clinique et immunitaire.

La diversité épidémiologique est intrigante et les différences régionales d'agressivité de l'infection virale ne répondent pas forcément à un traitement différent des mesures barrières ou du confinement. L'histoire immunitaire de chacun garde ses secrets et ceux qui sont candidats à l'orage immunitaire libérateur de cytokines mortifères, ne sont pas toujours connus d'avance.

Le monde occidentalisé paraît payer le plus lourd tribut à l'infection malgré tous les moyens mis en œuvre pour contenir la vague. A contrario les pays pauvres ou très pauvres qui n'auraient pas les moyens de prendre en charge un grand nombre de malades paraissent relativement protégés par la vague épidémique ! L'hypothèse la plus plausible mais bien difficile à vérifier est le contact de ces populations africaines ou asiatiques pauvres avec une multitude d'agents pathogènes dont nombre de virus, dès la prime enfance. Cette richesse en anticorps variés serait-elle une prémunition naturelle contre de telles épidémies ? Un heureux présage !

Cette épidémie fera bien sur beaucoup moins de morts que les grandes épidémies des siècles passés, mais elle pourrait indirectement accentuer la morbidité et la mortalité des plus pauvres et des plus fragiles, par les conséquences du tsunami créé par l'arrêt de l'économie mondiale qui redémarrera doucement en laissant beaucoup de monde sur le quai !

L'information en continu pour des populations sans culture médicale ou scientifique est dangereuse et anxiogène, prenant en otage des individus qui n'ont pas les moyens pour discriminer et relativiser.

Nous avons eu l'impression de tomber dans un monde « orwellien » où le grand ordonnateur de « 1984 » paraissait s'agiter derrière les restrictions de la vie privée, les oukases, les menaces et le tracking des nouveaux « pestiférés ».

Transmettre la connaissance est un beau métier et nous qui transmettons la connaissance scientifique en sommes intimement persuadés. Transmettre l'information générale devrait être exaltant, mais le matraquage de nouvelles incertaines, non vérifiées ou non vérifiables est anxiogène et peut confiner au terrorisme des médias. Souhaitons que nos organes de presse en tirent les leçons !



CAROLINE PARÉ

PRIORITÉ SANTÉ

DU LUNDI AU VENDREDI À 9H10 TU

En partenariat avec **Votre santé**

RFI, la radio mondiale
en français et 13 autres langues



@prioritesante

NUMEROS UTILES DEDIES AUX URGENCES ET INFORMATIONS LIEES AU CORONAVIRUS, en AFRIQUE SUB-SAHARIENNE



Numéro vert

Bénin

95 36 11 07, ou 51 02 00 00, ou 51 04 00 00
Numéro vert : 95 36 1104 or 95 36 11 02

Burkina Faso

35 35 | Numéro vert : 61 63 63 99 ou 52 19 53 94

Cameroun

1510 | Numéro vert : 677 899 369 ou 677 894 364
ou 677 897 644 ou 677 900 157

Cap Vert

800 11 12

République Centrafricaine

1212 | Numéro vert : 72 28 71 53 ou 75 23 33 90

République du Congo

1414 ou 1400

République Démocratique du Congo

Numéro vert : 854 463 582 ou 841 363 267

Cote d'Ivoire

144 ou 143 ou 101
ou envoyez 'CORONA' au 1366

Gabon

1410

Gambie : 1025

Ghana

Numéro vert : 509 497 700 ou 552 222 004
ou 552 222 005
ou 558 439 868

Guinée

Numéro vert : Numéro vert : 629 995 656

Guinée-Bissau

1919 (MTN) ou 2020
(Orange) ou 966 050 002 (COES)

Guinée Équatoriale

1111

Liberia

4455

Mali

36061

Mauritanie

1155

Niger

15

Nigeria

Numéro vert : 800 9700 0010

Sénégal

1515 | Numéro vert : 800 00 50 50

Sierra Leone

117

Tchad

1313

Togo

Numéro vert : 22 222 073 ou 91 674 242

Tabaski Attention aux abus

En fin juillet sera célébrée la Tabaski de cette année 2020. À côté des rites et aspects culturels, c'est aussi une grande fête ponctuée par des repas abondants. Pendant plusieurs jours de suite, on notera aussi une très importante consommation de viande par nos populations. Ceci comporte des avantages et des inconvénients.

Parmi les avantages, il est notable que notre alimentation s'enrichira de protéines animales, en l'occurrence la viande et autres, puissantes ressources caloriques pour les humains. Comme le sont, par ailleurs, le poisson, la volaille, la charcuterie, les légumes, fruits, œufs, produits laitiers, etc.... Il se trouve que c'est aussi une période d'abus qui ne va pas sans conséquences. Le mode de cuisson préféré des gens est la grillade au feu de bois ou la friture dans l'huile ou dans des graisses animales.

Dans le premier cas l'excès de cuisson, en plus de détruire les protéines contenues dans la viande, entraîne la formation de dérivés carbonés qui sont nocifs pour le tube digestif et sont incriminés dans plusieurs maladies de l'œsophage, de l'estomac et des intestins.

Dans le deuxième mode de cuisson à l'huile, on a une ingestion exagérée de produits gras, riches en cholestérol et graisses insaturées, concourant à la surcharge des artères, à l'obésité et leurs conséquences à terme (hypertension, problèmes cardio-vasculaires, cérébraux, rénaux et autres). En outre, la viande et surtout les abats et autres viscères, sont transformés en divers dérivés biologiques parmi lesquels l'acide urique. Cet acide circulant tout naturellement dans le sang, peut parfois dépasser les limites admises par l'organisme (70 grammes par litre) et provoquer la 'goutte'. La goutte est une maladie articulaire très douloureuse commençant par le gros orteil et diffusant progressivement à tout le squelette.

Il est recommandé de consommer avec modération la viande fraîche de mouton (ou tout autre animal, par ailleurs). Il est utile d'accompagner ces repas carnés avec beaucoup de végétaux (légumes et fruits) dont les fibres et la cellulose contribuent à une meilleure digestion. Après un repas comportant du gras, il est recommandé d'éviter de boire tout de suite du frais, mais plutôt de boire du chaud (infusions, thés, kinkéliba ou autres).



Ce faisant, on liquéfie les graisses et accélère leur migration rapide hors des zones digestives d'où l'organisme les absorbe massivement (estomac et premières portions des intestins). C'est un des excellents moyens de réduire le taux de cholestérol dans l'organisme.

Si on n'a pas du chaud, il faut boire avant le repas et/ou au moins 20 minutes après. En privilégiant l'eau à température ambiante. Mobiliser l'organisme par de la marche est aussi une bonne résolution à prendre.

Ces quelques attitudes raisonnables et simples peuvent contribuer à éviter de transformer la fête de Tabaski en source de nuisances sanitaires à court et à long terme.



KING FAHD PALACE

★ ★ ★ ★ ★
HOTEL

Hôtel 5 étoiles, 2 restaurants, 1 Jazz Bar, 1 bar lounge, 1 discothèque, 1 plage privée, piscine et jacuzzi, 1 golf de 9 trous, 4 courts de tennis, 1 terrain de football, 1 service traiteur et plus de 7000m² d'espaces conférences et banquets



King Fahd Palace, l'expertise du temps.

Réservations

33 869 69 69

www.kingfahdpalacehotels.com

