

Lutte contre l'obésité au Bénin : l'activité physique recommandée comme moyen de prévention

Au Bénin, la prévalence de l'obésité globale était de 7,4%, en 2015 avec des disparités entre milieu rural et urbain et entre les sexes. Le 04 mars 2023, le monde entier célèbre une nouvelle fois la journée mondiale de lutte contre l'obésité. C'est une mobilisation qui demeure une réponse mondiale à une maladie qui gagne du terrain dans le monde. Car plus d'un milliard de personnes dans le monde sont obèses, soit 650 millions d'adultes, 340 millions d'adolescents et 39 millions d'enfants. Et ce nombre ne cesse d'augmenter.



Pourtant, l'un des leviers pour éviter les risques de morbidités et de mortalité associés au surpoids et à l'obésité est de pratiquer une activité physique régulière, bien que les problèmes de poids justement aient tendance à rendre les personnes qui en souffrent de plus en plus sédentaires.

Quand on parle d'activité physique régulière, il n'est pas question forcément d'une activité sportive. La marche, le jardinage, le bricolage, s'occuper de sa maison, sont bel et bien des activités physiques et sont bénéfiques à condition de pratiquer tous les jours. Pour les personnes qui ont perdu l'habitude de bouger, voire qui sortent très peu de chez elles, il existe également des programmes d'« activités physiques adaptées » qui, comme ce nom l'indique, sont spécifiquement élaborés pour accueillir chacun, quel que soit son âge, son état de santé ou ses capacités physiques.

L'activité physique a un rôle central dans la prise en charge

du patient obèse dans l'objectif d'une perte pondérale. Elle vise essentiellement à contribuer à obtenir une balance énergétique négative. Une approche récente suggère de focaliser sur l'intensité sollicitant l'oxydation maximale des lipides. La prescription d'activités physiques doit toutefois s'adapter aux profils physiologiques et métaboliques du patient font savoir les spécialistes. Une évaluation de ses capacités physiques lors d'une ergométrie et une mesure de sa composition corporelle pourraient être des éléments centraux et déterminants de la prescription d'activités physiques.

On n'aura de cesse de le répéter, en complément d'une alimentation saine et équilibrée, les activités physiques participent à lutter contre la surcharge pondérale. En effet, en brûlant de l'énergie, il aide au contrôle et à la perte de poids. Selon les scientifiques, la reprise d'exercices va stimuler le système nerveux sympathique, et en améliorant l'efficacité de l'insuline (l'hormone régulatrice du taux de glucose dans le sang), aide à déstocker les graisses. Après un régime ou une perte initiale de poids, l'impact de l'activité physique sur la perte de poids est d'autant plus important rassurent-ils.

Adaptées, de nombreuses activités physiques et surtout sportives s'offrent au patient obèse. Nous vous en avons concocté quelques-unes, une série d'exercices sportifs favorables à la perte de poids. Il s'agit de :

Ronds bras tendus : En gardant les bras tendus devant à hauteur des épaules, réaliser de petits cercles.

Flexions : En partant de la position debout, pieds écartés, passer en position assise sur une chaise, en creusant le dos et en regardant devant soi. Les bras sont tendus devant pour s'équilibrer.

Moyens fessiers : Allongé(e) sur le côté, la jambe contre le tapis est pliée et le genou vers l'avant, l'autre jambe est

tendue sur un coussin. Décoller le pied du coussin puis redescendre en gardant la jambe tendue.

Ponté pelvien : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, pieds écartés, décoller les fesses du tapis en gardant le dos droit.

Gainage debout : Genoux fléchis, buste légèrement incliné vers l'avant, fesses en arrière afin de creuser le dos, tendre au maximum les bras au-dessus de la tête, maintenir l'alignement entre le bassin, les épaules et les mains.

Quadriceps : En se tenant pour rester en équilibre, dos droit, attraper un pied avec la main du même côté, amener le pied contre la fesse, basculer le bassin en arrière pour ne pas creuser le dos (vous pouvez utiliser un élastique ou une serviette si nécessaire).

Ischio-jambiers : Jambes tendues, se pencher le plus possible vers l'avant, venir attraper ses chevilles avec les mains.

Tous pour la lutte contre l'obésité et le surpoids, c'est le moment de se lancer un challenge d'exercices physiques.

Megan Valère SOSSOU

**Recrutement de 64 profils
dans la zone sanitaire
Bèmbèrèkè – Sinendé**





Dans le but de renforcer l'effectif de la zone sanitaire Bembèrèkè – Sinendé en personnel qualifié, suffisant et disponible, le bureau de zone lance le recrutement de 64 personnes. Il s'agit des Commis de Pharmacie, de caisse, des Aides-Soignantes, Secrétaires des services Administratifs, des statisticiens épidémiologistes, technicien de laboratoire, Infirmiers, sage-Femme et Médecin diplômé d'Etat.

Les dossiers de candidature sont attendus au Secrétariat du Bureau de Zone de Bembèrèkè – Sinendé au plus tard le vendredi 24 Avril 2023.

Kigali accueille la 5^e édition de la Conférence Internationale sur l'Agenda de la Santé en Afrique

[La Conférence Internationale sur l'Agenda de la Santé en Afrique \(AHAIC, 2023\)](#) s'ouvre demain à Kigali au Rwanda. Elle rassemblera non seulement, les parties prenantes africaines dans le domaine de la santé, du climat et du développement mais aussi, des représentants des États africains pour plaider

en faveur d'une voix continentale unifiée. Il s'agira aussi de favoriser la collaboration régionale et créer une position unifiée sur l'action climatique et la résilience des systèmes de santé avant l'AGNU 78 et la COP 28.



Cette conférence biennale se déroulera du 5 au 8 mars sous le thème «Systèmes de santé résilients pour l'Afrique : Repenser l'avenir maintenant». Les parties prenantes de la santé, du développement et du climat se réuniront pour la cinquième édition.

A cette nouvelle édition, l'AHAIC 2023 réunira la communauté africaine, les dirigeants mondiaux, les financiers, les innovateurs, les technologues, les scientifiques et les experts de tous les domaines pour discuter des politiques de santé pour l'Afrique en réponse aux défis les plus urgents de notre époque – conflits, changement climatique, insécurité alimentaire et les violations des droits de l'homme.

Organisée conjointement par Amref Health Africa, le ministère de la Santé du Rwanda, l'Union africaine et les Centres africains de contrôle et de prévention des maladies (Africa CDC), AHAIC 2023 est la première conférence mondiale sur la santé organisée en Afrique à se concentrer sur l'intégration du climat dans l'élaboration des politiques de santé et vice versa.

La conférence servira de tremplin aux conférences mondiales sur la santé et le climat où elle présentera une pétition mondiale dirigée par l'Afrique pour une action climatique urgente et des politiques de santé mondiales durables qui soutiendront le cheminement de l'Afrique vers des systèmes de santé résilients.

En effet, ladite conférence débutera par un événement de marche le 5 mars lors de la Journée sans voiture de Kigali,

dans le cadre des efforts visant à promouvoir l'action climatique pour la santé. Cela sera suivi de trois jours de plénières, de réunions de haut niveau, d'ateliers et de sessions de réseautage qui auront lieu du 6 au 8 mars.

Rappelons que la Conférence internationale sur l'agenda de la santé en Afrique (AHAIC) est une réunion phare d'Amref Health Africa. C'est la plus grande conférence sur la santé et le développement organisée en Afrique tous les deux ans.

Megan Valère SOSSOU

Lutte contre les Maladies Tropicales Négligées et le paludisme: Yacine Djibo justifie l'engagement de Speak Up Africa

Le 12 avril 2023, le Réseau des Médias Africains pour la Promotion de la Santé et de l'Environnement a organisé un webinaire sur les Maladies Tropicales Négligées (MTN). Yacine Djibo, Directrice Exécutive de l'ONG Speak up Africa basée à Dakar, était l'invitée de cette rencontre.



» Il faut un changement de politique à tous les niveaux pour améliorer la santé publique en Afrique de manière durable. »

L'enjeu est de taille en ce qui concerne la lutte contre le

paludisme et les maladies tropicales négligées. C'est pourquoi elle s'est engagée avec son organisation « Speak Up Africa » afin d'apporter sa pierre à l'édifice.

Cet engagement de Speak up Africa est également motivé par un défi d'\\\'équité. Car ces maladies sont évitables et traitables, ce qui facilite l'accès équitable aux soins de santé et permet d'\\\'être plus résilients, a noté Yacine Djibo.

Speak Up Africa et ses interventions

Speak Up Africa intervient dans des domaines allant du paludisme à l'\\\'égalité des genres, en passant par les MTN, la vaccination et l'\\\'assainissement. Elle compte sur la mobilisation des citoyens et sur l'\\\'engagement des médias, qu'\\\'elle considère comme des leviers de changement puissants, pour atteindre ses objectifs.

Cette organisation continentale travaille aussi pour la mise en œuvre des directives de l'\\\'Union Africaine et travaille en collaboration avec les médias pour le changement des politiques. Dans son dynamisme, elle renforce les capacités des organisations de la société civile afin qu'\\\'elles puissent faire le plaidoyer pour l'\\\'obtention de plus de ressources aussi bien publiques que privées. Les gouvernements sont tenus redevables de leurs engagements, et Speak up Africa suit en effet la bonne utilisation des financements.

Pour ce faire, Speak up Africa adopte une politique de proximité en étant le plus proche possible des populations. Tous les financements mobilisés sont redistribués aux organisations de la société civile.

Au cours de ses échanges avec les journalistes du REMAPSEN, Yacine Djibo a répondu à toutes les interrogations et affirmé avoir pris bonne note de toutes les propositions jugées constructives. Elle a félicité le réseau pour son professionnalisme et a promis d'\\\'explorer les pistes de

coopération voire même de partenariat avec Speak up Africa.

Megan Valère SOSSOU

Une mission Italienne de chirurgie à l'hôpital la croix de zinvié jusqu'au 10 mars

Dans un communiqué en date du 22 février 2023, le Directeur de l'Hôpital « La croix » de Zinvié porte à l'attention de tous les centres de santé, les paroisses et à tous les patients que l'hôpital accueille une mission Italienne de chirurgie maxillo-faciale, chirurgie plastique et reconstructrice. La mission a commencé le 22 février et s'achève le 10 mars 2023.

A cet effet, le Directeur de l'hôpital La croix de Zinvié à travers ledit communiqué invite les patients atteints de fente labio-palatine (Becs de lièvre, fente palatine), des rétractions de cicatrices, des différentes tumeurs de la face et du cou, des malformations congénitales et des séquences de brûlures, à se présenter du lundi au vendredi à l'hôpital « La croix » de Zinvié. Ajoutons pour finir que la mission s'occupera aussi des pathologies dermatologiques.

Megan Valère SOSSOU



Plusieurs cadres du CNLS-TP en garde à vue à la Brigade Économique et Financière



Dans le cadre de l'audit de la gestion du Conseil National de Lutte contre le VIH/SIDA, la Tuberculose, le Paludisme, les Hépatites, les Infections Sexuellement Transmissibles et les Épidémies (CNLS-TP), 04 personnes au moins ont été interpellées par la Brigade Économique et Financière apprend-t-on ce dimanche 05 mars 2023. La PRMP Razack KOTY et le Secrétaire Exécutif Bertin AFFEDJOU sont gardés à vue.

Des sources bien informées, indiquent que l'ancien Secrétaire Exécutif Dr AïSSI, actuel patron de l'Organisation Ouest Africaine de la Santé, est aussi présentement à la Brigade Économique et Financière pour être écouté. Les prochains jours nous édifieront des tenants et aboutissants de ces différentes interpellations.

Megan Valère SOSSOU

AHAIC 2023 pour un accès équitable à la santé et la lutte contre le changement

climatique

Avant leur participation à la 78e session de l'Assemblée générale des Nations Unies (UNGA 78) et la 28e session de la Conférence des Parties (COP 28) qui auront lieu respectivement en mois de septembre et novembre prochains, les parties prenantes africaines dans le domaine de la santé, du climat et du développement se sont réunis à Kigali dans le cadre de la 5^e édition de [la Conférence Internationale sur l'Agenda de la Santé en Afrique \(AHAIC, 2023\)](#). L'objectif de favoriser la collaboration régionale en créant une position unifiée sur l'action climatique et la résilience des systèmes de santé.



A cette occasion, le Dr Sabin Nsanzimana, Ministre de la Santé du Rwanda a déclaré « Si nous voulons répondre aux menaces émergentes à l'intersection de la santé et du changement climatique, les pays africains doivent présenter un front uni lors des forums mondiaux sur la santé et le climat. Nous devons avoir un message uni pour l'Afrique lorsque nous présentons nos demandes et nos exigences lors de UNGA78 et COP 28 car se sont les seules occasions qui nous permettront d'influencer les changements de politique mondiaux nécessaires pour répondre aux besoins des Africains »,

AHAIC offrira une plateforme pour approfondir l'Union africaine à un moment où on souffrait des effets de la pandémie de COVID-19 pendant trois ans et d'une récession mondiale, qui ont entraîné une augmentation du nationalisme dans les pays du Nord, privant l'Afrique du financement nécessaire pour l'adaptation et l'atténuation en matière de santé et de climat. L'événement abordera également les efforts fragmentés qui ont longtemps entravé les progrès holistiques sur le continent.

« Nous savons que les systèmes multilatéraux ne nous ont pas toujours donné une réponse équitable, et la pandémie de

COVID-19 a servi pour rappeler du classement de l'Afrique dans la hiérarchie de la santé mondiale. Bien que nous reconnaissons que les pays africains doivent également prendre leurs responsabilités pour leur rôle d'investisseur dans leurs systèmes de santé, nous devons également reconnaître que les solutions africaines dirigées par l'Afrique pour les défis africains nécessitent encore un certain niveau de soutien mondial car il ne peut y avoir de sécurité sanitaire mondiale si l'Afrique continue d'être laissée pour compte », a déclaré le Dr Ahmed Ogwel Ouma, directeur par intérim des Centres africains de contrôle et de prévention des maladies (Africa CDC).



Au cours de ces quatre jours, les décideurs politiques, les technocrates, les leaders d'opinion, les innovateurs, les chercheurs et la société civile exploreront comment les pays africains peuvent favoriser la coopération régionale en créant des lignes directrices, des structures de gouvernance et des procédures réglementaires communes pour harmoniser les systèmes de santé et les mesures d'adaptation et d'atténuation du changement climatique à travers le continent.

Selon le Dr Githinji Gitahi, PDG du groupe, Amref Health Africa, « Pour que nous puissions créer un changement sanitaire durable en Afrique, nous devons établir des partenariats plus égaux et nous unir pour conduire un programme africain commun en matière de climat et de santé. Pour se faire, nous pouvons faire face à la double menace émergente des crises climatiques et des futures pandémies de manière plus durable, notamment en renforçant les soins de santé primaires et en agissant sur les déterminants sociaux de la santé qui ont un impact sur le bien-être des populations à travers le continent ».

Il ajoute que « Ces déterminants sociaux comprennent l'éducation, les opportunités économiques, les conflits et

l'\\équité entre les sexes – qui sont tous au cœur de la mission d'\\Amref Health Africa de catalyser et de piloter des systèmes de santé centrés sur les personnes, comme indiqué dans notre stratégie d'\\entreprise 2023-2030, que nous dévoilerons à AHAIC 2023. »

AHAIC 2023, c'est trois jours de plénières, de réunions de haut niveau, d'\\ateliers et de sessions de réseautage mettant en contact de nombreux acteurs professionnels, scientifiques, Etatiques et de la Société Civile.

Megan Valère SOSSOU

Assemblée générale ordinaire de l'INC : Le Ministre de la Santé lance les chantiers de 2023



Le Ministre de la Santé, Professeur Benjamin HOUNKPATIN a présidé les travaux de l'Assemblée générale ordinaire de l'Instance nationale de coordination (INC). Cette importante assise a permis au Président en exercice du CNLS-TP et de l'INC d'acter le démarrage effectif des activités de l'INC au titre de l'année 2023. La moisson au terme de plusieurs heures d'échanges conduits par l'\\autorité en charge de la santé a été enrichissante.

Les différentes parties prenantes ont procédé à l'examen et à l'approbation du budget 2023 du Projet PPRC révisé sur financement de la Banque Mondiale. Ils ont également examiné

le plan de travail budgétisé de l'Instance nationale de coordination (INC) pour le 1^{er} trimestre 2023 ainsi que celui du règlement intérieur de l'INC, revu, conformément au Décret N° 2022-184 du 16 mars 2022.

À l'entame des travaux, le Ministre de la Santé a rappelé l'importance de cette première assise de l'année 2023, année qui marque la fin de la mise en œuvre des subventions du NFM-3 en cours pour tous les programmes. « Nous aurons donc à coordonner l'élaboration de nouvelles demandes de financement pour le cycle 2024-2026.

Le Bénin a choisi la fenêtre de mai 2023 pour soumettre les demandes de financement pour toutes les composantes (VIH/Sida, Tuberculose, Paludisme et Renforcement du Système de Santé). Dans le même temps, le suivi stratégique des subventions en cours doit se poursuivre de façon appropriée. C'est dire alors que la tâche ne sera pas facile » a-t-il laissé entendre.

Grande campagne de dépistage du Cancer de la Prostate à Ouidah

Le Centre Médico-social garnison de Ouidah organise une grande campagne de dépistage du cancer de la prostate et autres maladies de l'appareil urinaire chez l'Homme de 40 ans et plus. Il s'agit d'une opportunité inédite qui aura lieu du Lundi 23 au Jeudi 26 Janvier 2023 au Camp militaire de Ouidah. Au programme, une consultation urologie à 3000 Fcfa et des bilans diagnostics.



Rappelons que le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus fréquents chez les hommes en Afrique. Selon le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes en Afrique, après le cancer du poumon.

La prévalence du cancer de la prostate en Afrique est estimée à environ 5 %, ce qui est légèrement plus élevé que dans le reste du monde. Les taux de mortalité sont également plus élevés en Afrique, en particulier en Afrique subsaharienne.

Les principales causes de cette hausse sont l'accès limité aux soins médicaux et aux traitements, ainsi que l'ignorance et la stigmatisation associées au cancer de la prostate. Les efforts sont en cours pour améliorer l'accès aux soins et à la prévention, et pour sensibiliser les populations à la prévention et au dépistage du cancer de la prostate. C'est le cas de cette grande campagne organisée par le ministère de la Défense à travers la Direction Centrale service de santé des armées.

Megan Valère SOSSOU

Échanges de vœux au Ministère de la Santé: le Grand appel de Benjamin HOUNKPATIN

La cérémonie d'échanges de vœux entre le Ministre de la Santé Professeur Benjamin HOUNKPATIN et le personnel s'est déroulée ce lundi 16 janvier 2023 à la suite de la traditionnelle montée des couleurs. Empreint de solennité, ce

rendez-vous annuel a été placé sous le signe d\\\\'une remobilisation de la troupe en vue d\\\\'une efficacité dans l\\\\'unité et la fraternité.



Sans pompe ni théâtre, cette cérémonie d'échanges de vœux assez conviviale a permis au personnel du Ministère de la Santé de mettre sur la table ses doléances, mais aussi de cerner l'étendue des actions engagées dans le secteur. La première allocution revenait au nouveau représentant du syndicat du Ministère Josué ZOUNON qui a saisi l'occasion pour adresser une série de doléances à l'endroit du Ministre de la Santé.

A sa suite, le Secrétaire général du ministère de la Santé, Dr Ali IMOROU BAH CHABI a présenté les vœux du personnel au Ministre de la Santé. Il n'a pas manqué de rappeler les actions engagées au titre de l'année écoulée ainsi que celles qui sont en perspective pour l'année 2023.

Au nombre des défis relevés en 2022 figurent entre autres, la mise en place de l'Autorité de Régulation du secteur de la Santé (ARS), la poursuite des grands chantiers infrastructurels dont le plus important est le centre hospitalier universitaire de référence d\\\\'Abomey-Calavi, la rénovation du plateau technique de plusieurs hôpitaux ainsi que l'équipement de certains hôpitaux en unités de dialyse et de scanographie.



Il n'a pas manqué d'annoncer le grand projet de recrutement de 980 agents de santé qualifiés en 2023, la pré-insertion de 200 médecins, 200 infirmiers et sages-femmes et 300 aides-soignants, l'acquisition de 188 ambulances ainsi que le démarrage de plusieurs travaux prévus dans le cadre du PAG 2.

Au cours de son intervention, le Ministre de la Santé a mis l'accent sur la généralisation de l'assurance-maladie

obligatoire dont le décret d'application serait sur le point d'être finalisé. Il a également profité pour énumérer les actions pratiques engagées dans le cadre de la résolution des doléances du personnel.

Dans un discours empreint de sincérité et sans langue de bois comme à ses habitudes, le chef du département de la santé a amené l'assistance à comprendre ses profondes aspirations et sa vision pour le secteur. Il a laissé entendre que les efforts consentis ne pourront produire les résultats escomptés sans un esprit d'équipe et un minimum de conscience professionnelle. C'est pour cela qu'il a exhorté chaque acteur à quelques niveaux où il se trouve à privilégier le travail bien fait, le respect du bien public et du patient, l'entraide et la fraternité.