

PREVENTION DU CANCER DU SEIN : Voici comment auto-examiner ses seins ?



Baptisé Octobre Rose, ce 10e mois de l'année 2021 débute par la campagne mondiale pour la prévention du cancer du sein. En honneur à cette mobilisation internationale, votre Journal Santé Environnement a concocté pour vous la meilleure manière recommandée pour détecter les signes de ce mal qui peint en noir l'intimité de la femme.

Le cancer de sein, s'il est rapidement dépisté, peut être pris en charge de manière efficace. Plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison augmentent. Réalisée systématiquement à partir de 50 ans, la mammographie permet de détecter la présence de tumeurs et d'éviter leur développement. Mais un autre type d'examen peut également être réalisé dans le cadre du dépistage du cancer du sein : l'autopalpation mammaire. Le cancer du sein se manifeste par la présence de cellules anormales, qui se multiplient de manière incontrôlée. Ces cellules forment une tumeur maligne, touchant les tissus du

sein ou la glande mammaire. La tumeur s'attaque aux tissus sains avoisinants. Mais les cellules cancéreuses peuvent également se propager dans l'ensemble de l'organisme, via les vaisseaux sanguins ou lymphatiques : on parle alors de métastases. Le cancer du sein peut se développer et progresser sur plusieurs mois, et même parfois plusieurs années. Or, plus il est pris en charge rapidement, plus le cancer du sein est facile à traiter. Un dépistage précoce permet en effet de prescrire un traitement moins agressif et moins intrusif, et donc mieux toléré par les patientes. Pour compléter les examens prescrits et réalisés dans le cadre du dépistage de ce type de cancer, les médecins encouragent les femmes à s'auto-examiner chez elles, de manière régulière.

Comment s'auto-examiner les seins ?

L'autopalpation mammaire (aussi appelée auto-examen des seins) regroupe l'ensemble des gestes qui permettent à une femme de détecter toute anomalie éventuelle au niveau de sa poitrine. Cet auto-examen ne se substitue pas aux visites régulières chez un médecin ou un gynécologue.

L'examen visuel des seins

L'inspection visuelle des seins doit se faire debout, face à un miroir. Elle consiste à observer :

Le sein en lui-même : une déformation, un changement de volume (qui n'est pas provoqué par une modification hormonale, comme la ménopause, une grossesse ou le cycle menstruel), une masse visible à l'œil nu, la modification de l'aspect d'un sein par rapport à l'autre ;

Le mamelon : un écoulement de liquide ou de sang, un changement d'apparence, de taille ou de forme, une rétractation ou une inversion (le mamelon se rétracte à l'intérieur du sein, dans l'aréole mammaire), des rougeurs, une ulcération ou un eczéma persistant ;

La peau de la poitrine : une modification de l'aspect ou de la couleur de la peau, des rougeurs ou des pigmentations, une rétractation ou un épaississement de la peau, l'apparition de

fossettes, de peau d'orange (ou peau qui pèle), de crevasses ou de plis, une ulcération ou une plaie, un changement de l'aspect de la peau de l'aréole, une nouvelle veine très apparente...

La palpation des seins

Le cancer du sein apparaît souvent sous la forme d'une petite boule, remarquée et palpée par la femme elle-même.

Les gestes de l'autopalpation se décomposent, de manière générale, en trois étapes :

1ère étape : levez le bras droit, pour palper votre sein droit. Pour cela, utilisez la pulpe des trois doigts du milieu de votre main gauche. Commencez la palpation par la partie externe du sein, en effectuant de petits mouvements rotatifs des bouts des doigts. Petit à petit, parcourez l'ensemble du sein en effectuant ces mouvements.

Les gestes de palpation des seins

Les gestes de palpation doivent être fermes, réalisés de manière attentive et complète.

Au fur et à mesure des mouvements de palpation, trois niveaux de pression doivent être appliqués : une pression d'abord superficielle, puis moyenne, et enfin forte.

2ème étape : examinez et palpez l'ensemble de la poitrine, et notamment la partie située entre la courbe du sein et l'aisselle. Pensez également à palper le creux de votre aisselle (aussi appelé creux axillaire). L'objectif est de repérer, ou non, l'existence d'une éventuelle grosseur ou d'une masse anormale sous la peau. Cet auto-examen peut être réalisé en position debout, assise ou allongée. Ces gestes peuvent également être effectués dans un bain ou sous une douche. En effet, le savon a tendance à faciliter la palpation en améliorant la précision du toucher.

3ème étape : procédez enfin à l'examen du mamelon. Pressez-le délicatement et observez si cela provoque un écoulement (de liquide ou de sang). Si oui, rapprochez-vous immédiatement de votre médecin traitant ou de votre gynécologue.

Crise sanitaire : voici comment les vaccins fonctionnent selon l'OMS

L'Organisation mondiale de la Santé dispose d'une série de ressources en langage simple qui expliquent le quoi, le comment et le pourquoi des vaccins. Cette ressource, « Comment les vaccins fonctionnent-ils? », répond aux questions suivantes :

Quelle est la réponse naturelle de l'organisme aux bactéries, virus et autres agents pathogènes?

Comment les vaccins aident-ils la réponse naturelle de notre corps?

Qu'est-ce que l'immunité collective?

Cette ressource est disponible en arabe, cantonais, anglais, français, russe, espagnol et portugais.

Pour accéder au contenu, cliquez sur :
https://www.who.int/fr/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work?gclid=EAIaIQobChMIgcj-gcHY8gIVy8CWCh1kmAVQEAAAYAiAAEgIrQ_D_BwE

Santé publique au Bénin : corruption pour accéder aux soins à la maternité du Centre Hospitalier Départemental Zou-Collines

Pour accéder aux soins à la maternité du centre hospitalier départemental du Zou et des Collines, usagers et soignantes rançonnent. Cette pratique corruptive est entretenue par certains usagers en quête d'accès rapide aux soins et par une frange des soignantes à la recherche de gains faciles pour arrondir les fins de mois.



Maternité du centre hospitalier départemental du Zou et des

Collines. Mercredi 03 Février 2021. Il sonne 12 heures 40 minutes. Soignantes, accompagnants et quelques fois des parturientes font leurs habituelles navettes. Dans les couloirs, quelques accompagnants visiblement stressés espèrent impatiemment la délivrance des leurs. Quoiqu'ils sont pour la plupart prêts à corrompre les soignantes selon que celles-ci s'accordent ou non.

Ils sont nombreux, ces usagers du Centre Hospitalier Départemental Zou-Collines à croire, à tort, qu'il est normal de corrompre le personnel soignant pour accéder aisément aux soins de santé à la maternité. Une fausse perception alimentés par certains actes indéliçats d'une frange des soignantes à cette maternité.

Marianna, jeune dame, la vingtaine vient d'accoucher des jumeaux. Tellement contente, elle ne compte pas quitter la maternité sans faire un geste à la sage-femme qui l'a assistée, elle déclare, « C'est ingrat de ne pouvoir pas remercier la soignante qui vous a assisté pendant l'accouchement».

Dans le même temps, le sieur Arnaud S. qui accompagnait sa seconde épouse, à l'accouchement, affirme « Moi, je ne manque pas de donner un cadeau en signe de reconnaissance aux soignantes qui s'occupent de mes femmes car elles font un travail extraordinaire ». Ce n'est pas de la corruption soutient-il.

Usagers et soignantes à la barre

En effet, cette pratique corruptive mal perçue par les usagers est renforcée par l'attitude peu orthodoxe de certaines soignantes. Une situation qui amplifie la vulnérabilité des usagers en provenance des milieux ruraux

Bernardin H. est un agriculteur dans la commune de Agbangnizoun. En tant que ancien accompagnant à la maternité du centre hospitalier départemental du Zou et des Collines, il raconte sa mésaventure. « ...il y a quelques mois, ayant appris que ma femme avait à peine accouché, une sage-femme se

précipitait vers moi dans le couloir avec le nouveau-né. Elle me félicita joyeusement tout en me demandant de l'argent pour se rafraichir en guise de célébration du nouveau né ». Pour Bernardin, ce n'était pas sur un ton sérieux. Donc il n'y tallait pas d'importance. Malheureusement, il a finit par remettre difficilement 1000 F CFA.

Un autre son de clôche vient de Yêdji O., instituteur et ancien accompagnant à la maternité du CHD Zou-Collines. « *En Juin 2020, j'ai été obligé de remettre 2000 F CFA sur demande d'une soignante aux fins de faciliter l'achat expresse de quatre poches de sang à injecter à mon épouse qui faisait un saignement après accouchement* ». Un fait que regrette Yêdji avant de se convaincre qu'il n'avait pas le choix devant la santé agonisante de son épouse et payer la rançon.

Pour ces usagers rencontrés, ces pratiques corruptives se passent avec la complicité de plusieurs autres agents des services plus ou moins rattachés à la maternité du centre hospitalier départemental du Zou et des Collines.

Pourtant, nous renseigne une soignante sous couvert de l'anonymat, des mesures ont été mise en place par les autorités dont des contrôles inopinés, des fouilles spontanées et des sondages auprès des usagers, le mal persiste. Le service des plaintes, par ignorance est moins connu des victimes.

Une raison qui justifie, selon Robbin Accrombessi, Président de l'Association des Consommateurs du Bénin le fait que son creuset n'ait pas reçue malheureusement des dénonciations de ces pratiques, jusque là.

Toutefois, notons que nos multiples tentatives par des procédures administratives pour interviewer les autorités compétentes à divers niveaux du centre hospitalier départemental du Zou et des Collines sont restées vaines.

Des dispositions légales pour lutter contre la corruption

Le juriste Joël Christian SEDOGB0 déplore la situation précisant qu'il s'agit bien des pots-de-vin et du

rançonnement. Il explique qu'au regard de la loi No 2011-20 du 12 octobre 2011 portant lutte contre la corruption et autres infractions connexes, la peine est la même pour le corrupteur et le corrompu. Cette loi, rappelle-il, dispose en son article 40, une peine d'emprisonnement de cinq (05) ans à dix (10) ans et d'une amende égale au triple de la valeur des promesses agréées ou des choses reçues ou demandées à l'encontre de tout agent public qui aura directement ou indirectement sollicité ou agréé des offres ou promesses.

Mieux poursuit-t-il, concernant les cadeaux ou gestes, le décret No2008-813 du 31 décembre 2008 portant code des valeurs et d'éthique de la fonction publique interdit la corruption et l'acceptation de cadeaux par les agents publics. Le juriste prévient tout de même que l'article 15 du même texte recommande que s'il n'a été possible pour un agent public de résister à un cadeau, de se confier au secrétaire général de son administration qui lui dictera la conduite à tenir.

Ainsi, bien que le gouvernement continue de multiplier des efforts pour lutter contre la corruption, toute la société béninoise, en particulier les acteurs de la santé (soignantes, usagers) sont également appelés à faire autant d'efforts pour éradiquer le mal du secteur très sensible qu'est la santé a-t-il conclut.

Megan Valère SOSSOU

**Biodiversité : le projet de
cadre mondial pour**

L'après-2020 est dévoilé

Le secrétariat de la convention sur la diversité biologique dévoile le projet officiel de nouveau cadre mondial pour la biodiversité post-2020. Il doit être examiné par les 196 parties lors de la COP 15 cet automne.

Le projet de cadre mondial pour l'après 2020 prévoit de réduire de moitié le risque d'extinction dans tous les groupes taxonomiques et fonctionnels.

[© delbarsu](#)

Aucun des [vingt objectifs](#) que la communauté internationale s'était fixés en 2010 en matière de biodiversité n'a été atteint en 2020. Fera-t-elle mieux pour la décennie qui suit ? C'est tout l'enjeu qui pèsera sur les épaules des 196 États, participant à la convention sur la diversité biologique (CDB) après la [15e conférence](#) (COP 15) qui doit se tenir du 11 au 24 octobre 2021 à Kunming (Chine).

Durant cette conférence, ces derniers devront se mettre d'accord sur de nouveaux objectifs. Le secrétariat de la CDB a dévoilé ce lundi 12 juillet le premier projet de cadre mondial⁽¹⁾, qui contient ces objectifs en vue de gérer la nature jusqu'en 2030.

Protéger 30 % des zones terrestres et maritimes

Ce programme fixe 21 objectifs pour 2030. Parmi ceux-ci figurent la protection d'au moins 30 % des zones terrestres et maritimes dans le monde à travers « *des systèmes d'aires protégées efficaces, équitablement gérés, écologiquement représentatifs et bien connectés* ». Un objectif que s'est déjà fixé une coalition, réunissant 50 pays et portée par la France lors de la quatrième édition du [One Planet Summit](#) en janvier dernier. Emmanuel Macron a annoncé vouloir [tenir cet objectif dès 2022](#), avec [10 % de protection forte](#), et l'a inscrit dans

sa stratégie nationale pour les aires protégées présentée dans la foulée de ce sommet. Théorie du changement du cadre mondial pour la biodiversité post-2020 © Convention pour la diversité biologique Le projet de la [CDB](#) vise aussi la réduction de 50 % ou plus de l'introduction d'espèces exotiques envahissantes. Le cadre prévoit également de réduire d'au moins la moitié les pertes de nutriments dans la nature, d'au moins deux-tiers les pesticides, et d'éliminer les rejets de déchets plastiques. Enfin, le projet prévoit des solutions d'atténuation du changement climatique fondées sur la nature d'au moins 10 gigatonnes de CO₂ par an, la réduction d'au moins 500 milliards de dollars (M\$) par an des incitations néfastes pour la biodiversité, ainsi qu'une augmentation de 200 M\$ des flux financiers internationaux vers les pays en développement.

« Vivre en harmonie avec la nature en 2050 »

Le projet de cadre mondial fixe également quatre objectifs pour atteindre le but ultime de « *vivre en harmonie avec la nature* » en 2050. Une vision sur laquelle les parties à la convention s'étaient entendues en 2010. Chacun de ces objectifs comprend deux ou trois grandes étapes intermédiaires pour 2030. " Une action politique urgente aux niveaux mondial, régional et national est nécessaire pour transformer les modèles économiques, sociaux et financiers. " Elizabeth Maruma Mrema, secrétaire exécutive de la convention sur la diversité biologique Le premier des quatre objectifs porte sur l'amélioration de l'intégrité des écosystèmes : réduction du taux d'extinction par dix au minimum, réduction du risque d'extinction de moitié dans tous les groupes taxonomiques et fonctionnels, maintien d'au moins 90 % de la diversité génétique au sein de toutes les espèces. Le deuxième objectif vise la valorisation, le maintien ou l'amélioration des contributions de la nature aux être humains. Le troisième tend à un partage juste et équitable de l'utilisation des ressources génétiques. Enfin, le quatrième objectif est celui de combler l'écart entre les moyens, financiers ou non,

actuellement disponibles avec ceux qui sont nécessaires pour atteindre les objectifs à 2050.

« Une action politique urgente aux niveaux mondial, régional et national est nécessaire pour transformer les modèles économiques, sociaux et financiers afin que les tendances qui ont exacerbé la perte de biodiversité se stabilisent d'ici 2030 et permettent le rétablissement des écosystèmes naturels dans les vingt prochaines années », explique Elizabeth Maruma Mrema, secrétaire exécutive de la CDB. Ces engagements ne concernent pas seulement les États parties à la convention. *« Le cadre vise à galvaniser cette action urgente et transformatrice des gouvernements et de l'ensemble de la société, y compris les peuples autochtones et les communautés locales, la société civile, les jeunes, les entreprises et les institutions financières »,* précise cette juriste et diplomate de formation.

Le projet de cadre doit encore être mis à jour d'ici la fin de l'été avant de pouvoir être examiné lors de la COP 15. En tout état de cause, l'action est urgente. Car loin d'être enrayé, l'effondrement de la biodiversité se poursuit. Selon l'évaluation de l'état mondial de la biodiversité publiée en mai 2019 par l'IPBES⁽²⁾, [un million d'espèces sont menacées d'extinction](#). Les conclusions d'un atelier organisé par cette instance ont révélé en octobre 2020 que de [futures pandémies plus meurtrières](#) que la Covid-19 sont à craindre si la pression humaine sur la biodiversité ne s'allège pas. Enfin, en juin dernier, un rapport commun au [Giec](#) et à l'IPBES a souligné la nécessité de [travailler de manière coordonnée](#) sur les problématiques de climat et de biodiversité. Ce qui passe par une révision de nos modes de consommation.

Pollution dans les Collines : Une quantité importante de liquide inflammable dans le fleuve Ouémé

Le département des Collines qui ne s'est pas encore remis d'une situation d'ouverture de vanne du canal des eaux usées dans le fleuve ouémé par une société sucrière, est une fois de plus attaqué.



En effet, le Samedi 03 Juillet 2021, nos confrères de l'Agence Bénin Communication des Collines, nous informaient d'une présence inquiétante de liquide inflammable dans l'un des affluents du fleuve ouémé au large de Logozohê, commune de Savalou.



Il s'agit d'un camion transportant de liquide inflammable qui allait dans le sens de Logozohè. Ce dernier s'était vu renverser dans le fossé près de la rivière. Conséquence, une quantité importante de liquide inflammable se retrouve dans la rivière. A en croire notre source, la situation a eu lieu suite à l'éclatement du pneu devant côté non chauffeur du camion.



Une pollution sanitaire et environnementale de plus qui mérite enquête et justice.

Des eaux usées du canal de l'usine SUCOBE engendre une mort massive des produits halieutiques à Glazoué

Dans la note N°5H/863/CG/SG/SASSC/SA signée pour ordre du Maire, par le Premier adjoint au Maire, Dieudonné S. AGBARA, ce 1er juillet 2021, le Maire de la commune de Glazoué alerte ses populations sur un fait de pollution.

Comptant sur l'esprit de responsabilité de chacun et de tous pour préserver la santé publique, l'autorité communale porte à la connaissance de ses populations, que l'ouverture de vanne du bassin de rétention des eaux usées du canal de l'usine SUCOBE dans le fleuve Ouémé engendre la mort massive des produits halieutiques (poissons et autres), que les populations riveraines consomment et commercialisent dans les localités et marché de la commune de Glazoué.

Par conséquent et dans le souci de préserver leur santé, le Maire invite les populations à s'abstenir, et ce jusqu'à nouvel ordre, de la consommation, de l'achat et de la vente des produits halieutiques issus de cette mort massive et faire large diffusion autour d'elles en abordant les risques encourus à cette fin.

En attendant que nous n'allions sur le terrain pour mesurer l'ampleur des dégâts ci-dessus énoncés et vu la complexité du réseau hydrographique dans le département des collines, nous appelons à une vigilance de toutes les populations des communes du département des collines.

Rappelons que la loi 2010-44 du 24 Novembre 2010 sur la gestion de l'eau en son article 52 interdit, « ...les actions

susceptibles de porter atteinte à l'équilibre des écosystèmes ou d'affecter leur diversité biologique, sont réglementées et, dans le cas échéant, interdites ». Toute action contraire à l'une de ces dispositions est punie par la loi, d'une peine d'emprisonnement de deux (02) mois à douze (12) mois et d'une amende de cinq cent mille (500 000) à deux (02) millions de francs ou de l'une de ces deux peines seulement.

Dans le viseur de la loi se trouvent, l'épandage de produits chimiques, les rejets de substances toxiques, le déversement d'eaux usées et le dépôt d'immondices ou de déchets domestiques ou industriels.



REPUBLIQUE DU BENIN
DEPARTEMENT DES COLLINES
MAIRIE DE GLAZOUE



BP : 01 GLAZOUE
Tél : (00229) 51 95 40 95 / 95 53 52 95
Email : mairieglazoue@yahoo.fr

N°5H/ 863 /CG/SG/SASSC/SA

Glazoué, le 1^{er} Juillet 2011

COMMUNIQUE RADIO

(A diffuser trois fois par jour et en trois langues, Idaasha, Mahi et Français)

Le Maire de la commune de Glazoué porte à la connaissance des populations de la commune de Glazoué, que l'ouverture de vanne du bassin de rétention des eaux usées du canal de l'usine SUCOBE dans le fleuve Ouémé engendre la mort massive des produits halieutiques (poissons et autres), que les populations riveraines consomment et commercialisent dans les localités et marchés de la commune de Glazoué.

Par conséquent et dans le souci de la préservation de leur santé, le Maire invite les populations à s'abstenir, et ce jusqu'à nouvel ordre, de la consommation, de l'achat et de la vente des produits halieutiques (poisson et autres) issus de cette mort massive et faire large diffusion autour d'elles en abordant les risques encourus à cette fin.

Pour toute information, prière contacter le médecin-chef de la commune de Glazoué ou le commissariat de police le plus proche.

Le Maire compte sur l'esprit de responsabilité de chacun et de tous pour préserver la santé publique.



Pour le Maire et PO,
Le Premier Adjoint au Maire,

Dieudonné S. AGBARA

Communiqué de l'autorité communale

Covid-19 au Bénin: 4 nouveaux décès enregistrés

À la date du 28 janvier 2021, le Bénin compte 420 cas actifs pour un total 3893 cas confirmés dont 3421 guéris et 52 décès.



DERNIÈRES INFORMATIONS

À la date du 28 janvier 2021, le Bénin compte 420 cas actifs pour un total 3893 cas confirmés dont 3421 guéris et 52 décès. Appelez immédiatement le 136 en cas d'apparition de symptômes.



[Toutes les infos >](#)

424662

Tests PCR

36276

Tests TDR



3893

Cas confirmés



420

Sous traitement



3421

Cas guéris



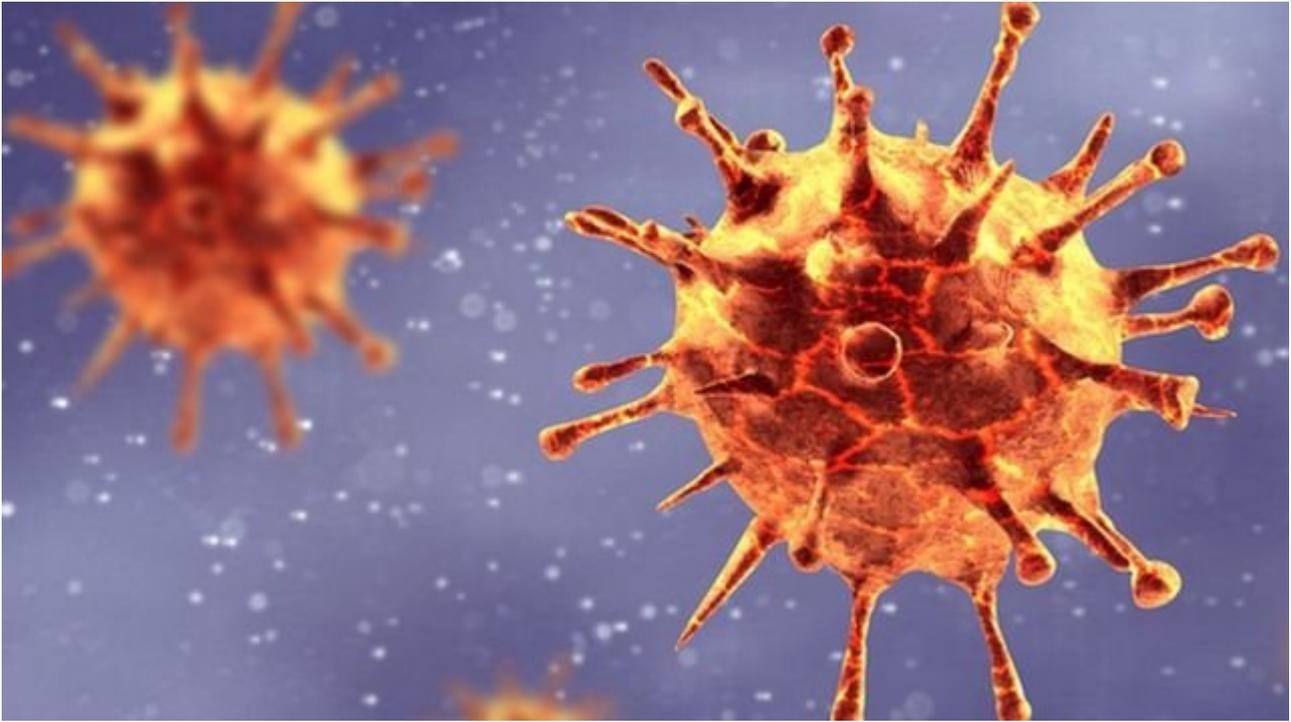
52

Décès

- Appelez immédiatement le 136 en cas d'apparition de symptômes.
 - Respectez les gestes barrières (port de masque obligatoire, distance sociale de 1 mètre minimum à respecter entre personnes, se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec du gel hydro alcoolique, etc.)
 - Consultez le site web officiel du Gouvernement pour plus d'informations : <https://www.gouv.bj/coronavirus>
-

Covid-19 au Bénin : 143 nouveaux cas enregistrés selon l'OMS

La propagation du coronavirus s'accélère au Bénin. C'est du moins le constat fait après les fêtes de fin d'années selon les différents rapport du ministère de la santé et de l'OMS. Ainsi, dans un nouveau rapport publié ce jeudi 28 janvier par l'Organisation Mondiale de la Santé, plus de cent sujets ont été testés positifs au Bénin ces derniers jours.



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a indiqué dans un rapport actualisé ce jeudi 28 janvier 2021, que 143 nouveaux cas auraient été enregistrés à la date du 27 janvier au Bénin. Ce qui dangereusement porte le nombre total de cas positifs à 3 786 cas confirmés de Covid-19 avec une stagnation du nombre de décès.

Conformément au bilan présenté à la date du 20 janvier sur le site du gouvernement (3 643), il est remarqué 143 nouveaux cas testés positifs ces derniers jours. Il y a donc lieu de renforcer l'observance des mesures barrières comme l'a rappelé le ministre de la santé au cours de sa dernière sortie.