

# Prévention du VIH : la lutte efficace contre le SIDA

*Le VIH, le virus à l'origine du sida, continue de représenter l'un des défis majeurs en matière de santé publique à l'échelle mondiale. Alors que la recherche sur le traitement et la guérison progresse, la prévention reste la meilleure arme pour lutter contre sa propagation. Voici un aperçu des principales méthodes de prévention du VIH.*



**Sidaction**  
ENSEMBLE CONTRE LE SIDA

Le Traitement Préventif Antirétroviral (TPrAR) implique la prise quotidienne d'antirétroviraux avant l'exposition au VIH pour réduire le risque d'infection. Elle s'est avérée hautement efficace chez les personnes exposées à un risque élevé de VIH.

L'échange de Seringues, cette approche encourage la réduction des comportements à haut risque tout en offrant des ressources et des outils pour minimiser les risques de transmission du VIH, tels que l'échange de seringues pour les usagers de drogues injectables.

Bien que ces méthodes de prévention soient efficaces, des défis persistent. L'accès à ces services reste limité dans de nombreuses régions du monde en raison de contraintes financières, de la stigmatisation et de la discrimination. De plus, l'éducation et la sensibilisation sont essentielles pour encourager l'adoption de pratiques plus sûres et pour combattre les idées fausses et la discrimination liées au VIH.

Dans la lutte contre le VIH, la prévention reste un pilier essentiel pour réduire la propagation de ce virus dévastateur. Explorer les différentes méthodes de prévention disponibles, leurs avantages, leurs défis et leur impact est crucial pour promouvoir une santé globale et un avenir sans sida.

**Maryse HOUNSOU**

---

# **Couverture Santé Universelle : la PSSP-Bénin et l'association Bénin Santé+ s'activent**

*La Plateforme du Secteur Sanitaire Privé (PSSP) du Bénin et l'association BÉNIN SANTÉ+ organisent du 8 au 13 Novembre 2021 au palais des congrès de Cotonou la deuxième édition du salon Bénin Santé 2021. A travers cette grande rencontre des acteurs du secteur sanitaire privé et public du Bénin, la PSSP Bénin et l'association Bénin Santé + vous invitent à explorer la voie du dialogue public-privé pour mieux construire la Couverture Santé Universelle et le développement du Bénin.*



**08-12**  
Novembre

Rejoignez nous à

**BÉNIN SANTÉ 2021**

 Palais des Congrès Cotonou



Après le succès de la première édition, la Plateforme du secteur sanitaire privé (PSSP) et BENIN SANTE +, organisent le salon « BÉNIN SANTÉ 2021 », sous le coparrainage des Ministres de la santé et des Affaires sociales. Cet événement qui est à sa deuxième édition, vise particulièrement à donner aux acteurs du secteur sanitaire privé et public l'opportunité : d'identifier les défis de la participation du secteur privé à la Couverture Santé Universelle et de proposer des solutions formulées en recommandations ; d'identifier et de valoriser les interventions du secteur privé non sanitaire pour la santé de leur personnel, de leurs familles et des populations environnantes ; de répertorier les stratégies contribuant à un impact fort sur les performances du système sanitaire et d'organiser des partenariats avec la diaspora béninoise, pour la mise en place du « Hub diagnostic Bénin Santé ».

A cet effet, la PSSP-Bénin et l'association Bénin Santé+ déroulent lors des journées Bénin Santé 2021, autour du thème « Contribution du secteur privé à la réalisation de la Couverture Sanitaire Universelle au Bénin », des ateliers de formation destinés aux médecins, étudiants et aux intervenants paramédicaux qui répondent aux enjeux de la santé publique.



**BÉNIN SANTÉ 2021**

UNE INITIATIVE DE :



**08-12 Novembre**  
Palais des Congrès  
Cotonou

INSCRIPTION SUR [www.benin-sante.org](http://www.benin-sante.org)

### **Une diversité de formations à découvrir**

Le premier module de formation portera sur le « Syndrome d'Apnée du Sommeil ». Une formation à l'issue de laquelle, les participants obtiendront les connaissances pratiques sur le syndrome d'apnée du sommeil et des techniques de réalisation et d'interprétation des enregistrements de sommeil pour finir par les cas particuliers des enfants. Au nombre des formateurs se trouvent:

Dr MONTEYROL Pierre-Jean – Chirurgien ORL et Cervico-Facial (France)

Pr Wassi ADJIBADI – Titulaire ORL/CCF FSS/UAC (Bénin)

Pr Gildas AGODOKPOSSI – Titulaire Pneumo-Phtisiologie FSS/UAC ( Bénin)

Le second module de formation portera sur les «vertiges ». Les participants à cette formation obtiendront les connaissances pratiques sur la pathologie vertigineuse et ses méthodes d'exploration. Les formateurs à ce niveau sont le Dr Catherine VIDAL – ORL & Directrice de Recherche CNRS – Paris (France), Dr Josias SOHINTO – ORL & Chirurgien Cervico-facial Clinique les Mélodies (Bénin) et Pr François AVAKOUDJO – ORL (Bénin)

Quant au troisième module de formation, il portera sur la « Qualité et Sécurité des soins en Gastro-entérologie ». Il permettra aux participants d'obtenir des connaissances sur les méthodes de prévention du cancer du côlon et sur l'amélioration de la qualité de la prise en charge des patients. Cette formation sera assurée par Dr Olivier SPATZIERER – Hépatogastro-entérologue Ancien interne des Hôpitaux de Paris (France) et le Pr Jean SEHONOU – (Bénin)

Le quatrième module de formation portera sur « L'hémogramme : Tout ce que vous devez savoir ? ». Une Master Class qui permettra de travailler sur des cas cliniques. Le Pr Akoko KINDÉ GAZARD – Ancienne ministre de la santé, médecin spécialiste en parasitologie-mycologie et Professeur titulaire à la Faculté des Sciences et Santé de l'Université d'Abomey-Calavi (Bénin) et le Dr Romaric MASSI – Médecin spécialisée en hématologie (Bénin) vont l'assurer.

Le cinquième module de formation portera quant à lui sur «Principes de la juste antibiothérapie empirique ». À cette occasion, les participants obtiendront des connaissances pratiques sur l'antibiothérapie et sur les méthodes de prévention de la résistance aux antibiotiques.

Pour cette énième formation, le Pr ATTINSOUNON Cossi Angelo, Infectiologue, PHU, CHUD BA (Bénin) et le Dr Lucien DOSSOU-GÉTÉ – Infectiologue à la Clinique Louis Pasteur à Porto-Novo (Bénin) seront aux commandes.

Le sixième module de formation portera sur La pose d'un KT périphérique en toute sécurité. En effet cet acte est réalisé plusieurs milliers de fois par jour dans notre pays à plusieurs patients. La 2e thématique abordée est la sécurité du soignant et des autres malades lors des soins aux patients ayant la covid-19".

À l'issue de celle-ci, les participants obtiendront des connaissances pratiques sur les méthodes d'amélioration de la qualité et la sécurité dans la pose des KT périphériques pour limiter les infections liés aux soins. Les compétences seront aussi renforcées pour améliorer le sécurité du soignant et des autres patients à l'occasion des soins au malade de COVID-19.

Et ce serait sous la supervision de M. Benjamin MIDOMIDE, infirmier diplômé d'Etat clinique Louis Pasteur(Bénin) ; du Dr Mariano FANDE, Médecin praticien à la clinique Louis Pasteur et au Programme Santé de Lutte contre le Sida (Bénin); et du Dr Abibata TABE, DNMH au ministère de la Santé ( Bénin).

A noter que la vision de cette activité converge avec la volonté du gouvernement du Bénin de garantir une Couverture Sanitaire Universelle (CSU) à tous les béninois.

Si vous souhaitez participer à ce grand événement, bien vouloir vous inscrire à travers ce lien [www.benin-sante.org/inscription/](http://www.benin-sante.org/inscription/)

***Megan Valère SOSSOU***

---

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



*Baptisé Octobre Rose, ce 10<sup>e</sup> 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.

***H. A-M***