

6 Société et Culture

Santé/Journée mondiale de lutte contre le diabète hier

La sédentarité, ce mal à combattre par tous les moyens

Frédéric Serge LONG
Libreville/Gabon

Parmi les principaux facteurs de risque de cette maladie chronique touchant près de 200 000 personnes au Gabon, selon les statistiques de 2015, l'inactivité physique mérite d'être combattue avec force tant au niveau individuel que collectif pour infléchir la courbe.

AU point où on en est, la sédentarité mérite d'être combattue avec la dernière énergie. Parmi les principaux facteurs de risque du diabète, l'inactivité physique combinée à la mauvaise alimentation, conduit, en général, à des conséquences irréversibles sur la santé. Il n'est décidément pas bon de rester assis au bureau toute la journée, selon les spécialistes.

Alors que les études se multiplient pour montrer les effets néfastes de la sédentarité, des chercheurs tentent de quantifier les probabilités de développer un diabète de type 2, associés au fait de ne pas bouger. Ceux-ci expliquent, d'ailleurs, que les personnes très

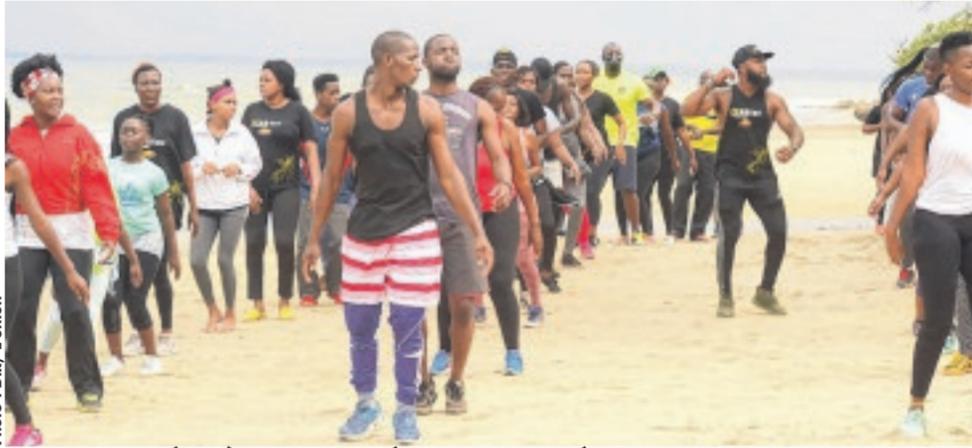


Photo : D.R./L'Union

La pratique régulière de l'activité physique se présente comme l'une des solutions préventives la plus réaliste.

sédentaires avaient un risque 112 % plus élevé de souffrir du diabète, et 147 % de chance de développer une crise cardiovasculaire. A l'heure où près de 200 000 personnes sont touchées par la maladie au Gabon, selon les statistiques de 2015, la lutte contre l'attitude sédentaire se doit d'être acharnée. Paradoxalement, cinq Gabonais sur dix semblent se laisser aller, et plus de la moitié de la population n'observe pas un mode de vie sain. Ce qui va sans dire que le péril diabétique n'a jamais été aussi évident.

OPERATIONS• Face à la

prise en charge assez onéreuses au moment où surviennent le diabète et ses complications, et en l'absence des campagnes permanentes de dépistage, la pratique régulière d'activité physique se présente actuellement comme la solution préventive la plus réaliste. « Le sport favorise la bonne circulation du sang et permet de lutter efficacement contre les maladies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les accidents cardiovasculaires, etc. (...) Il faut accompagner cet effort physique par une certaine rigueur sur le plan alimentaire. Voilà pourquoi, il

est conseillé d'éviter la consommation abusive de certains aliments (viande, huile, mayonnaise, etc.), explique Gauthier Mezui, moniteur de fitness.

Il est donc temps d'agir pour l'avenir et de prendre les décisions qui s'imposent. Mais encore faut-il que l'éducation, l'information et la sensibilisation suivent. Dans notre contexte, l'accès aux salles de sport et de fitness demeure encore un luxe : les frais mensuels oscillent entre 30 000 et 60 000 francs CFA. Rares sont les instituts qui les maintiennent dans l'intervalle de 15-25 000 francs CFA. Il y a



Photo : Frédéric Serge Long/ L'Union

Malheureusement, l'accès aux salles de sport demeure encore un luxe pour beaucoup.

aussi que les quartiers ne disposent toujours pas d'installations sportives de proximité. Du coup, on est contraint soit à parcourir des kilomètres pour regagner la zone où se trouve un stade ou gymnase, ou de pratiquer l'activité physique sur le bord de la route, avec tous les risques (accidents de la circulation, chutes, etc.) qu'on sait.

Mais quoiqu'il en soit, la lutte contre la sédentarité doit faire partie des priorités pour inverser la courbe déjà très ascendante du diabète dans notre pays. A défaut de s'inscrire dans une salle de sport, les spécia-

listes recommandent l'absorption de 1 500 ml d'eau à toutes les heures (soit un verre d'eau entre 8 à 22 heures), une marche quotidienne de 60 minutes au moins.

« Le Gabon fait partie des pays d'Afrique noire les plus touchés par cette maladie (...) Bien que le taux de prévalence soit estimé entre 8 et 10%, le nombre des diabétiques a toutefois augmenté ces dernières années dans notre pays », déclarait encore Dr Eric Baye, endocrinologue et directeur général du Centre hospitalier universitaire de Libreville (CHUL).

Les trois principaux types de diabète

Diabète de type 1 (survient quand le pancréas ne peut pas fabriquer de l'insuline)

Facteurs de risque : antécédents familiaux de diabète, facteurs génétiques, infections et autres facteurs en-

vironnementaux. Il apparaît brusquement et est actuellement incurable. Sans insuline, une personne atteinte de diabète 1 mourra inexorablement.

Diabète de type 2 (appa-

raît quand le pancréas ne sécrète pas suffisamment d'insuline)

Facteurs de risque : excès de poids, sédentarité, mauvaise alimentation, facteurs génétiques, antécédents familiaux de diabète, antécé-

dents de diabète gestationnel et âge avancé. Peut passer inaperçu et non diagnostiqué pendant des années. Il peut souvent être amélioré grâce à un changement de l'alimentation et une augmentation de l'acti-

vité physique. Dans certains cas, des médicaments sont nécessaires.

Diabète gestationnel (qui ne dure que le temps d'une grossesse)

Il apparaît pendant la gros-

sesse, peut entraîner de graves risques pour la santé de la mère et de l'enfant, associé à un risque accru pour la mère et l'enfant de développer un diabète de type 2 au cours de leur vie.

Médias/2e édition du forum "Les Panafricaines" / Trois questions à...

Raïssa Laure Medza-Me-Ndong : "Sur 100 migrants internationaux dans le monde, moins de 1 migrant est Africain et irrégulier"

Propos recueillis par Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

L'union : Raïssa Laure Medza Me-Ndong, vous venez, avec d'autres consœurs, de prendre part à la deuxième édition du forum "Les Panafricaines". De quoi a-t-il été question lors de cette rencontre des femmes journalistes du continent?

Raïssa Laure MEDZA ME-NDONG : « Pour commencer, "Les Panafricaines", c'est un réseau de femmes journalistes d'Afrique désireuses de porter la voix du continent sur les questions liées en priorité à l'Afrique, à son actualité et à son avenir. C'est une initiative de la chaîne marocaine 2M, lancée en 2017 avec 100 participantes de 23 pays. Pour l'édition 2018, nous étions 200 journalistes venues des 54 pays du continent. Cette année, pour revenir à votre question, "Les Panafricaines" étaient réunies pour parler des "Migrations africaines : une chance pour le continent, une responsabilité pour les médias". Les objectifs étaient de mobiliser les médias africains pour la stimulation des débats publics autour de la question de la migration. Ils revenaient également à la rencontre de Casablanca du 26 au 27 octobre d'appeler les journalistes à contribuer à corriger l'image du migrant aux yeux des opinions publiques, que ce soit en Afrique ou dans le reste du monde ; à fa-



Photo : D.R.

Raïssa Laure Medza Me-Ndong : "Il s'est agi aussi de poser les jalons d'un réseau fort et assis juridiquement".

voriser une plus grande visibilité des questions migratoires spécifiques aux femmes dans leur pays d'origine et d'accueil, à s'ériger en véritable force de propositions et influencer sur les organisations médiatiques essentielles à une diffusion efficace et puissante de l'information.

La question migratoire était donc au centre de ce forum, quelles leçons pour l'avenir ?

- Il y avait d'abord le grand débat sur le thème "D'une rive à l'autre, pour un regard juste sur les migrants", qui a permis d'ouvrir les échanges en présence d'experts. Ajouté aux sept ateliers thématiques à huis-clos qui ont donné l'occasion aux partici-

pantes, accompagnées d'experts, de verser dans la question migratoire, en abordant les différentes facettes de la migration sur le continent. Et en élaborant un plaidoyer conséquent pour chaque sous-thème, les Panafricaines ont pris la mesure du phénomène. Nous savons, aujourd'hui, plus que par le passé, combien il est important de comprendre le phénomène, de maîtriser son évolution, ses réalités continentales et mondiales, de disposer d'informations et de données fiables afin de contribuer, en tant que journaliste, à un meilleur traitement du sujet. Car, la réalité des migrations africaines est loin de ce que nous vendent les médias occidentaux. Vu que sur 100 migrants internationaux dans le monde, moins de 1 migrant est Africain et irrégulier. Il ne s'agit pas de dire que la migration n'existe pas ou de la sous-dimensionner. Il s'agit aujourd'hui de se méfier des stéréotypes, de faire bloc, « de déconstruire un à un les mythes associés à la migration », comme le disait le Roi du Maroc en janvier 2018 lors du sommet de l'Union africaine (UA) à Addis-Abeba. Aussi, faut-il saluer l'initiative et, surtout, le thème de cette 2e édition car, celui-ci a été retenu par les femmes depuis la 1re édition en mars 2017. "Les Panafricaines" s'étaient donc déjà appropriées la question migratoire et ce rendez-vous de Casablanca qui a mobilisé du monde et suscité un engouement certain intervient un peu plus d'un mois avant la conférence internationale pour l'adoption

du Pacte mondial sur les migrations, une rencontre placée sous l'égide de l'ONU et qui se tiendra, toujours au Maroc en décembre prochain.

Au regard de l'importance du thème central, quels nouveaux engagements ont été ceux des femmes journalistes d'Afrique, et du Gabon en particulier ?

- Déjà pour les Panafricaines, il s'est agi aussi de poser les jalons d'un réseau fort et assis juridiquement, qui s'invitera au concert des nations, aux tables de décisions qui lui seront accessibles. Pour maintenir cette dynamique, et structurer l'action des Panafricaines, trois comités ont été mis en place : un comité de suivi, un comité de pilotage et un conseil de sages. Un vote électronique a permis de classer les différents sous-thèmes de cette 2e édition, qui constitue désormais le plan d'action hiérarchisé 2018-2019 du forum des journalistes d'Afrique. Cette édition a également enregistré le lancement de la plate-forme Africa Womenexperts.com, ouverte à toutes les journalistes désireuses de se connecter avec le forum. Pour avoir pris part à cette deuxième édition avec Sybille Nadège Mengue Nguema (1re participation pour elle et moi), et Rhona Charline Ornella (2e participation), nous pouvons, aisément, grâce au système mis en place par l'Organisation, parrainer d'autres journalistes intéressées, prêtes et disposées à partager la vision des Panafricaines.