

Mag

MANIBUS



TV

ÉDITION NUMERO 3 : OCTOBRE 2022

AGIR CONTRE LE CANCER

Campagne HeForSheGabon
Meilleure campagne
à portée sociale
Jeudis Rose

INTERVIEW

Femmes actives
du Gabon

MAUREL ET PROM

engagement sociétal et
environnemental

AGASA

Guide pour l'alimentation et la
nutrition des malades de cancers

ONDSC

une sensibilisation nationale de
lutte contre les cancers féminins

ÉDITION SPÉCIALE OCTOBRE ROSE

Découvrons le portrait d'une femme qui a
combattu le cancer du sein et est devenue une
source d'espoir pour plusieurs

PEGGHY DOS REIS

@manibustv

N°GRATUIT

www.manibustv.com

DA-Pht : Domeguek
Styliste : Danielle Mocktar Dress Maker
Make up : Divain Touch Make up Studio



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
ET DES AFFAIRES SOCIALES



Agir contre
Le Cancer



GABON
ÉGALITÉ

À VOS
MARQUES
PRÊTES
DÉPISTEZ!
#OCTOBRE ROSE



GABON
ÉGALITÉ

**DÉPISTAGE
GRATUIT
TOUTE L'ANNÉE**
DANS TOUTES LES STRUCTURES
SANITAIRES PUBLIQUES

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE :
www.gabon-egalite.com





| 8

8 AGIR CONTRE LE CANCER

- 9 Campagne HeForSheGabon
- 10 Meilleure campagne à portée sociale
- 11 Jeudi Rose

12 MAUREL & PROM ET SON ENGAGEMENT SOCIÉTAL ET ENVIRONNEMENTAL

Maurel & Prom est une entreprise. On a des responsabilités sociétales et environnementales....



| 12



| 17

17 LE PORTRAIT DU MOIS : *Découvrons le portrait d'une femme qui a combattu le cancer du sein et est devenue une source d'espoir pour plusieurs*

Témoignage, partage, sensibilisation



| 17

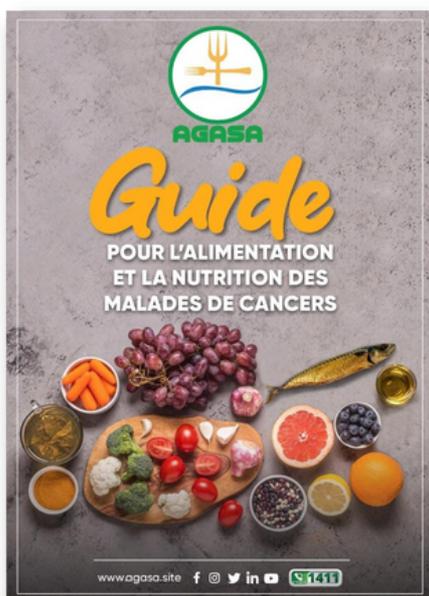
Interview FADG

Femmes actives du Gabon



| 26

29 ONDSC : *une sensibilisation nationale de lutte contre les cancers féminins*



32 GUIDE ALIMENTAIRE AGASA
Mangeons sainement pour une santé garantie

| 40

ÉDITO

Une vie saine en rose

**« *Jamais une nuit n'a vaincu l'aube, et jamais un problème n'a vaincu l'espoir.* »
(Bern Williams).**

Sensibilisons ! Sensibilisons ! Il en restera toujours quelque chose. La campagne mensuelle organisée tous les mois d'octobre a pour principal objectif d'inciter les femmes à adopter des comportements plus vertueux, notamment pour prévenir les cancers, présentés comme « féminins », du sein et du col de l'utérus. Cancers féminins ? En termes de communication pour un changement de comportement, on peut légitimement s'étonner d'une telle formulation. Car, ici, de « féminin », il n'y a que le cancer du col de l'utérus, celui du sein concernant aussi bien la gent féminine que l'autre gent. Il faut donc saluer tous les sensibilisateurs qui nous ont rappelé cette vérité que cachaient les cortèges des centaines sinon des milliers de femmes qui se sont livrées au rituel de l'incontournable fitness qui démarre généralement les activités d'octobre rose : les hommes sont aussi concernés par le cancer du sein.

La plupart des femmes impactées par la campagne ont sûrement été attentives aux messages délivrés à leur intention par les communicateurs sociaux. Beaucoup moins, à n'en pas douter, ont sauté le pas du dépistage. C'est la loi du genre : pour espérer rompre avec les peurs, parfois injustifiées, le travail pédagogique sur cette phase doit se faire sur le long terme. Dans le domaine de la santé, plus qu'ailleurs, et les exemples récents le prouvent grandement, obtenir du grand public un changement de comportement n'est pas chose aisée.

Enjeu de santé publique, la lutte contre les cancers du sein et du col de l'utérus a le pouvoir magique de mobiliser, un mois durant, des hommes et des femmes de toute condition, des jeunes, des vieux, des associations, des administrations ou encore des entreprises estampillées « sociétales ».

Sûr que, vue du reste de l'Univers, la planète Terre tout entière a été transformée, pendant trente-et-un jours, en une gigantesque boule rose, une des couleurs de la fleur éponyme qui, dit-on, dans le langage des fleurs, selon ses différentes tonalités, qui vont du blanc au rouge, est pleine de symboles. Retenons que quand elle est rose, la reine des fleurs évoque la douceur, la tendresse, l'attachement, la gratitude et, bien sûr, l'amour, même si ce dernier sentiment n'est pas aussi vif que lorsqu'il est incarné par la rose rouge.

Cette année, la couleur rose a été associée à l'hygiène de vie. Pratiquer une activité physique régulière et adopter une alimentation saine réduit le risque de cancers, apprend-on. Occasion enfin donnée pour que l'on soit attentif aux nombreux nutritionnistes qui s'époumonent depuis déjà un bon moment sur la nécessité d'adopter une nouvelle philosophie de vie, en évitant de consommer certains produits transformés et de rechercher une meilleure harmonie entre son corps, son mental et son environnement, gage d'une vie saine et équilibrée. Cela nécessite de la volonté, de la motivation, de la persévérance et prend du temps. Cela induit également un changement comportemental qui ne va pas de soi au regard du train-train quotidien mais cela vaut le coup de s'y mettre ; en tout cas d'essayer.

Le dépistage du cancer du sein se fait une fois tous les deux ans ; celui du col de l'utérus se fait une fois tous les trois ans ; le dépistage est gratuit dans les structures hospitalières publiques, après avoir pris rendez-vous ; et il peut être réalisé tout au long de l'année ; il ne faut donc pas attendre octobre pour s'en préoccuper. 80% de ces cancers peuvent être guéris, s'ils sont détectés tôt. Autant de choses à savoir qui devraient non seulement rassurer les populations mais les encourager à y aller. Autant de choses à savoir qui devraient susciter l'espoir... qui fait vivre.

PAR FIDÈLE AFANOU EDEMBE
COORDONNATEUR DES OSC DE L'OGOOUÉ-MARITIME



AGIR CONTRE LE CANCER



#OctobreRose | Comme chaque année depuis 9 ans, les femmes se sont massivement mobilisées pour le lancement de la campagne Octobre Rose. Campagne de Sensibilisation de masse et de prévention contre les cancers féminins notamment les cancers du sein et du col de l'utérus. Un kit de communication a été mis à disposition de toutes les administrations engagées dans la sensibilisation contre les cancers féminins.



Lancement de la campagne octobre rose à la plage du Lycée Léon Mba



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
ET DES AFFAIRES SOCIALES



Agir contre
Le Cancer



GABON
ÉGALITÉ

À VOS
MARQUES
PRÊTES
DÉPISTEZ!
#OCTOBRE ROSE

KIT DE COMMUNICATION
2022



Agir contre
Le Cancer



GABON
ÉGALITÉ



CAMPAGNE HEFORSHEGABON

"Etre différents et égaux en droits."

Des mots qui ont fait irruption dans notre capitale à l'occasion de la campagne #HeForSheGabon organisée par Gabon Egalité .

Des mots qui rappellent que la reconnaissance de nos différences ne constitue pas un frein à la réalisation du principe d'égalité dans notre pays.

Nous sommes fiers d'avoir reçu le Prix de la meilleure campagne à portée sociale décerné par JC Decaux Gabon.

Merci pour cette reconnaissance.

Merci de nous accompagner depuis plus de 2 ans dans cette noble cause.

Sources : Gabon Egalité

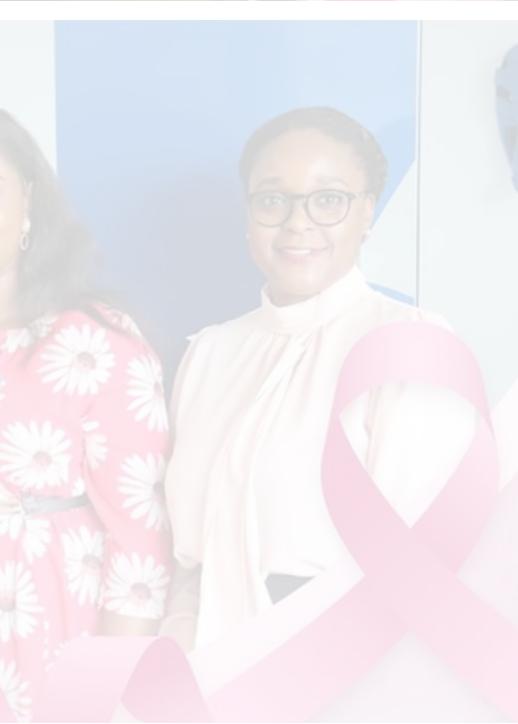


“

"Etre différents et égaux en droits."

#HEFORSHEGABON





MAUREL & PROM



« **Maurel & Prom est une entreprise.** On a des responsabilités sociétales et environnementales. Donc on s'engage auprès des structures et auprès de la population pour mener des campagnes aussi bien sanitaires qu'environnementales. Et cette année, l'édition 2022 consiste à aller, avec l'assistance de Welcome, auprès des populations pour donner l'accès gratuit au dépistage pour prévenir les cancers féminins ».

Ainsi s'exprimait Myriam Agambouè Epouse Baeta, Cheffe du Département H.S.S.E. à Maurel & Prom, une entreprise évoluant dans le secteur pétrolier, lors du lancement de la campagne octobre rose, au début du mois d'octobre.

Ayant fait équipe avec la clinique Welcome Assistance Médicale, l'entreprise a mobilisé des équipes qui ont sillonné les quartiers de la capitale économique afin de toucher le plus grand nombre de femmes. Au bout du compte, 358 femmes ont été sensibilisées. 348 d'entre elles ont été dépistées du cancer du sein où 25 cas se sont révélés suspects. 283 ont été dépistées du cancer du col de l'utérus pour 24 cas suspects.

Les deux partenaires ont étendu leur collaboration dans la ville de Lambaréné, du 24 au 28 octobre, où, sur 461 consultations, 76 ont porté sur un dépistage du cancer, les autres ayant trait à la médecine, au dépistage du HIV, à la vaccination et à la consultation prénatale. Ici, deux cas suspects ont été recensés pour le cancer du sein.

Tous les cas suspects devront être confirmés ou infirmés par des analyses plus poussées à Libreville.

Un partenariat qui a été, selon les deux parties, une expérience pleine d'enseignements positifs.





“

Que ton alimentation soit
ta première médecine.

Hippocrate

”

OCTOBRE
ROSE

FAITES PASSER
LE MESSAGE

#OCTOBRE ROSE



MANIBUS TV

DECOUVRIR VOTRE NOUVELLE CHAINE MANIBUS TV

Nous sommes une Association pluridisciplinaire d'entraide et d'action sociale dénommée Manibus (Main en latin). Pour renforcer la vulgarisation des actions menées, pour améliorer le volet associatif et les actions en faveur du développement de l'Homme, nous lançons la première chaîne de télévision exclusivement sociale du pays.

QUE FAISONS-NOUS ?

Nos programmes à caractère socio-culturel :

- Avec les ONG : Faites-vous connaître
- La météo
- Les Reportages
- Le Journal
- Le Morning
- Les Jeux de société (Droits de l'enfant)
- Les Emissions thématiques
- Les projets innovants et appels aux dons



POUR TOUTES INFORMATIONS UTILES :

 SiègE : LIBREVILLE
 +241 77 49 48 28 /
 +241 66 36 19 86

www.manibustv.com



NOS PROGRAMMES :

SOCIO-CULTUREL

Nous partageons de la joie, de la bonne humeur à travers des programmes ludiques : Concours de danse inter-quartier, Concours de chants pour les enfants, Concours de lecture, jeux de société et le sport qui reste une activité fédératrice des jeunes.

Ce programme culturel vise à l'épanouissement des enfants.

ENTREPRISES/ ENTREPRENARIAT

Nous vous offrons une couverture de tous vos événements d'entreprise à caractère social et culturel.

Nous vous accompagnons dans la création de concepts d'évènements.

Nous mettons à vos dispositions nos connaissances de terrain pour vos différentes actions sociales et culturelles.

EDUCATIFS

Nos enfants ont des droits qui sont malheureusement méconnus. Nous lançons un programme visant à découvrir l'ensemble des droits des enfants, à travers des émissions ludiques et innovantes. Ces émissions seront dédiées aux enfants mais également aux adultes pour qu'ils soient au fait de leurs droits.



PORTRAIT

*Un seul geste suffit pour tout changer :
"L'AUTOPALPATION."*

TOUS UNIS POUR VAINCRE LE CANCER

Pegghy DOS-REIS

*Chef Service Micro-assurance
Vice-présidente SOS CONTRE LE CANCER*





Bonjour ManibusTV, Je suis **Peggy DOS REIS**,

De nationalité Béninoise, je suis née au GABON où j'ai passé une vingtaine d'année avant de rentrer dans mon pays pour suivre des études dans la filière Assurances.

Aujourd'hui, Je travaille comme Chef Service Micro-assurance dans un grand groupe d'Assurance PANAFRICAIN. Je suis mariée et mère de deux adorables petites filles.

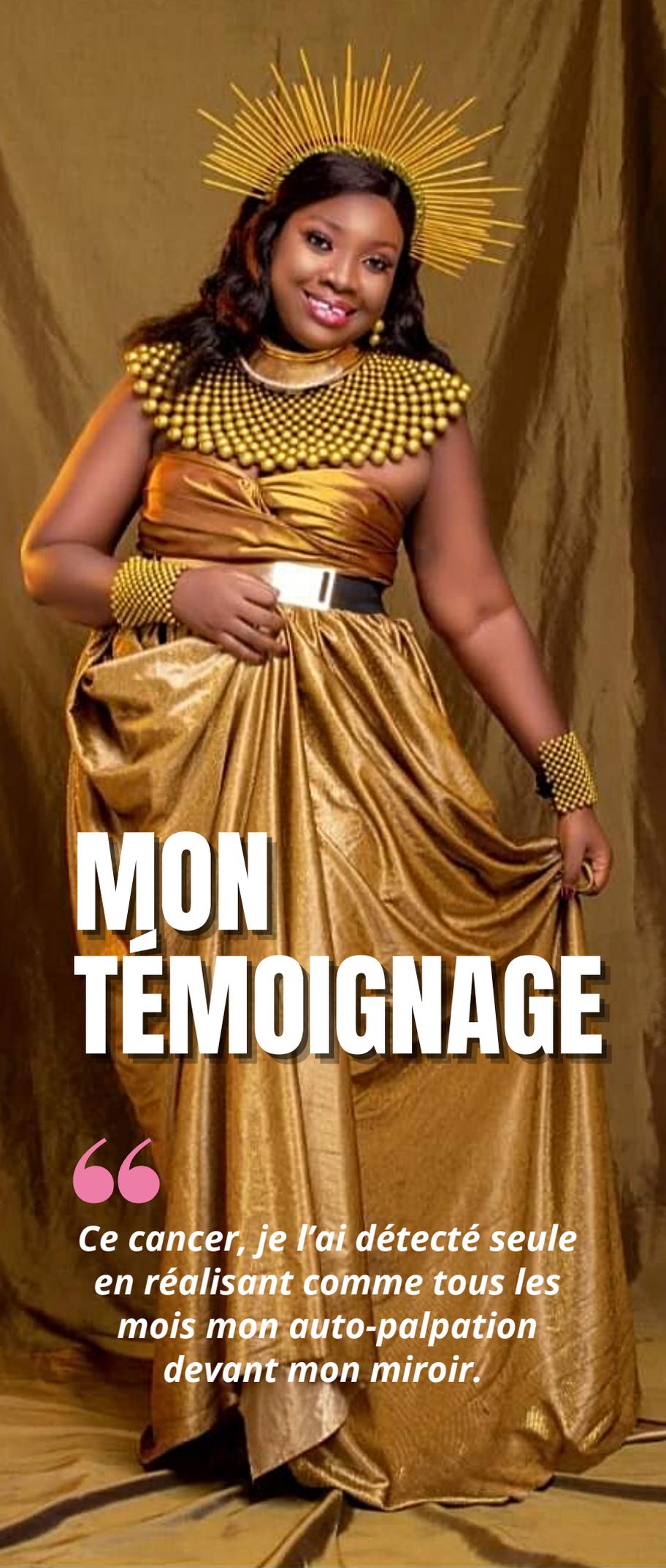
Saviez-vous que dans le monde, une femme sur huit court le risque de développer un cancer et plus précisément un cancer du sein.

Vous ne le saviez peut-être pas, le cancer du sein ne regarde pas la couleur de peau, ni l'âge, ni le statut social et encore moins la religion.

Il s'installe et détruit tout sur son chemin. On l'appelle le tueur silencieux des femmes. Partant de ce constat, nous avons le devoir d'informer.



Vous ne le saviez peut-être pas, le cancer du sein ne regarde pas la couleur de peau, ni l'âge, ni le statut social et encore moins la religion.



MON TÉMOIGNAGE



Ce cancer, je l'ai détecté seule en réalisant comme tous les mois mon auto-palpation devant mon miroir.



Ce combat me tient à cœur car je ne souhaite plus qu'aucune femme ne passe par ce que j'ai vécue. ***Eh oui, j'ai eu le Cancer du sein en 2016, âgée à peine de 30 ans.***

Ce cancer, je l'ai détecté seule en réalisant comme tous les mois mon auto-palpation devant mon miroir.

Cela s'en est suivi d'une confirmation médicale et hop la machine s'est mise en route. Je me suis envolée pour l'Afrique du Sud : biopsie, chimio, opération, radiothérapie.

C'était très difficile tout ça physiquement et moralement.

Mais grâce à un mental fort, à un optimisme et à l'amour infailible de ma famille, j'y suis arrivée.

Actuellement, je poursuis le traitement avec l'hormonothérapie.





MES ACTIONS

Depuis 2019, grâce à **SOS CANCER** Bénin, l'association Agir pour le cancer que je préside et qui est composée uniquement de femmes ayant survécu au cancer du sein et/ou du col de l'utérus, nos activités tournent autour des points suivants :

- Organisation des campagnes de sensibilisations et de dépistages des populations sur les cancers féminins ;
- Accompagnement psychologique des femmes face à la maladie ;
- Organisation de levés de fonds ;
- Mise à disposition de prothèses mammaires à des femmes ayant subi des ablations de leurs seins pour les aider à retrouver leur féminité et ainsi retrouver leur confiance en soi ;
- Organisation des rencontres entre amazones pour des partages d'expériences et autres moments de joie pour célébrer LA VIE !



UNE DE NOS CAMPAGNES DE SENSIBILISATION



Dr Michael ASSOGBA
répond à 5 questions sur le

cancer du sein

Qu'est-ce que le **cancer** ?

Le cancer est une maladie comme tout autre, mais une maladie chronique qui va s'étendre dans le temps. Elle se caractérise par la multiplication désordonnée et anarchique des cellules d'un organe. Celle-ci va aboutir à la création d'une masse ou d'une boule au sein de cet organe.

C'est le début du CANCER



Quels sont les **différents types** de cancer ?

Le CANCER peut toucher tous les organes quel qu'il soit. N'importe où il y'a des cellules, il peut avoir un CANCER.

**On peut avoir un cancer du sein ;
un cancer de la gorge ;
un cancer du cerveau ;
un cancer de la vulve ;
un cancer du pénis ;
etc.**

Il n'existe pas d'organe spécifique qui soit ciblé par le CANCER.



Pourquoi mets on l'accent essentiellement sur le **cancer du sein** ?

C'est une excellente question. En effet, en 2020 d'après les chiffres de l'OMS sur tous les types de CANCER dans notre pays quel que soit le sexe (H ou F), le CANCER DU SEIN est le premier cancer mortel avec un taux de 15.8%.

C'est pourquoi l'accent est mis en terme de prévention et de prise en charge. Au-delà des frontières de notre pays, le constat reste le même. Ce cancer occupe toujours soit

la 1ère ou la 2ème place

dans la liste des cancers à travers le monde.



Quelles sont les méthodes de **prévention primaire** ?

De façon général

- L'éviction de l'ALCOOL. En effet les chiffres ont montré qu'en évitant l'alcool on peut empêcher près de 8% des cancers (tous cancers confondus).
- L'éviction du TABAC. Le Tabac est également un facteur de risque car avec toutes les substances toxiques qu'il contient, il est impliqué dans presque tous les cancers.
- L'ALIMENTATION en graisse peut également exposer à faire des cancers.
- Eviter la SEDENTARITE qui malheureusement peut entraîner l'OBESITE qui est aussi un facteur de risque.



Peut-on guérir du **cancer** ?

Oui on peut guérir du cancer en alliant dépistage précoce et traitement correct. Mais attention il peut récidiver à tout moment. C'est pourquoi en cancérologie on parle de rémission et non de guérison. La rémission n'a pas de durée fixe elle peut varier d'une personne à une autre.

Le dépistage du cancer du sein c'est la vie !

Faites vous dépister !





OCTOBRE ROSE DES OSC PORT-GENTILLAISES



Les femmes de quelques Organisations de la Société Civile ont répondu présentes à l'invitation de l'**ONG Agir pour le Handicap à l'école** qui a tenu à s'associer à la campagne mondiale de lutte contre les cancers du sein et du col de l'utérus.

Membres des ONG Sensibilisation Santé Sexualité (3S), Aurore, la Maison d'Hermann, Sourire d'un enfant et Agir pour le handicap à l'école (AH), les participantes ont d'abord été prises en main par Wilfried Ikinda, *professeur de judo*, pour la fameuse séance de fitness devenue un passage quasi obligé dans les activités d'octobre rose.

Puis, ce fût au tour de Katy Stricia Nkolo, sage-femme et directrice de l'**ONG Sensibilisation Santé Sexualité (3S)** de les édifier sur les cancers concernés. De son exposé, on retiendra notamment que, contrairement à une idée très répandue, octobre rose ne concerne pas que la gent féminine, même si elle est la principale cible. Les hommes sont également menacés par le cancer du sein et doivent se faire dépister.

Et parce qu'en octobre le dépistage est gratuit, elle a invité les uns, les unes et les autres à se faire dépister dans les structures sanitaires qui, à travers la ville, sont prêtes à les accueillir. Elle n'a pas manqué d'insister, pour coller au thème retenu, « la vie saine », sur la bonne hygiène de vie qui doit être le maître-mot des comportements si l'on veut se prévenir des cancers visés.



Venu une nouvelle fois soutenir l'engagement de l'ONG œuvrant en faveur de l'enfance avec handicap, l'honorable Jean Fidèle Otandault a souligné la nécessité de se faire dépister très tôt, d'une part, et de ne pas attendre le mois d'octobre, d'autre part, le dépistage se faisant tout au long de l'année. « Peut-être que pour certaines, octobre, ce sera déjà trop tard », a-t-il prévenu.

Il a félicité, au passage, l'ONG 3S, pour son implication dans les opérations de sensibilisation et a remercié la première dame qui, à travers la Fondation Sylvia Bongo Ondimba pour la Famille, a fait de la lutte contre les cancers féminins son cheval de bataille.



- INTERVIEW -

Ika Rosira

*Responsable du Réseau professionnel des
Femmes actives du Gabon*

Bonjour, veuillez vous présenter à nos lecteurs s'il-vous-plaît :

Ika Rosira pour les intimes, j'aide en conseil et développement de projets sociaux, culturels ou commerciaux

2- Qu'est-ce que femmes Actives du Gabon ? *C'est un répertoire de compétences féminines en ligne et en français*

Est-ce un Réseau ou une association ? *Réseau professionnel*

3- Pourquoi l'avoir créé ? *Vision et objectif pour essayer la solidarité sous toutes ses formes, enrichir nos portefeuilles de contacts, présenter nos structures, structurer nos idées, nous mobiliser et mutualiser nos compétences*

4 - Quelles sont les personnes qui peuvent intégrer ce réseau ? *Bienveillantes, actives et gabonaises d'origine ou d'adoption*

5 - Aujourd'hui quelles sont les difficultés que vous rencontrez?

Le financement de nos activités

6- Quelle est votre plus belle réussite aujourd'hui après 2 ans d'existence?

Plus de 70 000 vues sur www.femmesactivesdugabon.com

7- Comment est composé le bureau de votre réseau ?

Initiatrice, trésorière, rédactrices, partenaires solidaires

8- Et ces femmes actives gabonaises de la diaspora, peuvent elles intégrer votre réseau ?

Oui, nous avons un groupe spécial diaspora sur WhatsApp

10- Nous sommes au mois d'octobre, dit octobre rose, qu'est-ce que cette date représente pour vous (femmes actives du

Gabon) ? *Ce mois représente la mobilisation et la sensibilisation au dépistage précoce et fréquent*

11- Quelles sont les activités prévues par le réseau pour sensibiliser un peu plus les femmes sur les cancers féminins ? *On a mobilisé quelques femmes, initié les journées aquagym, organisé une session de dépistage, une conférence de sensibilisation*

12- Est-il difficile de gérer un réseau de femmes établi au Gabon depuis l'étranger ? *Oui*

13- On dit très souvent que la cohabitation entre les femmes est souvent difficile, est-ce le cas avec les femmes actives ? *Non*

15- Quelles sont vos projets à court, moyen et long terme ?

Occuper un édifice qui permettra à toutes les femmes actives du Gabon d'y exprimer leur talent

14 - Un mot à l'endroit de nos lecteurs et lectrices

Dépistez-vous ! Ayez des activités sportives et récréatives. Mangez sainement.

Merci Madame

Merci ManibusTV



**FEMMES
ACTIVES**
DU GABON

*Exerce ta passion,
avec amour et
diligence et tu
n'auras plus jamais
l'impression de
travailler !*

#FADG



Octobre Rose



Gwladys
OGOULA
FONCTIONNAIRE



Octobre Rose



Virgine
NKOUELE

PORTE-PAROLE & TRÉSOSIÈRE
DU RESEAU FEMMES ACTIVES DU GABON

ENSEMBLE CONTRE

ENSEMBLE CONTRE

ASSOCIATION MANIBUS ORGANISE LA



5ÈME ÉDITION
NOËL POUR TOUS

1er au 31
DEC
2022

INFOS LINE :

+241 77 85 23 38

+241 60 42 80 64

LIBREVILLE - PORT-GENTIL - FRANCEVILLE

Village associatif - journée récréative - concert

SURPRISES

ARTISTES INVITÉS
ET BIEN D'AUTRES

www.manibus.ga

BIENTÔT



 **MANIBUS**
TELEVISION

NOËL POUR TOUS 4ÈME ÉDITION



Pour renforcer la vulgarisation des actions menées en associant des parties prenantes, nous avons mis en place un village associatif qui se veut être la première plateforme de plaidoyer associatif sur le plan national. Chaque mois de décembre, le village associatif est totalement dédié aux droits des enfants et est généralement suivi d'une édition du "Noël pour tous" qui est une journée récréative au cours de laquelle plusieurs enfants oubliés célèbrent comme tous les autres la fête de Noël.

Manibus (La Main en latin) est une Association pluridisciplinaire d'entraide et d'action sociale présente dans plusieurs pays notamment en France, en Côte d'Ivoire, au Bénin et au Togo. Au Gabon, Manibus est très active dans les domaines de l'environnement, les droits humains, en particulier l'égalité des genres, les droits de la femme, et les droits des enfants.

Cette année, l'Association Manibus a été à Port-Gentil. En partenariat avec les associations et ONG de la place. Les discussions et plaidoyer du Village associatif se sont faits autour du thème : LES DROITS DE L'ENFANT.

Autorités provinciales présentes

- Gouverneur de la Province de l'Ogooué-Maritime
M. PAUL NGOME AYONG
- MAIRE DE PORT-GENTIL : M. Gabriel TCHANGO, représenté par son 4ème Maire Adjoint
- 3ème VICE-PRÉSIDENT DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE BENDJE :
M. André MEYE
- PRÉSIDENTE DE LA JURIDICTION DES MINEURS :
MME Greta MARAT-ABYLA
- PROCUREURE JURIDICTION DES MINEURS :
Mme Vanessa AMBONGUILAT
- JUGE JURIDICTION DES MINEURS :
M. MOUNGUENGUI Loïk



QUELQUES IMAGES DE LA 4ÈME ÉDITION À PORT-GENTIL





PROCHAINE EDITION DECEMBRE 2022

DEVENEZ PARTENAIRE : +241 77 85 23 38



ONNDSC



SENSIBILISATION NATIONALE

Octobre rose : l'Office National de Développement du Sport et de la Culture a fait campagne à Port-Gentil.

L'Office National de Développement du Sport et de la Culture (ONDSC) a consacré tous les samedis du mois d'octobre à faire campagne pour sensibiliser les femmes sur les cancers du sein et du col de l'utérus.

En partenariat avec la Direction provinciale de la Jeunesse et des Sports et la Direction Régionale de Santé, l'Office National de Développement du Sport et de la Culture a réuni régulièrement tous les samedis matins plus d'une vingtaine de femmes au stade Pierre Claver Divounguy pour le fitness, suivi des explications et des recommandations des médecins venus parler prévention, dépistage ou encore traitement de ces cancers.

Pour Camille Lengounga, Directeur provincial de la jeunesse et des sports, « l'accent doit être mis sur la bonne alimentation, sur la bonne nutrition ; et dans la veine des bonnes habitudes à adopter, il ne faut surtout pas oublier la pratique du sport ».

Le Dr. Jonas Mboumba, référent scientifique Octobre rose dans l'Ogooué-Maritime, a, pour sa part, expliqué comment réaliser soi-même la palpation des seins. Ce n'est pas compliqué, a-t-il dit :

« Vous avez une main que vous mettez au-dessus de la tête et l'autre main appuyée sur le sein ; vous allez palper, en tournant dans un sens ou dans l'autre. Lorsque vous décelez une boule ou quelque chose d'anormal, venez à l'hôpital, nous on saura quoi faire ».

L'hôpital régional de Ntchènguè, l'hôpital départemental (ancien hôpital régional) et le service de santé maternel et infantile (SMI) sont les structures publiques qui accueillent gratuitement les candidats et les candidates au dépistage tout au long de l'année, sur rendez-vous.







Faites du sport,
vous serez en meilleure forme!

  @ondscgabon

Le sport c'est la vie, la culture c'est l'esprit



Guide

**POUR L'ALIMENTATION
ET LA NUTRITION DES
MALADES DE CANCERS**



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
I. Importance d'une alimentation saine et équilibrée.....	4
Que faut-il faire pour renforcer son système immunitaire ?	5
Existe-t-il des régimes spéciaux de lutte contre les cancers ?	5
Qu'en est-il des produits liquides ?	5
Comment allier bonne alimentation et budget ?	6
II. Les troubles émotionnels et les conséquences sur l'appétit du malade au cours du traitement.....	7
III. Les bienfaits d'une activité physique	7
En cas de prise de poids.....	7
En cas de perte de poids.....	8
Avoir un apport suffisant en calories	8
Avoir un apport suffisant en protéines.....	9
IV. Conseils pour atténuer les effets secondaires dus au traitement	10
Anémie	10
Altération du goût ou de l'odorat.....	10
Constipation.....	12
Diarrhée	12
Sécheresse de la bouche ou épaissement de la salive	12
Fatigue.....	13
Gaz, ballonnements et crampes	13
Brûlures d'estomac et reflux gastrique	13
Nausées et vomissements.....	14
Irritations de la bouche ou de la gorge	14
Difficultés à avaler	15
V. Bien choisir, manipuler et préparer les aliments (les bonnes pratiques).....	17
Bien choisir ses aliments à l'achat !	16
La préparation des aliments.....	16
La conservation des aliments	17
VI. Bien s'alimenter après le traitement.....	17
Exemple de menu	18
Quelques semences à avoir pour son potager	19

À télécharger sur www.agasa.site

1411



À VOS PRÊTS MARQUES DÉGUSTEZ! #OCTOBRE ROSE

Les dépistages gratuits seront organisés
DE 08H30 À 16H00

MENU SAIN ET ÉQUILIBRÉ SAMEDI 08 OCTOBRE 2022



ENTRÉE

- boîte de sardines/maïs



PLAT

- riz aux crevettes séchées et macédoine



DESSERT

- Salade de fruits
- Boisson chaude détox : citronnelle/menthe/citron





Prévenir



Évaluer



Gérer





DERNIÈRE MINUTE :

3ème édition du prix Agathe OKUMBA D'OKWATSEGUE de la Fondation Sylvia BONGO ONDIMBA pour la Famille : les OSC de Port-Gentil, Sensibilisation Santé Sexualité et Agir pour le Handicap à l'École raflent la mise. Nous y reviendrons dans la prochaine édition. Félicitations aux OSC de Port-Gentil !



News News News

**Vous souhaitez parrainer un enfant ou
contribuer à la réussite d'une de nos actions ?
Retrouvez-nous sur www.manibus.ga**



LE BLOG D'AWA

Focus sur le dépistage des cancers féminins : spécial jeunes filles mères

Lu pour vous sur
www.journaldesfemme.com

Les cancers féminins chez les moins de 35 ans

Mélanome, sein, thyroïde... Le nombre de cancers chez la femme jeune aurait augmenté de 5 à 10% au cours des 20 dernières années. Comment l'expliquer ? Quels sont les cancers les plus fréquents chez les moins de 35 ans ?

Quels sont les cancers les plus fréquents chez la femme jeune ?

Il existe des cancers qui sont un peu plus fréquents chez la femme jeune. Par exemple :

- Le **mélanome** (cancer cutané). "On n'en parle pas beaucoup parce que les gens sont de mieux en mieux alertés sur les mélanomes. De plus, ils sont généralement enlevés assez rapidement à un stade localisé et se soignent très bien grâce à une exérèse (acte chirurgical consistant à retirer complètement une tumeur cancéreuse ou suspectée de l'être). Il n'y a pas forcément de pic d'incidence avant l'âge de 30 ans, mais il fait partie des cancers que l'on peut diagnostiquer chez une personne jeune", indique notre interlocuteur. Il s'agit du cancer le plus fréquent de l'adulte entre **25 et 50 ans**.
- Le **cancer de la thyroïde** (cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les personnes de **15 à 29 ans** selon l'Institut national du cancer)
- Le **cancer du sein** (il survient **avant 35 ans dans 3% des cas** et avant 40 ans dans 10 % des cas)
- Le **lymphome de Hodgkin** (cancer du système lymphatique) "avec un premier pic de fréquence entre **20 et 30 ans**", précise notre expert.
- Le lymphome non hodgkinien
- Un peu moins fréquemment, le cancer du col de l'utérus.

Causes : comment expliquer la survenue de cancer chez une personne jeune ?

Au vu des chiffres, l'incidence des cancers semble augmenter chez les personnes plus jeunes. "Pourtant, la quasi-totalité des cancers sont liés au vieillissement des tissus. Alors, même si on peine à expliquer la survenue des cancers chez la femme jeune, on pense qu'il y aurait des facteurs favorisants.

Bien sûr, il y a une partie des cancers chez les gens jeunes qui ont une origine génétique. La prédisposition génétique joue donc sans doute un rôle dans la survenue des cancers chez la femme jeune. On retrouve par exemple une histoire familiale dans environ la moitié des cas de cancers du sein chez la femme jeune, alors qu'on la retrouve dans environ 30% des cas après l'âge de 35 ans, explique notre interlocuteur.

La génétique n'explique cependant pas tout. Il y a manifestement d'autres facteurs de risque. Ces facteurs peuvent être hormonaux : on voit bien qu'il y a plus de cancers chez la femme jeune quand la puberté survient très tôt (avant 11 ans) et chez les femmes qui ont leur premier enfant tard (première grossesse après 30-35 ans) ou qui n'ont pas d'enfants.

Et puis, il y a d'autres facteurs de risque probables mais qui sont difficiles à mettre en évidence. On incrimine régulièrement la sédentarité, l'obésité, un régime alimentaire inadapté, l'exposition à des perturbateurs endocriniens, mais à date, rien n'a été scientifiquement prouvé. On les identifiera de mieux en mieux avec le temps."



LE BLOG D'AWA

Focus sur le dépistage des cancers féminins : spécial jeunes filles mères

“ *La prévention permet de préserver notre bonne santé.* ”

Sarah LANOIX

Sécrétaire Général Association MANIBUS

CE QUE J'EN PENSE

Ce que j'en pense : N'attendez pas que vous soyez malade pour vous précipiter à l'hôpital. Le jeune âge ne nous met pas à l'abri. La prévention permet de préserver notre bonne santé. Bien sûr en veillant sur notre hygiène de vie en terme de santé, propreté.... Faites-vous dépister au moins 1 fois l'an.

Etant jeune fille mère, vous êtes responsables de vos enfants. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne pourrez pas prendre soin d'eux. Il peut, malheureusement être trop tard. Pensez à vos enfants, pensez à vous et faites les bons choix dans la vie. Aujourd'hui les statistiques sont alarmants.

Les résultats préliminaires d'une étude mondiale présentés le 18 octobre au Congrès mondial contre le cancer à Genève sont les premiers du genre: ils quantifient l'effet intergénérationnel et socio-économique du cancer dans le monde. L'étude menée dans 185 pays par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) montre que les 4,4 millions de femmes mortes du cancer en 2020 ont laissé plus d'un million d'orphelins derrière elles. (sources: heidinews).

Mesdames, faites le bon choix, dépistez-vous. Merci de l'avoir lu !

VOTRE SOUTIEN : VOTRE SOUTIEN AU TRAVERS DE CE MAGAZINE AFIN DE VULGARISER LES DROITS DES JEUNES FILLES POUR UN ABBONNEMENT À HAUTEUR DE 15 000 FCFA/ TRIMESTRE (12 EUROS)

CELA VA NOUS PERMETTRE DE DÉVELOPPER DES PROGRAMMES D'AIDES ET ACCOMPAGNEMENT AUPRÈS DES JEUNES FILLES MÈRES.



**JE SUIS UNE JEUNE FILLE MÈRE ET
J'AI CHOISI DE ME FAIRE DÉPISTER
POUR PRENDRE SOIN DES MIENS**





Aujourd'hui,
**je parle enfin du dépistage
du cancer du sein**
avec ma voisine.

LE DÉPISTAGE N'EST PLUS UN TABOU
ET ÇA PEUT VOUS SAUVER LA VIE





RESPEG
Réseau National pour la Promotion
des Droits de l'Enfant au Gabon



- DROIT D'ÊTRE HEUREUX -

c'est la rentrée !

**SOCIAL
MEDIA**

nous travaillons pour

VOUS

INFOS LINE :

+241 600 114 26
WWW.CCAGENCELBV.COM

DISPONIBLE

Mag
MANIBUS TV

ÉDITION NUMERO 2 : AOÛT 2022

QUE DIT LA LOI ?
Chaque enfant a un droit inhérent à la vie, à la survie et au développement (article 6), il doit pouvoir jouir du meilleur état de santé possible (article 24).

SPECIAL REDEAC
Hortense NNAME, présidente du Réseau des Droits de l'enfant en Afrique Centrale

INTERVIEW
Marius ASSOUMOU NDONG (Kemp) Ancien basketteur international et Président Fondateur de l'Association Sportive Le Relais

ACTES DE NAISSANCE
Focus sur le recensement des actes de naissance des enfants de l'Ogooué-Maritime

LE MOT DES ASSOCIATIONS

Nous sommes un des piliers de la vie démocratique, sociale et culturelle.

LA MAISON D'HERMANN

La Maison d'Hermann est une des associations membre de la coordination des organisations de la société civile de la protection de l'enfant de l'Ogooué-Maritime. Elle a son siège à Port-Gentil.

www.manibustv.com

Mag
MANIBUS TV

ÉDITION NUMERO 1: MAI - JUIN 2022

DONS
Dons de l'École Les Bleuets du Littoral et son APE aux orphelinats De Port-Gentil

ENTREPREUNARIAT
Séminaire des Femmes pour le Développement Communautaire

BILANS SCOLAIRES DES ONG
Bilans des activités scolaires de l'ONG PAULSARAH

ASSOCIATION DES ECOLES D'ARTS MARTIAUX
LA NUIT DES ARTS MARTIAUX

L'Association des Ecoles d'Arts martiaux de Port-Gentil, après 2 ans d'inactivité, a offert un spectacle pour sensibiliser les jeunes à la pratique des arts martiaux

SIGNATURE D'UN MÉMORANDUM ENTRE LA MAIRIE DE PORT-GENTIL ET L'UNICEF GABON :
" Villes et communautés amies des enfants" pour une durée de 3 ans. Une initiative qui vise la protection et la promotion des droits des enfants.

@manibustv N°GRATUIT www.manibustv.com



SOMMAIRE

Votre Magazine social par Manibus TV
www.manibustv.com

ÉDITO

Donnons-nous la main !

Consultant Publication et Rédaction :
Fidèle A.

Rédaction en chef :
Chakir Omer P.
Manibus

Photographie et reportage images :
Manibus TV

Directeur artistique et Marketing :
Sarah L.

Équipe de rédaction :
Castro, Fidèle, Chakir, Sarah, Jaell, Pepeh

Pour toutes informations
Visitez www.manibustv.com

WWW.MANIBUSTV.COM
CONTACT@MANIBUSTV.COM

PUBLIÉ TOUS LES DEUX MOIS
TOUS DROITS RÉSERVÉS

Mag
MANIBUS TV



COP
Project management

BUSINESS

MANAGEMENT DE PROJET

communication - marketing- conseils

Contactez-nous

+241 62 70 41 70
www.cop-management.com





PROCHAIN NUMÉRO LE 31 DECEMBRE 2022

Réservez vos espaces publicitaires dès à présent

POUR TOUTES INFORMATIONS UTILES :

Siège : LIBREVILLE

+241 77 49 48 28 / +241 66 36 19 86

www.manibustv.com

Votre mag social

suivez-nous :

