

Objectif de la FOCAM:

Permettre à chaque citoyen de disposer des médicaments dont il a besoin, en quantité nécessaire et selon la qualité requise, partout où il se trouve, sans que cela ne l'appauvrisse.

Domaines de travail

- ◇ Accompagnement des pouvoirs publics au renforcement du système pharmaceutique;
- ◇ Accompagnement des pouvoirs publics, des formations sanitaires et des partenaires à la mise en place des mécanismes d'approvisionnement, de distribution et de gestion des médicaments et autres produits de santé, des procédures et des outils d'aide à la décision ;
- ◇ Renforcement des capacités des prestataires à la gestion adéquate des médicaments et autres produits de santé ;
- ◇ Organisation des approvisionnements, du stockage et de la distribution des médicaments essentiels et autres produits de santé aux formations sanitaires pour son propre compte ou pour le compte de tiers ;
- ◇ Réalisation d'études, analyses et évaluations sur les questions liées à l'accès aux médicaments ;

La saison sèche est arrivée avec son cortège de maladies

La République du Congo est située à cheval sur l'équateur et fait donc face à un climat tropical avec deux types de saisons, la saison de pluie caractérisée par la présence de précipitations plus ou moins importantes et la saison sèche, marquée par une absence de précipitation.

Au sud de l'équateur, de Makoua à Pointe-Noire, en passant par Brazzaville, la grande saison sèche commence en mi-mai et se termine en fin août. Elle est suivie de la grande saison des pluies, de début septembre à décembre, ensuite la petite saison sèche qui se situe entre janvier et février et enfin la petite saison des pluies, de mars à mi-mai.

Chacune de ces saisons s'accompagne de manifestations environnementales qui peuvent avoir des conséquences sur les populations. C'est le cas de la saison de pluie qui s'accompagne d'une hausse des températures et du taux d'humidité, favorable à la multiplication des germes bactériens et des champignons, de la stagnation des collections d'eau dans les parcelles, constituant des gîtes à moustiques et la recrudescence du ruissellement des eaux, responsable de la propagation des maladies liées au péril fécal.

En saison sèche par contre, la baisse des températures a une répercussion sur le système immunitaire avec une plus grande sensibilité aux maladies, l'organisme se défendant moins bien contre les agresseurs. Cette baisse de température est également responsable des manifestations rhumatismales qui sont plus fréquentes en saison sèche.

De même, la présence de courants d'air sec entraîne la propagation de poussière généralement composée de particules végétales (herbes, fleurs sèches et pollen), animales (plumes d'oiseaux, déchets de toutes sortes y compris les excréments), de microbes, de virus, de parasites et même de champignons microscopiques. Cette poussière est source de réactions allergiques, mais aussi de nombreuses infections bactériennes et virales qui peuvent être oculaires, oto-rhino-laryngologiques, pulmonaires, cutanées et même digestives.

Avec les changements climatiques, des perturbations sont observées au niveau des saisons, avec des transitions moins évidentes. Mais depuis quelques semaines, l'absence de pluie, la baisse de température et l'accumulation de poussière témoignent bien de l'entrée dans la grande saison sèche.

Les populations seront donc exposées pendant cette période à des problèmes de santé pour lesquels, l'adoption d'un certain nombre de mesures pourrait être bénéfique.

Dans ce numéro, la FOCAM présente quelques-unes de ces maladies, comment les reconnaître et les mesures à prendre pour les éviter et s'assurer une saison sèche en bonne santé

CONTENU

La saison sèche est arrivée avec son cortège de maladies	1
Les maladies de la saison sèche.....	2
Conduite à tenir pour éviter les maladies de la saison sèche	3

Les maladies de la saison sèche

La baisse de la température observée en saison sèche et la propagation de poussière ambiante, soufflée par des courants d'air secs, sont responsables de la recrudescence de certaines maladies qui touchent principalement les voies respiratoires, les yeux et la peau. Ces maladies souvent bénignes, peuvent toutefois constituer des portes d'entrées pour des maladies graves.

Parmi ces maladies on peut citer :

- **Les rhinites** qui peuvent s'accompagner de bronchite, de pneumonie, parfois de saignement nasal. Elles sont dues à une exposition de l'organisme à la poussière inhalée par voie nasale ou avalée par voie buccale. Le système immunitaire se sentant ainsi agressé va, pour se défendre, produire des sécrétions nasales et bronchiques, destinées à envelopper les particules de poussière qui seront expulsées sous forme de rhume et de toux. Ces sécrétions constituent donc des réponses immunologiques à l'agression dont est victime l'organisme.

Il est recommandé de ne pas avaler ni ces sécrétions nasales, ni ces sécrétions bronchiques mais au contraire, de se moucher régulièrement et de cracher les expectorations provenant de cette toux.

Il est aussi recommandé de se rincer régulièrement le nez avec du sérum physiologique ou avec un spray nasal d'eau de mer additionné de manganèse que l'on trouve en pharmacie sans ordonnance.

Il est également possible de prendre des médicaments antihistaminiques afin de réduire la réaction allergique.

Habituellement, ces rhinites ne s'accompagnent pas de fièvre, mais en raison de la présence de certains germes dans les particules de poussière, il peut avoir une contamination bactérienne, se manifestant par la présence de fièvre. Il faut alors consulter un médecin pour une prise en charge adéquate.

- **La conjonctivite saisonnière** qui est fréquente chez les enfants, en saison sèche. Il s'agit généralement d'une irritation de la conjonctive, due à un contact avec la poussière entraînée par les courants d'air.

Ses manifestations qui affectent les deux yeux, sont bénignes, mais parfois gênantes, avec des démangeaisons oculaires, des sensations de brûlure, un larmolement non purulent, une rougeur, un œdème de la conjonctive,

des paupières parfois gonflées. L'enfant dit qu'il ressent comme une sensation « grain de sable » dans l'œil.

Il est recommandé de procéder fréquemment à un lavage oculaire avec du sérum physiologique afin de limiter l'irritation oculaire. Les manifestations vont disparaître d'elles même dès que l'irritation cessera.

Pour des personnes allergiques, le contact avec les grains de pollen entraînés par les courants d'air, cause également des conjonctivites allergiques. Celles-ci s'accompagnent généralement d'une rhinite. On peut dans ce cas, prendre un collyre antihistaminique ou anti allergique. Toutefois là aussi, les manifestations disparaîtront d'elles même dès que l'allergène (le pollen) sera éliminé.

En général, ces conjonctivites saisonnières ne sont pas dues à des germes microbiens, par conséquent il n'est pas recommandé de prendre des collyres antibiotiques en présence de ces conjonctivites, sans avis du médecin. Encore moins, l'utilisation des corticoïdes en collyre doit être écartée. Il faut donc lire attentivement la notice pour s'assurer que le collyre ne contient pas d'antibiotique ni de corticoïde.

- **La sécheresse de la peau** qui est souvent observée en saison sèche, et qui peut être une manifestation de la dermatite atopique. Elle s'accompagne parfois de lésions cutanées de type eczéma, de rougeurs, de démangeaisons désagréables et même de l'apparition de vésicules et de croûtes. Cette affection est une réaction allergique aux constituants de la poussière qui peuvent être des grains de pollen ou des résidus secs de toute sorte de déchets.

Devant ces manifestations, il est conseillé de consulter un médecin qui prescrira un dermocorticoïde local à appliquer sur les lésions d'eczéma, sous forme de crème (pour les lésions suintantes et les plis) ou de pommade (pour les peaux sèches et épaissies). Ce traitement est efficace pour calmer l'inflammation et les démangeaisons et ne devra être appliqué qu'une fois par jour sur les zones qui présentent des lésions d'eczéma selon la quantité déterminée par le médecin. Il doit être poursuivi jusqu'à la disparition complète des lésions (souvent 1 à 3 semaines).

Il n'est pas nécessaire de masser la peau ou de mettre des couches épaisses de produit, ni de poursuivre les applications après la disparition des lésions.

- **La gastro-entérite virale** qui est une inflammation du tractus gastro-intestinal, impliquant à la fois l'estomac et l'intestin grêle et entraînant une diarrhée aqueuse, des crampes abdominales, des nausées ou des vomissements à répétition (vomissements depuis plusieurs heures) et parfois de la fièvre.

La gastro-entérite saisonnière est due à plusieurs types de virus qui s'éliminent par les selles et se répandent sur les surfaces à travers les particules de poussières véhiculées par les courants d'air soufflant pendant la saison sèche. Les ustensiles, les aliments et les boissons exposés à la poussière dans les marchés ou dans les domiciles sont susceptibles de jouer un rôle important dans la propagation de cette maladie.

Il n'y a pas actuellement de traitement efficace contre la gastro-entérite virale. Les personnes atteintes se rétablissent généralement sans complications à l'exception des nourrissons, des personnes âgées et des personnes dont le système immunitaire est affaibli chez qui, elle peut être mortelle.

La saison sèche qui s'accompagne d'une baisse du système immunitaire va donc contribuer à aggraver la gastro-entérite virale.

Plusieurs autres maladies d'origine allergique ou infectieuse peuvent également être exacerbées au cours de la saison sèche par ces mêmes mécanismes.

Conduite à tenir pour éviter les maladies de la saison sèche

Le changement de température et la propagation de poussière sont les principaux responsables de la recrudescence de nombreuses maladies pendant la saison sèche. La meilleure manière d'éviter ces maladies est d'avoir une bonne hygiène de vie pendant cette période de l'année, d'éviter cette poussière et de renforcer le système immunitaire. C'est pourquoi, la Fondation Congolaise pour l'Accès aux Médicaments recommande la mise en œuvre des mesures ci-après par les populations :

- ⇒ Eviter l'exposition des yeux à la poussière, notamment par le port des lunettes.
- ⇒ Eviter l'ingestion et l'inhalation de poussière en portant un masque chirurgical, comme pendant la période de COVID-19.
- ⇒ Se nettoyer les yeux et le nez avec une solution physiologique afin d'éliminer les particules de poussière qui s'y sont déposées.
- ⇒ Se rincer régulièrement la bouche avec de l'eau. Ne pas avaler cette eau de rinçage qui contient les particules de poussière mais la rejeter immédiatement.
- ⇒ Se moucher régulièrement avec un mouchoir en papier, à jeter immédiatement car les particules de poussière se trouvent dans cette morve.
- ⇒ Ne pas hésiter à tousser lorsque l'on ressent des sécrétions bronchiques. Ne pas ravalier ces expectorations mais les cracher immédiatement, de préférence dans un mouchoir en papier, parce qu'elles contiennent des particules de poussière.
- ⇒ Ne pas se lécher les lèvres, même si c'est pour les humidifier, car elles peuvent porter des particules de poussière.
- ⇒ Se laver régulièrement les mains au savon ou avec une solution hydroalcoolique afin d'éliminer les particules de poussière qui s'y sont déposées.
- ⇒ Eviter de porter les doigts aux yeux, au nez et à la bouche sans les avoir lavés, au risque de les contaminer.
- ⇒ Eviter de toucher les aliments sans se laver les mains, au risque de les contaminer avec les particules qui pourraient se trouver sur ces mains.
- ⇒ Eviter d'exposer les aliments et les boissons à la poussière. Ne pas acheter le pain ou les aliments cuits vendus à l'air libre dans les marchés ou sur les étals.
- ⇒ Ne pas laisser les assiettes et autres ustensiles à l'air libre après les avoir lavés. Les rentrer immédiatement dans la maison et les couvrir. Les rincer ou les essuyer avec un torchon humide avant emploi.
- ⇒ Éviter de sécher le linge à l'extérieur car la poussière et le pollen se fixent facilement sur les vêtements. Au cas contraire, repasser le linge après le séchage. Ne pas porter des sous-vêtements ou des maillots de corps sans les avoir repassés.
- ⇒ Préférer les vêtements à manches longues qui non seulement protègent des baisses de température mais aussi de la poussière.

- ⇒ Maintenir un certain niveau d'humidité dans la maison et particulièrement la nuit dans les chambres. En l'absence d'humidificateur d'air, placer dans la chambre, un récipient ouvert contenant de l'eau. Il se forme une vapeur humide qui permettra de réduire la quantité de poussière en suspension dans l'air.
- ⇒ Consommer des aliments qui renforcent le système immunitaire comme le thé vert, l'ail, les épinards, le gingembre, le chocolat noir, le miel, le yaourt, les agrumes, les fruits secs, le curcuma, les céréales complètes, etc.
- ⇒ Boire beaucoup d'eau, même lorsqu'on n'en a pas envie, pour éliminer les microbes ingérés.
- ⇒ Éviter les boissons fraîches pour privilégier les chaudes.
- ⇒ Bien se couvrir, surtout pour les tous petits et éviter de s'exposer au froid.
- ⇒ Maintenir les fenêtres fermées dans la journée, pour éviter que la poussière et les pollens ne pénètrent à l'intérieur.
- ⇒ Éviter les balayages à sec pour ne pas remettre en suspension les particules de poussière qui se sont déposées sur le sol. Asperger plutôt un peu d'eau ou utiliser une serpillère humide avant le balayage.