

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.



Le sein, c'est plus qu'un médicament

Le mois d'octobre est consacré chaque année à la sensibilisation des femmes au dépistage du cancer du sein à travers une campagne mondiale dénommée « Octobre Rose ». Plusieurs activités sont organisées en collectivité ou en entreprises afin d'emmener les femmes à mieux connaître le cancer et à se faire dépister. L'indicateur généralement retenu, au terme de la campagne, est le nombre de femmes dépistées.

Mais, avant de connaître le cancer du sein, est-ce que les femmes prennent le temps de connaître leurs seins, de les entretenir et s'en servir ?

En effet, au-delà du rôle reconnu dans l'alimentation du nouveau-né à travers l'allaitement maternel et des atouts physiques et esthétiques qu'ils offrent à la femme, les seins jouent un rôle important pour sa santé. Le sein possède de nombreuses vertus peu utilisées pour des raisons pudiques ou parfois par ignorance. Sa stimulation entraîne la libération d'hormones qui permettent de réduire le stress et la tension artérielle, élever le seuil de la douleur, prévenir les hémorragies, les cancers, le développement des maladies cardiaques ou un diabète de type 2. Il agit donc comme un médicament, parfois préventif et même curatif. Plus qu'un médicament, le sein par sa structure est un organe érectile qui produit une sensation de bien-être à la femme avec des répercussions physiques et psychiques. **Le sein est un médicament dont la bonne utilisation devrait apporter du sourire et du bonheur**

La Fondation Congolaise pour l'accès aux médicaments (FOCAM) présente dans ce numéro de son bulletin mensuel, un aspect très peu développé lors des campagnes Octobre Rose et qui devrait permettre aux femmes de prendre en main leurs seins et à en faire bon usage, au-delà de la détection des cancers. Elle incite également les hommes à mieux connaître et utiliser les seins de leur partenaire, devenant ainsi de véritables acteurs du bien-être de la femme en particulier et du couple en général.

Dr Ray MANKELE

Président de la FOCAM

CONTENU

Le sein, c'est plus qu'un médicament	1
Connaitre le sein	2
Le bon usage des seins	2
La santé des seins	3
Activités de la FOCAM.....	4

Connaitre le sein

Le mot sein provient du latin sinus, qui veut dire courbure, sinuosité ou pli. Ce terme est surtout utilisé chez la femme pour laquelle, les seins sont développés alors qu'ils sont atrophiés chez l'homme. Toutefois, il arrive d'observer un développement anormal des seins chez certains hommes, on parle alors de **gynécomastie**.

Les seins ne contiennent pas de muscle. Ils sont soutenus par des ligaments. Ils sont constitués d'une glande mammaire, de tissu conjonctif, de tissu graisseux (ou tissu adipeux), lequel est responsable de la forme et du volume des seins.

Leur forme et leur taille varient d'une femme à l'autre, mais aussi chez la même femme au cours du cycle menstruel d'abord et tout au long de sa vie. Les seins peuvent être pointus, en forme « de poires » ou arrondis comme des « oranges ». On observe couramment une différence de volume entre les deux seins d'une femme, appelée asymétrie. Cela ne présente pas de caractère d'inquiétude tant qu'elle n'est pas évolutive visuellement ou à la palpation. La limite de l'**aréole**

(cercle foncé qui entoure le mamelon), sa pigmentation et son réseau glandulaire varient avec la grossesse et l'allaitement. Le mamelon est érectile.

La fonction biologique des seins est la production et la sécrétion du lait pour nourrir le bébé : c'est le phénomène de la lactation. Après l'accouchement, une hormone, la **prolactine**, stimule les lobules de la glande mammaire qui produisent alors du lait. L'acheminement et l'éjection du lait se font par les canaux galactophores qui se contractent sous l'effet d'une autre hormone, l'**ocytocine**.

La lactation est maintenue grâce au réflexe de succion du bébé lors de l'allaitement : la stimulation du mamelon provoque la production de prolactine qui déclenche à nouveau la sécrétion de lait.

Pour plus d'information

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-sein/Anatomie-du-sein>

Le bon usage des seins

Le sein est un organe sensible dont la stimulation permet de libérer des hormones qui ont un effet bénéfique pour l'enfant et la femme. Il s'agit de la prolactine et l'ocytocine.

Il existe deux méthodes efficaces pour la stimulation du sein.

1. La succion du mamelon

La succion du mamelon entraîne la libération de l'ocytocine qui peut provoquer ou stimuler les contractions de l'utérus.

C'est cette propriété qui a été reproduite par un médicament de synthèse appelé Oxytocine et commercialisé sous le nom de Syntocinon® avec plusieurs génériques (Oxytocine IG®, Oxytroy®, Pharmacinon®, etc.). L'ocytocine est administré par voie intraveineuse lorsque les contractions de l'utérus sont insuffisamment régulières et puissantes. Il est également indiqué dans la prévention et le traitement des hémorragies du postpartum.

La succion du mamelon par le nouveau-né est recommandée chez la femme qui vient d'accoucher, à cet effet. Le même effet est obtenu quand il s'agit d'un homme adulte qui procède à la succion et même avec de simples caresses sur cette région.

L'ocytocine influencerait également la confiance, l'empathie, la générosité et la sexualité. C'est pourquoi on l'appelle, « **l'hormone du bonheur** ».

D'autres effets physiologiques sont attribués à l'ocytocine :

- elle réduit le stress et l'anxiété ;
- elle réduit la pression sanguine ;
- elle réduit le taux de cortisol ;
- elle confère une meilleure tolérance à la douleur ;
- elle peut être responsable d'une diminution significative du poids et d'une réduction de LDL-cholestérol, de la glycémie et du taux de triglycérides.

Les personnes en manque d'ocytocine peuvent être sujettes à une forte anxiété, à de l'angoisse, à un mauvais sommeil ou à une forme de dépression sévère. Elles peuvent aussi avoir un dysfonctionnement de la perception de la douleur.

Il n'existe pas de complément alimentaire à base d'ocytocine et cette hormone ne se trouve dans aucun aliment.

Le meilleur moyen pour la femme de stimuler la production d'ocytocine est de passer du temps avec les personnes qu'elle aime et particulièrement, de se faire sucer ou caresser les seins

2. La palpation des seins

La palpation des seins est un exercice qui permet de maintenir les muscles en activité et de conserver leur tonicité. Elle permet aussi de ralentir le développement de tumeurs cancéreuses dans cette région. Cela a été démontré par des chercheurs américains du laboratoire de Berkeley qui conseillent de presser régulièrement les seins. Ils assurent même que « **masser vigoureusement la poitrine pourrait remettre dans le droit chemin, des tissus mal partis** ».

La palpation des seins peut se faire par le partenaire mais également par la femme elle-même, on parle de **l'autopalpation**.

L'autopalpation est un examen d'une grande simplicité, que toutes les femmes peuvent réaliser à leur domicile, quel que soit leur âge, en quelques minutes seulement. Il est souhaitable de la réaliser chaque mois après la période de menstruations, lorsque les seins ont leur taille et leur apparence habituelles.

L'autopalpation devrait permettre à la femme de bien connaître ses seins et de détecter toute modification surtout que les deux seins ne sont pas toujours identiques ou qu'ils peuvent porter des vergetures, des taches ou tout autre élément qui n'ont rien d'anormal s'ils n'évoluent pas.

Le but de l'autopalpation n'est pas de vérifier si les seins sont « normaux », mais plutôt s'ils sont « comme d'habitude ».

Pour pratiquer l'autopalpation mammaire dans les règles de l'art, la femme doit se tenir debout ou assise devant un miroir.

Bien que l'on parle d'autopalpation, un examen visuel des seins est très important pour le dépistage du cancer du sein. La position de la femme lors de l'examen doit donc lui permettre de bien voir ses seins; pour cela, elle doit se tenir dans une position neutre (les bras le long du corps et le dos droit), ce qui lui permet de repérer d'éventuelles asymétries inhabituelles.

L'examen se déroule en trois étapes :

Étape 1 : l'examen visuel des seins

Observez méticuleusement vos seins dans le miroir à la recherche d'écoulements anormaux au niveau du mamelon, de taches, de crevasses, de plis, de croutes, de squames ou de tout élément inhabituel.

Une asymétrie progressive, un gonflement (symétrique ou non) en dehors des périodes menstruelles et pré-menstruelles ou des rougeurs doivent vous alerter.

Étape 2 : l'autopalpation des seins

Levez ensuite le bras gauche, et palpez doucement et soigneusement votre sein gauche à l'aide de votre main droite.

Du bout des doigts, commencez par palper l'extérieur du sein en revenant vers l'intérieur à la recherche de masses, de douleurs ou de démangeaisons.

De la même manière, examinez aussi la zone située entre le sein et l'aisselle, puis l'aisselle elle-même.

Répétez ensuite l'opération sur le sein droit, toujours sans oublier l'aisselle et la zone entre le sein et cette dernière.

Étape 3 : l'autoexamen du mamelon

Pressez doucement votre mamelon pour vous assurer qu'aucun écoulement ne se produise et qu'il n'est pas douloureux, enflammé ou rétracté sur lui-même.

En cas d'écoulement, peu importe sa couleur ou sa nature (liquide purulent, sang, lait), il est nécessaire de consulter un professionnel de santé sans attendre .

Pour plus d'information:

<https://www.cancerdusein.org/les-cancers-du-sein/le-depistage-precoce/lauto-examen-des-seins>

<https://www.20minutes.fr/societe/1067861-20121220-presser-seins-permettrait-lutter-contre-cancer>

Prendre quelques minutes chaque mois pour réaliser une autopalpation des seins est un geste préventif qui peut faire pencher la balance du côté de la patiente en cas de cancer du sein.

La palpation des seins est une méthode de diagnostic et aussi un traitement .

La santé des seins

La santé des seins est un élément du bien-être de la femme. C'est pourquoi, il est important de bien comprendre certaines manifestations observées au niveau des seins qui pour certaines sont banales et pour d'autres devraient conduire la femme à consulter un professionnel de santé. Les principaux signes ressentis par la femme sont des douleurs et une hypersensibilité.

Ils sont observés dans les cas suivants :

• Les menstruations

Les règles peuvent rendre les seins sensibles au toucher, lourds ou enflés et même douloureux. Ces symptômes sont souvent ressentis dans les deux seins et peuvent se manifester jusqu'à 2 semaines avant le début des menstruations.

C'est une douleur cyclique normale qui revient à chaque cycle menstruel et qui est due aux changements hormonaux.

- **La grossesse**

Le début de la grossesse peut aussi être une cause de sensibilité et de douleur aux seins. Lors des 12 premières semaines de grossesse, l'apparence des seins se modifie en raison d'une production augmentée d'hormones. Cette augmentation cause une prolifération des glandes qui produisent le lait, rendant les seins plus sensibles ou produisant des démangeaisons ou des picotements.

Normalement, cette sensibilité diminuera au fur et à mesure de la grossesse.

- **L'allaitement**

L'allaitement peut également causer de la sensibilité et de la douleur aux seins.

- **Les infections**

Les infections des seins sont assez rares et sont souvent provoquées par des bactéries. Ces infections peuvent être à l'origine de la douleur au niveau du sein accompagnées d'une enflure, une rougeur et une chaleur ; on parle de **mastite**. **En présence de ces symptômes, il est important de consulter un professionnel de la santé.**

- **Les kystes**

Les kystes mammaires sont des tumeurs bénignes que l'on retrouve dans un ou deux seins pouvant les rendre sensibles ou douloureux. **Peu importe leur taille, il est important de consulter un médecin.**

Il y a également d'autres signes qui peuvent emmener la femme à s'inquiéter et à consulter un professionnel de santé. C'est le cas :

- **des écoulements mammaires (ou galactorrhée)**

Il s'agit d'écoulement anormal de lait ou de liquide par les seins, en dehors de la grossesse et de l'allaitement. La cause peut être une tumeur bénigne, une absence des règles ou une tumeur dans un canal galactophore.

Il est alors nécessaire de consulter un médecin.

- **Les douleurs lombaires**

Les seins peuvent être une cause importante de maux de dos. En fait, plus les seins sont lourds et volumineux, plus ceux-ci peuvent causer des douleurs à la poitrine. Le port de soutien-gorge adapté devrait permettre de prévenir ces douleurs. **Toutefois, si les maux de dos deviennent trop importants, il est important de consulter un professionnel de la santé.**

Pour plus d'informations:

<https://www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/maladies-du-sein/pr%C3%A9sentation-des-maladies-du-sein>

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-sein/Les-maladies-du-sein>

Activités de la FOCAM

Rencontre avec la Présidente du Conseil d'administration de la Caisse d'Assurance Maladie Universelle (CAMU)

Le Président de la FOCAM a été reçu, le 13 septembre 2024 par la Présidente du Conseil d'administration de la CAMU, pour une visite de courtoisie à la suite de sa nomination.

Après avoir présenté les félicitations de la FOCAM, les discussions ont tourné autour des missions et activités de la Fondation dans le cadre de l'amélioration de l'accès des populations à des médicaments de qualité. Parmi ces activités, une attention particulière a été accordée à la Table ronde organisée par la FOCAM le 29 février 2024, sur le rôle du pharmacien dans la mise en œuvre du régime d'assurance maladie universelle du Congo.

Les perspectives de collaboration entre la CAMU et la

FOCAM ont été également abordées, notamment en ce qui concerne la maîtrise des besoins et des coûts des médicaments pour l'assurance maladie, la formation des prestataires de soins à l'utilisation rationnelle des médicaments, le suivi de la gestion des médicaments et la mise en place des outils réglementaires indispensables à la bonne coordination des activités pharmaceutiques inhérentes au fonctionnement du régime d'assurance maladie.

Participation à la célébration de la Journée mondiale du Pharmacien

Pour la deuxième année consécutive, la FOCAM a été invitée à la célébration de la Journée mondiale du Pharmacien, organisée par l'Ordre National des Pharmaciens et le Syndicat National des Pharmaciens, le 25 septembre 2024.

Le thème de la Journée était « **le Sida n'a pas disparu, les pharmaciens restent vigilants et mobilisés** ». A cet effet, la FOCAM a présenté une communication portant sur : « **le rôle du pharmacien dans la riposte au VIH/SIDA** », préparée après un sondage réalisé auprès des pharmaciens entre le 26 août et le 1^e septembre 2024.

Les pharmaciens sont les professionnels de santé de premier recours et sont très souvent sollicités par les personnes en quête d'information sur leur état de santé ou sur leur traitement. Mais, comme l'a révélé le sondage, ils ne participent pas suffisamment aux activités de sensibilisation sur le VIH/SIDA, parce que non impliqués et non formés. C'est pourquoi, au terme des échanges, la FOCAM a sollicité du Programme National de Lutte contre le SIDA, une formation des pharmaciens d'officine afin de les rendre plus aptes à assumer leurs missions qui sont (i) la sensibilisation et la prévention, (ii) la participation au dépistage sur la base des signes cliniques et facteurs de risque, (iii) la prévention liée aux antirétroviraux, (iv) la promotion du bon usage des antirétroviraux et (v) l'observance thérapeutique.

Conférence sur le médicament générique

Sur Invitation de l'Association des médecins du Congo, la FOCAM a animé une conférence thématique, le samedi 28 septembre 2024. Cette conférence en format mixte (présentiel et distanciel) avait pour thème : « **Le médicament générique. Quel générique pour le système de santé ?** »

Au regard de l'augmentation des besoins en santé liée à la transition épidémiologique et de la réduction de l'accès aux médicaments, les gouvernants ont mis en place des mécanismes de solidarité sanitaire, mais qui sont en train de s'effondrer en raison du poids de plus en plus croissant du médicament. C'est pourquoi, la FOCAM considère que le médicament générique constitue une véritable opportunité pour l'amélioration de l'accès aux soins en général et aux médicaments en particulier.

Mais, il est indispensable pour cela de :

- mettre en place les conditions pour garantir l'efficacité et l'innocuité des médicaments génériques autorisés dans le pays;
- mettre en place les conditions pour assurer une substitution adéquate des médicaments;
- intégrer la notion du médicament générique le moins cher.

Perspectives :

La FOCAM va animer une conférence débat, le 10 octobre 2024 à l'Institut Français du Congo sur le thème : « **Les faux médicaments. Comment lutter contre l'épidémie** »

Préparation avec la Congolaise de Santé Publique d'une Table ronde sur « **la problématique de la vaccination contre le Mpox dans le contexte du Congo** », prévue pour le mois d'octobre 2024.



Fondation Congolaise pour l'Accès aux Médicaments

82 avenue Ngamaba, Mfilou, Brazzaville, Congo

Whatsapp: + 242 05 060 60 02; Facebook: Fondation Congolaise pour l'Accès aux Médicaments