Module I

QUELQUES MESURES HYGIENO-DIETETIQUE A OBSERVER PAR UN ELUS POUR MAINTENIR UN EQUILIBRE SANITAIRE

I. GENERALITES

a) **Objectif :** Eclairer les élus du peuple sur un mode de vie pouvant les aider à promouvoir de bonne pratiques et habitudes sanitaires et hygiéniques au détriment de mauvaise (médecine préventive).

b) Définition de concepts clefs :

- Hygeno diététique

  Hygièine : propreté, assainissement dans le but de prévenir la maladie.

  Diététique : diète : aliment : nourritures et boissons : (si on mange sans boire = constipation)

  Sanitaire : santé : étant de bon fonctionnement de l'organisme.

c) Rappel de quelques principes sanitaires

- ♣ Nous sommes un organisme humain.

C'est-à-dire l'ensemble des cellules (unité de base morphologique et fonctionnelle) ; formes les organes, l'ensemble des organes forment les appareils ou systèmes, enfin l'ensemble des appareils constituent l'organisme humain que nous sommes.

- ♣ Les principes de l'homéostasie = c'est l'équilibre du milieu intérieur, ni plus ni moins. D'après le physiologiste Français Claude Barnard l'homéostasie est un processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur entre la limite de valeurs normales.

Exemple : glycérine (60-110 mg%).

- ♣ La santé n'a pas de prix

1°) Il faut tout faire pour la préserver : on peut tout vendre : maison, voiture, concession …

2°) Si quelqu'un arrivait à mourir, on ne saura plus le remplacer, ni le ressusciter ou l'acheter dans un magasin c'est-à-dire absence de boutique ou kiosque dans lesquels on vend les personnes humaines ; vous mourrait c'est fini. C'est ici l'importance de la médecine préventive et de notre entretien.

II. QUELQUES MESURES RETENUES DANS NOTRE MODULE

1) Les élus sont exhortés à subir un contrôle médical régulier : chek-up en vue de dépister très tôt certaines pathologies, ou conditions favorables au développement de pathologies. Tous les paramètres si nécessaires : poids, TA, glycémie, foi, rein, poumon,…

Le dépistage pouvant être journalier, hebdomadaire, mensuel, trimestriel, semestriel, annuel. (Prostate : chez l'homme âgé de plus de 50 ans, cancer du sein chez la jeune femme et celui du col de l'utérus chez la ménopausée).

Nous n'allons pas finir ce paragraphe sans parler du concept maladies de l'homme riche

- Cancer, diabètes, goute, AVC, crise cardiaque… souvent de natures graves découvertes à un stade très avancé c'est qui le conduit souvent au décès.

2) Les élus du peuple sont exhorter a manger une alimentation équilibré en terme de composition, de quantité, qualité et de nature (naturel ou chimique) ; pour éviter une malnutrition par excès qui pourrait les entrainer dans l'obésité (facteur des risques de maladies cardiovasculaire).

C'est quoi un aliment : substance consommée à l'état naturel ou après cuisson susceptible de fournir des matériaux de croissance, réparer l'usure de tissus de subvenir aux besoins énergétiques et de former des substances de réserve de l'organisme.

Constitutions des aliments : les protéines, les glucides, les lipides, l'eau, les sels minéraux, les fibres. L'alimentation doit couvrir les besoins nutritionnel pour être équilibré, il doit faire appel à plusieurs types d'aliments qui se complètent

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

La composition est indiquée pour 100 g de la partie comestible de l'aliment cru (sauf indication contraire) ou pour une unité (un œuf, par exemple), ou pour 100 ml de liquide.

Groupe	*Energie* **(en kilocalories)** [1 kilocalorie = 4,18 kilojoules, unité officielle actuelle d'énergie]	*Protéines* **(en gamme)**	*Lipides* **(en gamme)**	*Glucides* **(en gamme)**	*Vitamines*	*Minéraux*
Groupe I (lait et produits laitiers)						
Fromages	310 à 390	20 à 29	25 à 31	25 à 31	A, B	Calcium, phosphore, potassium, sodium
Lait écrémé	33	3,3	0,2	0,2		
Lait entier	62	3,2	3,6	3,6		
Yaourt (un)	61	5,5	1,5	1,5		
Groupe II (Viande, poisson, œufs)						
Bœuf	130 à 250	17 à 20,5	2 à 20,5	-	B	Fer, iode, phosphore, potassium, sodium
Charcuterie	122 à 490	7 à 29	5 à 47	0 à 6		
Cheval	110	21	2,5	1		
Coquillage et crustacés	40 à 100	8 à 20	0,5 à 25	0,5 à 4		
Mouton et agneau	195 à 290	15 à 22,5	12 à 25	-		
Œuf (un)	80	6,3	5,7	-		
Poisson gras (sardine, saumon, thon)	100 à 300	18 à 23	3 à 23	-		
Poisson maigres (colin, merlan, morue, truite)	70 à 80	6 à 19	0 à 1	-		
Porc	112 à 300	16 à 21	3,5 à 26	-		
volaille	110 à 230	17,5 à 23	2,5 à 18	-		
Groupe III (corps gras)						
Beure	760	-	82	-	A,E	B,C
Huile	900	-	100	-		
Margarine	760	-	82	12		
Groupe IV (pain er céréales, pommes de terre, légumes secs)						
Biscotte (une)	39	1	0,5	7,5	B, C	Fer, magnésium, phosphore, potasium
Légumes secs (pois, fève, haricot, lentille)	275 à 320	21 à 24	1 à 1,5	45 à 53		
Pain blanc	274	8,4	1	58		
Pâtes alimentaires	355	12,5	-	73,6		
Pommes de terre bouillies	84	1,2	-	19,7		
Riz	378	7	-	86		
Groupe V (fruits et légumes)						
Fruits frais	20 à 85	0,5 à 1,3	-	5 à 19		
Légumes frais	14 à 65	1 à 3	-	2 à 10,5		
Groupe VI (sucre et produits sucré)						
Chocolat	550	5	30	65		
Miel	307	0,4	-	76		
sucre	400	-	-	100		

D'après notre tableau, sur le plan de lutter contre l'hyperlipidémie (hypercholerolémie) :

- ✓ Pour le groupe I : Nous allons encourager la consommation du lait écrémé (Nido et Cowbell) et du Yaourt car ils contiennent une concentration très faible en lipide.
- ✓ Pour le groupe II : Nous allons favoriser la consommation de poissons maigre (lualaba, mulonge, kitoyo,…) et la viande blanche : lapin ou lièvre, viande de porcs sans peau, viande de volaille sans peau, viande de cheval. Et décourager ou déconseiller la consommation de la charcuterie (cervelas, boudin saucisse, jambon) de la viande rouge bœuf et mouton (goute) qui sont très chargé en cholestérol.
- ✓ Pour le groupe III : Nous le décourageons.
- ✓ Pour le groupe IV, V, VI : Nous donnons un feu vert car ne contenant pas des cholestérols.

D'après notre tableau, sur le plan de lutter contre l'hyperglycémie (diabète)

Nous déconseillons le Yaourt, les haricots, les pains blancs, les pâtes alimentaires, le riz, le chocolat, le miel et le sucre (Carrie dentaire)

N.B : Nous déconseillons certains aliments pour appeler les consommateurs a en diminuer d'avantage leurs consommations en termes de fréquence et de quantité.

Nous ne terminerons plus ce paragraphe sans parler de riz en sacs (polémique sur le riz en poisonner, riz en plastique) malewa à la kinoiserie (michoppo…) ; poulet abattue et importer, OGM, conserve huile végétal kipungusha, modification de dates de péremption sur certains produits alimentaires.

3) Les Elus sont exhorter a pratiquer l'activité physique régulière pour lutter contre la sédentarité (confort de vie) qui est aussi l'un des facteurs de risques cardiovasculaire comme cela s'illustre par une tension artérielle très normal chez les sportifs, IDEM pour leur poids. Il est recommandé de pratiquer trois séances de sport par semaine avec un timing minimum de 35 minutes : marche, tennis, volleyball, pompage, foot, salle de sport (bicyclette ergométrique, tapis roulant ergométrique…).
4) Les Elus sont exhorter a réduire la consommation d'alcool, et du sel (cirrhose, hypertension artérielle, pancréatite, dépendance,…).
5) Les Elus sont exhorter a dormir suffisamment un bon sommeil 8 heures minimum dans une chambre sans lumière avec fermeture du téléphone (personnel soignant ou agent des sécurités) pour éviter le surmenage (surcharge du cerveau) ; le sommeil ayant de vertus réparatrices sur notre organisme.

C'est quoi le sommeil : état physiologique temporaire immédiatement réversible, reconnaissable par la suppression de la vigilance et le ralentissement du métabolisme.

6) Les Elus sont exhorter a surmonter, gérer et contrôler le stress.

C'est quoi le stress : état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brisque (dangers, choc, menace) ; c'est un terme introduit par le physiologiste canadien HANS SELYE.

Quelques causes du stress : - Appel téléphonique (maison civil, rédoc de l'ANR…).

- Pression sociale de la base, de la hiérarchie ;
- Volume du travail (surmenage, dossier très sensible).

Quelques complications du stress : - Insomnie, trouble de transite, Gastrite, palpitation hypertension, choc émotionnel, crise cardiaque, trouble de l'ovulation, dépression…

Remèdes aux stress : - le premier remède c'est la résistance au stress ou aux chocs ;

- Détentes propres : musique, sports, balade, excursion, jeux, relaxation, yoga, repos, divertissement de l'esprit ;
- Report temporaire des obligations ;
- Psychothérapie de soutien « tant qu'on vivra il y aura toujours des problèmes, d'où les accepter, les gérer enfin le relativiser ».

7) Les Elus sont exhorter a éviter la consommation du tabac (nicotine) et autres drogues socialement non acceptés (chanvre, cocaïne, héroïne), illustration de la violence perpétrée par des gangues armées en haïti, et des kulunas à Kinshasa.

Nous signalons que certaines boissons tonifiante ou fortifiante contiennent une substance cardiotoxique appelée TAURINE : kombat, XXL, Kungfu, REDBULL ; leurs consommations pourraient entrainer de pathologies cardiaques.

8) Les Elus sont exhorter d'être à mesure de détecter le plus rapidement possible toute forme de malaises survenant dans leurs corps ou ceux de leurs collègues et collaborateurs, le signaler et demander d'être acheminé dans une structure de soins ***la plus proche*** : vertige, fatigue intense, essoufflement, maux de tête atroce…
9) Les Elus sont exhorter à avoir un médecin traitant personnel et privé qui s'occupera de sa prise en charge médical et de toutes les orientations y relative en toute confidentialité comme c'est le cas avec vos avocats conseils, vos chauffeurs, vos secrétaires particulier….

Nous irons plus loin suggérant à votre appréciation et délibération la création d'une infirmerie et d'un cabinet médical dans l'hémicycle plus une ambulance médicalisée (innovation).

10) Les Elus sont exhorter a éviter l'automédication pour éviter une intoxication médicamenteuse éventuel (OVER DOSE).

En guise de conclusion, nous allons parler de la résilience de notre système de santé en province :

Référence bibliographique : Le Larousse médicale VUEF 2012

Merci pour votre attention soutenue ;

Nous disons et nous vous remercions.

Dr. Etienne TSHIJIKA TSHIKANDJI

Médecin Généraliste

Infoline : +243 99 23 83 809/ +243 81 28 71 396