

Bien-être

Les AVC, l'hypertension artérielle et le stress : on peut les éviter

Frédéric Serge LONG
Libreville/Gabon

FACE à cette grande "tueuse" silencieuse qu'est l'AVC (Accident vasculaire cérébral), l'humanité semble désemparée, ne sachant véritablement plus à quel médicament se vouer. Dans les pays occidentaux, et même en Afrique, 10 personnes sur 100 en sont atteintes chaque année (120 000 en France). 80 % des cas sont des AVC ischémiques (dus à l'occlusion d'une artère cérébrale ou à destination cérébrale telle que les carotides internes ou vertébrales) et 20 % hémorragiques (causées par la rupture d'un vaisseau sanguin, souvent endommagé, ou en mauvais état à l'origine et soumis à une pression sanguine excessive). A côté de cet énorme problème de santé publique, deux autres maux, et non des moindres, minent l'existence de l'être humain au quotidien : l'hypertension artérielle et le stress. Si le premier, d'origine cardiovasculaire, se caractérise par une pression artérielle trop élevée dans l'organisme humain, le second, lui, est beaucoup plus complexe, au regard de la multiplicité de ses



Aristide Bourdès, coach sportif, faisant des démonstrations de gestion du stress sur un appareil adapté.

Photo : D.R

causes et de ses manifestations. Tout compte fait, l'AVC, l'hypertension artérielle et le stress sont trois "ennemis" du bien-être de l'homme, et qui, malheureusement, parviennent à se loger en même temps dans un corps humain. Cependant, il ne faut pas perdre de vue que, bien que dangereux pour notre système immunitaire, ces trois maladies sont évitables. C'est la raison pour laquelle au centre Amb Fitness, les choses s'envisagent autrement. En effet, son promoteur, Aristide Bourdès, par ailleurs coach sportif, a organisé, tout récemment, à l'église Christ révélé aux nations (CRN), une conférence-débat avec plusieurs spécialistes dans différents domaines. Il

s'agissait du Pr Badidi, cardiologue, Béatrice Olautchi, naturopathe, et Dr Gontran Maka, naturothérapeute. « *Le tabagisme, la cholestérolémie, le diabète et l'hypertension artérielle sont les facteurs de risque des AVC. En plus de l'obésité et de la sédentarité que plusieurs humains observent aujourd'hui. On peut, néanmoins, éviter la survenue de cette maladie, entres autres, en pratiquant une activité physique régulière pendant 20-60 minutes par jour et en adoptant une alimentation saine* », a indiqué le Pr Badidi. Pour Béatrice Olautchi, la santé humaine se dégrade au quotidien, parce que les réflexes naturels ne sont plus respectés. On ne mange plus bio, on trans-



Ici, le coach sportif avec les orateurs Béatrice Olautchi et Dr Gontran Maka.

Photo : D.R

forme tout parfois par des moyens pas très indiqués. « *Du coup, ce sont nos organes qui se retrouvent bloqués dans leur fonctionnement, notamment la peau qui n'arrive plus à évacuer normalement, parce qu'on lui aura appliqué n'importe quoi, les reins qui ne parviennent plus à éliminer les déchets, les poumons ne remplissent plus leurs fonctions, l'organe digestif qui souffre d'atrophie, etc. Les conséquences immédiates sont l'hypertension artérielle, le stress et les AVC* », a-t-elle indiqué, tout en mentionnant que « *la naturopathie que j'applique vient aider notre organisme, par des méthodes simples, à retrouver leur fonctionnement habituel* ». On devrait manger, en

principe, 80% de fruits et 20% de sous-produits animaux, à l'exemple des chenilles. Dr Gontrand Maka, lui, a conseillé des méthodes telles que le jeûne sec, humide ou mixte, et quelques recettes naturelles simples à réaliser. Pour la gestion du stress, Aristide Bourdès a trouvé une solution toute adaptée. Au sein du club de fitness qu'il administre, une machine aide à réguler le flux d'énergie devant circuler dans le corps. Une initiative louable, somme toute, d'autant plus que la quasi-totalité de la population mondiale est en proie à plusieurs facteurs de stress en ce moment, pour plusieurs raisons.

Ici et ailleurs

•Paludisme
Premier test pour un vaccin

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) ambitionne de vacciner au moins 360.000 enfants africains contre le paludisme d'ici à 2020. Un premier test grandeur nature pour le vaccin le plus avancé, mais à l'efficacité limitée contre cette maladie qui tue, chaque année, des centaines de milliers d'Africains. Ce "programme pilote", annoncé, hier, à Nairobi, sera mené au Kenya, au Ghana et au Malawi, trois pays ayant participé à de précédents tests à plus petite échelle du "Mosquirix", aussi appelé RTS,S.

•Longévité
Les 100 ans de l'architecte I. M. Pei

L'architecte Leoh Ming Pei,



Photo : AFP

qui aura 100 ans demain, est célèbre pour avoir conçu la pyramide du Louvre, devenue un emblème après avoir été vivement contestée et son créateur mis à rude épreuve. D'un côté, le plus grand musée du monde, ancien palais des rois de France et de deux empereurs, siège du tout puissant ministère des Finances. De l'autre, un brillant architecte sino-américain qui n'a pratiquement construit qu'aux États-Unis : la rencontre entre ces deux univers semblait hautement improbable.

•Littérature
Conakry, "capitale mondiale" du livre

Il est à l'affiche sur des panneaux et banderoles à travers la ville, exposé sur des tables dans des stands, loué dans des déclamations poétiques en Guinée: le livre est promu avec faste à Conakry, sa "capitale mondiale" pour un an. Le coup d'envoi officiel de cette célébration a été donné, dimanche après-midi, lors d'une cérémonie, en présence de nombreuses personnalités du monde de la culture.

•Cinéma
"Fast and Furious 8" domine le box-office

Le 8e volet de la célèbre saga "Fast & Furious" a conservé la tête du box-office nord-américain pour la deuxième semaine après avoir réalisé la meilleure entrée historique sur les écrans mondiaux le week-end dernier, selon des estimations provisoires publiées dimanche. Le film de Felix Gary Gray avec Vin Diesel, Dwayne Johnson et Michelle Rodriguez, a ainsi engrangé 38,6 millions de dollars ce week-end aux Etats-Unis.

Rassemblés par P.M.M

Conseil d'administration de la Fondation internationale Albert Schweitzer Garantir la masse salariale pour pérenniser les activités

Styve Claudel ONDO MINKO
Lambaréné/Gabon

ÇA y est ! Le travail a repris à l'hôpital Albert Schweitzer de Lambaréné. Après une grève qui a mis à mal les activités de la structure, depuis le 8 mars dernier. C'est justement dans ce contexte apaisé que s'est déroulé, le samedi 22 avril 2017, le conseil d'administration de la Fondation internationale Albert Schweitzer. Les débats, parfois houleux, ont eu lieu en présence du président de l'institution de renommée mondiale, Daniel Stofell, venu expressément pour la circonstance. D'autant que l'organisation est dans une perspective réformiste. En effet, il a fallu plusieurs jours de tractations, pour obtenir la suspension de ce mouvement de grève, qui commençait à avoir des conséquences fâcheuses pour les patients. Ces négociations ont permis de décaisser des fonds auprès de deux associations suisse et allemande, dans le but de payer les salaires des employés, qui ont condi-



Le président Daniel Stofell (g) lors des débats...

Photo : Esdié Ndiloroum

tionné la reprise du travail à la seule satisfaction de cette exigence. Il reste qu'en reprenant les activités, les membres du personnel n'ont pas moins brandi la menace d'un retour à la paralysie, en mai prochain, si le paiement de leurs émoluments n'était pas régulier. C'est dire que les membres du Conseil d'administration ont actuellement l'épée suspendue au-dessus de leurs têtes. Car, il va leur falloir trouver des solutions pérennes pour garantir la masse salariale, qui s'élève aujourd'hui à près de 1,5 milliard de francs CFA. Tout en considérant l'engagement du

Gabon de rehausser sa subvention jusqu'à 900 millions de francs CFA. « *Le plus difficile dans la situation actuelle de la structure hospitalière est que les recettes n'entrent plus comme par le passé. Pour y remédier partiellement, il faudra notamment assurer la poursuite des activités sans interruption. D'où les signaux forts que nous devons envoyer aux salariés, pour prévenir de nouveaux débrayages* », fait savoir l'un des membres. L'augmentation de la subvention du Gabon étant un acquis, il revient maintenant à l'hôpital Albert Schweitzer d'inscrire ses activités dans le cadre de la



...qui ont parfois été houleux.

Photo : Esdié Ndiloroum

vision des autorités gabonaises sur la gestion des structures hospitalières. Ce qui passe nécessairement par l'observation des principes en la matière, contenus dans la nouvelle ordonnance qui régira dorénavant le secteur financier du pays. Et un autre membre du Conseil de souligner: « *L'Hôpital Albert Schweitzer doit se moderniser dans sa gestion, en ayant notamment des outils qui puissent lui permettre d'optimiser ses ressources et de maîtriser ses dépenses. C'est l'une des grandes réformes que nous envisageons de mettre en branle* ». »

Cette mesure permettra, sans doute, assure un administrateur, d'éviter les évaporations financières qui seraient légion au sein de cette institution. Outre la maîtrise de la gestion financière, le conseil d'administration envisage aussi le redéploiement du personnel, de sorte que les activités de l'hôpital soient davantage animées par les personnels médicaux qualifiés. Mais aussi la rétrocession de certaines activités connexes pouvant être exercées par des prestataires. Le cas de la buanderie, de l'entretien du parc automobile et de la restauration.