



# HABARI ZA<sup>\*</sup> RÉSEAUX DE SANTÉ MAYOTTE

HABARI ZA : LES NOUVELLES DE

Explorez le monde de la santé à Mayotte à travers la nouvelle Newsletter trimestrielle des 3 Réseaux de Santé, intitulée : "Habari za Réseaux de Santé Mayotte" !

**Rédiab Ylang 976, Répéma et CRDC Mayotte unissent leurs efforts pour vous tenir au courant de leurs actualités et actions à venir dans une Unique Newsletter.**



POUR TÉLÉCHARGER OU VOUS ABONNER À CETTE NEWSLETTER GRATUITE, SCANNEZ CE QR-CODE !

## À LA UNE



**POUR SE FAIRE DÉPISTER AU CRCDC MAYOTTE, PRENEZ RENDEZ-VOUS AU 02 69 62 04 67, OU VENEZ RENCONTRER NOS ÉQUIPES LORS DES TOURNÉES DANS LES VILLAGES.**

## DÉPISTAGE

### FROTTIS : le dépistage du col de l'utérus

C'est un examen rapide et indolore réalisé par une sage-femme ou un gynécologue. Le dépistage permet de détecter la présence de l'**HPV** (papillomavirus), chez toutes les femmes âgées entre **25 et 65 ans**. Le dépistage par frottis permet de repérer d'éventuelles **lésions « précancéreuses »** au niveau du col de l'utérus et de les soigner avant qu'elles ne se transforment en cancer. Il est **100 % gratuit pour les affiliés et les non-affiliés**.

### PALPATION des seins et invitation au dépistage

Le cancer du sein est le 1er cancer féminin, le plus fréquent et le plus mortel. Le dépistage peut être soit individuel, soit **organisé**. Le CRCDC Mayotte coordonne le dépistage "organisé", c'est-à-dire chez toutes les femmes de **50 à 74 ans**. Il délivre également les invitations, pour réaliser une **mammographie tous les 2 ans chez le radiologue**.

## INFORMER ET SENSIBILISER

### Sensibilisation de la population

Les médiatrices santé du CRCDC Mayotte parcourent toute l'île pour **informer et sensibiliser** la population sur l'importance du **dépistage précoce**.

Le planning de ces **tournées de sensibilisations et de consultations** dans les villages et les maternités périphériques est disponible chaque semaine sur le **Facebook du CRCDC Mayotte**.

### Sensibilisation des professionnels

Nous informons également les **professionnels dans les différentes organisations** de Mayotte, sur le dépistage, le HPV, les facteurs de risques, le processus du dépistage, et l'**auto palpation**.

Pour prévoir une session d'information et de sensibilisation au sein de votre structure, vous pouvez soumettre votre demande à l'adresse suivante : [sensibilisation@crcdc-mayotte.fr](mailto:sensibilisation@crcdc-mayotte.fr).

## PERMANENCE

Les sages-femmes du CRCDC Mayotte reçoivent sur **rendez-vous** les patientes tous les **lundis, mercredi et vendredi, de 8 h à 12 h** pour le **dépistage du col de l'utérus**, de façon totalement **gratuite**.

La palpation peut-être réalisé en même temps que le frottis ou tous les **mercredis matin sans rendez-vous**.

Vous pouvez prendre rendez-vous en appelant le 02 69 62 04 67.

## AGENDA

### 28 MARS

- Dépistage col de l'utérus et palpation mammaire au plateau de Bouéni

### 3 AVRIL

- Dépistage col de l'utérus et palpation mammaire à l'école primaire de Handréma

### 1 JUIN

- Lancement de juin vert avec un village santé et une marche verte.

### 29 JUIN

- Clôture de juin vert avec une mawa caravane.

**Le planning des dépistages et des sensibilisations est consultable toutes les semaines sur la page Facebook du CRCDC Mayotte**

## PORTRAIT

### HAYATI ABDOU

Médiatrice santé



Dans ce premier portrait, nous vous présentons, l'une de nos incroyables médiatrices santé Hayati.

Médiatrice santé depuis 3 ans au CRCDC Mayotte, l'une de ces missions est d'informer et de sensibiliser la population en parcourant toute l'île et en proposant des actions de dépistage.

Son objectif ? Faire en sorte que toute la cible du dépistage organisé à Mayotte réalise son frottis et sa palpation.

## À LA UNE



## RAMADAN & NUTRITION :

Encouragez une **Alimentation Équilibrée** pendant le **Ramadan** en rappelant les bonnes habitudes à adopter grâce à notre Affiche : Ici !

## PRÉVENTIONS

### PERMANENCE - Dépistage du Diabète

Chaque mercredi, de 8h à 12h, Rédiab Ylang ouvre ses portes à tous pour des dépistages du diabète GRATUITS et SANS rendez-vous dans nos locaux (quartier Boboka - Mamoudzou). Consultez l'affiche [ici](#) pour diffuser l'information !

### PROGRAMME : Entreprise et Nutrition

Rédiab Ylang est aussi le partenaire des entreprises et organisations pour une santé Professionnelle Optimale. Dans le cadre du programme "Entreprise et Nutrition", nous proposons à toutes les entreprises et structures publiques de Mayotte, des séances de sensibilisation et des dépistages du diabète au sein même des locaux professionnels.

Contactez-nous pour plus d'informations sur ce programme à : [prevention.nutrition@rediab-ylang.fr](mailto:prevention.nutrition@rediab-ylang.fr).

## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

### PERMANENCE - Podologue pour les personnes diabétiques

Tous les lundis de 8h à 15h, toutes les personnes diabétiques de l'île peuvent venir faire un examen des pieds avec notre podologue, GRATUIT et SANS rendez-vous dans nos locaux (quartier Boboka Mamoudzou).

Retrouvez l'affiche de cette permanence dépistage [ici](#) !

### Diabète & Ramadan

Il est important de rappeler que les patients diabétiques doivent consulter leur médecin pendant le Ramadan pour gérer leur diabète en toute sécurité et demandez des conseils adaptés à leur traitement. **Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter sur la Page Facebook ou Instagram de Rédiab Ylang.**

## FORMATIONS

Nous proposons des formations GRATUITES en Nutrition et en Education Thérapeutique du Patient (ETP) à tous les professionnels de santé et du social. Contactez-nous pour plus d'informations à : [formation.nutrition@rediab-ylang.fr](mailto:formation.nutrition@rediab-ylang.fr).

## AGENDA

### 6 AVRIL

- 8h à 12h : Dépistage du diabète à la MJC de **MGombani**

### 4 MAI

- 8h à 12h : Dépistage du diabète à **Tsoundzou 1** (Place de la République)

### 1ER JUIN

- 8h à 12h : Dépistage du diabète à la MJC de **Kawéni**

### TOUS LES MERCREDIS

- Dépistage du diabète dans les locaux de Rédiab Ylang de **8h à 12h**

### TOUS LES LUNDIS

- Examen du pied diabétique dans les locaux de Rédiab Ylang de **8h à 15h**

## PORTRAIT

### HOULIA ALI

*Chargée de prévention et promotion santé*



En cette nouvelle année 2024, nous sommes ravis de vous inviter à découvrir les membres exceptionnels de notre équipe chez Rédiab Ylang !

Pour inaugurer cette série, nous vous présentons Houlia, notre fantastique Chargée de Prévention et Promotion Santé.

Sa mission ? Sensibiliser à une alimentation équilibrée et au dépistage du diabète.

## À LA UNE



### RAMADAN ET GROSSESSE EXISTE-T-IL DES RISQUES ?

**LE CORPS MÉDICAL RECOMMANDE AUX FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES DE NE PAS PRATIQUER LE JEÛNE. DE MÊME, LE CORAN LE DÉCONSEILLE EN CAS DE RISQUE POUR LA SANTÉ DE LA MÈRE ET/OU DE L'ENFANT.**

## RAMADAN ET GROSSESSE

Il est important avant d'entamer toute démarche de demander l'avis aux professionnels de santé et de se rapprocher des instances religieuses pour connaître les alternatives au jeûne.

les risques liés au jeûne chez les femmes enceintes sont nombreux pour elle et l'enfant

#### Quelques conseils

- Bien s'hydrater,
- Adopter un rythme de 3 repas
- Privilégier certains aliments riches en vitamines,
- Éviter les aliments trop sucrés,
- Prendre le temps de manger et se reposer

## DEPISTAGE TRISOMIE 21

Bien que la trisomie 21 ne puisse pas être prévenue, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour évaluer votre risque et prendre des décisions éclairées :

- Consultez votre professionnel de santé prénatales
- Tests de dépistage prénatal pour évaluer le risque de trisomie 21 chez votre bébé
- votre médecin peut vous recommander des tests diagnostiques plus précis, tels que l'amniocentèse ou la biopsie du trophoblaste
- En cas de diagnostic de trisomie 21, il est important de prendre le temps de comprendre toutes les options disponibles et de prendre une décision qui correspond à vos valeurs et à vos besoins en tant que famille.

## FORMATIONS

Le Réseau Périnatal de Mayotte propose tout au long de l'année des actions de formation, de sensibilisation, des Enseignements Post Universitaires (EPU), les Journées Périnatales sur 2 jours complets qui ont pour objectif de rassembler les professionnels autour de thématiques prioritaires sur le territoire mahorais.

## AGENDA

### 21 MARS

- Journée mondiale de la trisomie 21

### 28 MARS

- Journée mondiale de lutte contre l'endométrioses

### 5 MAI

- Journée mondiale des Sages-Femmes

### RÉPÉMOBILE

- Deux à trois fois par semaine dans différentes communes de l'île.

**Consulter les dates de passage de la tournée Répémobile**

**facebook**  
 @ReseauPerinatalMayotte  
 et notre site  
 reseaux-sante-mayotte.fr

## PORTRAIT

### CHAÏMA MADI HARIBOU

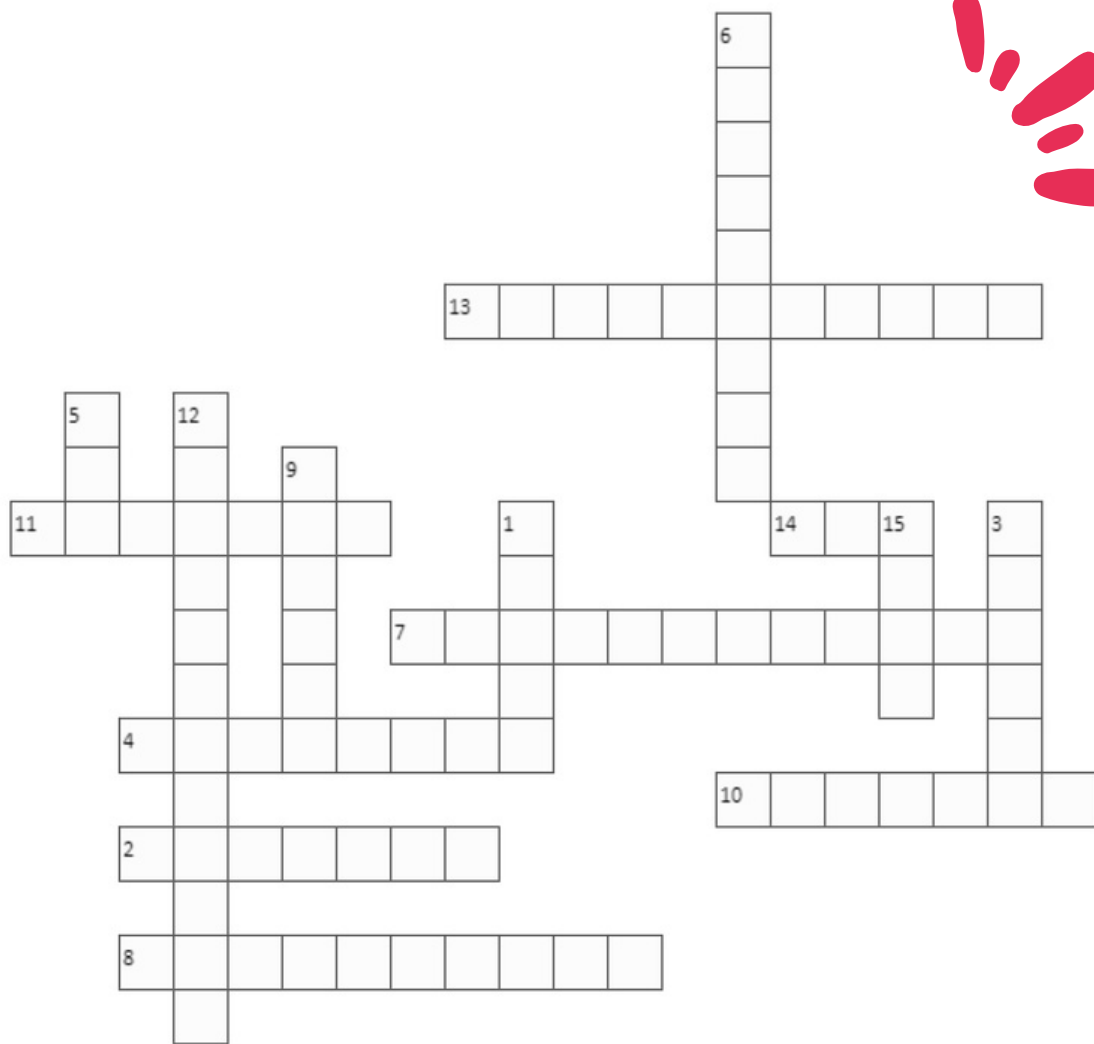
*Chargée de projets  
prévention chez REPEMA*

Son rôle est de promouvoir la santé maternelle infantile en mettant en place des programmes de prévention et des initiatives éducatives.

Souvent dans les bureaux mais c'est également un agent de terrain travaillant en étroite collaboration avec les partenaires locaux pour garantir des soins de qualité pour le bien-être des futures mamans et de leurs bébés à Mayotte.









## Indices :

1. CHM, ARS, CRCDC Mayotte, Répéma, Rédiab Ylang... ce sont tous des acteurs dans ce domaine.
2. Maladie chronique souvent de type 1 ou 2.
3. Sein, col de l'utérus, colon, il touche n'importe quelle cellule. Expertise du Centre Régional de Coordination des Dépistages de Mayotte.
4. Taux le plus élevé à Mayotte par rapport en Europe. Expertise de Répéma (Réseau périnatal de Mayotte).
5. Indicateur important à partir duquel on peut se faire dépister.
6. Cancer ou diabète, pour le savoir il faut le faire à Rédiab Ylang ou au CRCDC Mayotte.
7. Celle du cancer se fait tous les lundis, mercredis et vendredis, et celle du diabète tous les mercredis aux Réseaux de Santé de Mayotte.
8. Le professionnel qui vous reçoit lors de vos dépistages à Rédiab Ylang.
9. Quartier où se trouve le siège des Réseaux de santé de Mayotte.
10. Mois de sensibilisation au cancer du sein.
11. On dit souvent que le sel est un élément qui la fait monter.
12. Répéma, Rédiab Ylang, et CRCDC Mayotte, nous le sommes toutes.
13. Pour avoir les bons gestes, il est possible de se rapprocher de Répéma.
14. Principal partenaire et financeur des Réseaux de santé de Mayotte.
15. Pour le dépistage organisé, c'est à partir de 50 ans.



C	C	C	O	D	I	A	B	É	T	E	E	H	T
A	N	A	D	I	A	B	É	T	E	J	Q	V	S
O	X	V	E	S	Â	G	E	B	C	B	R	M	U
V	S	Y	E	C	R	C	D	C	G	W	O	N	O
G	Q	A	S	S	O	C	I	A	T	I	O	N	S
D	É	P	I	S	T	A	G	E	A	R	S	Y	J
F	K	E	K	K	W	C	T	E	N	S	I	O	N
C	A	N	C	E	R	V	I	C	C	O	L	T	G
G	B	K	J	I	N	F	I	R	M	I	È	R	E
U	C	O	N	S	U	L	T	A	T	I	O	N	S
J	J	C	D	P	É	R	I	N	A	T	A	L	E
Z	K	X	O	M	J	E	S	T	A	B	P	U	V
L	R	S	A	N	T	É	F	I	S	E	I	N	B
T	L	X	H	Y	U	B	O	B	O	K	A	O	I



**ARS - CRCDC - Santé - Association - Boboka - Cancer - Col - Consultations - Diabète - Dépistage - Infirmière - Périnatale - Sein - Tension - Âge**