

Mon agenda santé 2025



CIRAD
Radiologie & Explorations



NOS VALEURS

PASSION

ESPRIT D'ÉQUIPE

PROFESSIONNALISME

INTÉGRITÉ

TRANSPARENCE

EMPATHIE



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS

www.cirad.ci | II PLATEAUX 7^{ème} TRANCHE | Tél.: (+225) 0708362424 / 2722528528

The image features a vibrant purple background. On the left and right sides, there are decorative borders composed of repeating geometric patterns. These patterns include concentric squares and triangles in shades of blue, orange, and brown, with small black dots interspersed. The central text is written in a stylized, cursive font with a white outline and a purple fill. The text reads:

*NOUS, on aime
prendre soin
de VOUS !*



Dr Edwige Lecosson

Administrateur Général

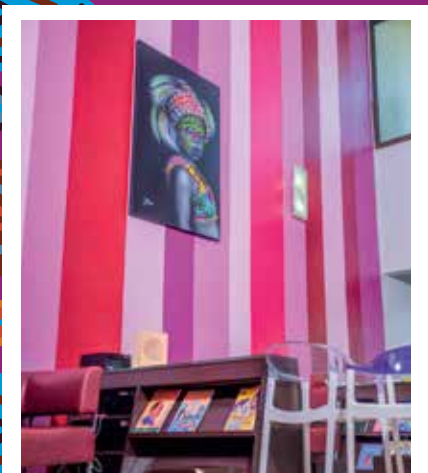
Parce que je suis Médecin

Parce que je suis passionnée par mon Art

Parce que la Santé se définit comme un "ÉTAT DE BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL".

Je suis pour le fait qu'un Médecin ne doit pas seulement
chercher à soigner le corps mais a le devoir de prôner la culture
de la joie de vivre.

Bienvenue dans votre AGENDA JOIE DE VIVRE 2025 !



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRADBio
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRADMed
CONSULTATIONS

Retrouvez-nous sur : www.cirad.ci
Tél.: (+225) 0708362424 / 2722528528

CENTRE D'INVESTIGATIONS MÉDICALES ET RADIOLOGIE

Nos examens

- IRM A HÉLIUM 1.5 TESLA
- SCANNER 128 BARETTES AVEC OPTION CARDIAQUE ET DENTASCANNER
- RADIOGRAPHIE NUMÉRISÉE
- PANORAMIQUE DENTAIRE
- HYSTEROGRAPHIE (HSG)
- ECHOGRAPHIE AVEC OPTION VASCULAIRE
- ECHODOPPLER CARDIAQUE
- ÉLECTROCARDIOGRAMME (ECG)
- HOLTER ECG
- HOLTER TENSION
- LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES
- CONSULTATIONS
- MISE EN OBSERVATION

NOUS, on aime prendre soin de VOUS !

By Bye 2024

Nos moments forts



On a gagné
notre CAN



On a un
nouveau
scanner

**On a chanté
l'Abidjanaise**



**Dr Lecosson est
retournée à l'école**



NOUS, on aime prendre soin de VOUS !

Hello 2025 welcome

Janvier

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Février

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Mars

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Avril

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mai

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



CIRAD
Recherche & Expérimentation

CIRAD BIO
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD Med
CONSULTATIONS

Hello 2025 welcome

Juillet

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Août

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octobre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Décembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



EST CE QUE TU SAIS QUE TON CORPS EST CAPABLE DE FABRIQUER DES HORMONES DU BONHEUR ?

- la Dopamine qui rend plus audacieux
- la sérotonine qui donne un sentiment de bien-être
- l'Endorphine qui fait baisser le stress
- l'Ocytocine qui rend aimable
- Pour les activer il faut :
 - avoir suffisamment de temps de sommeil
 - pratiquer une activité physique régulière
 - danser parfois
 - rigoler souvent
 - savoir rester positif

Voilà ! À toi de jouer pour cette année qui débute



VERS LA FIN, JE ME PRÉFÈRE ! (Comme on dit en Côte d'Ivoire)

Apprends à être le premier acteur du film de ta santé.
N'attends pas que la maladie vienne te donner ses durs conseils.
Ta première richesse c'est ta capacité à profiter de toutes les
opportunités que t'offre la Vie.

Si ta santé n'est pas top, tu risques de ne pas être à la hauteur
pour beaucoup de choses...



MON CORPS, MON TRÉSOR !

C'est le seul endroit où tu es obligé de vivre.
Si tu n'en prends pas soin comme il faut, le perdant dans l'affaire
ce sera pas les autres hein !

Fais en sorte que ton corps soit le lieu le plus chic du monde.
Choisis d'instaurer un partenariat gagnant gagnant avec lui.
Il va te le rendre au centuple. Parole de Docteur !



DÉFINITION DU SPORT

Activité physique exercée dans le sens du JEU et de l'EFFORT.
Permet d'allier intelligemment l'utile à l'agréable.

Permet de rester jolie et de continuer à rentrer dans ses
pantalons et/ou ses jupes crayons.

Permet de se prouver qu'on est capable de faire des exploits.
On se comprend ?

24 jan. **Journée mondiale du sport féminin**



BOUGE, BOUGEONS, BOUGEZ !

C'est bon pour le cœur. Ça donne des os solides.
Ça renforce le système immunitaire. Ça permet d'éviter certains cancers.

Ça renforce les capacités intellectuelles. Ça donne un sommeil plus réparateur.

Ça permet de ne pas devenir obèse.
Ça permet d'avoir l'air jeune longtemps.
Bref...c'est que du positif !

Donc, on n'a aucune excuse pour ne pas s'y mettre !

04 fév. Journée Mondiale contre le Cancer



QUI N'A PAS DE SMARTPHONE ?!

À ce qu'il paraît, le téléphone portable, par l'intermédiaire des réseaux sociaux peut devenir une vraie drogue.

Le 7 février c'est la journée mondiale sans téléphone mobile.
On essaie de se mettre off pour se prouver qu'on n'est point concerné par cette rumeur ?
Je te mets au défi !

En fin de journée tu noteras en toute honnêteté Vrai ou Faux sur la page en face.

07 fév. *Journée mondiale sans téléphone mobile*



LOVE IS IN THE AIR !

Être amoureux(se) c'est TOP.

Ça permet à l'organisme de déclencher la fabrication de toutes les hormones qui nous font du bien.

Et franchement on peut en abuser pour une journée.
Recommandation spéciale de ton Docteur !

14 fév.

La Saint Valentin



UN PLUS UN EST ÉGAL À UN !

Quand on est en couple, c'est souvent que la santé de l'un joue sur celle de l'autre :

- stress
- infections
- souci de fertilité

Dans ces cas là on va rencontrer le médecin accompagné(e) de sa tendre Moitié.

En Côte d'Ivoire on dit « ton pied, mon pied ». Et ce n'est pas fortuit...



INDICE DE MASSE CORPORELLE !

C'est le truc qui te dit si tu es skinny ou apoutchou (merci les ivoiriens).

Tu montes sur la balance pour avoir ton poids.

Tu fais le calcul : poids en kilos divisé par taille au carré.

Au delà de 25 tu fais partie des personnes en surpoids.

Et donc tu commences à choisir le type d'activité physique que tu vas faire au moins 2 fois par semaine !

Ne me dis pas merci.

Je fais juste mon travail...

04 mars

Journée mondiale de l'obésité



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



MARIE KORE née ZOGBO CEZA

En Côte d'Ivoire on apprend ce nom à l'école. Pourquoi ?
C'était une militante convaincue du RDA (parti politique de l'époque coloniale).

Elle était propriétaire d'un des premiers allocodromes à Treichville.

Elle était présidente du comité féminin du PDCI à Treichville.

Elle a été tête de file d'un épisode important de notre Histoire :
la marche des femmes sur la ville de Grand-Bassam.

Cette Marie là représente le symbole de la résistance des femmes ivoiriennes au colonialisme.

08 mars

Journée Internationale des droits de la femme



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



DIS MOI CE QUE TU MANGES...

Ce mois-ci sera célébrée la Tabaski ou fête du Sacrifice.

Ce jour là, grâce au principe de partage, la viande de mouton sera à l'honneur dans la plupart de nos assiettes. que penser de ces

différents modes d'alimentation : végétarien, omnivore, flexitarien, pesco-végétarien, sans lactose, sans gluten...?

Personnellement je serais plutôt en faveur du principe de Paracelse (un Confrère médecin vers l'an 1500) :

«seule la dose fait qu'une chose n'est pas un poison». Il faut savoir «user de tout mais n'abuser de rien». Bon appétit donc, mais avec modération.

Quoiqu'il en soit on s'organise pour dépenser ces calories avec une séance de sport le jour suivant ?



ON PEUT SE MOQUER DE SON DOCTEUR ?

Jean de la fontaine a osé le faire dans ses fables.

Les médecins

Le médecin tant-pis allait voir un malade que visitait aussi son confrère tant-mieux. ce dernier espérait, quoique son camarade soutint que le gisant irait voir ses aïeux.

tous deux s'étant trouvés différents pour la cure, leur malade paya le tribut à nature,

après qu'en ses conseils tant-pis eut été cru. ils triomphaient encore sur cette maladie. l'un disait : il est mort, je l'avais bien prévu.

s'il m'eût cru, disait l'autre, il serait plein de vie.

18 mars

Journée internationale du sommeil

21 mars

Journée mondiale de la poésie



CONNAIS-TU LE RUBAN JAUNE ?

C'est celui de l'endométriose.

Une maladie qui touche environ 10 pour cent des filles. Une maladie méconnue.

Tellement méconnue que des femmes peuvent en souffrir pendant des années avant que le diagnostic soit posé.

Une maladie qui ne tue pas, mais qu'on n'arrive pas à guérir et qui peut obliger une femme à rester alitée 2 jours chaque mois de sa vie.

Parlez-en aux femmes que vous aimez. Le médecin peut les aider.

26 mars

Journée mondiale de l'endométriose



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



JE NE SUIS PAS MALADE !

Toute personne en bonne santé est potentiellement un malade qui s'ignore.

Choisir de faire un bilan, c'est se décider à lever toute équivoque sur l'état réel de son organisme.

C'est comme pour les voitures hein : une visite technique annuelle ça peut nous sauver la vie !

07 Avr.

Journée mondiale de la santé



PÂQUES : RELIGION ET CHOCOLAT

La Côte d'Ivoire :

- Premier producteur mondial de cacao.
- Pays du meilleur cacao.
- Pays des meilleurs artisans chocolatier avec des stars comme :
 - les Douceurs de Suzanne
 - le Chocolatier Ivoirien
 - l'Atelier du Chocolat Et plein d'autres !

En plus le chocolat est rempli de choses bonnes pour la santé (si on n'en abuse pas bien évidemment).



CONNAIS-TU MON BEAU PAYS ET SA GASTRONOMIE ?

On peut visiter la Côte d'Ivoire d'Ouest en Est et du Sud au Nord grâce à sa gastronomie diverse et variée.

On a vraiment l'embarras du choix.

Les SAUCES : claire, graine, akpi, ntrô, ngbota, kplala, bahouin...

Les À CÔTÉ : attieke, alloco, fougou, foutou, placali, tohò, fonio...

Je te laisse compléter la liste.

Tu auras noté que je n'ai même pas évoqué les tchapalo, koutoukou et compagnie.

Ce 14 avril, c'était la journée mondiale de la gastronomie.

14 Avr.

Journée mondiale de la gastronomie

20

Pâques

21

Lundi de Pâques



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



DANSER ÇA COMPTE DOCTEUR ?

Oui !

Danser ça fait dépenser de l'énergie. Danser ça fait bouger les articulations.

Donc oui ça équivaut à une activité physique. En plus on peut varier les styles :

Du mapouka au lékiné en passant par le ziglibity

ou le zouglou

À toi de choisir ...

À toi d'épater ou de faire rigoler ceux qui vont te regarder faire !

29 Avr.

Journée internationale de la danse



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



UN VRAI DOCTEUR AU TRAVAIL ?

On passe en moyenne 8 heures par jour et 5 jours par semaine sur notre lieu de travail.

C'est beaucoup.

De ce fait une spécialité médicale est dédiée à cet aspect de notre vie.

Pensez à aller voir votre médecin du travail. Il peut vraiment vous faciliter la vie quand vos conditions de travail vous causent du stress.

Parfois vous serez épaté par les avantages qu'il peut mettre en œuvre pour vous.



MA FAMILLE, MON SOCLE !

La famille est un ensemble de personnes unies par un lien de parenté ou un lien d'alliance.

Le lien de parenté nous est offert par notre arbre généalogique.

Le lien d'alliance, on a le droit de le choisir : et ça c'est trop génial !

Nos copines, nos copains, nos amis du club de danse, nos compagnons de la faculté, nos collègues sympas du bureau, notre chic voisin du quartier ... La vie est plus belle quand on choisit de bien s'entourer et ça fait du bien.

Ce 15 mai, c'est la journée internationale de la Famille.

01 Mai

Fête du travail

29 Mai

Journée internationale des familles



AU DELÀ DE 14/10 MM HG !

C'est la limite pour être déclarée personne avec Hypertension Artérielle.

Parfois c'est d'origine génétique.

Mais parfois tu peux faire des choses simples pour éviter d'en arriver là.

- ne pas abuser du sel,
- réduire le tabac,
- diminuer les jours avec alcool,
- dribbler le stress,
- pratiquer une activité physique RÉGULIÈRE À chacun de trouver le juste milieu.

17 Mai

Journée mondiale contre l'hypertension



LA MATRESCENCE ?

C'est le moment précis où une femme se sent devenir Mère pour diverses raisons :

- elle a accouché,
- elle a adopté,
- elle se sent prête à prodiguer amour et protection à un enfant vulnérable.

En fait, être Maman c'est un véritable état d'esprit non ? J'exagère peut-être mais j'ai rencontré au cours de mes consultations tellement de modèles de mères que pour moi le mot matrescence a vraiment du sens.

15 Mai

Fête des Mères

29 Mai

Ascension



DANS LA FORÊT DU BANCO OU AU JARDIN BOTANIQUE ?

Je sais.

Tu vas dire que je radote.

Mais la répétition est pédagogique. Surtout en matière de santé.

En plus j'ai prêté Serment pour ça ! DONC

- Pratiquer une activité physique régulière c'est bon pour la santé.

Exemple : faire du vélo. Pas évident sur nos routes.

Mais possible à certains endroits.

Sinon on a le vélo d'appartement aussi hein Bon... J'arrête (rires).

03 Juin *Journée mondiale pour le vélo*

08 Juin *Pentecôte*

09 Juin *Lundi de Pentecôte*



DIALOGUE EN SALLE DE CONSULTATION

INTERROGATOIRE

-- Docteur j'ai souvent mal au ventre.

>> Racontez moi vos journées.

-- Je travaille beaucoup, j'ai beaucoup de stress, je pars tôt, je rentre tard.

>> Et vous faites quoi pour vous détendre ?

-- Euuh j'ai pas trop le temps pour ça.

EXAMEN MÉDICAL

Normal.

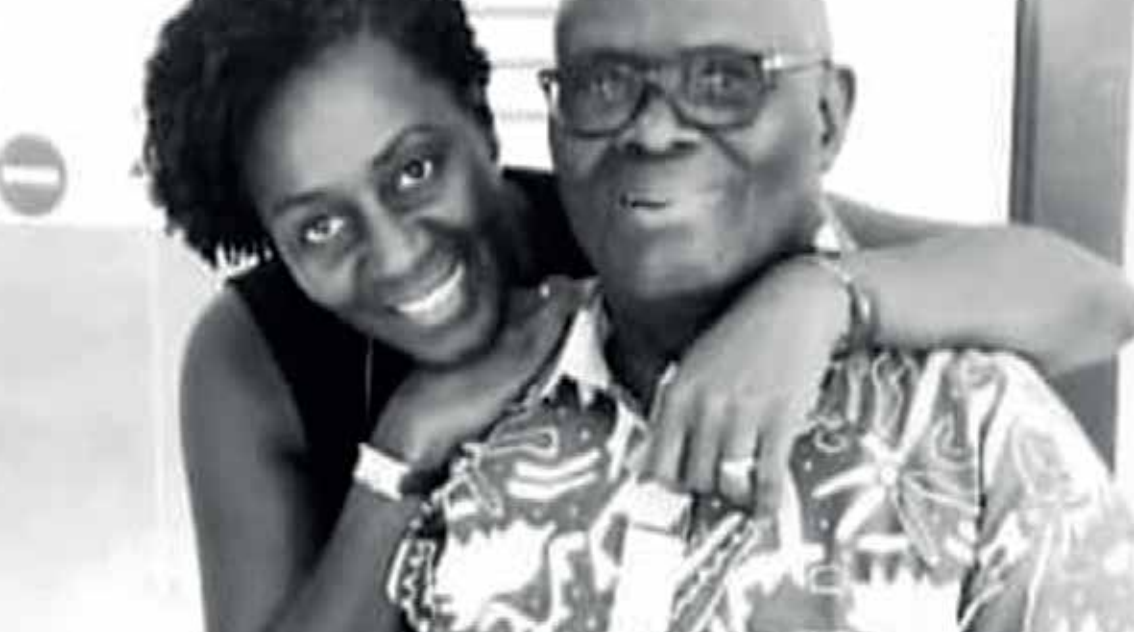
Suspicion de Colopathie fonctionnelle.

ORDONNANCE

Trouvez du temps pour aérer votre cerveau et votre corps :
à chacun son plaisir santé bien-être.

11 Juin

Journée mondiale du bien-être



DEVENIR PAPA

Un spermatozoïde rencontre un ovule et on devient Papa ?

Une femme donne naissance à notre Bébé et on devient Papa ?

Un Bébé prononce le mot Papa et on devient Papa ?

Ça commence à quel moment précisément le métier de Papa ?

Honnêtement je ne saurais le dire.

Mais si vous vous demandez pourquoi le spermatozoïde et l'ovule ont parfois du mal à prendre rendez-vous ensemble, posez la question à votre médecin.

Pour ça, je peux essayer de vous donner une réponse...

15 juin

Fête des Pères



POURQUOI ON PORTE UN CASQUE À MOTO ?

Le 21 juin c'est le solstice d'été et la fête de la musique.

Ça tout le monde le sait !

Mais c'est aussi la journée mondiale de la moto ! Ça moi je le sais parce que je suis biker.

Je fais partie de ces motards qui prennent la route pour le pur plaisir et pas pour la vitesse absolue. Et je porte TOUJOURS mon casque.

Pourquoi ? Pour me protéger bien sûr.

Tout le monde sait que « mieux vaut prévenir que guérir ».

En médecine c'est pareil : penser à faire un bilan annuel c'est se protéger, c'est prévenir plutôt que guérir, c'est prévenir pour mieux guérir.

21 juin

Journée mondiale de la moto



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



FAIS DODO COLAS MON P'TIT FRÈRE !

Dormir ça permet de :

- RECHARGER les batteries de son organisme (comme un portable qu'on branche).
- STIMULER le système immunitaire (le corps en profite pour se concentrer sur la réparation de tous nos petits bobos).
- RÉDUIRE le mauvais stress.
- FAVORISER la mémorisation (avis aux élèves en période d'examen).
- BOOSTER la libido (je dis ça je dis rien hein).



LA MUSIQUE ADOUCIT LES MŒURS

Je le trouve véridique cet adage populaire.

En plus j'aime la musique ; surtout le reggae qu'on a fêté le 1er juillet dernier.

Personnellement je travaille toujours avec une ambiance musicale (très éclectique hein: ça va du reggae au zouk en passant par le zouglou et le jazz).

Je trouve que ça détend l'atmosphère surtout dans un milieu médical.

Vu que je suis le genre de médecin qui préfère prévenir plutôt que guérir mon ordonnance pour cette semaine c'est « MUSIQUE matin, midi et soir pendant 7 jours »

À chacun de choisir son tempo.

01 juillet **Journée mondiale du reggae**



Tradition et/ou modernité ?

Chaque fois que je demande à mes patients s'ils utilisent des médicaments traditionnels, ils sont surpris, ils hésitent, ils ne comprennent pas trop. (On est chez le Docteur quand même, pas chez la tradipraticienne). Je dois alors leur expliquer que oui, c'est important pour le médecin de savoir ; parce que certaines images que je retrouve à l'échographie par exemple sont liées aux produits absorbés. Utiliser en même temps les traitements du pharmacien et ceux de notre pharmacopée traditionnelle, ça peut déboussoler un organisme.

Un jour, je l'espère pharmacologues et tradithérapeutes pourront s'associer intelligemment pour nous offrir le meilleur.



SAVOIR PRÉSERVER SON MENTAL !

Ce 18 juillet on célèbre un type génial : NELSON MANDELA .
Et devinez ce qu'il a dit (entr'autre bien sûr) :
« l'exercice physique dissipe les tensions, et la tension est
l'ennemie de la sérénité » !

Je dis pas que je suis géniale hein. Mais bon...
On n'a pas besoin de se prendre la tête pour se faire du bien : juste
ajouter un peu de sport dans sa vie.

18 juillet *Journée internationale Nelson Mandela*



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



MES COPINES ET MA SANTÉ

La santé se définit comme un « État de bien-être PHYSIQUE, MENTAL et SOCIAL ».

Donc en médecine on recommande de prendre soin :

- de son corps avec une activité physique RÉGULIÈRE,
- de son esprit avec des instants de plaisirs égoïstes,
- de ses relations avec des personnes qui nous font du bien.

Moi, j'ai des copines : des chics, des vraies avec qui je peux rigoler, pleurer, faire des bêtises, m'engueuler, chiller, m'affairer, faire du sport, des séances spa et j'en passe.

Et je veux leur dire ici : Merci de faire partie de ma vie ! »

30 juillet *Journée internationale de l'amitié*



ALLAITEMENT MATERNEL ET RELATIONS HUMAINES !!!

Ce 1er août j'ai envie de dire 2 gros (grands ?) mots :
SYNALLAGMATIQUE et OCYTOCINE.

Une amie juriste m'a fait découvrir le premier que je trouve trop top : en français facile ça veut dire que si tu me fais du bien, je te fais du bien aussi.

Le deuxième je l'ai appris à la fac de médecine : c'est le nom d'une hormone vraiment spéciale fabriquée par notre corps.

Une Maman qui donne le sein à son Bébé lui permet de profiter de tous les bienfaits de son lait.

Un Bébé qui tète le sein de sa Maman lui permet de déclencher la production d'ocytocine dont le rôle est de stimuler l'Amour entre la Mère et l'Enfant.

01 août

Journée mondiale de l'allaitement maternel



MON CERVEAU, MON BEST FRIEND

Ce 7 août je rend hommage à mon pays qui m'a offert la possibilité de faire de belles études et de réaliser mon rêve de petite fille : devenir le plus grand Docteur de la terre entière (rien que ça !).

Je rends aussi hommage à mon cerveau grâce à qui j'ai pu apprendre toutes mes leçons de Sémiologie, de pathologie et autres ...logies.

Sur mes clichés de radiographie je vois souvent des cerveaux qui souffrent d'une ATROPHIE CORTICO- SOUS-CORTICALE : ça veut dire qu'il perd du volume et que toi tu perds en intelligence.

Donc, tout comme on entretient ses muscles avec une activité physique RÉGULIÈRE, on doit en permanence stimuler positivement son cerveau.

07 août

Fête de l'Indépendance



MÉDECIN OU PHOTOGRAPHE ?

Parfois, pour rigoler, mes confrères médecins me traitent de photographe.

C'est vrai que je travaille dans ce qu'on appelle L'IMAGERIE médicale. Moi je me considère plutôt comme un enquêteur. Pour chacun de mes patients je met mon cerveau à l'épreuve : j'observe, je scrute, je décortique, je devine, je flaire, je hume, je suppute, je m'enquiers, j'investigue, je sonde, je cogite...

Et à la fin : EURÊKA !

J'explique à mon Confrère par quel bout il doit décider de prendre en charge notre patient commun.

15 août

Assomption

19 août

Journée mondiale de la photographie



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



LE SERMENT D'HIPPOCRATE

On l'a tous proclamé avant de devenir officiellement Docteur en médecine : « Mon premier souci sera de rétablir, préserver, promouvoir la santé ».

Pourtant, lors de la traite négrière, certains médecins ont mis leur savoir au service du colonisateur afin de choisir le bon Noir. D'autres médecins par contre ont joué leur vrai rôle notamment contre les maladies contagieuses (lèpre, fièvre jaune..).

Nous ne pouvons pas renier notre Histoire, mais nous pouvons nous en servir pour améliorer notre Futur.

« Que les Hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ».

23 août

*Journée internationale du souvenir
de la traite négrière*



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



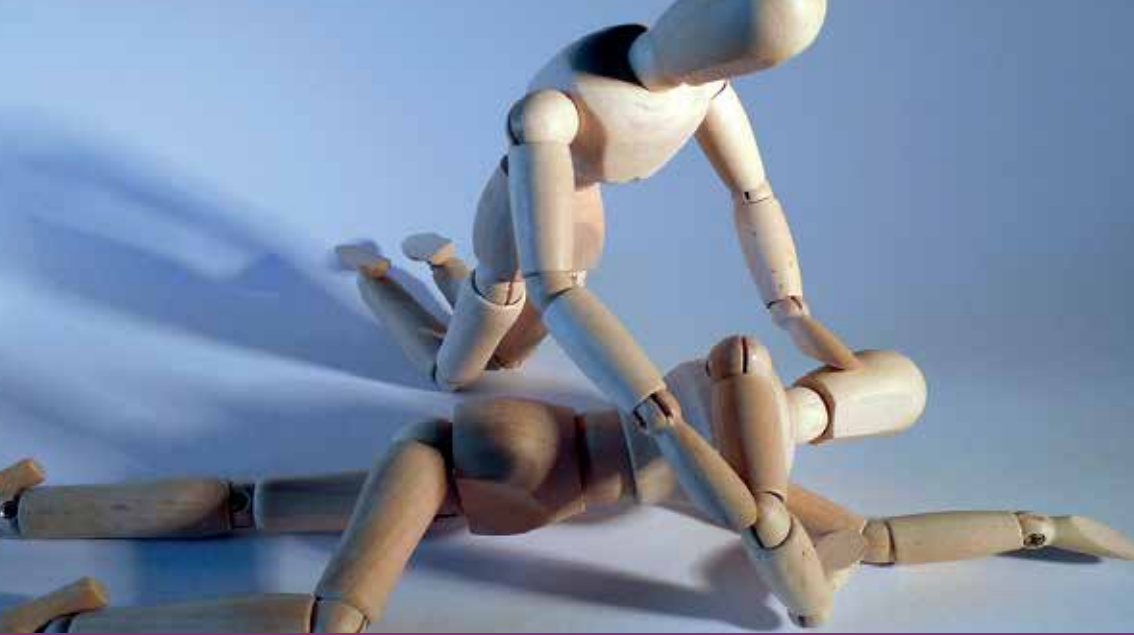
LE VACCIN : RISQUE OU OPPORTUNITÉ ?

Tout comme beaucoup de découvertes majeures, le vaccin résulte d'observations fortuites :

- La variole n'atteint jamais 2 fois la même personne ;
- Les vaches ont la variole, mais une forme peu grave.

Les personnes qui gèrent les vaches se contaminent mais n'en meurent pas. Donc le Docteur JENNER en 1796 choisit d'inoculer à un enfant le pus d'une personne malade et constate qu'il devient résistant à la maladie.

Aujourd'hui, grâce à la vaccination, la plupart des maladies qui décimaient les enfants ont disparu.



LE PRINCE CHARMANT EST-IL UN IMPOSTEUR ?

Blanche-Neige (la dame aux 7 nains) et Aurore (la Belle au bois dormant) ont été empoisonnées.

Elles sont sauvées grâce au baiser d'un prince, beau gosse style boy friend idéal dont devrait rêver toute jeune fille digne de ce nom et qui se respecte ! Moi avec mon cerveau de scientifique avertie je préfère penser que le dit prince représente simplement l'image du secouriste qui pratique le bouche à bouche pour sauver une personne en danger.

J'abuse peut-être un peu là non ? (Rires)



ON A PLUS DE 300 ARTICULATIONS ???

---Tout à fait oui.

> Dans le corps d'une seule personne ???

--- Presque 400 même selon certaines études.

> Hummmm Doc tu abuses un peu non ? À part les bras et les jambes elles sont situées où tes articulations ?

--- Hummmmm tu veux que je te parle des zygapophysiales, des sterno-costales, des costo-chondrales, des sacro-coccygiennes, des incudo-stapédiennes...

> Non Non non Doc je te crois ! Dis ce que tu voulais dire !

---Bon je t'explique, LA VIE C'EST LE MOUVEMENT, si tu n'utilises pas tes articulations, elles vont rouiller : c'est ça l'arthrose !



LA POUSSIÈRE QUI REND MALADE

les particules fines PM10

Ce sont elles les responsables de la pollution de l'air.

Dans nos villes, elles proviennent essentiellement du trafic routier.

En pénétrant dans notre organisme elles vont créer :

- des crises d'asthme
- des irritations des yeux
- des problèmes au cœur
- et même des cancers à long terme

La JOURNÉE MONDIALE SANS VOITURES ne va peut être pas régler le problème, mais devrait interpeller chacun sur sa part de responsabilité dans cette équation...

17 sept.

Journée mondiale de l'arthrose



DIS MOI COMBIEN DE BÉBÉS TU VOUDRAIS AVOIR ?

Qu'on choisisse d'en avoir 1 ou 3 ou 5, à un moment donné on peut décider que la famille est suffisamment chic pour en profiter de façon optimale.

Si on veut faire une pause entre 2 bébés, les moyens sont divers et variés :

- les méthodes qui bloquent l'ovulation (pilule ou patch),
- les techniques qui évitent le rendez-vous entre l'ovule et les spermatozoïdes (préservatifs ou diaphragmes),
- les dispositifs qui empêchent la nidation (stérilets),
- les opportunités de Dame Nature (Billings. Ogino, Mama)...

Non, Google ne peut pas aider à choisir la CONTRACEPTION qui convient à chacun : pose la question à ton médecin pour ne pas avoir de mauvaise (ou belle) surprise !

26 sept. *Journée mondiale de la contraception*



DANS TOUS LES CAS YA 2 CAS ! (comme le disent les ivoiriens)

Pourquoi tant de bruit autour du dépistage du CANCER DU SEIN ?

Parce que :

- soit on détecte la tumeur quand elle est encore tellement petite que rien à part la mammographie ne peut la voir,
- soit la boule est découverte lorsque sa taille est suffisamment grande pour permettre de la sentir sous les doigts à la palpation.

Dans le premier cas, on a en général beaucoup beaucoup plus de chance d'arriver à la guérir TOTALEMENT.

Dans le 2ème cas aussi on peut la guérir, mais avec beaucoup beaucoup plus de stress....

Donc, faire du bruit c'est mieux !



TU PRÉFÈRES UN DOCTEUR FILLE OU GARÇON ?

Ce 11 octobre c'est la JOURNÉE INTERNATIONALE DES FILLES.

Il s'agit de sensibiliser sur l'importance de scolariser TOUS les enfants.

Des études ont montré que 1 fille sur 4 n'est pas envoyée à l'école contre 1 garçon sur 10.

De ce fait les possibilités sont souvent restreintes notamment dans le secteur de la santé : si tu veux que le médecin qui examine ta prostate ou tes seins soit de préférence homme ou femme, ce n'est pas toujours évident d'avoir le choix.

11 Oct.

Journée internationale des filles



DOCTEUR JE VAIS MOURIR ?!

--- Qu'est ce qui vous fait dire ça Madame ?

>> Je ne dors plus la nuit : je dégouline de transpiration et tout de suite après je grelotte comme si j'étais au pôle Nord. J'ai pris 3 kilos alors que je ne mange pas plus que d'habitude, j'ai tout le temps mal à la tête, je suis exténuée. --- Rappelez moi votre âge Madame ?

>> 49 ans Doc, mais où est le rapport ?

--- Vous avez déjà entendu parler de la MÉNOPAUSE ?

>> Euuh oui, vaguement.

--- Comme à la Puberté vers 12/15 ans, les femmes subissent un orage hormonal aux alentours de la cinquantaine.
Et ce n'est pas une maladie non. La vie continue !

18 Oct.

Journée mondiale de la ménopause



COMMENT S'HABILLER POUR ALLER MONTRER SES SEINS ?

Mes recommandations sont :

>> porter une tenue composée afin de pouvoir dévêtir seulement le haut.

Avec juste un string sous une robe, on risque d'avoir un peu froid au moment de se déshabiller.

>> ne pas appliquer de déodorant ce jour là.

Certains produits laissent de fines particules sur la peau qui peuvent se poser sur les clichés et simuler des images suspectes. Qu'on soit bien d'accord : je ne dis pas que le déodorant donne le cancer.



IL A LA PROSTATE !!!

>> Qui ?

----- Le père du voisin

>> Mais c'est normal, c'est un HOMME

---- Comment ça c'est normal ? Il est malade, il fait pipi tout le temps !

>> Ah, il a une MALADIE de la prostate.

Parce que la prostate, tous les garçons en ont une.

----- Docteur Lecosson tu te fous de moi là ?

Bon !

Après Octobre Rose, pour ne pas faire de jaloux, on a décrété que Novembre serait BLEU et dédié à la sensibilisation sur le dépistage du cancer de la prostate.

Messieurs c'est avec un immense plaisir que je vous installe dans mon collimateur !



LA MAIN DE ANNA BERTA RÖNTGEN

Anna est la douce épouse de Wilhelm.

Le 22 décembre 1895, il l'enferme dans une chambre obscure et il lui fait un truc extraordinaire : après avoir immobilisé son bras pendant plus de 20 longues minutes, il a réalisé une RADIOGRAPHIE DE SA MAIN !!!

Ce 8 novembre c'est la journée mondiale des radiologues. Grâce à nos yeux bioniques nous arrivons à vous transpercer et à analyser les profondeurs abyssales et complexes du corps humain en moins de 2 secondes aujourd'hui !

Je sais, j'abuse un peu.

01 nov. Toussaint

08 nov. Journée internationale des radiologues



PROBLÈME DE DIABÈTE OU SOUCI DE PROSTATE ?

Le premier peut se déclarer par des envies répétées de faire pipi.

Le deuxième peut faire exactement pareil.

Comment savoir lequel est responsable ?

Ce mardi 14 novembre c'est la journée mondiale du DIABÈTE.

Et tout le mois de novembre est dédié au dépistage du CANCER de la PROSTATE.

Tu es un garçon, tu as plus de 40 ans et tu te perds en conjectures ?

Va donc voir ton médecin pour un dépistage.

Certaines questions ne doivent jamais rester sans réponse !

14 nov.

Journée mondiale du diabète

15 nov.

Journée Nationale de la Paix



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



JOURNAL INTIME D'UNE PROSTATE ...

>>> J'existe dès la naissance chez TOUS les garçons.

- Je pèse 2 grammes chez le bébé de 2 mois et 20 grammes chez le garçon de 20 ans.

- On me compare à plein de choses : œuf, noix, châtaigne, pyramide et j'en passe !

- Je participe à la vie sexuelle de mon propriétaire, ce qui fait de moi un chic mystère.

- Au delà de 40 ans, je sais pas pourquoi, j'ai tendance à grossir.

ET C'EST À CE MOMENT LÀ QUE LES PROBLÈMES COMMENCENT !

Heureusement que les médecins ont décidé de colorer NOVEMBRE en BLEU.



VIH ET CORONA

- 2 épidémies qui ont marqué le monde à 40 ans d'intervalle.
 - 2 épidémies qui présentent des similitudes déconcertantes.
- >> la stigmatisation d'un groupe :
les homosexuels pour le VIH. les chinois pour le corona.
- >> le truc simple pour se protéger :
Le préservatif pour le VIH. Le masque pour le corona.
- Le 1er décembre est la journée mondiale de la lutte contre le SIDA.
- On a tombé le masque pour le corona.
- Mais on n'abandonne surtout pas le préservatif !!!

01 déc. **Journée mondiale de lutte contre le SIDA**



DES ÉTOILES DANS NOS YEUX !

Parmi les nombreux plaisirs de la période de Noël, il y a la belle tradition des décorations :

- tous ces arbres qui se transforment en sapins de toutes les couleurs,
- tous ces magasins dont les façades deviennent de vraies œuvres d'art,
- toutes ces rues qui se parent de mille et une guirlandes.

Parcourir à pied la ville pour se rincer les yeux, ça peut faire une belle petite séance de sport non ?



J'AI ESCALADÉ LA DENT DE MAN !

Une montagne de Côte d'Ivoire avec des pentes abruptes qui donnent le vertige et des rochers qui glissent.

Et enfin un sommet !

avec un panorama à 360 degrés qui m'a fait oublier les 3 heures de souffrance pour y arriver.

La leçon que j'en ai tirée : quel que soit ton âge, un corps en bonne santé est une belle machine dont il faut savoir profiter de façon optimale.

11 déc.

Journée internationale de la montagne



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS



LE PLAISIR DE FÊTER NOËL

- Fête chrétienne que le monde entier a adoptée.
- Fête du partage de bonheur.
- Fête des cadeaux qu'on offre à ceux qu'on aime, et parfois même à ceux qu'on aime moins.

Fête qu'on appréciera d'autant plus que notre état de santé nous permettra de savourer chocolats et friandises et boissons enivrantes.

Quoiqu'il en soit, souvenons-nous que se faire du bien déclenche en nous les hormones du bonheur..

25 déc. Noël



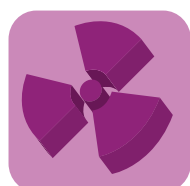
C'EST DÉJÀ FINI ?!?!

Une année à vos côtés s'achève.

Vous je sais pas, mais moi j'ai aimé ça : partager 52 semaines de papotage utile.

J'ose croire que mon bavardage a été suffisamment intéressant pour vous décider à mettre en pratique ma recommandation essentielle : BOUGE, BOUGEONS, BOUGEZ !!!

Chacun doit être le premier acteur de sa santé physique, mentale et morale en sachant USER DE TOUT MAIS N'ABUSER DE RIEN !



CIRAD

Radiologie & Explorations

Tél :

(+225) 27 22 528 528 / 07 08 36 24 24

Un centre d'investigations médicales qui s'est donné pour mission d'offrir les meilleurs services d'exploration à la population. Il dispose également d'une ambulance.

Horaire CIRAD :

Lundi au vendredi (8h à 18h) et samedi 8h à 18h

*NOUS, on aime
prendre soin de VOUS !*



CIRAD BIO

LABORATOIRE MÉDICAL

Tél :

(+225) 27 22 529 529 / 07 77 53 11 53

Un laboratoire d'analyses médicales offrant toute la panoplie de ce domaine.

Horaire CIRAD :

Lundi au vendredi (7h à 17h) et samedi 7h à 12h

*NOUS, on aime
prendre soin de VOUS !*



CIRAD **Med**

CONSULTATIONS

Tél :

(+225) 27 22 528 528 / 07 08 36 24 24

Un service de consultations de médecine générale et de spécialités.

Horaire CIRAD :

Lundi au vendredi (8h à 18h) et samedi 8h à 18h

*NOUS, on aime
prendre soin de VOUS !*

Faire briller une médecine 5 étoiles en Afrique



CIRAD
Radiologie & Explorations

CIRAD**BIO**
LABORATOIRE MÉDICAL

CIRAD**Med**
CONSULTATIONS

www.cirad.ci | II PLATEAUX 7^{ème} TRANCHE

Tél.: (+225) 0708362424 / 2722528528