# MGK SANTÉ

Votre guide trimestriel pour vivre mieux

ÉDITION N°1 | OCTOBRE - DÉCEMBRE 2026 | LIBREVILLE, GABON | GRATUIT



## OCTOBRE ROSE NOVEMBRE BLEU

## MOBILISATION AU GABON

Prévention, dépistage & témoignages

## VIVRE MIEUX AU GABON :

10 CONSEILS BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

**ALIMENTATION SAINE :** RECETTES LOCALES POUR TOUTE LA FAMILLE

**SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE EN AFRIQUE : LES CLÉS DU CŒUR**

# SOMMAIRE

MGK Santé - Votre guide trimestriel pour vivre mieux
Édition n°1 | Octobre - Décembre 2026


03 **Éditorial :** La prévention au cœur de notre santé

04 **Médecine générale :** Prévention, écoute et suivi

05 **Octobre Rose :** Prévention et dépistage du cancer du sein

06 **Santé cardio-vasculaire :** Hypertension et cholestérol

07 **Novembre Bleu :** Santé masculine : En parler, dépister, prévenir

08 **Alimentation locale et conseils :** Bien-être au quotidien

09 **FAQ patients et témoignage :** Dialogue de santé

10 **Calendrier santé, informations du cabinet** et aperçu du numéro 2




# MGK SANTÉ

**Votre guide trimestriel pour vivre mieux**

**Édition n°1 | Octobre - Décembre 2026| Libreville, Gabon | Gratuit**



**Dr Corinne Mangouka**
Médecin Généraliste

## ÉDITORIAL :

### LA PRÉVENTION AU CŒUR DE NOTRE SANTÉ

Chères lectrices, chers lecteurs, chers patients de Libreville.

C'est avec un immense plaisir et une émotion particulière que je vous présente le tout premier numéro du Magazine MGK Santé. Ce projet est né d'une conviction profonde : la santé ne se résume pas à la prise en charge de la maladie lorsque celle-ci survient, mais elle se cultive au quotidien, au sein de nos foyers, par l'information, la prévention et des choix de vie éclairés.

En tant que médecin de famille à Libreville, je constate chaque jour à quel point un suivi médical régulier et une relation de confiance avec son médecin traitant permettent d'éviter de nombreuses complications. Que ce soit pour accompagner les femmes dans le dépistage précoce du cancer du sein durant Octobre Rose, pour suivre la tension artérielle ou pour conseiller les jeunes parents sur la nutrition de leurs enfants, MGK Santé se veut votre partenaire bien-être au Gabon.

Ce magazine a été pensé pour vous : simple, accessible, ancré dans nos réalités locales tout en répondant aux plus hauts standards de la médecine moderne. Prenez le temps de lire ces pages, de partager ces conseils avec vos proches et d'en faire des leviers pour une vie plus saine et épanouie.

Chaleureusement,
Dr Corinne Mangouka,
Médecin Généraliste



## VOTRE RÉFLEXE SANTÉ

Trois gestes simples pour prendre soin de sa santé au quotidien

- Prenez un rendez-vous médical régulier.
- Connaissez votre tension artérielle.
- Notez vos questions avant chaque consultation.

# MGK SANTÉ

**Votre guide trimestriel pour vivre mieux**

**Édition n°1 | Octobre - Décembre 2026| Libreville, Gabon | Gratuit**



## À la rencontre de la médecine générale

À Libreville, la santé se construit dans la proximité, l'écoute et la confiance.

MGK santé place la médecine de famille au cœur d'une approche humaine, préventive et globale, centrée sur chaque personne et sur son bien-être.

### NOTRE VISION DE LA SANTÉ

Une santé durable repose sur la prévention, l'écoute, le suivi régulier et l'accompagnement.

Notre engagement : aider chacun à mieux comprendre son corps, à adopter de bonnes habitudes et à être acteur de sa santé.

Prévenir, écouter, suivre, accompagner : quatre verbes, une seule mission.

> ***La santé se cultive au quotidien, par l'information, la prévention et des choix de vie éclairés.***

## LES 4 PILIERS DU MÉDECIN DE FAMILLE

**1. La Continuité des Soins**

Un suivi global et personnalisé à chaque étape de la vie.

**2. La Prévention Active**

Détecter les risques avant l'appartition des symptômes.

**3. La Coordination Médicale**

Orienter et faire le lien avec les spécialistes si nécessaire.

**4. L'Écoute et l'Accompagnement**

Une relation humaine solide et bienveillante.

# PAGE 5 : DOSSIER SPÉCIAL — OCTOBRE ROSE - MOBILISATION AU GABON

## PRÉVENTION, DÉPISTAGE PRÉCOCE ET TÉMOIGNAGES




## AUTO-EXAMEN DES SEINS

**5 MINUTES PAR MOIS, UN GESTE QUI PEUT SAUVER UNE VIE.**

1. Devant un miroir, observez vos seins les bras le long du corps, puis bras levés.
2. Palpez votre sein avec la main opposée en réalisant des mouvements circulaires doux. Effectuez la palpation avec le plat de la pulpe des trois doigts médians (index, majeur, annulaire)
3. Allongée, répétez les mouvements en couvrant toute la surface du sein et jusqu'à l'aisselle.
4. Pressez doucement le mamelon pour vérifier l'absence d'écoulement.
5. Répétez chaque mois, idéalement une semaine après vos règles.

## FACTEURS DE RISQUE ET SIGNES D'ALERTE

Les facteurs de risque incluent l'âge, les antécédents familiaux directs, le surpoids, le tabagisme, la consommation d'alcool ainsi que la sédentarité.

Il est essentiel de consulter immédiatement un médecin dès la présence de l'un des signes d'alerte suivants :

- Présence d'une masse ou d'une grosseur indolore dans le sein ou sous l'aisselle.
- Modification de la taille, de la forme ou de la texture de la peau du sein (aspect "peau d'orange" ou rétraction)
- Écoulement anormal ou sanglant au niveau du mamelon (inversion ou rougeur persistante).
- Changement récent au niveau du mamelon (inversion ou rougeur persistante).

## LES CHIFFRES ET SPÉCIFICITÉS DU CANCER DU SEIN AU GABON

**Le cancer du sein représente le premier cancer chez la femme au Gabon.**

Malheureusement, encore trop de cas sont diagnostiqués à un stade avancé en raison de l'appréhension, du manque d'information ou du retard de consultation.

**Pourtant, un cancer du sein détecté à un stade précoce se guérit dans plus de 90 % des cas.**

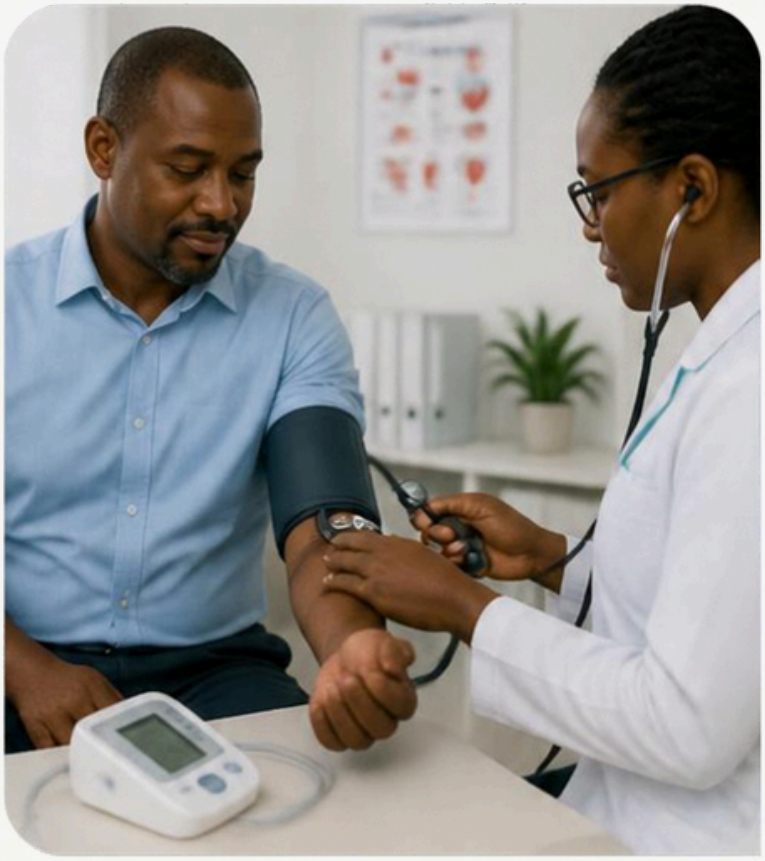
## LE GUIDE PRATIQUE EN 5 ÉTAPES POUR VOTRE SUIVI

| | |
|---|---|
| **Étape 1 :** | **L'auto-examen mensuel.** Dès 20 ans, réalisez une auto-palpation une fois par mois, idéalement une semaine après vos règles. |
| **Étape 2 :** | **La consultation médicale annuelle.** Faites examiner vos seins au moins une fois par an, par votre médecin généraliste ou votre gynécologue. |
| **Étape 3 :** | **La mammographie de dépistage.** À partir de 50 ans (ou dès 40 ans en cas de facteurs de risque familiaux), effectuez une mammographie tous les 2 ans. |
| **Étape 4 :** | **L'adoption d'un mode de vie sain.** Limitez l'alcool, évitez le tabac et pratiquez une activité physique régulière. |
| **Étape 5 :** | **La réactivité sans panique.** Devant la moindre anomalie, consultez sans attendre votre médecin traitant. |

Chaque mois d'octobre, la campagne mondiale Octobre Rose rappelle l'importance cruciale de la lutte contre le cancer du sein. Au Gabon, les pouvoirs publics, les professionnels de santé et les associations se mobilisent intensément pour sensibiliser la population. Le maître-mot reste le même : plus le diagnostic est posé tôt, plus les chances de guérison sont élevées.

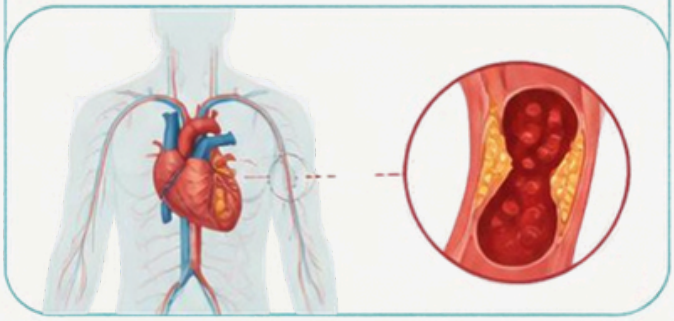
# PAGE 6 : SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE EN AFRIQUE — LES CLÉS DU CŒUR & APERÇU MOVEMBRE

MGK SANTÉ
Écouter - Soigner - Accompagner
Tél: + 241 74 79 17 79



## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET LE CHOLESTÉROL EN AFRIQUE CENTRALE

Les maladies cardio-vasculaires constituent aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique en Afrique centrale et particulièrement au Gabon. L'hypertension artérielle (HTA) est souvent qualifiée de "tueur silencieux" car elle évolue sans symptôme apparent pendant de nombreuses années, tout en endommageant progressivement les artères, le cœur, les reins et le cerveau.



## LES CLÉS POUR PROTÉGER SON CŒUR AU QUOTIDIEN

1. Contrôle régulier : Faites mesurer votre tension artérielle au moins deux fois par an.

2. Réduction du sel : Limitez les cubes bouillons et les plats trop salés au profit d'épices naturelles.

3. Activité physique : Pratiquez au moins 30 minutes de marche rapide par jour.

4. Bilan lipidique : Surveillez votre taux de cholestérol par une prise de sang annuelle.

## MESSIEURS, VOTRE SANTÉ COMPTE : EN ROUTE VERS MOVEMBRE

En vue du mois de novembre dédié à la santé masculine, le Dr Corinne Mangouka rappelle aux hommes l'importance de prendre soin de leur santé. Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme mûr. À partir de 50 ans (ou 45 ans en cas d'antécédents familiaux), un suivi régulier avec le dosage du PSA et un examen médical s'imposent. De plus, la santé mentale masculine ne doit plus être un sujet tabou. Parler de son stress, de son anxiété ou de son épuisement auprès de son médecin traitant est une démarche de courage et de prévention essentielle.



*Un cœur en bonne santé, une vie qui prospère.*

# PAGE 7 : NOVEMBRE BLEU

## Santé masculine : en parler, dépister, prévenir

**Au Gabon, parlons de la santé des hommes sans tabou : s'informer, consulter et se faire accompagner sont des gestes de prévention.**



## LE CANCER DE LA PROSTATE : PRÉVENIR ET DÉPISTER

- Le cancer de le prostate est fréquent chez l'homme mûr.
- Dès 50 ans, ou dès 45 ans en cas d'antécédents familiaux, discutez du dépistage avec un médecin. La décision s'adapte à votre âge, vos antécédents et votre profil.
- En cas de gêne urinaire persistante, consultez un professionnel de santé.




## LE PSA : UN OUTIL UTILE

Le PSA (antigène prostatique spécifique) est une substance produite par le prostate. Une prise de sang peut mesurer son taux. Le résultat s'interprète avec l'age, les antécédents familiaux et l'examen clinique. Le PSA seul ne pose pas un diagnostic.

## Et le toucher rectal ?

Le toucher rectal complète l'évaluation de la prostate. Le médecin vérifie sa taille et sa consistence. Il se discute avec le PSA selon l'âge, les symptômes et les antécédents.

Pour protéger votre cœur, retrouvez nos conseils sur l'hypertension et le cholestérol en page 6

## SANTÉ MENTALE MASCULINE

Parler du stress, de l'anxiété ou de l'épuisement avec son médecin est une démarche de prévention.




- Parler libère et aide à agir.
- Ne restez pas seul : vos proches, votre médecin et des professionnels sont là pour vous écouter.
- Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin de son corps.

## UN MESSAGE SIMPLE : PRENDRE SOIN DE SOI

À Libreville comme ailleurs au Gabon, s'informer, consulter, bouger et se faire accompagner sont des gestes de prévention.

NOVEMBRE BLEU, AGISSONS ENSEMBLE POUR LA SANTÉ DES HOMMES.

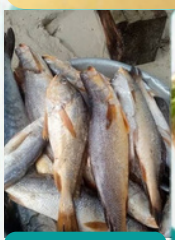
# PAGE 8 :
# ALIMENTATION SAINE
# & VIVRE MIEUX AU GABON

## RECETTES LOCALES ET ÉQUILIBRÉES POUR TOUTE LA FAMILLE

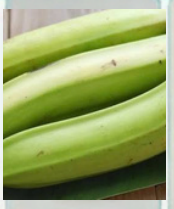


**Bien manger au Gabon ne signifie pas renoncer à nos saveurs traditionnelles, mais apprendre à équilibrer nos assiettes. Valorisons nos merveilleux produits locaux :**

- **Poissons grillés du littoral :** Riches en oméga-3, accompagnés de légumes frais braisés.
- **Feuilles de manioc :** Préparées avec une quantité modérée d'huile pour préserver leurs vitamines et fibres.
- **Bananes plantains au four :** Une alternative saine et délicieuse aux frites de plantain.
- **Fruits tropicaux de saison :** Papayes, mangues et ananas locaux pour faire le plein de vitamine C.


Poisson frais du littoral


Feuilles de manioc


Bananes plantains


Papaye locale


Ananas local



### 10 CONSEILS BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN À LIBREVILLE

1. Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour lutter contre l'humidité et la chaleur.
2. Privilégiez les marchés locaux pour des produits frais et non transformés.
3. Marchez quotidiennement, par exemple sur le Bord de Mer de Libreville.
4. Dormez entre 7 et 8 heures par nuit pour renforcer votre système immunitaire.
5. Réduisez votre consommation d'alcool, de boissons sucrées et de sodas.
6. Protégez votre peau du soleil lors des sorties extérieures.
7. Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.
8. Prenez le temps de vous détendre en famille pour évacuer le stress de la semaine.
9. Évitez l'automédication systématique et demandez conseil à votre médecin.
10. Planifiez votre bilan de santé annuel de manière systématique.

### PRÉVENTION DE FIN D'ANNÉE ET SAISON DES PLUIES

La grande saison des pluies nécessite une vigilance accrue face au paludisme. L'utilisation systématique de moustiquaires imprégnées, le désherbage autour des habitations et l'élimination des eaux stagnantes sont indispensables. De plus, à l'approche des fêtes de fin d'année, veillez à la sécurité alimentaire lors de la préparation des repas de famille.

# PAGE 9 : FAQ PATIENTS, TÉMOIGNAGES ET DIALOGUE DE SANTÉ

## QUESTIONS FRÉQUENTES DES PATIENTS À LIBREVILLE

**Q: Pourquoi faire un bilan si je ne me sens pas malade ?**

Dr Corinne Mangouka : De nombreuses affections (hypertension, diabète, tumeur débutante) ne provoquent aucune douleur au départ. Le bilan permet de détecter ces anomalies silencieuses et d'agir avant qu'elles ne créent des dégâts irréversibles.



**Q: Le suivi médical préventif est-il accessible à toutes les familles ?**

Dr. Corinne Mangouka : Absolument. Prévenir coûte toujours infiniment moins cher que de traiter des urgences ou des complications lourdes. C'est un investissement rentable pour la santé et le budget de la famille.

### TÉMOIGNAGE INSPIRANT : « LE DÉPISTAGE M'A SAUVÉ LA VIE »

Lors de la campagne Octobre Rose de l'année dernière, je me suis rendue à une consultation de dépistage encouragée par une amie. Je n'avais aucune douleur. Pourtant, une petite masse a été découverte. Grâce à une prise en charge rapide et bienveillante, j'ai pu être soignée efficacement. Aujourd'hui, je vais très bien et je recommande à toutes mes soeurs d'aller se faire dépister !

**— Marcelle N., 46 ans, Libreville.**



# CALENDRIER DE SANTÉ, INFOS DU CABINET & TEASER N°2

## CALENDRIER DES CAMPAGNES DU TRIMESTRE

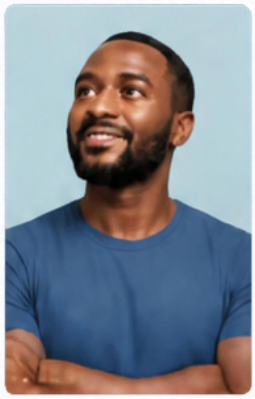
**OCTOBRE :**
Octobre Rose – Mobilisation et dépistage du cancer du sein.

**NOVEMBRE :**
Novembre – Santé masculine, prostate et bien-être mental.

**1ER DÉCEMBRE :**
Journée Mondiale de lutte contre le SIDA – Dépistage et prévention.

**FIN DÉCEMBRE :**
Bilan de santé de fin d'année pour toute la famille.







## MÉDECINE TRADITIONNELLE ET MÉDECINE MODERNE

Le Dr Corinne Mangouka prône un dialogue respectueux entre nos traditions et la médecine moderne. Il est fondamental d'informer votre médecin traitant de la prise de plantes ou de traitements traditionnels afin d'éviter les interactions médicamenteuses dangereuses. La transparence garantit votre sécurité.

## INFORMATIONS ET CONTACTS DU CABINET MÉDICAL MGK SANTÉ

Directrice de Publication : Dr Corinne Mangouka

Spécialité : Médecin Généraliste & Médecin Conseil

Téléphone / WhatsApp : +241 74 79 17 79

Localisation : Sablière, à côté du Beach club, Libreville, Gabon

Services proposés :

- Consultation de la médecine générale, bilans de santé, conseils préventifs, suivi des maladies chroniques.
- ORL - Orthophoniste - Psychologue - Ostéopathe
- Consultations de chirurgie esthétique




## À VENIR DANS LE NUMÉRO 2 (JANVIER - MARS 2027)

Dans notre prochain numéro, retrouvez un dossier spécial sur le dépistage du cancer du col de l'utérus, des conseils pratiques pour bien commencer l'année sur le plan de la forme physique, ainsi qu'un guide complet sur la gestion du cholestérol au quotidien à Libreville.

Merci de votre confiance !

MGK SANTÉ

Écouter - Soigner - Accompagner
Tell: + 241 74 79 1779