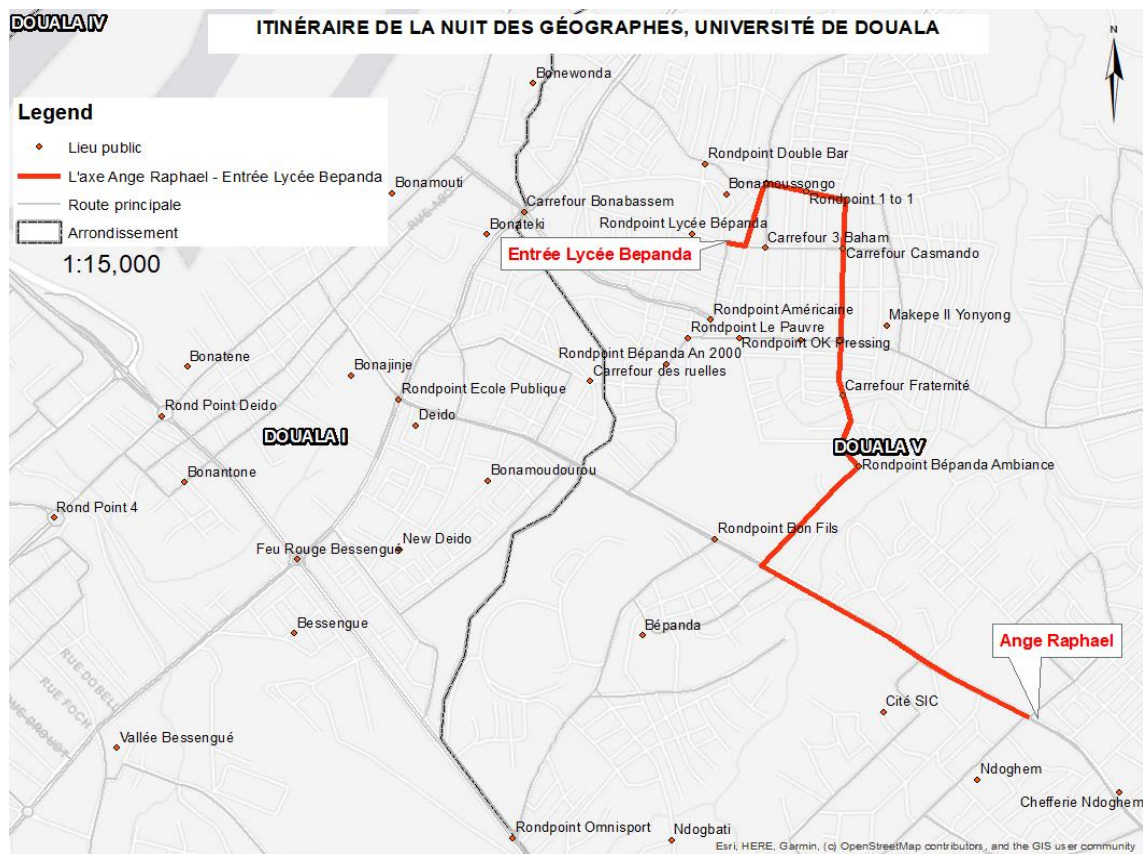


Édition de la Nuit de la Géographie (de la santé) de 2024

La Nuit de la Géographie est un événement annuel organisé simultanément à travers le monde pour mettre en valeur la géographie et les géographes. Il permet au grand public de se familiariser avec les concepts et les études géographiques et rend la recherche géographique plus accessible. Restant dans l'esprit du concept, la Nuit de la Géographie de 2024 au Cameroun s'est déroulée dans les deux métropoles de Douala et Yaoundé. Dans chacune, les activités se sont déclinées en deux grands moments. Tout d'abord, à partir de 19h, la Communauté des géographes de la santé a effectué des promenades urbaines afin de faire découvrir "la ville" sous un nouveau regard. Ensuite, en deuxième partie de soirée les "noctambules occasionnels" se sont rassemblés pour échanger sur des aspects de la discipline.

❶ À Douala, la ballade a amené les géographes de la ville du Carrefour Ange-Raphael jusqu'au Lycée de Bépanda.



Tout au long de cet itinéraire long de 3.5 kms, les participants ont observé le phénomène de la fragmentation urbaine, tout en notant l'exposition des citoyens au risque de la pollution sonore.



Rassemblement des participants au campus 1 de l'université de Douala, au lieu-dit Mont des Oliviers

Au terme de cette marche nocturne, les participants se sont retrouvés dans un petit bistrot, pour échanger sur le thème des "Bienfaits de la balade nocturne sur la sante humaine et mentale". Animé par Dr Foka Kwenti Christopher, le conférencier circonstanciel a fait remarquer que marcher avant de se coucher peut aider à diminuer le stress et calmer le système nerveux sympathique, ce

qui favorise un meilleur sommeil. E que la marche peut servir d'exutoire pour le stress et la frustration, réduisant ainsi les tensions musculaires et procurant une sensation de détente. Ainsi, l'exercice physique, comme la marche, augmente les niveaux d'énergie et d'endurance, ce qui peut contribuer à une meilleure alerte mentale et à une humeur plus positive. Et finalement, passer du temps à l'extérieur et s'exposer à la lumière naturelle, même la nuit, peut aider à aligner les rythmes circadiens, ce qui est fondamental pour la santé mentale et physique générale.



L'animateur de la soirée, Dr Foka Christopher



Quelques participants à la mini-conférence

2 À Yaoundé, Les activités ont débuté par un rassemblement des participants conviés à l'événement au département de géographie de l'université de Yaoundé I. Trois temps forts ont marqué la soirée :

- (i) d'abord, un exposé liminaire par le Dr Bedziga qui a instruit les participants sur la nuit de la géographie (sa genèse, ses objectifs, etc), sur la géographie de la santé en tant que spécialité de la géographie « mal connue de tous », et sur la santé urbaine.

Dr Sylvestre Bedziga
Bedziga (chemise
blanche) dans son
exposé liminaire



- (ii) Ensuite, s'en est suivie une randonnée nocturne qui a conduit les participants sur un itinéraire d'environ six kilomètres, allant de Chapelle Obili à Mokolo, en passant par le CRADAT, la cité U, le carrefour EMIA, Melen, et Elig-Efa. Cette balade a été ponctuée par des escales d'entretien sur les enjeux de la santé urbaine selon les réalités de chaque quartier parcouru. La première thématique a porté sur le désordre urbain visible à travers l'occupation des zones non constructibles et l'occupation de la voirie urbaine au niveau de Ngoa-Ekelle_Cradat et Cité U). La seconde thématique a porté sur l'approvisionnement en eau courante; un approvisionnement inégal car certains quartiers sont bien ravitaillés (Emia et Melen) alors que d'autres le sont moins (Elg-Effa), obligeant les résidents à se ravitailler auprès des sources alternatives comme les puits et les sources. La dernière thématique a porté sur la densification de l'espace urbain, qu'a illustré le quartier Mokolo.

Un aperçu des explications du Dr Bedziga Bedziga sur le désordre urbain à Yaoundé



(iii) Enfin, les participants, se sont offert un moment de détente et de conversation autour d'un pot convivial, au Carrefour EMIA

