



**PROGRAMME D'ÉDUCATION SANITAIRE  
POUR  
LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT  
MANUEL**

L'auteur et illustrateur autorise la reproduction  
de ce matériel dans un but éducationnel et non lucratif.  
TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT À: [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)

**PROGRAMME D'ÉDUCATION SANITAIRE POUR LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT  
TABLE DES MATIÈRES  
FÉVRIER 2009**

**PRÉFACE**

- 1. INTRODUCTION**
- 2. LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES (A&B)**
- 3. PRÉVENIR LA MORTALITÉ ET LA SOUFFRANCE**
- 4. VIH/SIDA**
- 5. LA PRÉVENTION DU VIH/SIDA**
- 6. L'EAU POTABLE**
- 7. LE LAVAGE DES MAINS**
- 8. QUAND FAUT-IL SE LAVER LES MAINS?**
- 9. ÉLIMINATION INCORRECTE DES MATIÈRES FÉCALES**
- 10. ÉLIMINATION CORRECTE DES MATIÈRES FÉCALES**
- 11. LES MOUCHES, VECTEURS DE MALADIES**
- 12. LA LUTTE CONTRE LES INSECTES ET LES RONGEURS**
- 13. LA LUTTE CONTRE LES MOUSTIQUES**
- 14. LA VERMINOSE**
- 15. LA PRÉVENTION DE LA VERMINOSE**
- 16. LA SCHISTOSOMIASE**
- 17. LA PRÉPARATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS (A&B)**
- 18. L'ALLAITEMENT MATERNEL**
- 19. L'UTILISATION DU BIBERON**
- 20. FAITS IMPORTANTS SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL**
- 21. LA DIARRHÉE**
- 22. COMMENT PRÉPARER LA SOLUTION ORALE DE RÉHYDRATATION**
- 23. COMMENT TRAITER LA DIARRHÉE À DOMICILE— PLUS DE LIQUIDES ET D'ALIMENTS**
- 24. QUAND FAUT-IL AMENER LA PERSONNE SOUFFRANT DE DIARRHÉE AU FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?**
- 25. SIGNES DE DÉSHYDRATATION**
- 26. LA SOLUTION ORALE POUR LA PRÉVENTION DE LA DÉSHYDRATATION**
- 27. LA SOLUTION ORALE POUR LE TRAITEMENT DE LA DÉSHYDRATATION**
- 28. LA PRISE DE MÉDICAMENT**
- 29. LA PRÉVENTION DES INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES**
- 30. SOIGNER LES INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES (A&B)**
- 31. LE TRAITEMENT DE LA DOULEUR ET DE LA FORTE FIÈVRE**
- 32. QUAND FAUT-IL AMENER LE MALADE AU FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?**
- 33. LA TUBERCULOSE**
- 34. LA GALE**
- 35. L'HYGIÈNE**
- 36. LA SANTÉ BUCCALE DES ADULTES**
- 37. LA SANTÉ BUCCALE DES ENFANTS**
- 38. LA NUTRITION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (A, B & C)**
- 39. L'OSTÉOPOROSE**
- 40. LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN**
- 41. LES MALADIES DE COEUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (A&B)**
- 42. TRAITEMENT DES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES (A&B)**
- 43. COMMENT PRÉVENIR LES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES ?**
- 44. LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS EN PETITE ENFANCE (BÉBÉS ET JEUNES ENFANTS)**
- 45. NOYADE/CHUTES/ACCIDENTS DE LA ROUTE**
- 46. LA RAGE, LA FUMÉE INTÉRIEURE**
- 47. LES PREMIERS SOINS**
- 48. LES SOINS EN CAS D'ÉTOUFFEMENT : POUSSÉES ABDOMINALES (MANŒUVRE DE HEIMLICH)**
- 49. LA RÉCUPÉRATION APRÈS UN DÉSASTRE OU UN AUTRE ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE**
- 50. CONCLUSION—LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES**

## PRÉFACE

*Le programme d'éducation sanitaire pour les Pays en Voie de Développement* a été conçu pour fournir des informations importantes en matière de santé aux gens qui en ont le plus besoin. Le programme :

-est basé sur les besoins de santé les plus cruciaux sur la planète, comme l'indique l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) dans ses rapports les plus récents.

-met l'emphase sur les 10 principaux facteurs de risque causant la majorité des décès et de la souffrance dans le monde.

-présente les lignes directrices de l'OMS concernant la prévention de ces derniers et d'autres maladies courantes par la "réduction du risque et la promotion de saines habitudes de vie."

-inclut la santé mentale et d'autres recommandations qui apportent des outils à ceux qui ont à récupérer de situations de désastre, d'agression physique ou sexuelle, ou de blessures de guerre ou d'accident grave.

-Appuie l'approche holistique de l'OMS qui prend soin de la personne entière : corps, âme et esprit.

-Intègre, dans ses directives de prévention et de traitement, celles de l'OMS telles que « la gestion intégrée de la maladie infantile » ainsi que d'autres **directives basées sur des données probantes** des Centres pour le contrôle des maladies (CDC) et des autres partenaires de OMS.

-traite des problèmes de santé les plus importants dans les pays développés et ceux en voie de développement.

-donne aux patients, aux familles et à la communauté locale la capacité de sauver des vies et de soulager la souffrance par la prévention et la maîtrise des conditions médicales les plus sérieuses et les plus courantes.

-inclut le **Manuel d'instruction** accompagné d'une série d'illustrations couleurs très réalistes (58 affiches disponibles en deux formats (22 x 28 cm en papier ou des laminés de 28 cm x 43 cm) ou en format pdf pour projection sur grand écran).

La plupart des patients que l'on voit, dans les pays en voie de développement, souffrent de maladies qui peuvent être prévenues. **De tous leurs besoins médicaux, le plus grand est celui de disposer d'informations fiables en matière de santé.** Même si beaucoup d'informations vitales basées sur des données probantes sont disponibles auprès de l'OMS, du CDC et d'autres organismes, celles-ci parviennent rarement à nos patients ou même à leurs fournisseurs de soins de santé. Ce programme a été conçu pour répondre à ce besoin.

### **COMMENT UTILISER CE PROGRAMME (MANUEL ET ILLUSTRATIONS) :**

Ce programme **permet l'intégration des soins de santé primaire et des soins communautaires aux trois niveaux de santé de « La Pyramide de Santé Idéale » de l'OMS :** 1.hôpital 2.Centre de santé ou Clinique 3.Famille/Communauté. La majorité de son contenu s'applique autant aux communautés urbaines que rurales ; aux pays développés et ceux en voies de développement.

-À l'hôpital et à la clinique ou centre de santé, il est utilisé principalement par des médecins pour soigner les patients un à un et par les infirmières pour le counselling individuel ou en groupe (l'enseignement, lorsqu'un patient est en besoin, est souvent l'intervention la plus efficace pour changer un comportement).

-Au niveau Famille/Communauté, il est utilisé principalement par **les travailleurs de la santé communautaire, les professeurs et les programmes de santé communautaire de différents organismes locaux ou religieux**. Le programme, au niveau de la communauté, est basé sur les principes suivants (de l'OMS) :

- a. Les communautés peuvent et même devraient déterminer leurs propres priorités en ce qui a trait aux différents problèmes auxquels ils font face.
- b. L'abondance d'informations et d'expériences collectives d'une communauté peut être amassée pour amener des changements et des améliorations.
- c. Lorsque des personnes comprennent un problème, ils sont plus en mesure d'agir pour le résoudre.
- d. Les gens résolvent mieux leurs problèmes lorsqu'ils le font en groupe.

Les sections du **Manuel** sont numérotées pour être utilisées avec les **illustrations** numérotées. Ce format a été développé en réponse à la demande de différents intervenants (fournisseurs de soins de santé, professeurs, pasteurs et autres dirigeants locaux) dans les pays en voie de développement afin de leur permettre de fournir à leurs communautés une éducation continue en matière de santé. Le programme a été conçu pour être utilisé autant par le **personnel médical que non médical** et peut être individualisé pour répondre aux besoins les plus importants de votre communauté.

Les **grandes affiches et les fichiers pdf pour projection sur grand écran** sont utilisés par les éducateurs de la santé afin de fournir des **informations cruciales, spécifiques à la communauté, à un grand nombre de patients**.

**Les petites illustrations sont employées par les médecins et autres éducateurs** pour les plus petits groupes de personnes ou pour de l'enseignement individuel.

Nous essayons également de présenter l'information d'une manière **culturellement acceptable**, avec une approche participative susceptible d'entraîner des changements de comportement bénéfiques. Cependant, par manque d'espace, seules quelques approches interculturelles ont pu être incluses. La fonction principale de ce programme est de fournir les meilleures et les plus importantes connaissances factuelles en matière de santé. Les dirigeants locaux devraient utiliser la méthode participative et l'approche culturelle qui sont les plus efficaces pour leur communauté particulière.

En plus, **des sections facultatives en italique sont incluses :**

- pour traiter de **maladies spécifiques à certaines régions** comme la schistosomiase
- et pour assister **des équipes médicales présentes pour un court terme**.

On peut trouver plus d'information sur le site internet [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) sous le lien « How to use the program ».

Ces directives ont été développées pour aider les familles et les communautés à sauver le plus de vies possibles et à soulager le plus de souffrance possible en maîtrisant et en prévenant les conditions médicales les plus graves et les plus courantes. Par contre, il est parfois impossible de mettre en pratique les meilleures lignes directrices basées sur des données probantes et on peut avoir à changer le mode de traitement (absence de moyen pour bouillir l'eau ou non accès aux sachets de Solution Oral de Réhydratation par exemple). Même nos meilleures sources d'information basées sur des données probantes contiennent un « Avis de non responsabilité » et nous devons, pour des raisons légales, mettre cet énoncé : Toutes les précautions ont été prises pour vérifier l'information contenue dans ce document. Par contre, la documentation publiée est distribuée sans aucune garantie explicite ou implicite. Seul le lecteur est responsable de l'interprétation et de l'utilisation de ce matériel.

Advenant quelconque dommage provenant de son utilisation, les auteurs ou les ressources utilisées pour le rédiger ne seront, en aucun cas, responsable.

Le but de ce programme est de fournir la meilleure information disponible pour que le plus de monde possible puisse sauver des vies. Pour cette raison, le programme doit demeurer gratuit ou au prix coutant. Il est permis de le reproduire pour des fins éducationnelles et non lucratives. Le programme est protégé par des droits d'auteur et toute copie ou distribution à des fins commerciales est interdite.

### **COMMANDES ET MISES À JOUR:**

Le programme est actuellement disponible en anglais, en français, en mandarin et en Espagnol. Il continuera à être mis à jour en y ajoutant de nouvelles informations basées sur des données probantes. **Il demeurera gratuit** (pour usage non commercial) et est **téléchargeable sur [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)**. **Comme le programme continuera d'être mis à jour afin de contenir les directives les plus récentes basées sur des données probantes, vous devrez vérifier ce site internet de temps en temps, pour vous assurer que votre copie est récente.** (La date de révision est indiquée au-dessus de la page « Table des matières » du manuel.)

**Les Illustrations** ne devraient pas changer souvent. En outre, ce sont des dossiers relativement lourds et ils peuvent être difficiles à télécharger pour ceux qui n'ont pas accès à l'internet haute vitesse. Le volume de notre fichier sur le site internet a été réduit au minimum pour faciliter le téléchargement à ceux qui vivent dans les pays en voie de développement. Malheureusement, cela réduit la qualité des illustrations dans certaines circonstances et, malgré cela, la taille du fichier à télécharger peut demeurer trop grande dans plusieurs cas.

Nous avons donc rendu disponible le **CD** qui contient le programme complet en plusieurs langues. La taille du fichier PDF est de 32 MB comparativement à la version téléchargeable gratuite qui est de 7 MB. Vous n'avez pas besoin du CD à moins que :

- 1) Vous n'êtes pas capable de télécharger la version PDF avec illustration de 7 MB.
- 2) Vous n'êtes pas satisfait de la qualité de la version PDF téléchargeable de 7 MB lors de l'impression des affiches de 27.94 cm x 43.18 cm.
- 3) Vous n'êtes pas satisfait de la qualité des images de la version PDF téléchargeable de 7 MB lors d'une projection sur grand écran.

Pour ceux qui ne peuvent pas télécharger les illustrations ou qui désirent commander le CD à images hautes résolutions (ainsi que ceux qui ne désirent pas faire eux-mêmes une copie du manuel), celui-ci est disponible au prix coûtant à Foundation for His Ministry (FFHM) qui offre ce service comme un de ses nombreux services aux personnes pauvres. Un lien vers le site internet de FFHM est présent à [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info). Pour ceux qui peuvent télécharger la version gratuite, il est possible de produire un manuel pour moins de \$25 de matériel. (Voir plus bas « Produire son propre manuel et ses propres affiches »).

**Divulgarion des conflits d'intérêt** : L'auteur, l'illustrateur et HEPFDC ne reçoivent aucune redevance ou compensation d'aucune sorte en relation avec le « Programme d'éducation sanitaire pour les pays en voie de développement » ou pour son site internet.

## **PRODUIRE VOTRE PROPRE MANUEL ET VOS PROPRES AFFICHES :**

**MANUEL :** Pour les illustrations de 22 x 28 cm : Téléchargez gratuitement sur [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) . Vous pouvez les imprimer sur votre imprimante domestique.

Un cartable à anneau de 2.5 cm avec une pochette transparente sur la couverture pour l'insertion de la page couverture ainsi que des pochettes intérieures. (Le coût varie entre 2 et 3 \$)

Des enveloppes transparentes : Pour chaque manuel, on a besoin de 29 enveloppes pour les 56 illustrations classées dos à dos (environ 6 à 7 \$ pour 100).

Une chemise au choix pour le Manuel écrit (moins de 2 \$)

Les autres coûts sont pour le papier, l'encre d'imprimerie, et la main-d'œuvre pour l'assemblage et l'impression.

**AFFICHES:** des affiches du format 28 x 43 cm peuvent être téléchargées gratuitement et copiées sur un CD ou on peut commander le CD de la version haute résolution à partir du site internet: [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) . Les illustrations de format 22 x 28 cm peuvent facilement être agrandies (129%) en format 28 x 43 cm par des logiciels d'impression. Par contre, la plupart des imprimantes domestiques ne pourront pas imprimer des documents de 28 cm de largeur.

Les 58 illustrations (26 pochettes de 2 illustrations dos à dos) peuvent facilement être imprimées dans des magasins d'articles de bureau ou de photocopie pour 5 ou 6 \$ par 2 illustrations dos à dos ou 150 \$ pour le tout. (Cependant, vous n'êtes pas obligés de reproduire toutes les 58 illustrations. Vous pouvez seulement choisir celles qui vous semblent importantes pour la communauté avec laquelle vous allez travailler.)

## **REMERCIEMENTS :**

Notre but, depuis le commencement, a été de fournir les meilleurs et les plus importantes directives basées sur des données probantes. Les sources d'information basées sur des données probantes ont changé à travers les années. Le contenu du programme est maintenant basé presque entièrement sur des informations et des directives disponibles auprès de l'Organisation mondiale de la Santé et de ses nombreux collaborateurs et partenaires (plus de 900). Cela représente le travail de milliers de statisticiens, d'épidémiologistes et d'experts cliniciens à travers le monde. On peut trouver de plus amples renseignements à [www.who.int](http://www.who.int) .

Nous devons également remercier particulièrement Vicki Hesterman, Ph.D., pour son aide dans l'édition de ce document et Daniel E. Fontaine, M.D. pour ses recommandations au sujet de l'enseignement interculturel. Nous sommes enfin très reconnaissants envers Foundation For His Ministry, Global Health Outreach, ainsi que nos patients, nos amis, nos familles et nos collègues pour leurs inspirations, leurs conseils et leur assistance.

Arnold Gorske, M.D., F.A.A.P.

Virginia Mashburn

## 1. INTRODUCTION (PAGE COUVERTURE)

*Saluer l'assistance dans la langue locale.* Nous sommes très reconnaissants d'être invités dans votre communauté et nous vous remercions pour votre hospitalité. *Montrer l'illustration numéro 1 INTRODUCTION (PAGE COUVERTURE)*

Ces enfants heureux et en bonne santé représentent l'approche holistique des soins de santé. Soigner de façon holistique veut dire soigner la personne entière, corps, âme et esprit, car chacun de ces aspects de la personne est important pour sa santé. C'est le type de soins de santé qui est recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). L'illustration représente aussi notre objectif qui est de fournir les meilleurs soins de santé à autant de personnes que possible. Comment réaliser cela?

## 2A. LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES

Vous avez probablement souvent entendu que « le savoir est plus important que la médecine ». Nous croyons également que c'est vrai. **La plupart des maladies, même les plus graves, sont entièrement évitables.** Ainsi, la meilleure façon que vos fournisseurs de soins de santé peuvent tenter de vous aider est en vous transmettant la connaissance qui vous permettra de prendre mieux soin de vous et de vos familles.

*(Note Concernant l'Enseignement Participative et interculturelle) Les gens résolvent leurs problèmes plus facilement lorsqu'ils travaillent en groupe. Il est important de connaître le plus possible les croyances des peuples avec qui nous travaillons. Poser certaines questions comme celles qui suivent favorisera la discussion en groupe:*

Premièrement, nous voudrions en savoir plus sur vous et les gens de votre communauté. Par exemple, lorsqu'un enfant, au sein de votre communauté, souffre de diarrhée ou de pneumonie, que pensent les parents quant à la cause de la maladie?

Une bonne partie des connaissances dont nous parlerons était connue de nos ancêtres (les vôtres et les miens) il y a des milliers d'années mais, au cours des années, la majeure partie de ces connaissances ont été oubliées. Par exemple, bon nombre de nos ancêtres croyaient que la maladie était causée par des objets invisibles, des choses qu'on ne pouvait pas voir. Combien parmi vous croient en cela ? Bien, si vous croyez cela, vous avez absolument raison. Nous pouvons ainsi dire que nos ancêtres, les vôtres et les miens, étaient certainement aussi intelligents et observateurs que nous le sommes, vous et moi.

Cependant, il y a une chose importante qu'ils n'avaient pas, chose essentielle pour nous aider à comprendre ce qui nous rend malade. Y a-t-il parmi vous quelqu'un qui sait de quoi il est question? C'est le microscope. Avec un microscope puissant, nous pouvons voir les œufs de vers intestinaux, les bactéries et même les virus. Et des milliers d'études ont prouvé que ces micro-organismes sont les véritables causes de la plupart des maladies que nous observons, particulièrement chez les enfants.

Naturellement, sans microscope, il n'y aurait aucun moyen de savoir cela. Et certaines personnes pensaient que ces maladies étaient peut-être provoquées soit par une malédiction que quelqu'un nous envoyait ou par la colère de Dieu. Mais s'ils avaient eu un microscope, ils auraient réalisé que les véritables causes de ces maladies sont les virus, les bactéries et les parasites.

## 2B. LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES

### Quelles sont les connaissances primordiales?

La plupart des patients que l'on voit croient fermement que les maladies ont une cause spirituelle. Les rapports de l'OMS mettent beaucoup d'emphasis sur l'approche holistique (spirituelle, mentale et physique) de la maladie. Bien qu'il n'y ait aucune évidence qu'une malédiction envoyée par une personne pourrait affecter notre santé (sauf si on croit que ça va l'affecter), il est de plus en plus reconnu que nos croyances, nos sentiments et notre style de vie jouent un rôle important dans notre santé.

Plusieurs de nos patients croient que la connaissance la plus importante qu'il possède est que Dieu aime chacun de nous et nous devons nous aimer les uns les autres. La plupart de nos patients athées sont aussi d'avis que si nous pouvions tous nous respecter et nous traiter avec compassion, nous pourrions éliminer presque toute la souffrance et les décès inutiles, aussi bien dans les pays en voie de développement que dans les pays développés. De nombreux rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé confirment les effets désastreux de la guerre, de la pauvreté et de la malnutrition dans plusieurs domaines de la santé comme la mortalité infantile.

Des rapports de l'OMS soulignent également l'importance des relations affectives dans la prévention et le traitement de maladies dans certains domaines de la santé comme celui de la santé mentale. D'autres organismes reconnus de la santé, tel que l'Académie de Pédiatrie, confirment l'importance primordiale de l'amour démontré dans l'éducation familiale. Prendre soin avec amour est particulièrement important chez les enfants. –Une des premières études scientifiques en pédiatrie a démontré que simplement prendre un enfant dans ses bras lorsqu'il est malade peut diminuer sa mortalité de plus de 25%.

Ici encore, nous réapprenons ce que nos ancêtres (les vôtres et les miens) savaient, il y a des milliers d'années. Ils connaissaient l'importance de prendre soin les uns des autres ainsi que l'effet nocif de la haine et de la colère. La plupart d'entre nous avons remarqué que lorsqu'on est en colère, on a des maux de ventre, des maux de tête ou des douleurs à la poitrine. Pardonner aux personnes qui nous font du mal ou qui nous offensent est souvent très difficile. Pourtant, c'est une chose beaucoup plus importante à faire, autant pour notre santé que pour le bien-être de notre famille, que de se venger contre la personne qui vous a causé du tort.

Cela peut affecter tous les domaines de notre vie, autant le côté physique que le côté mental. De nombreuses études scientifiques, en médecine psychosomatique, ont démontré l'effet puissant qu'ont nos croyances sur notre système immunitaire (qui lutte contre la maladie), cardiovasculaire (le cœur et les vaisseaux sanguins) et sur les autres systèmes du corps humain.

Par exemple, si nous croyons qu'une pilule peut nous aider, elle va nous aider même si elle n'a rien d'autre que du sucre à l'intérieur. Par conséquent, même si certaines pilules ou potions sont parfois utiles, d'autres sont souvent faussement considérées comme efficaces à cause, justement, de cet effet puissant qu'ont nos croyances sur l'auto-guérison. Donc, même du point de vue scientifique, il ne fait aucun doute que nos croyances ont une grande importance dans le domaine de la guérison. Ce n'est vraiment pas un sujet de controverse, étant un fait prouvé scientifiquement.

Ainsi, quelle que soit la cause, chacun d'entre vous peut prévenir des maladies et des souffrances, et promouvoir la santé et le bien-être, que ce soit pour vous-même, vos familles ou vos communautés respectives. Le reste de ce programme vous offre :

-Des connaissances qui vous aideront à sauver le plus de vies possible et à soulager le plus de souffrances possible.

-Des connaissances qui ont été choisies parmi les meilleures et les plus précises au monde.

### *Retourner à 2A. LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES*

**Pourquoi la connaissance est-elle plus importante que la médecine ?** L'importance d'avoir des connaissances peut facilement être démontrée dans le traitement des maladies les plus courantes qui nous affectent : les rhumes. Presque chacun d'entre nous est infecté au moins 2 à 3 fois par année et les enfants le sont de 5 à 6 fois par année. Plusieurs d'entre vous, ici aujourd'hui, avez un rhume. Ces infections ne sont généralement pas graves et les gens en guérissent après quelques jours et ce, sans aucun traitement. Cependant, les symptômes du rhume peuvent nous rendre très inconfortables et, par conséquent, plusieurs personnes achètent des médicaments pensant que ceux-ci les aideront. Il y a des centaines de médicaments de tout genre contre le rhume qui sont vendus aux États-Unis et dans la plupart des pays que nous visitons. Malheureusement, aucun de ces médicaments ne s'est avéré efficace dans le traitement du rhume ou même dans la réduction de ses complications. Beaucoup de ces médicaments se sont avérés nocifs et peuvent, parfois même, aggraver la maladie. Pourtant beaucoup des familles se privent de quoi manger pour les acheter. Donc, pour les rhumes, il est préférable de ne pas prendre de ces médicaments. Il y a d'autres traitements plus sûrs qui peuvent aider et nous en parlerons plus tard (*Sections 30 et 31*).

L'importance d'avoir des connaissances peut aussi être démontrée avec les maladies les plus graves dans le monde. Les maladies liées au tabac sont actuellement les principales causes de décès pouvant être prévenues dans le monde. La prévention du tabagisme est une action plus importante que tous nos médicaments et tous nos traitements disponibles (*Section 41*).

Un autre exemple concerne le SIDA. Le monde entier souffre de l'épidémie du SIDA et plus de 45 millions de personnes sont maintenant infectées. Bien qu'il y ait des médicaments qui peuvent nous aider à vivre plus longtemps avec le SIDA, il n'y a aucun traitement curatif et toutes ces personnes infectées mourront éventuellement de cette maladie. Pourtant, avec les connaissances nécessaires, tous ces décès et toutes ces souffrances auraient pu être évités.

Il y a, bien entendu, des situations, telles que les infections bactériennes et parasitaires, pour lesquelles les médicaments sont efficaces et importants. Cependant, même dans ce cas, les connaissances prennent la première place car, avec celles-ci, ces infections auraient pu être évitées. Fois après fois, et presque pour tous les types de maladies, les études basées sur des données probantes montrent clairement que la connaissance et l'information sont plus importantes pour notre santé que la médecine.

L'information que nous allons vous donner est **la meilleure que l'on peut trouver dans le monde**. Elle provient directement de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et d'autres sources hautement respectées telles que le Centre de Contrôle et de Prévention des maladies (CDC). Des milliers de médecins et experts de la santé, parmi les meilleurs de la planète, font partie de ces organismes. En outre, comme dit précédemment, une grande partie de ce savoir était connu de nos ancêtres (les vôtres et les miens), mais il a été, avec le temps, oublié ou négligé.

Un de nos souhaits est que vous puissiez avoir des rencontres communautaires pour approfondir et discuter des directives de l'OMS. Nous souhaitons aussi que vous puissiez

identifier et commencer à trouver des solutions aux problèmes qui sont parmi les plus importants pour vous et votre communauté.

*(Facultatif-Pour les Équipes Médicales à Court Terme): Malheureusement, je n'ai que peu de temps avec vous. Ainsi, je ne peux discuter avec vous que sur une petite partie de l'information qui s'avère être importante pour vous et vos familles ; Par contre, toute l'information que nous vous apportons est incluse dans ce manuel qui sera remis à \_\_\_\_\_ qui organisera, après notre départ, des séances de formation gratuite d'éducation sanitaire. Nous sommes convaincus que les connaissances contenues dans ce manuel sauveront beaucoup plus de vies et soulageront beaucoup plus de souffrances que tous nos médecins, infirmiers et médicaments réunis.*

*(Facultatif-Pour les Équipes Médicales à Court Terme): Puisqu'il y a tant de malades, et nous n'avons que quelques fournisseurs de soins de santé, nos médecins et infirmiers ne pourront s'occuper que de vos problèmes de santé les plus sérieux. Donc, il est possible que vous ne désiriez pas attendre des heures pour n'être vu que pendant une minute ou deux. Si vous décidez d'attendre et si vous avez plus d'un problème de santé, pensez à celui qui est le plus important pour vous afin que le médecin traite celui-là en priorité. Si vos amis ou des membres de votre famille ne peuvent pas être là aujourd'hui pour consulter un médecin, dites-leur de ne pas s'inquiéter. Demandez-leur seulement de ne pas manquer aux séances d'éducation sanitaire organisées par \_\_\_\_\_. Les connaissances qu'ils recevront sauveront beaucoup plus de vie et soulageront beaucoup plus de souffrances que tous nos fournisseurs de soins de santé et tous nos médicaments.*

S'il vous arrivait d'avoir des **questions ou d'être en désaccord** avec quelque information que je vous livre, faites-le moi savoir. Nous reconnaissons qu'il peut y avoir beaucoup de bon dans la médecine locale et traditionnelle (il y a beaucoup de traitements qui n'ont pas encore été, jusqu'à nos jours, suffisamment étudiés et il y a tellement de choses sur la médecine traditionnelle que nous ne connaissons toujours pas). Et c'est seulement en discutant de nos désaccords que nous pouvons fournir les meilleurs soins possibles aux gens.

### **3. PRÉVENIR LA MORTALITÉ ET LA SOUFFRANCE**

Ainsi, **de quelle information importante avons-nous besoin pour notre santé et celle de nos enfants?** L'OMS déclare que l'information dont nous avons besoin pour sauver le plus de vies possible n'est pas celle qui concerne le traitement des maladies, mais plutôt celle qui peut servir à prévenir la maladie. Et c'est ce que nous avons découvert partout où nous avons travaillé. Nous savons que la plupart des maladies graves que nous allons traiter aujourd'hui peuvent être prévenues. Et nous savons que vous et vos voisins peuvent les prévenir.

Certaines personnes croient qu'elles sont malades à cause de ce que d'autres personnes leur ont fait. Est-ce qu'il y a parmi vous quelqu'un qui croit en cela ? Vous avez absolument raison. Naturellement, maintenant que nous avons des microscopes, nous savons que ce n'est pas le fait d'avoir reçu une malédiction qui nous rend malades. Toutefois, des personnes, même nos amis et nos parents, peuvent certainement nous rendre malade et nous tuer d'une manière ou d'une autre :

#### **Quels sont les trois plus grands tueurs dans les Pays en Voie de Développement ?**

*(Note : lorsque les pays développés sont inclus, les maladies liées au tabac sont les principales causes de décès pouvant être prévenues dans le monde. La mortalité liée au tabac est aussi à la hausse dans les pays en voie de développement. Voir section 41) L'OMS déclare ceci : Toutes*

les huit secondes un enfant meurt dans le monde ... et chaque année, plus de cinq millions de personnes meurent de maladies liées à :

- 1) la consommation de l'eau non potable,
- 2) la malpropreté dans les maisons et le voisinage, et
- 3) une mauvaise élimination des matières fécales. (Nous vous présentons nos excuses si certains sujets semblent être embarrassants. Toutefois, ils causent tant de décès qu'il faut en parler)

**Qu'est-ce qui cause le plus de souffrances ?** La réponse est la même partout dans le monde : En tout temps, la moitié de la population des pays en voie de développement souffre d'une ou plusieurs des six principales maladies liées au mauvais approvisionnement en eau potable et aux systèmes sanitaires inadéquats (La diarrhée, les ascaris, la dracunculose, l'ankylostome, la schistosomiase et le trachome...).

Ainsi donc, vous avez raison. D'autres personnes peuvent certainement nous rendre malade et nous tuer par certaines maladies mortelles :

- 1) En souillant nos lieux d'approvisionnements en eau.
- 2) En ne maintenant pas leurs voisinages propres et sans ordures, ce qui attirent les insectes et les rongeurs responsables de maladies.
- 3) En n'utilisant pas des latrines convenablement construites.

Ce sont là les véritables malédictions qui peuvent nous rendre malade et nous tuer. (Vous pouvez remarquer sur l'illustration que même si votre eau semble être propre, claire et pure, elle peut contenir des organismes mortels qui ne peuvent être détectés qu'avec un microscope puissant).

#### **4. VIH/SIDA**

Et pour empirer les choses, nous avons aussi actuellement une épidémie mondiale dévastatrice du SIDA. Le SIDA pourrait bientôt surpasser toutes les autres maladies et devenir le plus grand tueur. Ainsi, nous parlerons d'abord du SIDA et nous reviendrons ensuite sur d'autres causes de décès.

Le SIDA est presque toujours dû à une sexualité non sécuritaire. Étant donné que le SIDA est une maladie transmissible sexuellement, il est souvent embarrassant d'en parler. Pourtant plus de 3 millions de personnes en sont mortes en 2001 et plus de 45 millions en sont actuellement infectées. Toute cette souffrance et tous ces décès peuvent être prévenus. Ainsi donc, il est essentiel d'en parler.

Le SIDA est une maladie mortelle et incurable. Le SIDA est causé par le virus VIH. Toutes les personnes infectées du virus VIH mourront éventuellement du SIDA, même si cela prend plusieurs années. C'est pourquoi il s'est propagé à tant de personnes. Il y a une période silencieuse qui s'étend sur plusieurs années pendant laquelle les personnes infectées ne savent pas qu'ils le sont et paraissent en bonne santé. Cependant, elles propagent le virus du SIDA à travers leurs relations sexuelles. Le SIDA affecte éventuellement le système immunitaire. C'est ainsi que les personnes atteintes du SIDA meurent habituellement d'infections chroniques telles que la tuberculose. Il y a des médicaments qui peuvent aider à vivre plus longtemps avec le SIDA, toutefois, aucun médicament ne guérit le SIDA.

*(Facultatif-Pour les Équipes Médicales à Court Terme) : Ni nous ni la plupart d'autres organismes ne pouvons fournir ces médicaments car une fois prescrits au patient, celui-ci doit les prendre tout le reste de sa vie. Ils exigent un suivi étroit et à long terme. De plus, si le*

*médicament est interrompu ou s'il n'est pas pris comme il faut, des souches résistantes du virus peuvent se développer (rendant le virus plus dangereux).*

14 millions d'enfants sont actuellement orphelins à cause du SIDA. Plus grave encore, les 45 millions de personnes qui sont actuellement infectées continuent à transmettre le virus. Ainsi, le nombre de décès et d'enfants orphelins deviendra bientôt beaucoup plus élevé.

La majorité des gens contracte le SIDA en ayant une relation sexuelle avec une personne qui semble être en parfaite santé. Ça prend plusieurs années avant qu'une personne ayant contracté le SIDA ait l'air ou se sente malade. Ainsi, nous savons que bon nombre d'entre vous êtes infecté, mais la seule manière de le savoir est de faire faire un test sanguin à l'hôpital. Et même, le test sanguin pourrait être positif que 6 mois après qu'une personne ait attrapé le virus.

Ainsi, nous savons que vous, ou la personne à côté de vous, pouvez avoir le SIDA. Pourquoi n'avons-nous pas peur de vous examiner, de vous serrer la main ou de vous faire une accolade? C'est simplement parce que nous savons que le SIDA ne se transmet pas en se serrant la main, en se touchant ni en vivant, en jouant ou en mangeant avec une personne infectée.

## **5. LA PRÉVENTION DU VIH/SIDA**

### **Le SIDA se transmet :**

- en ayant une relation sexuelle avec une personne porteuse du virus VIH.
- entre les utilisateurs de drogues injectables qui partagent leurs seringues et/ou aiguilles.
- par ceux qui utilisent des instruments qui coupent ou percent la peau sans les stériliser (Par exemple, pour les tatouages, la perforation de la peau, l'extraction de dents, la circoncision, les injections de médicaments, la transfusion sanguine, etc., si les instruments ne sont pas bien stérilisés, ils peuvent transmettre le VIH)
- par la transfusion sanguine avec du sang infecté (Les produits du sang doivent toujours être testés pour le VIH avant leur utilisation)
- par l'utilisation commune d'instruments domestiques qui peuvent blesser la peau ou les gencives telles que la lame de rasoir, la brosse à dents, ...
- par une mère infectée qui peut transmettre le SIDA à son enfant (environ 3 bébés sur 10, dont les mères sont infectées, sont également infectés par le virus VIH à l'accouchement). De plus 1 bébé allaité sur 10 attrapera le SIDA de sa mère infectée.

**Prévention du SIDA :** Le SIDA est une maladie qui peut être prévenue et vous pouvez le prévenir. La cause principale de transmission du SIDA est, de loin, la relation sexuelle non sécuritaire. Le programme triparti (Abstinence jusqu'au mariage, Fidèle à un partenaire et utilisation des Condoms si A et F ne sont pas observés) a été une réussite car il a permis la réduction du SIDA dans des pays tel que l'Ouganda.

- Les condoms de haute qualité (en latex) peuvent, lorsqu'ils sont soigneusement utilisés, aider à prévenir le SIDA et d'autres maladies transmissibles sexuellement. Cependant, ils ne sont pas pleinement efficaces. La seule manière d'éviter le SIDA, c'est d'être abstinent ou d'avoir une relation monogame stricte avec une personne non infectée. Les condoms sont aussi utilisés pour le contrôle des naissances. Si vous utilisez des condoms, achetez en de bonne qualité, en latex. Si vous êtes allergiques au latex, achetez des condoms synthétiques tels que les condoms de polyuréthane (les condoms de **peau d'agneau** ne sont pas recommandés pour la prévention des maladies). Suivez les directives d'utilisation sur l'emballage. Si le condom est utilisé avec un lubrifiant, utilisez seulement de la glycérine ou des gèles lubrifiants à base d'eau disponible en pharmacie. (Les lubrifiants à base d'huile, tels que la vaseline, le mélange

cire-huile, la lotion corporelle, l'huile végétale, l'huile minérale ou l'huile pour bébé, peuvent affaiblir le condom. En outre, les condoms peuvent être affaiblis suite à l'exposition à la chaleur ou à la lumière du soleil ou par la vétusté. Ils peuvent aussi se déchirer) Ne réutilisez jamais les condoms.

- N'ayez pas de relations sexuelles avec une personne qui a déjà eu d'autres partenaires. Du point de vue du SIDA, vous n'avez pas seulement des relations sexuelles avec cette personne, mais également avec les partenaires de cette personne ainsi que les partenaires de ses partenaires et ainsi de suite. (Ça pourrait facilement être des centaines de personnes).

- N'ayez pas de relations sexuelles avec les prostituées ou avec toute personne qui s'injecte des drogues illégales.

- Bien que les tests plus récents soient beaucoup plus sensibles, beaucoup d'analyses de sang pour le virus VIH peuvent ne pas être positives jusqu'à 6 mois après qu'une personne se soit infectée. Ainsi, si vous souhaitez avoir une relation sexuelle avec quelqu'un qui a pu avoir d'autres partenaires ou qui s'est injecté illégalement de la drogue, attendez jusqu'à ce que vous soyez certain que cette personne n'a pas eu de relation sexuelle ou ne s'est pas injecté de drogue pendant les 6 derniers mois et exigez qu'elle ait une analyse de sang pour le virus VIH.

- N'employez pas d'aiguilles ou de seringues déjà utilisées.

- Ne vous faites pas faire de tatouages ni de perforations corporelles chez des praticiens qui ne stérilisent pas correctement leurs équipements. Tous les instruments utilisés pour les tatouages, les perforations corporelles, l'extraction de dents, la circoncision, la transfusion sanguine, etc. devraient être nettoyés et stérilisés, de préférence dans un stérilisateur pressurisé à vapeur tel que celui utilisé pour les instruments dentaires. Si un stérilisateur à vapeur n'est pas disponible, les instruments devraient être très bien nettoyés et placés dans l'eau bouillante pendant au moins 30 minutes.

- Ne partagez pas les rasoirs ou les brosses à dents.

- Si vous devez être transfusé, rassurez-vous que le sang a bien été testé pour le VIH.

Il y a également beaucoup **de fausses informations au sujet du SIDA**. Beaucoup d'études ont prouvé que vous ne pouvez pas être contaminé du SIDA en serrant la main, en faisant une accolade, en habitant, en jouant ou en mangeant avec une personne infectée. Le SIDA ne se guérit pas en ayant une relation sexuelle avec une vierge. Tout ce que cela accomplit, c'est de transmettre le SIDA à la vierge. Donc, si vous avez des questions, posez-les car il est très important que vous soyez instruit le plus possible sur cette maladie mortelle mais évitable.

Une fois de plus, la cause principale du SIDA est la relation sexuelle non sécuritaire. Presque toutes les personnes qui sont contaminées du SIDA, le sont après avoir eu une relation sexuelle avec une personne qui semble être en bonne santé et qui ne sait pas qu'elle porte le virus. Les maladies transmissibles sexuellement existent depuis des milliers d'années. Encore une fois, nos ancêtres, les vôtres et les miens, en remontant aussi loin qu'au temps de Moïse il y a des milliers d'années, savaient ce qui était important dans la prévention même de cette maladie sexuelle récente. Et quand ils nous disaient de n'avoir des relations sexuelles qu'avec notre conjoint, il ne s'agissait pas de réduire notre plaisir ou notre épanouissement dans la vie, mais plutôt de nous protéger contre les douloureuses et dévastatrices maladies qui détruiraient nos vies.

*(Facultatif, selon le domaine) :*

*-Dans quelques pays, il y a des médicaments qui sont à la disposition des femmes enceintes pour protéger l'enfant contre le SIDA. Dans ces pays, toutes les femmes enceintes devraient subir le test du SIDA.*

*- Ne laissez pas votre bébé être allaité par une femme qui n'a pas subi le test du virus VIH.*

*- Une mère affectée du virus du SIDA peut-elle allaiter son bébé ? À part la tuberculose non traitée, le SIDA est probablement la seule autre exception à la règle que les mères devraient toujours allaiter leurs bébés. Trois bébés sur dix dont les mères ont le SIDA sont infectés à l'accouchement. Un bébé sur 10 nourri au sein maternel par une mère ou une nourrisse infectée par le virus du SIDA contracte la maladie.*

*Cependant, les bébés qui ne sont pas nourris au sein maternel courent le risque de mourir de la diarrhée, de la pneumonie ou d'autres infections. Ainsi, il est difficile de déterminer ce qui est bien, spécialement dans une région où l'eau n'est pas potable et où le taux de mortalité infantile est très élevé. Cependant, toutes les femmes porteuses de VIH et qui allaitent devraient nourrir leur bébé seulement au lait maternel jusqu'à l'âge de 6 mois et ne devraient leur donner aucune autre nourriture. C'est particulièrement important pour une mère infectée par le SIDA qui décide d'allaiter son bébé. En dehors du lait maternel, toute autre nourriture irriterait l'estomac du bébé et faciliterait la transmission du virus du SIDA dans le sang du bébé.*

## **6. L'EAU POTABLE**

Maintenant, nous allons parler des autres causes importantes de décès et de souffrance dans les pays en voie de développement. L'OMS déclare qu' « Aucun type d'intervention n'a un impact plus grand sur le développement national et sur la santé publique que la provision suffisante en eau potable et l'élimination correcte des matières fécales. »

Parfois, juste protéger un puits ou une source d'eau potable des animaux et des gens peut être la seule intervention nécessaire.

Malheureusement, l'eau non potable a été un problème observé dans chaque pays où nous avons travaillé. C'est une des causes de décès, qui n'ont pas lieu d'être, surtout chez les enfants de moins de cinq ans. Même si votre eau paraît absolument propre, claire et pure, elle peut contenir des micro-organismes mortels qui ne peuvent être vus que sous un microscope puissant. Si votre eau peut ne pas être potable, vous devriez la chauffer jusqu'à ébullition pendant au moins 1 minute (si vous habitez au-delà de 2000 mètres au dessus du niveau de la mer, vous devriez la bouillir pendant au moins 3 minutes). (Note: les instruments utilisés pour le piercing (perforation du corps), les tatouages, l'extraction dentaire, la circoncision, etc. doivent être bouillis pendant au moins 30 minutes.)

*(Facultatif, selon la région) : L'ébullition est la méthode la plus simple et la plus efficace pour s'assurer qu'une eau devienne potable. L'OMS rapporte aussi que c'est, de loin, la méthode la plus utilisée, mondialement, à la maison. C'est pour cette raison qu'on utilise l'ébullition comme symbole d'eau potable dans notre documentation. Par contre, dans plusieurs régions du monde, le combustible nécessaire n'est pas disponible facilement. D'autres façons économiques de traiter l'eau à domicile continuent d'être développées. Ces méthodes incluent la désinfection avec des solutions de chlore (chloration) ou d'eau de javel, ainsi que les systèmes de filtration utilisant des filtres de céramique peu coûteux. Une autre option de plus en plus utilisée est la désinfection solaire. Il y a beaucoup de recherche en cours et des systèmes économiques tel que SODIS (qui utilise l'énergie solaire et de simples bouteilles de*

plastique) sont de plus en plus utilisés (Les bouteilles faites de polyéthylène téréphthalate (PET) sont les plus sécuritaires).

Le site internet de l'OMS [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/fr/index.html](http://www.who.int/water_sanitation_health/fr/index.html) contient les résultats de recherche et les informations les plus récentes concernant les systèmes d'assainissement des eaux. Il contient aussi les lignes directrices sur l'utilisation de ces systèmes. Vous devriez aussi consulter vos autorités sanitaires pour savoir quel est le meilleur système dans votre région.

**Le stockage sûr** est aussi très important. Assurez-vous de garder les récipients d'eau potable couverts en tout temps. Il faut aussi se laver les mains et utiliser des contenants rincés avec de l'eau potable pour transférer l'eau d'un récipient ou d'un endroit à un autre.

**Utilisez l'eau potable pour** (si l'eau a été bouillie, soyez certains qu'elle est refroidie):

- Boire
- Préparer une solution orale de réhydratation (ORS)
- Brosser les dents
- Rincer les fruits et les légumes (qui sont mangés crus) après qu'ils ont été lavés.

Certaines personnes se plaignent au sujet du « manque de goût » de l'eau bouillie. La plupart du temps, il suffit de laisser reposer l'eau dans un récipient couvert et ce problème sera résolu. Vous pouvez aussi ajouter une ou deux pincées de sel ou quelques gouttes de citron ou encore une autre substance adaptée à votre goût. Essayez différentes options jusqu'à ce que vous trouviez le mélange idéal. Cependant, même sans ajouter quoi que ce soit, après quelque temps, vous vous habituerez au « nouveau » goût.

L'eau potable embouteillée, que vous achetez, est souvent plus sûre que l'eau provenant d'autres sources. Toutefois, cette eau peut ne pas être très fiable car des études ont démontré qu'elle peut également être contaminée. Par conséquent, si vous continuez de tomber malade, avec de la diarrhée et d'autres symptômes, cela peut être dû à la consommation d'eau embouteillée.

## 7. LE LAVAGE DES MAINS

La plupart d'entre nous connaissons les règles d'hygiène. Malheureusement, ce n'est pas tout le monde, même chez les médecins, qui observent ces règles. C'est pourquoi beaucoup de personnes continuent d'être infectées et de mourir de maladies infectieuses. Il est ainsi important de revoir fréquemment ces règles, même si elles semblent si simples.

Il est important de nettoyer le dessous des ongles car les germes s'y développent aussi.

Ne lavez pas vos mains dans l'eau que d'autres personnes ont utilisées. Le faire permet à leurs germes de nous être transférés.

Les sites de lavage devraient avoir un bon système de drainage pour éviter que l'eau ne stagne et devienne contaminée par des bactéries ou qu'elle devienne un réservoir de prolifération pour les moustiques et les autres insectes.

Les serviettes de séchage devraient être régulièrement lavées et séchées au soleil.

## 8. QUAND FAUT-IL SE LAVER LES MAINS?

Il est important de toujours se laver les mains avec du savon après avoir utilisé les latrines ou les toilettes.

Aussi, on doit se souvenir de se laver les mains si nous avons aidé un enfant à aller aux latrines ou si nous avons changé leur couche.

Si nous ne nous lavons pas les mains avant de préparer la nourriture, nous déposons les germes et les œufs de ver, qui sont trop minuscules pour être vus, sur la nourriture. Ceci peut mener à une forme ou une autre de diarrhée, à la verminose ou à d'autres maladies graves.

Pour les mêmes raisons, nous devons nous laver les mains après avoir flatté ou caressé un chien ou un chat.

Lavons nous toujours les mains avant de manger ou de les introduire dans notre bouche.

Quand nous avons une infection des voies respiratoires ou une infection de l'œil (comme le **trachome**), nous devons nous rappeler de nous laver les mains avant de toucher ou serrer la main à qui que ce soit.

## **9. ÉLIMINATION INCORRECTE DES MATIÈRES FÉCALES**

Les enfants ne devraient pas déféquer près des endroits où d'autres enfants jouent.

Si un animal défèque près d'un endroit où les enfants jouent, il faut promptement nettoyer. (Les excréments des enfants et des animaux peuvent être aussi nocifs que ceux des adultes.)

Les excréments se dissoudront éventuellement dans la terre. Même si vous ne les voyez pas, les germes et les œufs de vers seront toujours là.

Les enfants mettent souvent leurs jouets et leurs doigts dans leurs bouches et ils attrapent de la diarrhée et des vers de cette façon.

## **10. ÉLIMINATION CORRECTE DES MATIÈRES FÉCALES**

L'utilisation de latrines bien construites est une des choses les plus importantes que vous et vos voisins peuvent faire pour empêcher les décès dus à la verminose et aux infections bactériennes. Il est très important de construire les latrines de manière à ce que les mouches restent éloignées des excréments.

Il y a plusieurs types de latrines et de systèmes sanitaires. L'exemple sur l'illustration est une simple latrine sèche. Des latrines aérées permanentes devraient être construites si du tuyau en PVC à grand diamètre, du moustiquaire et d'autres matériaux nécessaires sont disponibles.

Pour une latrine de base, il suffit de creuser un trou et d'y placer, au-dessus, une dalle en béton à l'épreuve des mouches (on utilise souvent un bloc de béton portable renforcé). Le trou au centre de cette dalle doit toujours être couvert par un couvercle bien ajusté lorsque la latrine n'est pas utilisée. Cela est important pour garder les mouches à l'extérieur et ainsi empêcher la transmission de maladie grave telle la fièvre typhoïde. Ainsi, les principales exigences sont la dalle et le couvercle à l'épreuve des mouches (les parties grises dans l'image).

De l'information précise sur les différents types de latrines et de systèmes septiques peut être trouvée sur le site internet de l'OMS sous la section « Eau et assainissement » : <http://www.euro.who.int/watsan?language=French> . Vous et vos voisins devraient consulter les responsables de la santé publique de votre localité afin de connaître quel est le meilleur système à utiliser dans votre région.

Les médicaments qui traitent les infections bactériennes et parasitaires sont efficaces et vous aideront. Toutefois, à moins que vous ne réussissiez à faire que tout le monde utilise des installations sanitaires bien construites dans votre communauté, vous serez rapidement infectés à nouveau.

Ici encore, nous savons que Moïse et nos ancêtres connaissaient, il y a des milliers d'années, l'importance des latrines.

Quand vous êtes loin de la maison et qu'il n'y a pas de latrines, vous devriez enseigner aux enfants d'aller loin de là où les gens se baignent, puisent de l'eau potable ou cultivent leurs légumes. Il devrait creuser un trou et couvrir leurs excréments avec de la terre.

N'oubliez pas d'enseigner à vos enfants de se laver les mains soigneusement après avoir utilisé la latrine.

### **11. LES MOUCHES, VECTEURS DE MALADIE**

Il est important de ne pas laisser de mouches ou d'autres insectes se poser ou ramper sur nous ou sur notre nourriture. Ils s'alimentent souvent des excréments humains et animaux, portant ainsi des germes et répandant des maladies graves telles que la diarrhée et la fièvre typhoïde.

Les gens qui vivent dans des régions non dotées de latrines bien couvertes sont souvent infectés quand les mouches, en provenance des latrines, se posent sur leur nourriture.

Si un enfant ou quelque animal défèque à côté de la maison, il faut immédiatement nettoyer.

Les restes de nourriture et la vaisselle non nettoyées ne devraient pas être laissés à la traîne car ils attirent les mouches et d'autres insectes.

La nourriture devrait être couverte jusqu'à ce qu'elle soit servie.

Les mouches propagent également certaines maladies d'une personne à l'autre. C'est le cas du trachome (la maladie des yeux qui cause le plus de cécité dans le monde).

### **12. LA LUTTE CONTRE LES INSECTES ET LES RONGEURS?**

Les ordures, les déchets et toutes autres surfaces favorisant la multiplication des insectes dans notre voisinage doivent être nettoyés ou brûlés.

Ce qui ne peut pas être brûlé devrait être enterré dans un trou creusé à cet effet, loin de la maison ou de la source d'eau. C'est également important pour la lutte contre les moustiques.

### **13. LA LUTTE CONTRE LES MOUSTIQUES**

La malaria, la fièvre jaune et la dengue font partie des maladies que répandent les moustiques.

Les moustiques se multiplient dans l'eau stagnante. Si on veut réduire le risque d'attraper ces graves maladies, on doit éliminer les secteurs propices à leur prolifération. Ceci comprend tout ce qui peut contenir de l'eau tel que les vieux pneus, les vieux bidons, les cannettes et les autres déchets. Les pneus sont particulièrement problématiques car quelles que soient leurs positions, l'eau demeure à l'intérieur. Les vieux pneus devraient donc être immédiatement recyclés ou enterrés.

Tous les récipients qui sont utilisés pour le stockage de l'eau devraient être couverts.

#### **Prévention des piqûres de moustiques :**

Le contact avec les moustiques devrait être évité autant que possible. (Ce n'est souvent pas possible car le moustique qui cause la malaria pique habituellement pendant la nuit et le moustique qui cause la dengue pique habituellement pendant le jour).

L'utilisation de moustiquaires de lit, imbibées dans un insecticide tel que le perméthrin, est très importante pour la prévention de la malaria et a sauvé plusieurs vies. Les femmes enceintes et les enfants sont particulièrement à risque et devraient toujours utiliser des moustiquaires de lit traités.

Le port de chemises à manches longues, de longs pantalons et de longues robes peut également aider.

#### **14. LA VERMINOSE**

La verminose cause beaucoup de maladies graves, de misère et de mort dans le monde. Elle cause des douleurs d'estomac, des douleurs musculaires, des maux de tête, de la fièvre, de la toux, des difficultés respiratoires, des gonflements des mains et des pieds, de la faiblesse, de l'anémie et de la malnutrition. Certains vers peuvent migrer dans différentes parties du corps, y compris le cerveau. Ils sont présents partout où les gens n'utilisent pas, en tout temps, des latrines.

Les œufs de ver sont présents dans le sol souillé par les excréments. Les gens sont habituellement infectés lorsqu'ils touchent le sol (ou les légumes en contact avec le sol) et portent par la suite leurs mains, sans les avoir lavées, à leurs bouches. Certains types d'infection par les vers sont transmis par l'eau contaminée.

Les enfants sont souvent plus infectés que les adultes parce qu'ils portent souvent leurs mains non lavées à leurs bouches.

Les gens peuvent également être infectés de la verminose au contact des chiens, des chats et d'autres animaux. Si nous touchons un animal domestique et portons nos mains à la bouche sans les avoir lavées, nous pouvons être infectés.

Les ankylostomes pénètrent la peau des personnes qui marchent pieds nus.

Certains vers causent de la démangeaison anale pendant la nuit et les gens (particulièrement les enfants) continuent à se réinfecter puisqu'ils se grattent autour de l'anus puis portent leurs mains à la bouche.

*(Facultatif, selon la région) : Le ver de Guinée (Dracunculose) s'attrape par l'eau non potable.*

##### **Comment prévenir la verminose :**

Les latrines doivent être construites selon les normes sanitaires et elles doivent toujours être utilisées. Après avoir utilisé les latrines, il faut toujours se laver les mains.

Si vous doutez de la qualité de l'eau, il faut toujours la bouillir ou, sinon, la purifier.

#### **15. LA PRÉVENTION DE LA VERMINOSE**

Avant de porter la main à la bouche ou avant de manger, il faut se laver les mains.

Les chiens, les chats et les autres animaux devraient être gardés en dehors de la maison. On devrait toujours se laver les mains après les avoir touchés.

S'il y a des ankylostomes dans la région, portez toujours des chaussures ou des sandales.

Les enfants devraient porter des sous-vêtements ou des bas de pyjamas, particulièrement s'ils ont de la démangeaison anale.

#### **16. LA SCHISTOSOMIASE (*Facultatif, selon la région*)**

La schistosomiase est une autre maladie grave qui pourrait être complètement éliminée si tous les gens utilisaient toujours des latrines. La Schistosomiase s'attrape en pataugeant ou en se baignant dans l'eau douce des ruisseaux et des lacs qui ont été souillés avec de l'urine ou des excréments humains. Les vers pénètrent la peau, migrent à travers les vaisseaux sanguins et détruisent les tissus de la vessie, de l'intestin, du foie, des poumons et du cerveau.

Pour prévenir la schistosomiase : Évitez tout contact avec les eaux douces des ruisseaux et des lacs infestés. Un séchage vigoureux avec une serviette, lors d'une exposition accidentelle

à l'eau, peut aider à éliminer la cercaire (larve) qui tente de pénétrer dans la peau, mais ce n'est pas très fiable. Chauffez toute eau utilisée pour se baigner ou se laver (50 degrés Celsius [122 degrés F] pendant 5 minutes) ou utilisez des filtres d'eau agréés ou des désinfectants en comprimés. Si ces mesures ne sont pas possibles, laissez reposer l'eau de bain pendant 3 jours (les Cercaires, l'étape contagieuse du ver, survivent rarement au-delà de 48 heures).

## **17A. LA PRÉPARATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS**

Les gens peuvent être infectés de vers et d'autres infections graves quand la nourriture n'est pas préparée ou cuite de la bonne façon :

Le ténia (ver solitaire) se contamine en mangeant du porc, du boeuf ou du poisson qui ne sont pas suffisamment cuits ; les vers s'attrapent aussi si les ustensiles ou les récipients utilisés pour préparer la viande n'ont pas été lavés, par la suite, avec de l'eau très chaude avant d'être utilisés pour la préparation d'autres nourritures.

Ce qui suit provient de l'Organisation Mondiale de la Santé : **Cinq clés pour des aliments plus sûrs.**

[www.who.int/fr](http://www.who.int/fr)

### **1. Prenez l'habitude de la propreté**

- Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine
- Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes.
- Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments.
- Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine.
- Les linges et éponges utilisés pour laver la vaisselle devraient être remplacés à tous les jours. (Plusieurs micro-organismes peuvent se reproduire dans les linges mouillés.) Ils devraient être lavés à l'eau chaude et étendus au soleil pour sécher.

**Pourquoi?** La plupart des micro-organismes ne provoquent pas de maladie mais beaucoup de micro-organismes dangereux sont présents dans le sol et dans l'eau, ainsi que chez les animaux et les êtres humains. Ces micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.

## **17B. LA PRÉPARATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS (SUITE)**

### **2. Séparez les aliments crus des aliments cuits**

- Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments.
- Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que vous venez d'utiliser pour des aliments crus. N'utiliser pas la même planche pour les fruits, les légumes et le pain que celle que vous utilisez pour les aliments crus et les produits de la mer. Même avec un nettoyage minutieux, les micro-organismes demeurent dans les pores du bois.
- Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer.

**Pourquoi ?** La nourriture crue, surtout la viande, la volaille, les fruits de mer ainsi que leur jus, peuvent contenir des micro-organismes dangereux qui seront transférés sur d'autre nourriture durant la préparation et l'emmagasinage des aliments. (Les organismes dans la

viande seront détruits par une cuisson suffisante mais les fruits et les légumes peuvent devenir contaminés par les couteaux et les planches à découper.)

### **3. Faites bien cuire les aliments**

- Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson
- Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre.
- Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits.

**Pourquoi?** Une cuisson à point élimine la plupart des micro-organismes dangereux. Des études ont montré que des aliments cuits à 70°C peuvent être consommés sans danger. Certains aliments comme les viandes hachées, les rôtis roulés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière. Le porc cuit de façon inapproprié est particulièrement dangereux. C'est la cause principale de convulsion dans plusieurs pays en voie de développement. (Le ver dans la viande de porc, qui n'a pas été suffisamment cuite, migre dans les muscles et dans le cerveau. Il n'y a pas de bon traitement pour cette condition.)

### **4. Maintenez les aliments à bonne température**

- Ne laissez pas d'aliments cuits plus de deux heures à température ambiante.
- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C).
- Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir.
- Ne conservez pas d'aliments trop longtemps, même dans le réfrigérateur.
- Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante.

**Pourquoi?** A température ambiante, les micro-organismes se multiplient très rapidement dans les aliments. A moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance des micro-organismes est ralentie ou interrompue. Certains micro-organismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.

### **5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs**

- Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination.
- Choisissez des aliments frais et sains.
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé.
- Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus.
- N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption. Ne mangez pas d'aliment provenant de canne bombée ou si, lors de l'ouverture, du liquide s'éjecte de la canne.

**Pourquoi?** Les produits bruts, de même que l'eau et la glace, peuvent contenir des micro-organismes dangereux et des produits chimiques. Des substances chimiques toxiques peuvent se développer dans les aliments avariés ou moisissés. Une attention particulière lors de la sélection de produits bruts et des mesures simples comme lavés et pelés réduiront les risques.

De l'information supplémentaire, dans toutes les langues, est disponible dans le manuel « **Cinq clés pour des aliments plus sûrs** » de l'OMS à [www.who.int](http://www.who.int).

## 18. L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement au maternel est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour protéger votre bébé contre de maladies graves et contre la mort. L'OMS et l'UNICEF recommandent :

-L'allaitement maternel doit être la seule alimentation (Pas d'autre nourriture ni d'autre liquide) pendant les 6 premiers mois de vie du bébé. Le lait maternel fournit tous les fluides et les aliments dont un bébé a besoin pour être en bonne santé. Si votre bébé a de la fièvre ou de la diarrhée et si vous croyez qu'il a besoin de plus d'eau ou de SOR (solution orale de réhydratation), vous pouvez lui donner l'eau potable ou la solution orale (SOR) avec une cuillère.

-Après 6 mois, d'autres nourritures peuvent graduellement être données au bébé. Cependant, l'allaitement maternel doit continuer jusqu'à au moins deux ou trois ans.

-Quand vous mangez, vous mangez également pour votre bébé. Il est très important que vous mangiez plus que votre part habituelle d'aliments sains tels que les œufs, la viande et le lait.

-L'insuffisance pondérale est une des plus importantes cause de mortalité chez les enfants, particulièrement ceux qui ont moins de cinq ans. Plus jeune est l'enfant plus grand est le risque de décès. Par conséquent, la nourriture introduite après l'âge de 6 mois doit être aussi nourrissante que possible (les céréales de riz enrichies de fer sont souvent recommandées).

Voici une bonne image d'un enfant nourri par sa mère et qui a presque 3 ans.

## 19. L'UTILISATION DU BIBERON

On estime que plus d'un million d'enfants meurent chaque année parce qu'ils ne sont pas nourris au sein maternel.

Le lait maternel contient des anticorps qui ne sont pas présents dans aucune autre catégorie de lait ou de nourriture. Quand les bébés ne reçoivent pas les anticorps que l'on retrouve dans le lait maternel, ils meurent souvent de diarrhée, de pneumonie et d'autres infections.

De plus, les bébés tombent souvent malades quand leurs mères, avant de leur donner à boire, ne stérilisent pas correctement les biberons, les tétines et les formules de lait. C'est un travail difficile à faire, même dans des conditions idéales où l'on a de l'eau potable, des cuisinières et des réfrigérateurs modernes. Par conséquent, n'utilisez jamais de biberon pour nourrir le bébé, ou lui donner quoique ce soit, y compris de l'eau. Utilisez, à la place, une tasse et une cuillère. Il est beaucoup plus facile de les maintenir propre.

Les bébés tombent aussi souvent malades quand on leur donne à boire du lait qui est resté à la température ambiante pendant plusieurs heures après sa préparation.

L'allaitement maternel présente également beaucoup d'avantages pour la mère. Il réduit le risque de cancer des ovaires et du sein et protège contre l'ostéoporose (os minces et faibles) en renforçant les os, ce qui évite des fractures osseuses en âge avancé. Ainsi, en allaitant son bébé, une mère améliore sa propre santé et celle de son bébé.

Le plus grand avantage que bénéficient les bébés nourris au sein maternel est probablement le fait que les anticorps les protègent contre les maladies. Toutefois, il y a d'autres nombreux avantages. Les études récentes ont même prouvé que les bébés nourris au sein maternel deviennent plus intelligents en grandissant que les bébés allaités au biberon. Nous n'en savons toujours pas les raisons. C'est peut-être parce que les formules de lait sont

habituellement faites à partir de lait de vaches et que les vaches n'ont pas besoin d'être vraiment intelligentes quand elles grandissent.

## **20. FAITS IMPORTANTS SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL**

Les mères cessent parfois d'allaiter après avoir reçu de mauvais conseils. Ces mauvais conseils viennent parfois de médecins qui ne sont pas spécialistes dans le soin des mères et des bébés.

**Si vous avez l'impression que vous ne produisez pas assez de lait pour votre bébé :**  
C'est un problème commun, surtout après la naissance du bébé et les premières coulées de lait sont en train de se faire.

1) NE JAMAIS donner de biberons « supplémentaires » à votre bébé. C'est la cause principale de la diminution de production de lait maternel. (Moins votre bébé tète, moins votre corps produit du lait). Si votre bébé souffre de diarrhée et si vous pensez qu'il a besoin d'un supplément d'eau ou de SOR, vous pouvez lui en donner à l'aide d'une cuillère. (Les biberons et les tétines sont des causes fréquentes d'infections et de diarrhée s'ils ne sont pas correctement stérilisés).

2) Allaiter PLUS fréquemment. Plus vous allaitez souvent, plus vous produirez de plus grande quantité de lait.

3) Buvez plus de liquides.

4) Reposez-vous suffisamment. Le manque de repos, après l'accouchement, peut également mener à la dépression post-partum. Votre mari et d'autres personnes de votre parenté devraient prendre en charge vos autres tâches jusqu'à ce que le bébé puisse être allaité sans difficulté. Puisque l'allaitement maternel est si important pour la vie de votre bébé, il est nécessaire que toutes vos autres responsabilités prennent une importance secondaire.

5) Puisque vous mangez également pour votre bébé, il est très important que vous mangiez plus que votre part habituelle d'aliments sains tels que les œufs, la viande et le lait. Ceci est important pour prévenir l'insuffisance pondérale (poids trop bas) chez le bébé. Les vitamines additionnelles, si elles sont disponibles, peuvent également aider.

6) Si vous devez laisser votre bébé pour aller au travail, allaitez-le avant, après et aussi souvent que possible une fois à la maison.

7) Il y a également des réflexes naturels qui sont là pour vous aider et il est important que vous travailliez avec eux et non contre eux. Réflexe des Points Cardinaux (ou de fuissement) et celui de Succion (Voir Image en bas):

-Le fait de toucher le centre des lèvres de votre bébé avec votre sein le stimule à ouvrir sa bouche toute grande. Ceci s'appelle "le réflexe des points cardinaux". Quand cela se produit, amenez votre bébé en ligne droite sur le mamelon et l'auréole. (L'auréole est la région colorée et plus foncée de la peau qui entoure le mamelon.) Quand un bébé est correctement positionné, et que le réflexe de succion est activé, votre mamelon et une grande partie de l'auréole entreront dans sa bouche. Les lèvres et gencives du bébé devraient être autour de l'auréole et non pas sur le mamelon.

-Vous pouvez aider votre bébé à s'accrocher en tenant votre sein avec votre main libre comme on le voit sur l'image. Placez vos doigts sous le sein et reposez votre pouce légèrement sur le dessus (derrière l'auréole). Assurez-vous que votre bébé est correctement aligné sur votre sein. Soyez aussi certaines que vos doigts sont derrière l'auréole afin qu'il ne nuise pas à la prise du sein par la bouche du bébé.

-Les bébés utilisent leurs lèvres, leurs gencives et leur langue pour faire couler le lait du sein. La succion juste sur le mamelon ne sera pas suffisante pour faire couler le lait et cela peut blesser le mamelon. Quand le bébé commence à se nourrir, il y a une sensation d'attraction. Si vous vous blessez pendant que vous allaitez, il est probable que votre bébé n'a pas une bonne prise et vous devrez probablement le repositionner.

-Détachez-le de votre sein en glissant votre doigt dans le coin de sa bouche, replacez-le dans une bonne position, réessayez de nouveau. Cela peut nécessiter plusieurs essais.

8) Le réflexe d'éjection du lait maternel libère le lait du sein maternel. Si la mère est stressée, tendue ou bouleversée, cela peut interférer sur l'écoulement du lait. À cause de cela, si votre maison n'est pas paisible, trouvez-vous un endroit tranquille, planifié à l'avance, où vous pourrez vous détendre et ne pas être dérangé pendant les moments d'allaitement.

**Les fissures des mamelons :** Si votre bébé n'est pas placé correctement ou ne s'accroche pas bien au sein quand vous commencez à l'allaiter, vous pourriez finir par avoir des fissures sur les mamelons ou des mamelons douloureux.

-Pour prévenir les mamelons fissurés, il faut bien placer le bébé et être sûr que les lèvres et les gencives du bébé sont sur l'aréole et pas sur le mamelon. En outre, variez les positions du bébé à chaque fois que vous l'allaiter. Et alternez le sein que vous lui donnez en premier.

-S'il y a des enfants en bas âges qui tètent pendant seulement 10 minutes, il y en a d'autres qui tètent beaucoup plus longtemps. Cependant, si vos mamelons sont douloureux, vous pouvez limiter la durée d'allaitement à 10 minutes par sein et augmenter plutôt la fréquence de l'allaitement, et ce, jusqu'à ce que les douleurs disparaissent.

-Si votre bébé s'est endormi au sein ou si vous voulez interrompre l'allaitement, relâchez la succion doucement avec votre doigt. Ne retirez jamais le bébé du sein sans arrêter la succion.

-Les meilleurs traitements pour les fissures aux mamelons sont l'assèchement et la chaleur. Ne portez pas de protecteur pour mamelon en plastique ni de pads d'allaitement entourés de plastique car ceux-ci retiennent l'humidité. Lavez vos seins seulement avec de l'eau, pas avec du savon. Les crèmes et les lotions aident rarement et peuvent même aggraver la situation. Au lieu de cela, asséchez doucement vos mamelons en évitant de frotter le tissu et appliquez-y un peu de votre lait.

**Quand la mère est malade:** Beaucoup de parents pensent qu'il faut arrêter l'allaitement du bébé lorsque la mère tombe malade. Pendant la plupart des maladies, y compris le rhume, la grippe, les infections bactériennes et même les opérations chirurgicales, l'allaitement du bébé devrait se continuer. Autant la mère que le bébé en bénéficient. (Parfois les médecins qui ne sont pas spécialistes en la matière demandent à la mère de cesser l'allaitement, alors qu'elle devrait en fait continuer). Lorsque les symptômes d'une maladie apparaissent, votre bébé y a déjà été exposé. La meilleure chose pour le bébé est de continuer d'être allaité. Ceci parce que vous avez déjà commencé à produire les anticorps qui, à travers votre lait, protègent votre bébé contre les infections. Si vous cessez d'allaiter votre bébé quand les symptômes de rhume ou de grippe apparaissent, vous réduisez alors sa protection et augmentez les risques qu'il tombe malade.

-Si, pour quelques raisons, vous êtes incapables d'allaiter votre bébé pendant votre maladie, extrayez alors votre lait de façon manuelle ou à l'aide d'une pompe afin de conserver la production de lait par le sein et pour que votre bébé puisse en bénéficier. Même en cas de maladies plus sévères, tel qu'un abcès mammaire, une chirurgie exigeant une anesthésie ou une infection plus grave, vous devez habituellement arrêter l'allaitement seulement pour une très courte période.

-Cependant, il y a deux maladies que la mère peut transmettre au bébé. L'une est la tuberculose non traitée. Les mères souffrant de tuberculose active ne devraient pas allaiter jusqu'à ce qu'elle commence un traitement approprié. L'autre est le SIDA. La question à savoir si l'allaitement maternel, chez les mères sidéennes, devrait être pratiqué ou non demeure encore un sujet controversé (*Voir la section 5*). Ainsi, en dehors du cas de la TB active non encore traitée, et peut-être du SIDA, l'allaitement au sein devrait être toujours continué, même en cas de mammite.

**Mammite:** La mammite est une infection du sein. Elle se produit quand il y a obstruction d'un conduit de lait dans le sein. Des bactéries, alors, infectent une partie du sein. Cela produit une enflure, une sensation de brûlure, de la rougeur et de la douleur. Ça arrive habituellement juste sur un des seins et la mère qui allaite peut se sentir fiévreuse et malade. Si vous avez quelconques de ces symptômes, faites-vous immédiatement examiner par un fournisseur de soin de santé afin de pouvoir commencer un antibiotique. Les seuls soins nécessaires, la plupart du temps, sont le repos, les compresses humides tièdes, les antibiotiques, les soins de base pour les seins et la continuation de l'allaitement. N'arrêtez **PAS** l'allaitement maternel. Cette condition n'affectera pas le bébé et l'allaitement fréquent aidera à prévenir l'infection de se répandre.

## 21. LA DIARRHÉE

La diarrhée tue plus de 4 millions d'enfants chaque année (plus de 10.000 par jour). La plupart de ces décès pourraient être prévenus par l'allaitement maternel, la consommation d'eau bouillie ou traitée et l'utilisation appropriée de SOR (solution orale de réhydratation). La SOR est utilisée pour prévenir et traiter la déshydratation et ce, en remplaçant les fluides et les minéraux perdus par la diarrhée et le vomissement.

Il est très important de se souvenir que ce n'est **pas** la diarrhée mais plutôt la déshydratation qui tue les personnes qui souffrent de diarrhée. La diarrhée est même souvent nécessaire étant produite par le corps humain pour éliminer les toxines. En fait, on a découvert que les médicaments qui ne font qu'arrêter la diarrhée, **augmentent** le taux de mortalité chez les enfants. Donc, c'est le fait de remplacer les fluides perdus dans la diarrhée qui sauve la vie. La déshydratation peut également tuer les adolescents et les adultes. Cependant, plus jeune est l'enfant plus grand est le risque.

**Sachets de SOR :** La gestion de la diarrhée aiguë devrait commencer à la maison. Les familles ayant des bébés et des enfants en bas âges, devraient avoir une réserve de sachets de SOR à la maison en tout temps et y recourir dès que la diarrhée apparaît chez l'enfant.

## 22. COMMENT PREPARER LA SOLUTION ORALE DE REHYDRATATION?

Utilisez toujours de l'eau potable. Si vous n'êtes pas certain de la potabilité de votre eau, faites-la bouillir pendant au moins 1 minute, couvrez-la et laissez-la se refroidir. (Ou utiliser la méthode recommandée par la santé publique de votre localité pour purifier l'eau.)

Ajoutez à un litre d'eau potable (1000cc) un sachet de SOR.

Assurez-vous d'utiliser un récipient qui peut contenir au moins un litre. Le contenant doit avoir au moins cette taille (*montrez la bouteille d'eau*). Autrement, la solution sera trop concentrée et elle peut vous rendre malade. (*Pour les pays qui utilisent les onces, précisez la similitude entre un litre [1000cc] et une pinte [32 onces]*)

**(Facultatif-Pour les Équipes Médicales à Court Terme):** Voici la bouteille d'eau que nous utilisons pour préparer notre SOR lorsqu'on attrape la diarrhée. Nous laisserons une

bouteille d'eau comme celle-ci avec \_\_\_\_\_ pour que vous puissiez vous assurer que votre contenant, en le comparant à celui-ci, est de la bonne grandeur.

### **23. COMMENT TRAITER LA DIARRHÉE À DOMICILE– PLUS DE LIQUIDES ET D'ALIMENTS.**

Ces règles sont de l'OMS. Elles ont été écrites, initialement, pour les enfants ceux-ci étant beaucoup plus à risque de mourir de déshydratation causée par la diarrhée que les adultes. Néanmoins, ces principes de traitement sont les mêmes pour les adultes que pour les enfants. Il est très important de suivre ces lignes directrices et ça peut sauver des vies. **Il y a aujourd'hui quatre règles pour le traitement de la diarrhée à la maison (une nouvelle règle a été ajoutée récemment : « donner des suppléments de zinc »)**

#### **RÈGLE 1 : Donnez à l'enfant Plus de Liquides que d'habitude pour prévenir la déshydratation :**

##### 1) Employez les liquides recommandés :

-Après le lait maternel, la SOR est le meilleur liquide pour tous les âges. L'eau plate purifiée est également bonne et peut être utilisée pour tous les âges. Toutefois, elle ne remplace pas les minéraux qui se perdent dans les selles. Comme vous voyez, la SOR est donnée à l'aide d'une tasse et d'une cuillère. N'utilisez jamais de biberons. Les biberons sont très difficiles à maintenir propre et peuvent contenir de germes mortels.

-Pour les enfants de plus de 6 mois, vous pouvez, en plus, donner des liquides faits à base de nourriture que l'enfant a l'habitude de consommer.

Voici les liquides qui peuvent être utilisés :

-Plusieurs pays ont fait des recommandations sur les liquides-maison à utiliser. Autant que possible, ceux-ci doivent inclure au moins un liquide qui contient du sel (voir plus bas). L'eau plate potable devrait aussi être donnée.

Liquides inadéquats : Certains liquides sont potentiellement dangereux et devraient être évités durant la diarrhée. Voici quelques exemples : les boissons gazeuses, les jus de fruits commerciaux, le thé sucré, le café et quelques thés ou infusions médicinaux.

Liquides adéquats : La plupart des liquides qu'un enfant boit habituellement peuvent être donnés. Il est pratique de diviser les liquides adéquats en deux groupes :

A. Les liquides contenant normalement du sel tel que : la SOR, les breuvages salés (eau de riz salé, breuvage de yogourt salé), les soupes aux légumes ou au poulet salées.

B. Les liquides qui ne contiennent pas de sel tel que : l'eau plate potable, l'eau dans laquelle une céréale a été cuite (ex. eau de riz non salée), de la soupe non salée, les breuvages au yogourt non salés, l'eau de noix de coco vert, thé faible non sucré, jus de fruit frais non sucré.

##### 2) Donnez autant de ces liquides que l'enfant peut prendre.

##### 3) Continuez à donner de ces liquides jusqu'à ce que la diarrhée s'arrête.

**RÈGLE 2 : Donnez un supplément de zinc (pour les moins de 6 mois : 10 mg par jour pendant 14 jours. Pour les plus de 6 mois : 20 mg par jour pendant 14 jours)** Le zinc peut être donné sous forme de sirop ou sous forme de comprimés à dissoudre, selon la forme disponible et abordable. En donnant du zinc aussitôt que la diarrhée commence, la durée et la sévérité de la maladie ainsi que le risque de déshydratation seront réduits. En continuant le

traitement de zinc pendant 10 à 14 jours, on remplace tout le zinc perdu pendant la diarrhée et le risque que l'enfant attrape une autre diarrhée dans les 2 à 3 mois qui suivent est réduit.

**RÈGLE 3 : Donnez à l'enfant de la nourriture en abondance pour prévenir la sous-alimentation :**

1) Augmentez la fréquence de l'allaitement maternel. L'allaitement est toujours ce qu'il y a de plus important autant pour la prévention que le traitement de la diarrhée. Si l'enfant n'est pas allaité, donnez le lait habituel avec une tasse. Cependant, si le lait semble aggraver la diarrhée, vous pouvez temporairement avoir à lui donner du lait sans lactose tel que le lait de soya.

2) Si l'enfant a six mois ou plus, vous pouvez continuer à lui donner la nourriture suivante, s'il l'a déjà consommée avant :

-Des céréales ou d'autres féculents mélangés avec du lait ou des légumineuses (pois, haricots, lentilles, et plantes semblables ayant des gousses), des légumes, de la viande, des oeufs ou du poisson.

-donnez des fruits frais, des bananes écrasées ou de l'eau de noix de coco vert pour fournir du potassium.

-donnez de la nourriture fraîchement préparée ; faites la bien cuire et pilez-la ou broyez-la pour aider la digestion.

3) Encouragez l'enfant à manger : offrez lui de la nourriture au moins 6 fois par jour. Les petits repas fréquents sont mieux tolérés que les plus gros repas moins fréquents.

4) Donnez la même nourriture après l'arrêt de la diarrhée et donnez un repas supplémentaire à chaque jour et ce, pendant deux semaines.

5) Quand la personne a la diarrhée : Votre corps a besoin de sucre et la SOR contient exactement ce qui est requis. Cependant, ne donnez pas de nourriture à haute teneur en sucres (Les boissons gazeuses, les boissons sucrées telles que le thé et le café qui contiennent aussi un stimulant, ainsi que toute autre breuvage auquel on a ajouté du sucre). Ce genre de nourriture draine de l'eau dans les intestins et aggravent la diarrhée. (Avec la diarrhée, vous devez également faire attention aux jus de fruit commerciaux. Pour presque toutes les autres maladies, les jus de fruit sont recommandés. Cependant, les jus de fruit commerciaux contiennent une bonne quantité de sucre ajouté ce qui peut aggraver la diarrhée.)

**RÈGLE 4 :** Voir la section suivante et illustration (#24).

**24. QUAND FAUT-IL AMENER LA PERSONNE SOUFFRANT DE DIARRHÉE AU FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?**

**RÈGLE 4 :** Mener la personne souffrant de diarrhée au fournisseur de soins de santé s'il/elle développe n'importe lequel des symptômes suivants (Plus jeune est l'enfant, le plus tôt vous devriez l'amener): s'il/elle

- ne se rétablit pas en trois jours
- a beaucoup de selles liquides
- développe de la fièvre ou paraît plus malade
- a des vomissements répétés
- a du sang dans les selles
- mange ou boit peu
- devient très assoiffé(e)

-Semble déshydraté(e). Nous parlerons de la déshydratation dans ce qui suit.

## 25. SIGNES DE DÉSHYDRATATION

**Les signes indiquant que vous ou votre enfant devenez déshydraté sont les suivants:**

- Diminution de la fréquence et de la quantité d'urines. L'urine peut devenir foncée.
- les muqueuses de la bouche peuvent être légèrement sèches.
- soif accrue--ceci peut les rendre agités ou irritables. Ils veulent habituellement être allaités plus souvent. Cependant, les enfants qui sont sévèrement déshydratés peuvent être trop léthargiques pour boire.

**Les signes d'une déshydratation sévère comprennent:**

- une augmentation de la fréquence cardiaque (pouls)
- un pli cutané persistant (lorsque la peau est pincée, le pli se défait lentement)
- l'apathie
- des yeux creux et la fontanelle renfoncée

Si votre enfant présente un de ces signes, vous devez IMMÉDIATEMENT l'amener au fournisseur de soins de santé. Vous devriez continuer à lui donner de la SOR en chemin. (L'enfant sur l'image en bas est sévèrement déshydraté et il constitue un exemple de ce que nous essayons de prévenir. Quand un enfant a l'air aussi mal en point, il est presque toujours trop tard pour recourir à la SOR car il est trop léthargique pour en prendre suffisamment par la bouche. Dans ce cas, l'enfant a un besoin qu'on lui insère un tube dans l'estomac ou qu'on lui donne un traitement par IV pour sa survie. L'enfant devrait être acheminé au fournisseur de soins de santé avant qu'il devienne aussi malade.)

## 26. LA SOR POUR LA PRÉVENTION DE LA DÉSHYDRATATION

Il y a deux raisons pour donner de la SOR (solution orale de déshydratation) : la prévention et le traitement.

**Raison #1 : Pour la diarrhée, afin de prévenir la déshydratation (OMS plan A) :**

La SOR est employée pour remplacer les pertes continues de liquide dans les selles chez un enfant avec une diarrhée légère afin de prévenir la déshydratation. Il faut donner de la SOR après chaque selle. (Au moins 10 ml/kg sont recommandés pour chaque selle diarrhéique. Exemple : pour un enfant d'un an qui pèse 10 kg, cela équivaldrait à 100 ml à administrer pour chaque selle liquide.) Offrez-lui en autant que l'enfant peut en prendre, tant qu'il ne vomit pas. Cependant, il arrive souvent que les enfants qui ne sont pas déshydratés ne veulent pas prendre de SOR, en partie à cause de son goût salé.

**Si votre enfant refuse de prendre la SOR:**

- Essayez d'abord de donner fréquemment de petites quantités de SOR, avec une cuillère, afin que l'enfant s'habitue au goût.

- Vous pouvez également essayer d'y ajouter quelques gouttes de citron ou d'un autre jus pour rendre le goût meilleur. (N'ajoutez pas de sucre parce que le sucre peut rendre la diarrhée pire)

- Des études récentes ont démontré qu'une forme un peu plus diluée de SOR est mieux tolérée chez certains enfants. Ainsi, si votre enfant refuse de prendre de la SOR à sa concentration normale, vous pouvez ajouter ¼ de tasse d'eau potable à ¾ de tasse de SOR. (Note : Les sachets de SOR ont été récemment reformulés de manière à être moins concentrés. Ainsi cette dilution avec ¼ d'eau pure devrait rarement être nécessaire. Par contre, les adultes souffrant de choléra devraient employer toujours la SOR à concentration normale)

Si la diarrhée est vraiment légère, la SOR peut ne pas être nécessaire si une alimentation appropriée pour l'âge est maintenue et est accompagnée d'une augmentation de la consommation de liquides. Une alimentation continue, appropriée à l'âge, avec une prise accrue de liquides comme décrit dans les règles 1 à 3, peut être le seul traitement nécessaire s'il n'y a pas de déshydratation.

## **27. LA SOR POUR LE TRAITEMENT DE LA DÉSHYDRATATION**

**LA SOR pour le traitement de la déshydratation (OMS plan B et C) : la raison # 2** de donner de la SOR et, ici, l'utilisation de la SOR est extrêmement importante.

On devrait donner uniquement de la SOR et du lait maternel jusqu'à ce que l'enfant soit réhydraté. On devrait aussi ne donner que cela si l'enfant vomit.

Si l'enfant n'est pas nourri au sein maternel et que la SOR est utilisée à sa concentration normale, on devrait aussi offrir de l'eau potable supplémentaire.

### **Comment donner la SOR :**

-Commencez par une cuillère à soupe à chaque 1 à 2 minutes pour un enfant en-dessous de 2 ans.

-Donnez, à l'aide d'une tasse, de petites gorgées fréquentes pour les enfants plus âgés.

-La quantité peut être graduellement augmentée tant qu'il n'y a pas de vomissement.

-Si l'enfant vomit, attendez 5 à 10 minutes. Donnez alors la solution plus lentement (par exemple, une cuillerée à soupe toutes les 2 à 3 minutes et augmenter graduellement selon la mesure tolérée).

-Si la diarrhée continue après que les sachets de SOR sont épuisés, donnez d'autres liquides comme décrit à la règle #1 ci-dessus et allez chercher d'autres sachets de SOR.

**Quelle quantité de SOR faut-il donner:** Tant qu'il n'y a pas de vomissement, vous devriez donner autant de SOR que l'enfant peut en prendre. Règle générale, après chaque selle diarrhéique, donnez :

-Pour les enfants de moins de 2 ans : 50-100 ml (du quart à la moitié d'une grande tasse) de liquide.

-Pour les enfants de 2 à 10 ans : 100-200 ml (de la moitié à une grande tasse pleine) de liquide.

-Pour les enfants plus vieux et les adultes : Autant de liquide qu'ils veulent.

-Si les paupières de l'enfant deviennent enflées, arrêtez la SOR et ne donnez que du lait maternel (ou de l'eau plate si l'enfant n'est pas allaité). Recommencez la SOR lorsque l'enflure est disparue.

Pour de plus ample information, voir le site [www.who.int](http://www.who.int)

## **28. LA PRISE DE MÉDICAMENT.**

### **Tous les médicaments peuvent être dangereux.**

-Il est très important que vous preniez des médicaments uniquement selon les recommandations de votre fournisseur de soins. Beaucoup de gens meurent à cause d'une utilisation inappropriée de médicaments. En fait, tous les médicaments peuvent causer du tort s'ils ne sont pas utilisés correctement. Donc, il est important de toujours poser des questions au fournisseur de soins ou au pharmacien en cas de doute.

-Une erreur que plusieurs personnes font est de prendre une quantité de médicaments plus grande que celle prescrite. Certaines personnes pensent que si une petite dose peut être bonne,

une dose plus élevée devrait être meilleure. Ce n'est pas vrai. Les médicaments ont des effets très toxiques et, s'ils sont pris à une dose trop élevée, ils peuvent causer la mort.

-Parfois il est moins cher d'acheter des comprimés contenant une double dose de médicaments et de les couper en deux. Si vous le faites, soyez sûr de couper juste un comprimé à la fois et de prendre la seconde moitié à la prochaine prise de médicament (pour éviter de modifier de façon majeur le dosage). Ne faites pas cela avec des capsules ou avec des médicaments à action prolongée.

-Assurez-vous d'informer nos fournisseurs de soins au sujet des médicaments que vous prenez actuellement. Si vous ne le faites pas, le médicament qu'on vous donnera pourrait interférer avec celui que vous prenez et vous causer ainsi beaucoup de tort.

-Gardez tous les médicaments hors de portée des enfants. C'est TRÈS, TRÈS important. Beaucoup d'enfants meurent pour ingérer trop de médicament. Ainsi donc, gardez tous vos médicaments, incluant ceux qu'on vous donnera, à un endroit sûr et barré.

**-Les fœtus sont particulièrement sensibles aux effets nocifs de médicaments:**

1) C'est pourquoi les femmes enceintes ne devraient prendre aucun médicament excepté les vitamines. Si des médicaments doivent être administrés, un fournisseur de soins de santé bien formé dans les soins des femmes enceintes devrait les approuver cas par cas.

2) Les nausées et les vomissements sont fréquents pendant la grossesse, particulièrement pendant la première partie de la grossesse. On y réfère souvent comme « Les nausées matinales » bien qu'il puisse se produire à n'importe quel moment de la journée. Ces symptômes se terminent habituellement au milieu de la grossesse. Les vitamines B6 et B12 se sont avérées bénéfiques dans ce cas et elles sont présentes dans la plupart des multivitamines. Le gingembre s'est également avéré utile. Certaines choses qui peuvent vous aider à vous sentir mieux (adapté de l' « American College of Obstetrics and Gynecology ») : Levez-vous lentement le matin et asseyez-vous sur le bord du lit pendant quelques minutes. Mangez du pain grillé sec ou des biscuits secs avant de sortir du lit. Aspirez abondamment de l'air frais. Faites une courte promenade ou essayez de dormir avec une fenêtre ouverte. Buvez souvent pendant la journée. Les boissons froides qui sont pétillantes ou sucrées peuvent aider. Prenez cinq ou six petits repas chaque jour. Essayez de ne pas laisser votre estomac vide et assoyez-vous droit sur votre chaise après les repas. Évitez les odeurs qui vous déplaisent. Mangez de la nourriture faible en graisses et facile à digérer.

3) Les femmes enceintes ne devraient jamais boire de l'alcool ni fumer du tabac - même une petite quantité de ces produits chimiques peut nuire au développement du bébé.

4) Cependant, la prise de vitamines est importante pour les femmes enceintes. De cette façon, on s'assure qu'elles reçoivent suffisamment d'acide folique, ce qui prévient certaines malformations de la colonne vertébrale, de la moelle épinière, des lèvres ou du palais de l'enfant (spina-bifida ou bec de lièvre, par exemple). Les femmes qui peuvent tomber enceintes devraient également éviter l'alcool et le tabac, et devraient prendre des vitamines du fait que certaines de ces malformations fœtales peuvent survenir dès la 4<sup>ème</sup> semaine de grossesse, avant même qu'elles réalisent qu'elles sont enceintes.

-L'étouffement est une cause très commune de décès chez les enfants de moins de cinq ans. Ainsi si votre enfant a moins de 5 ans et doit prendre des pilules ou des vitamines, écrasez-les en poudre avec deux cuillères. Vous pouvez alors les mélanger avec un peu de liquide ou de nourriture.

-Les antibiotiques sont utilisés d'une manière abusive dans tous les pays que nous visitons. Les antibiotiques sont bons uniquement pour des infections provoquées par certaines

bactéries. Différents types d'antibiotiques sont employés pour différents types de bactéries. Cependant la plupart des infections des voies respiratoires et des diarrhées sont provoquées par des virus, et les antibiotiques peuvent aggraver l'état des personnes infectées avec un virus. L'usage d'antibiotiques peut être nocif en détruisant les bonnes bactéries dans votre système. En détruisant les bonnes bactéries, on permet aux champignons et aux autres infections de prendre le dessus et d'infecter de plus belle. L'utilisation inutile des antibiotiques rend également les bactéries résistantes, causant ainsi des infections plus graves avec des bactéries qui ne pourront plus répondre à aucun traitement.

-Tous les médicaments, même lorsqu'ils sont utilisés correctement, peuvent avoir des effets secondaires nocifs et causer des décès. Même les médicaments les plus courants, en vente sans prescription, peuvent avoir des effets secondaires sérieux. Par exemple, l'ibuprofène, ainsi que d'autres anti-inflammatoires utilisés couramment pour la douleur, peuvent causer, sans avertissement, des crises de cœur, des accidents vasculaires cérébraux, de l'insuffisance rénale et des saignements gastro-intestinaux graves et ce, même lorsqu'ils sont pris à doses recommandées. Des dizaines de milliers de personnes sont mortes à cause de ces analgésiques anti-inflammatoires. Les personnes âgées sont encore plus à risque de ces complications.

-Même les médicaments naturels et certains genres de thés ont causé des maladies sérieuses et même des décès.

-Ainsi donc, si un médicament vous fait sentir pire, arrêtez-le et parlez immédiatement à votre fournisseur de soins de santé. Cependant, s'il s'agit d'un médicament contre l'hypertension, vous devez en parler à votre fournisseur de soins de santé avant de l'arrêter. En effet, il peut être dangereux de cesser un médicament pour l'hypertension (Il peut y avoir une hausse rapide de la tension artérielle qui peut causer un accident vasculaire cérébral).

## **29. LA PRÉVENTION DES INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES**

La chose la plus importante à faire pour prévenir et atténuer la sévérité des infections des voies respiratoires et des autres infections chez le bébé est de l'allaiter (jusqu'à l'âge de 3 ans si possible).

Se laver les mains après avoir touché une personne qui pourrait être malade est une bonne précaution pour ne pas tomber malade.

Un régime riche en vitamine C (fruits) peut également vous prémunir contre ces infections et même aider à les traiter.

Les infections des voies respiratoires se propagent par la toux, l'éternuement et par le fait de ne pas se laver les mains avant de toucher à d'autres personnes. Pour éviter de propager nos maladies aux autres, nous devons :

- Nous couvrir la bouche ou le nez quand nous toussons ou éternuons.

- Nous ne devons pas prendre nos enfants ou serrer la main à d'autres personnes jusqu'à ce que nous ayons lavé nos mains. Encore une fois, se laver les mains est une des choses les plus importantes que nous devons faire pour prévenir les maladies autant pour nous que pour les autres.

## **30A. SOIGNER LES INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES**

La plupart de ces infections sont causées par des virus. Les virus de rhumes sont la cause des maladies qu'on attrape le plus souvent. Presque chacun de nous attrape deux ou trois de ces infections à chaque année et les enfants, eux, les attrapent habituellement jusqu'à 5 ou 6 fois par année. Ces infections souvent nous rendent misérable. Parfois, les personnes avec un

rhume développeront une pneumonie, une otite ou une autre infection. Ceci arrive, le plus souvent, chez les bébés qui ne sont pas allaités ou chez ceux qui sont malnutris. **Les signes indiquant que vous ou votre enfant ont besoin de voir un fournisseur de soins de santé sont décrits à la section 32.**

Il y a des centaines de médicaments contre le rhume qui sont vendus dans tous les pays que nous visitons. Cependant aucun de ces médicaments, même ceux en provenance des États-Unis, n'a été démontré efficace. En fait, plusieurs de ces médicaments peuvent être nocifs et rendre les personnes encore plus malades. Vous devriez également éviter l'usage de l'alcool et du tabac.

**Ainsi donc, que faire si vous (ou votre enfant) êtes malade d'une infection des voies respiratoires?**

1) Buvez beaucoup de liquide. Ceci s'est avéré efficace pour tous les groupes d'âges. Cette mesure aide à rendre les sécrétions plus liquides de sorte qu'elles peuvent être crachées ou avalées plus facilement. De plus, ceci aide à prévenir les pneumonies et les sinusites.

2) La vitamine C peut être utile pour quelques patients. On la retrouve dans les fruits et jus de fruits.

3) Pour les bébés allaités, augmentez la fréquence de l'allaitement. Le lait maternel contient des anticorps qui peuvent aider à combattre les infections. C'est particulièrement vrai si la mère est déjà infectée par le virus.

4) Pour les enfants en bas âge qui ne peuvent pas encore se moucher : si les sécrétions interfèrent avec l'allaitement au sein, aspirez le nez avec une poire à succion. Si les sécrétions sont épaisses, mettre quelques gouttes de solution saline dans le nez et puis aspirer. Cette mesure peut également aider les adultes avec une sinusite. Vous pouvez faire une solution saline en ajoutant une pincée de sel à 30cc (1 once) d'eau sécuritaire. Assurez-vous de maintenir la poire à succion propre et de la laver à l'eau pure entre chaque utilisation.

### **30B. SOIGNER LES INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES (SUITE)**

5) Du bouillon de poulet et du thé chaud peuvent également être utiles.

6) Assurez vous de prendre suffisamment de repos.

7) Prendre soin avec amour. Ceci est très important non seulement pour les infections des voies respiratoires, mais pour toute maladie. Les personnes malades ont particulièrement besoin de se sentir aimées. Nous pouvons leur montrer notre amour:

-en les touchant ou en leur tenant la main.

-en leur faisant la lecture

-en massant les muscles qui leur font mal ou en les frottant dans le dos

-en priant avec eux et pour eux.

Vous faites probablement déjà plusieurs de ces choses-là, mais peut-être que vous n'aviez jamais réalisé à quel point elles étaient importantes. Les études scientifiques ont démontré que ce type de "soins faits avec amour" était efficace et aidait les personnes malades à s'améliorer. Des études ont même démontré une diminution de mortalité allant jusqu'à 25% chez les enfants malades.

Plusieurs rapports de l'OMS et plusieurs « Évaluations de la qualité de vie » de l'OMS reconnaissent l'importance de l'aspect spirituel dans le domaine de la santé. De plus, des rapports du « US National Institutes of Health » énoncent comment les « croyances et les valeurs » initient une cascade neurohormonale qui mène à la guérison. C'est une science

prouvée et elle n'est nullement controversée. Vos prières, vos croyances et vos styles de vie spirituels peuvent être très importants pour la guérison de votre famille.

### **31. LE TRAITEMENT DE LA DOULEUR ET DE LA FORTE FIÈVRE**

Il est important de ne pas trop habiller l'enfant quand il est malade. Trop habiller ou couvrir l'enfant, quand il est malade, peut faire augmenter la fièvre. L'enfant devrait avoir l'équivalent, en linges et en couvertures, de ce que l'adulte qui en prend soin a besoin pour être confortable.

Si la fièvre est très élevée, éponger l'enfant avec de l'eau tiède peut également être utile. Cependant, il faut arrêter si l'enfant commence à frissonner, car les frissons font monter la température du corps. Masser la peau de l'enfant pendant que vous appliquez l'eau sur son corps peut également aider à réduire la température.

Une fois de plus, souvenez-vous qu'il faut boire beaucoup de liquide. L'hydratation est très importante pour réduire la fièvre.

En outre, la plupart de maux de tête qu'on rencontre chez les patients sont provoqués par le fait de ne pas boire suffisamment de liquide (déshydratation).

**Le paracétamol** (ou APAP, Acetaminophen, Tylenol, et Tempra qui sont le même médicament). Le paracétamol peut, de temps en temps, s'avérer utile dans le traitement de certaines infections causant de la douleur ou une forte fièvre :

S'il y a des **maux de tête ou d'autres types de douleur** – ceux-ci peuvent être traités avec le paracétamol. Soyez certain d'utiliser la bonne dose car une dose trop élevée peut endommager le foie. Ne prenez pas d'alcool quand vous prenez du paracétamol (cela peut également endommager votre foie). L'aspirine ne devrait jamais être utilisée dans le traitement d'une infection, quelle qu'elle soit (elle peut causer le syndrome de Reye, devenant toxique pour le cerveau et pour le foie).

En cas de **fièvre élevée**. Une fièvre légère peut être une bonne chose et ne devrait pas être traitée. La fièvre peut, en réalité, aider notre corps à combattre l'infection. Cependant si la fièvre est élevée (>39C ou 102-103F) et que, vous (ou votre enfant), êtes inconfortables, vous pouvez utiliser le paracétamol.

### **32. QUAND FAUT-IL AMENER LE MALADE AU FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ ?**

Occasionnellement, une personne infectée avec un virus de rhume peut développer une pneumonie, une otite ou une autre infection. Cela arrive la plupart du temps chez les bébés qui ne sont pas allaités et chez ceux qui sont malnutris.

**Les signes qui montrent que votre enfant ou vous-même devez être examinés le plus tôt possible par un fournisseur de soins de santé sont, entre autres:**

-Une respiration difficile: le tirage sous costal ou intercostal, c'est-à-dire l'enfoncement de la peau sous la cage thoracique (plutôt que le gonflement habituel) lorsque l'enfant inspire peut être un signe de pneumonie. Ou le stridor, qui est un son aigu à chaque fois que l'enfant tire de l'air.

-Une respiration rapide alors que l'enfant est au repos : pour le bébé de 2-12 mois : une fréquence respiratoire de >50 par minute. Pour l'enfant de 1 à 5 ans : une fréquence respiratoire de > 40 par minute.

-Une toux chronique ou un problème de respiration qui dure depuis plus de 30 jours (cela pourrait être de la tuberculose ou de l'asthme)

- Une incapacité de boire ou de téter.
- Une aggravation de la maladie après 3 jours au lieu d'une graduelle amélioration.
- L'impression que le malade souffre d'une douleur.
- Des vomissements persistants
- Des Convulsions
- Un état léthargique (difficulté à réveiller le malade).
- Il devient plus irritable quand vous le prenez ou lorsque vous touchez son cou (cela peut être une méningite)
- La fièvre dure plus de 3 jours
- La fièvre est accompagnée de frissons avec tremblements ou vous suspectez une malaria (d'autres signes de malaria sont des maux de tête, des maux de dos, des douleurs musculaires, des sueurs, des nausées et des vomissements).
- Votre enfant vous paraît très malade, selon vous ou un autre parent avec expérience

### **33. LA TUBERCULOSE**

La tuberculose (TB) est l'une des infections les plus courantes qu'une personne peut avoir, parmi celles qui menacent la vie. La TB se propage par l'air lorsqu'un adulte malade tousse. (Les enfants sont facilement infectés par la TB. Toutefois seul les adultes la propagent par la toux.) Elle peut être très facilement propagée aux personnes qui vivent dans la même maison.

Le signe le plus commun d'une TB est une toux qui dure depuis plus d'un mois. Si vous avez une toux qui dure depuis plus d'un mois, il est très important que vous alliez au centre de santé le plus proche pour vous faire examiner et passer des examens. Les crachats peuvent parfois être sanguinolents.

A part la toux persistante, les personnes adultes atteintes de TB peuvent ne pas se sentir malades et de ce fait ils peuvent retarder le temps de se faire examiner. Ce retard est très dangereux, particulièrement pour les enfants et les adolescents qui sont en contact étroit avec les personnes malades. Les enfants et les adolescents sont particulièrement sensibles à la TB, et s'ils sont infectés, ils sont souvent gravement malades, avec de la fièvre, des frissons et des sueurs nocturnes, une perte de poids, de l'infection dans les os et les articulations ou avec une méningite (une infection du cerveau et de la moelle épinière.) Même si le diagnostic est établi hâtivement chez ces enfants, ils meurent souvent de la maladie, même avec un traitement approprié.

C'est pourquoi ce qui est le plus important c'est la prévention- c'est à dire, obtenir de tous les adultes, qui ont une toux qui dure depuis plus d'un mois, d'être examinés et, s'ils sont positifs, d'être traités pour empêcher la maladie de se propager chez les enfants et les adolescents.

Il est également très important que les gens atteints de TB prennent leurs médicaments jusqu'à ce que leur fournisseur de soins de santé leur dise qu'ils sont complètement guéris. La TB est très difficile à guérir et vous devez prendre les médicaments d'une manière ininterrompue pendant au moins 6 mois et parfois pendant plus de un an. Sans cela, la TB peut revenir sous une forme résistante et être difficile, voire même impossible, à traiter.

### **34. LA GALE**

La gale est provoquée par un minuscule acarien qui creuse sous la peau et cause une éruption cutanée très irritante et surélevée. Les personnes adultes ont le plus souvent des

lésions entre les doigts ; les enfants peuvent les avoir partout. Les démangeaisons sont pires la nuit et sont dues à une réaction d'hypersensibilité. Le grattage des lésions peut causer des plaies purulentes.

Dans ce cas, vous devriez voir votre fournisseur de soins de santé car cette affection nécessite une médication.

La literie utilisée et les habits portés dans les 5 jours qui précèdent le traitement devraient être nettoyés à l'eau très chaude, ou gardés hors de la portée de qui que ce soit pendant 5 jours. Les acariens ne survivent pas plus de 4 jours sans contact avec la peau humaine. Étant donné que les démangeaisons sont provoquées par une réaction d'hypersensibilité, elles peuvent persister durant plusieurs semaines en dépit du succès du traitement. Si les démangeaisons nuisent au sommeil, vous pouvez demander un médicament à votre fournisseur de soins de santé pour les atténuer.

### **35. L'HYGIÈNE**

En plus de se laver les mains, se baigner et laver ses vêtements sont des pratiques très importantes pour la santé. Un bébé lavé dans une rivière offre une belle image mais, malheureusement, cette pratique est très dangereuse. À moins que tous vos voisins en amont utilisent toujours de bonnes latrines et ne souillent pas l'eau d'aucune façon, il ne faut pas se baigner ou laver nos vêtements dans les rivières ou les lacs. Malheureusement, presque partout où nous sommes allés, l'eau avait été contaminée par des bactéries, telle que la typhoïde, ou des vers, tel que la schistosomiase, et ceux qui utilisent cette eau s'infectent souvent et tombent malades. Si vous n'êtes pas certains de la pureté de votre approvisionnement en eau, cette dernière devrait toujours être bouillie ou, autrement, purifiée (laisser toujours l'eau refroidir pour prévenir les brûlures).

Se brosser les dents au moins deux fois par jour et passer la soie dentaire au moins une fois par jour font aussi partie importante de l'hygiène. Nous allons maintenant parler un peu plus au sujet de la santé orale.

### **36. LA SANTÉ BUCCALE DES ADULTES**

La carie dentaire est la cause la plus commune des douleurs buccales ou faciales chez l'adulte, et la plupart des personnes adultes développent la maladie des gencives qui a comme conséquence la perte de dents.

#### **Ce que vous pouvez faire pour maintenir une bonne santé buccale :**

-Évitez le tabac. En plus des maladies de cœur, des accidents vasculaires cérébraux, du cancer des poumons et des autres maladies causées par le tabac, les fumeurs ont 7 fois plus de risque de développer la maladie des gencives comparativement aux non-fumeurs. Le tabac sous toutes ses formes -- cigarette, pipe, tabac sans fumer (à chiquer ou à placer sous les lèvres) -- augmente également le risque du cancer de la bouche et de la gorge, et d'une infection fongique de la bouche (candidiase). (La publicité et les films donnent souvent aux adolescents l'impression que fumer c'est "cool" ou « sexy ». Mais personne ne leur parle des dents tachées, de la mauvaise haleine, de la maladie des gencives et des caries. Alors, il est souvent trop tard alors que la dépendance à la nicotine s'est déjà installée.)

-Limitez la consommation d'alcool. Une forte consommation d'alcool est également un facteur de risque pour le cancer de la bouche et de la gorge. Utilisés seuls, l'alcool ou le tabac sont déjà des facteurs de risque pour les cancers oraux, mais lorsqu'ils sont combinés, le risque devient encore plus grand.

-Mangez sainement (*Voir la SECTION 37*). Éviter les sucres et les féculents comme collation est une recommandation qui s'applique aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Limitez le nombre de collations prises au cours de la journée. Il est aussi important d'augmenter la quantité de fruits et de légumes riches en fibres. --Ils stimulent la sécrétion de salive, ce qui favorise la reminéralisation des dents lorsqu'une carie commence.

-Buvez beaucoup d'eau potable. Si possible, buvez de l'eau fluorée et employez une pâte dentifrice au fluor. Le fluor protège contre la carie dentaire à tout âge.

-Se **brosser les dents et passer la soie dentaire** avec soin réduit les plaques dentaires et prévient contre la carie dentaire et la maladie des gencives. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour (habituellement après le déjeuner et avant d'aller se coucher) et passer la soie dentaire au moins une fois (avant d'aller au lit).

-Comment se brosser les dents: Placez votre brosse à dents à un angle de 45 degrés contre les gencives. Brossez gentiment dans un mouvement de va-et-vient. Brossez la surface externe des dents, la surface interne, et la surface qui sert à mastiquer les aliments. Brossez la langue pour enlever les bactéries et rafraîchir votre haleine.

-Comment passer la soie dentaire : enrrouler environ 46 cm de fil autour des doigts du milieu de chaque main. Pincez le fil entre le pouce et l'index, en laissant entre 3 à 5 cm de longueur dans l'intervalle. Maintenez le fil tendu entre vos doigts. Utilisez les pouces pour diriger le fil entre les dents supérieures. Utilisez les index pour guider le fil entre les dents inférieures. Guidez doucement le fil entre les dents par un mouvement de va-et-vient. Ne faites pas claquer le fil contre la gencive. Enroulez-le en forme de C autour de la dent. Glissez le fil de haut en bas sur la surface de la dent et sous la limite de gencives.

-Rincez toujours bien votre bouche et vos dents avec de l'eau potable après vous être brossé les dents et passé la soie dentaire. Rincez aussi après avoir mangé une collation ou encore si vous ne pouvez pas brosser vos dents ni passer la soie dentaire.

*Voir la SECTION 37 pour l'information additionnelle sur le régime, les brosses à dents et le fluorure.*

### **37. LA SANTÉ BUCCALE DES ENFANTS**

La carie dentaire demeure l'une des maladies les plus communes de l'enfance. La carie dentaire non traitée fait souffrir l'enfant par : des douleurs persistantes, une incapacité à manger ou à mâcher de façon confortable, des malaises causés par les dents endommagées, et de la distraction lors de l'apprentissage.

#### **Que peuvent faire les parents pour leurs enfants ?**

-Allaiter votre bébé et n'utilisez pas le biberon. Si vous n'allaiter pas et que votre bébé doit utiliser le biberon, ne le lui donnez pas à l'heure du coucher. (Il faut toujours laver le biberon à l'eau bouillante avant de l'utiliser.) Le lait, les jus et plusieurs autres breuvages contiennent du sucre. L'exposition prolongée à une boisson sucrée, alors que le bébé dort – au moment où la sécrétion salivaire est réduite - augmente le risque de carie dentaire.

-Encouragez vos enfants à manger des repas nutritifs réguliers et à éviter de manger des collations fréquentes entre les repas. Les boissons gazeuses, toutes les boissons sucrées, les bonbons et le sucre de canne sont particulièrement nocifs.

*Voir la SECTION 36 pour des instructions détaillées sur comment **Se brosser les dents et passer la soie dentaire**.*

-Pour les enfants, employez une brosse à dents petite et à poils mous. Même pour les adultes, les brosses à poils mous sont les meilleures. (Parfois les poils des brosses à dent sont trop durs

et peuvent faire saigner les gencives. Pour ramollir les poils d'une brosse à dents, plonger la partie externe des poils dans de l'eau très chaude. Ne plongez pas la partie en plastique car les poils peuvent se détacher).

-Les brosses à dents faites maison sont également efficaces. Celles-ci peuvent être faites avec une brindille qui est affilée sur une extrémité pour nettoyer les débris entre les dents et mâchée à l'autre pour faire une brosse. Si la soie dentaire n'est pas disponible, le fil de couture ou le fil de pêche peuvent être employés. Puis rincer les dents avec de l'eau potable.

-Commencez à utiliser de la pâte dentifrice avec fluor dès que votre enfant a environ 2 ans. Vous pouvez utiliser du dentifrice avec fluor avant l'âge de 2 ans s'il n'y a pas de fluor dans votre approvisionnement en eau. Si vous ne pouvez pas acheter de pâte dentifrice avec fluor, brossez les dents juste avec de l'eau potable, ou ajoutez à l'eau une pincée de bicarbonate de soude. Le seul fait de brosser les dents aide à prévenir les caries et la maladie des gencives.

-Utilisez seulement un peu de pâte dentifrice (de la taille d'un petit pois). (Le fluor est important pour combattre la carie. Mais si les enfants âgés de moins de 6 ans avalent trop de fluor, leurs dents peuvent développer des taches blanches.)

-Apprenez à votre enfant à cracher la pâte dentifrice et à se rincer les dents avec de l'eau pure après s'être brossé les dents ou passé la soie dentaire. Montrez-leur aussi à se rincer les dents après chaque collation ou chaque fois qu'ils ne peuvent pas se brosser les dents ou passer la soie dentaire.

-Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour, jusqu'à ce qu'il soit capable d'utiliser lui-même la brosse à dents. Généralement cela se fait après le déjeuner, et il devrait toujours se brosser ses dents au coucher. Continuez à surveiller étroitement l'enfant lorsqu'il se brosse les dents afin de vous assurer qu'il fait un bon travail et qu'il utilise uniquement une petite quantité de pâte dentifrice.

-Après s'être brossé les dents, bien rincer la brosse à dents à l'eau pure afin de vous assurer que toute la pâte dentifrice et tous les débris ont été enlevés. Puis laissez-la sécher à l'air et rangez-la en position verticale.

### **38. A LA NUTRITION- CHOISIR LES BONS ALIMENTS**

La nutrition est maintenant reconnue comme l'un des plus importants facteurs qui influence la santé et le bien-être des individus à travers le monde. Des millions de décès sont causés autant par la **sous-nutrition** que par la **surnutrition**, et ce, à chaque année.

Des millions de personnes pauvres, surtout chez les enfants, continuent de souffrir et de mourir de malnutrition. La malnutrition affecte le système immunitaire et plusieurs de ces enfants meurent d'infections. Plus du tiers de la mortalité mondiale, chez les enfants, est dû à la malnutrition.

D'un autre côté, il y a actuellement une épidémie d'obésité, à l'échelle mondiale, causée par la surconsommation d'aliments non recommandés. L'obésité, ainsi que les maladies qui y sont associées tel le diabète, l'hypertension, les crises de cœur, les accidents vasculaires cérébraux, et les cancers, sont maintenant parmi les causes de décès les plus importantes au monde chez les adultes. L'obésité débute souvent dans l'enfance et cause de sérieux problèmes autant dans les pays en voie de développement que dans les pays développés. Elle conduit à des problèmes de santé graves et même à une mortalité précoce chez l'adulte.

Nous regarderons la malnutrition en premier.

Dans les pays en voie de développement, **l'insuffisance de poids** est une des principales cause de décès parmi les enfants, surtout ceux de moins de cinq ans.-Plus l'enfant est jeune,

plus le risque est grand. En plus d'allaiter vos enfants jusqu'à l'âge de trois ans, assurez-vous que les enfants de moins de cinq ans mangent suffisamment de nourriture cuisinée à la maison. (Il faut aider les enfants en bas âge à manger au lieu de les laisser se servir eux-mêmes dans le plat de nourriture familiale.)

Pour les enfants qui ne sont plus allaités et pour les adultes, le lait de vache est une très bonne source de **protéine et de calcium** (il prévient l'ostéoporose - les os fragiles). Cependant vous devez être certain que le lait a été **pasteurisé** (par exemple, chauffé à 60 degrés C pendant 30 minutes--Le chauffage est important pour prévenir les maladies telles que la brucellose et la TB) ou utiliser le lait en poudre avec de l'eau pure (bouilli). En outre, pour les adolescents et les adultes qui ont un poids excessif, le lait sans ou avec moins de matières grasses est recommandé.

**La carence en fer, en vitamine A, et en zinc** est, en particulier, très commune et contribue à beaucoup de décès.

La nourriture avec une haute teneur en **Fer** comprend : le foie, les palourdes, les céréales enrichies de fer, les huîtres, la levure des brasseurs, les épinards, les pommes de terre cuites au four avec sa pelure, les haricots, les petits pois et les raisins.

La nourriture avec une haute teneur en **Vitamine A** comprend : le lait (y compris le lait maternel), les oeufs, le foie et les huiles de foie de poisson, les légumes verts, les légumes et les fruits jaunes.

La nourriture avec une haute teneur en **Zinc** comprend : les huîtres (très élevée), le crabe, le foie, le boeuf, le porc, les volailles, les flocons de son, les haricots et les lentilles sèches, le lait et le fromage.

**Mangez une bonne variété de nourriture** afin d'obtenir l'énergie, les protéines, les vitamines, les minéraux, et les fibres dont vous avez besoin pour avoir une bonne santé. Il peut être parfois difficile de manger de chaque groupe alimentaire à chaque jour. Mais en pratiquant des habitudes saines, tel qu'acheter à vos enfants du lait à la place d'une boisson gazeuse, vous les aiderez à se maintenir en bonne santé. En outre, les enfants ne devraient pas manger trop de bonbons ou boire du café car cela diminuera leur appétit et ils mangeront moins de nourriture saine. Les bonbons sont aussi la cause principale de la carie dentaire avec la souffrance et la douleur que ce problème comporte.

**Si vous prenez les boissons alcoolisées, faites-le avec modération.** L'alcool est une drogue très dangereuse et elle peut créer une forte dépendance. Vous avez peut être entendu dire que boire avec modération peut réduire le risque de maladie de coeur, principalement chez les hommes de plus de 45 ans et chez les femmes de plus de 55 ans. Cependant, il y a d'autres facteurs qui réduisent le risque des maladies de coeur de façon beaucoup plus importante. Ceux-ci sont: un régime sain, l'activité physique, l'arrêt du tabac et le contrôle du poids. En outre, la consommation modérée d'alcool est très peu ou pas du tout bénéfique chez les jeunes gens. Le risque d'abus d'alcool est plus grand lorsqu'on commence à consommer plus jeune. Les boissons alcoolisées fournissent des calories mais peu d'éléments nutritifs. Les boissons alcoolisées sont nocives quand elles sont consommées à l'excès, et **plusieurs personnes ne devraient pas du tout en boire.** L'alcool en excès altère le jugement et peut mener à une dépendance et à plusieurs autres problèmes sérieux de santé.

**Si vous choisissez de prendre des boissons alcoolisées:**

-limitez votre quantité d'alcool à une consommation par jour pour les femmes ou deux consommations par jour pour les hommes. L'alcool est préférablement pris avec les repas pour

ralentir l'absorption d'alcool. (Une consommation = 12 onces (360 ml) de bière régulière ou 5 onces (150 ml) de vin ou de 1.5 once (45 ml) de 80% d'un alcool distillé)

-Évitez de boire avant ou quand que vous conduisez ou, toutes les fois que vous pouvez vous exposer ou exposer d'autres personnes au danger. **L'alcool augmente le risque d'accidents de véhicule motorisé, d'autres types d'accidents, d'hypertension, de crise cardiaque, de violence, de suicide, et de divers types de cancer, y compris le cancer du sein. L'alcool, prise pendant la grossesse, augmente le risque de malformation du nouveau-né. L'alcool cause souvent des problèmes sociaux et psychologiques, la cirrhose de foie, l'inflammation du pancréas, et elle endommage le cerveau et le coeur.**

### **38B. LA NUTRITION- CHOISIR LES BONS ALIMENTS**

Diverses « **pyramides alimentaires** » ont été développées pour montrer les quantités et les types de nourritures recommandées. Celles-ci peuvent être différentes selon la culture et la disponibilité de certains aliments spécifiques. Cependant, les principes de base sont les mêmes. En général, un **régime alimentaire sain** est celui qui :

-met l'accent sur les légumes, les fruits et les grains entiers.

-inclut le lait et les produits laitiers (les produits laitiers sans ou à faible teneur en gras sont recommandés pour les personnes âgées de plus de 2 ans qui ne sont pas sous-alimentées et qui n'ont pas un poids insuffisant)

-inclut les haricots, les noix, les oeufs, les poissons, les volailles ou les viandes maigres

-est à faible teneur en gras saturé, gras trans, cholestérol, sel (sodium) et sucres.

La pyramide alimentaire que vous voyez dans l'illustration a été prise du « Programme national intégré de prévention des maladies non transmissibles (CINDI)

**Choisissez un régime avec beaucoup de légumes, de grains entiers et de fruits**, ce qui fournit les vitamines nécessaires, les minéraux, les fibres, et les hydrates de carbone complexes, pouvant ainsi vous aider à réduire l'apport en matière grasse.

Si vous ou votre famille n'êtes pas malnutris ni avez un poids insuffisant, **choisissez un régime faible en gras saturés et en cholestérol** pour réduire le risque de crise cardiaque et de certains types de cancer. C'est particulièrement important si vous avez un excès de poids. Pour réduire l'apport en gras saturés et en cholestérol:

1) Limiter la prise de gras ferme (viande et laiterie) tels que le beurre, la margarine dure, le lard, et la margarine partiellement hydrogénée. L'huile de la noix de coco et l'huile de la noix d'amande sont également hautes en gras saturés. A la place utiliser les huiles végétales telles que l'huile de canola, l'huile d'olive, l'huile de soja, l'huile de maïs ou de tournesol.

2) Limiter la consommation des nourritures qui contiennent des graisses et des huiles hydrogénées et partiellement hydrogénées. Celles-ci contiennent des gras trans et on les retrouve dans les aliments cuits au four qui sont commercialisés, dans les casse-croûte (snack), repas "rapides" (fast food) et autres nourritures traitées. Il n'y a aucune quantité définie sécuritaire en ce qui a trait au gras trans et il vaut mieux les éliminer complètement de votre régime.

3) Limiter la consommation des viandes traitées à haute teneur en graisses telles que le lard (bacon), les saucisses, le salami et le saucisson de Bologne.

4) Limiter la consommation de foie et d'autres viandes d'organe. Utilisez les jaunes d'oeufs et les oeufs entiers avec modération (les blancs d'oeufs et les produits de substitution d'oeufs peuvent être employés librement dans la cuisson puisqu'ils ne contiennent aucun cholestérol et peu ou pas de graisse).

5) Choisir les produits laitiers écrémés ou à faible teneur en graisse (pour les personnes de 2 ans et plus). Choisissez souvent les haricots secs (cuits), les petits pois, et les lentilles.

Choisissez les noix, les poissons et les mollusques. Choisissez la volaille maigre ou d'autres viandes maigres, non frites. - Enlevez la graisse de la viande et la peau des volailles.

6) Consommez la plupart de vos calories à partir des végétaux (grains, fruits, légumes).

**Choisissez un régime faible ou modérément faible en sucres.** Les diètes à haute teneur en sucres ont trop de calories et trop peu d'éléments nutritifs, et elles contribuent également à la carie dentaire. Entre les repas, prenez peu de nourritures ou boissons contenant du sucre ou des amidons. Si vous en mangez, brossez vos dents, juste après, pour réduire le risque de carie dentaire.

-Obtenez la plupart de vos calories des grains (particulièrement de grains entiers), des légumes et des fruits entiers (les fruits entiers ont plus de fibres et moins de sucre que les jus des fruits).

-Ne laissez pas les boissons gazeuses, les jus et les autres sucreries prendre la place des aliments, tels que le lait ou autres bonnes sources de calcium, dont vous et vos enfants avez besoin pour vous maintenir en bonne santé.

-Buvez souvent de l'eau.

**Choisissez un régime faible ou modérément faible en sel (sodium).** C'est particulièrement important si vous souffrez d'hypertension. Choisissez souvent les fruits et les légumes. Au lieu d'utiliser le sel de table, utilisez des herbes, des épices, et des fruits pour assaisonner la nourriture.

**Bénéfices supplémentaires pour la santé.** Il y a beaucoup d'autres bénéfices à tirer si vous suivez les recommandations des régimes que l'on vient de mentionner. Par exemple, c'est aussi un des meilleurs traitements que nous avons contre la **Constipation**. La constipation se caractérise par des selles dures qui sont difficiles à passer (il est normal de ne pas faire de selles à chaque jour. --Beaucoup de personnes pensent qu'elles sont constipées quand, en fait, elles sont normales). Suivez un régime à haute teneur en fibre incluant des haricots, du son, des grains entiers, des fruits frais, et des légumes. Buvez au moins 8 verres de huit onces d'eau ou de jus de fruit par jour (la caféine et l'alcool peuvent avoir un effet de déshydratation et peuvent rendre la constipation pire). Faites régulièrement de l'exercice. Réservez-vous du temps, après le petit déjeuner ou le déjeuner, pour aller à la toilette sans être dérangé. Ne pas ignorer le besoin d'aller aux selles. Comprenez qu'il est normal que les habitudes intestinales varient.

L'OMS a résumé les lignes directrices mentionnées plus haut en « **Cinq Clés pour une Diète Saine** » :

**1. N'alimentez votre bébé qu'avec du lait maternel pendant les 6 premiers mois de sa vie.**

-De la naissance jusqu'à l'âge de 6 mois, votre bébé ne devrait recevoir que du lait maternel, autant le jour que la nuit.

-Allaitez votre bébé aussi souvent qu'il a faim.

**2. Mangez une grande variété d'aliments.**

-Mangez une combinaison de plusieurs aliments : aliments de base, légumes, légumineuses, fruits et produits animaux.

**3. Mangez beaucoup de fruits et de légumes**

-Mangez une grande variété de fruits et légumes (plus de 400g par jour)

-Mangez des légumes crus et des fruits comme collation plutôt que des collations riches en sucres ou en gras.

-Lorsque vous cuisinez les légumes et les fruits, ne les faites pas trop cuire afin de ne pas éliminer et ainsi perdre les vitamines importantes.

-On peut utiliser les fruits et les légumes séchés ou en cannes mais, dans ce cas, choisissez les variétés sans sucre ou sel d'ajouter.

#### **4. Mangez une quantité modérée d'huile et de graisse.**

-Choisissez les huiles végétales insaturées (comme l'huile d'olive, de soya, de tournesol ou de maïs) plutôt que les graisses animales ou les huiles saturées (comme l'huile de noix de coco ou l'huile de palmier).

-Choisissez la viande blanche (comme la volaille) ou le poisson qui sont habituellement à basse teneur en gras, contrairement à la viande rouge.

-Limiter la consommation de viandes froides (ou viandes traitées) qui sont habituellement à haute teneur en gras et sels.

-Utilisez, autant que possible, des produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés.

-Évitez la nourriture cuisinée ou frite qui contient des gras trans.

#### **5. Mangez moins de sel et de sucre**

-Cuisinez et préparez les repas avec le moins de sel possible.

-Évitez les aliments à haute teneur en sel.

-Évitez les boissons gazeuses et les jus de fruits auxquels on a ajouté du sucre.

### **38C. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**Équilibrez votre alimentation avec l'activité physique** -C'est particulièrement important si vous avez un excès de poids. L'exercice réduira le risque d'hypertension, de maladie de cœur, d'accident vasculaire cérébrale, de certains cancers, et de diabète.

**Les habitudes de vie sédentaire (peu d'exercice) (voir aussi section 41.B):** La plupart des gens qui vivent dans les régions rurales des pays en voie de développement font suffisamment d'exercice. Par contre, certaines personnes n'exercent qu'une partie de leur corps à leur travail tandis que d'autres ne font aucun exercice. L'exercice aide votre corps et votre cœur à être plus fort et à mieux fonctionner. Il diminue la tension artérielle, améliore le taux de cholestérol et peut vous aider à perdre du poids si c'est nécessaire. Il renforce aussi vos os, augmente votre niveau d'énergie et procure du bien à votre esprit.

Il y a présentement une épidémie mondiale d'obésité qui touche tous les âges autant dans les pays en voie de développement que dans les pays développés. Un niveau d'activité physique appropriée est donc nécessaire pour les hommes, les femmes et les enfants de TOUS les groupes d'âge.

L'OMS propose ces « **Cinq clés pour une activité physique appropriée** »

1. Si vous n'êtes pas actifs physiquement, il n'est pas trop tard pour commencer des activités physiques régulières et pour diminuer les activités sédentaires. (Par exemple, réduire les habitudes sédentaires comme regarder la télévision ou jouer à des jeux d'ordinateur)

2. Soyez actif physiquement tous les jours et d'autant de façons que vous pouvez.

3. Faites au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, et ce au moins 5 jours par semaine.

4. Si vous le pouvez, prenez plaisir à faire des activités physiques d'intensité vigoureuse pour une santé et une forme meilleure. (Par exemple, faire de la bicyclette pour aller au travail au lieu de prendre l'auto.)

5. Les enfants d'âge scolaire devrait faire 60 minutes d'activités physiques modérées à intenses à chaque jour.

Au moins 60% de la population mondiale ne remplit pas les critères d'activité physique nécessaire au maintien d'une bonne santé.

Comme on le note à la section 41, les maladies de cœur, les accidents vasculaires cérébraux, ainsi que les autres conditions reliées à l'obésité, le diabète, la haute pression tuent beaucoup plus d'adultes que n'importe quoi d'autre dans le monde. Il y a plusieurs médicaments qui traitent ces conditions mais, même si plusieurs sont utiles, ils ont tous beaucoup d'effets secondaires

La diète et l'exercice approprié sont deux choses très simplistes. Pourtant, L'OMS et nos meilleures sources d'évidences scientifiques basées sur les faits nous rapportent que (même dans les pays les plus avancés) ce que l'on fait pour nous même et pour nos familles peut sauver beaucoup plus de vie et empêcher beaucoup plus de souffrances que tous nos médicaments et chirurgies combinées.

### **39. L'OSTÉOPOROSE**

Une vie physiquement active aide à prévenir l'ostéoporose. L'ostéoporose est l'amincissement et la détérioration des os qui survient habituellement par manque de calcium. L'OMS déclare que nous devons agir maintenant pour prévenir une épidémie en instance de fractures de la colonne vertébrale et des hanches consécutives à cette maladie.

Un manque de calcium et de vitamine D cause le rachitisme chez les enfants. Cette carence cause aussi un problème de croissance et de développement des dents. L'ostéoporose est une déficience en calcium qui affecte les personnes plus âgées. Il affecte particulièrement les femmes après la ménopause et résulte en fractures des hanches, du dos et d'autres parties des os du corps.

**En mettant en pratique, pendant notre jeunesse, les recommandations suivantes de l'OMS, nous pouvons prévenir l'ostéoporose à un âge plus avancé:**

-Éviter de fumer (Le tabac non seulement amincit les os, mais également la peau et il cause des rides prématurées. Ainsi les personnes, qui ne veulent pas avoir l'air vieilles prématurément, ne devraient pas fumer.)

-Limitez votre apport d'alcool à un maximum d'une consommation par jour pour les femmes et deux pour les hommes.

-Allaiter vos bébés.

-L'Apport de calcium devrait être de 800 mg de calcium par jour pour les enfants en bas âge et aller jusqu'à 1500mg par jour pour les adultes. Le lait (en poudre ou frais, régulier ou écrémé) est la meilleure source de calcium pour la plupart des personnes (375mg de Ca / tasse). Une tasse 3 fois par jour répondrait aux besoins en calcium de la plupart des personnes. (Dans certains pays, le jus d'orange est maintenant enrichi avec de quantités semblables de calcium.) D'autres excellentes sources de calcium sont le yaourt et le fromage. On retrouve également du calcium dans les légumes-feuilles verts, les sardines et les saumons en boîte, les palourdes et les huîtres. Une autre bonne source est le tofu, ou d'autre caillé de soya préparé avec du sel de calcium.

-Un style de vie physiquement actif incluant des sorties à l'extérieur (5-15 minutes par jour) aidera à prévenir l'ostéoporose. La lumière du soleil active la vitamine D. Ainsi il est recommandé de passé 5-15 minutes par jour à l'extérieur, particulièrement pour les personnes plus âgées et celles qui vivent dans des climats plus froids. (Cependant, il est également important de ne pas prendre trop de soleil et de protéger vos yeux. Trop de soleil peut causer le cancer de peau, le vieillissement prématuré et les cataractes. Évitez autant que possible le soleil

de midi. Le port d'un chapeau et de lunettes de soleil de bonne qualité peut prévenir les cataractes et d'autres dommages causés par le soleil et tous les ouvriers qui travaillent à l'extérieur devraient les porter. --Cependant, vous devez être certain que les lunettes de soleil assurent la protection d'UVA et d'UVB, autrement elles causent plus de mal que bien.)

-Les sources naturelles de vitamine D incluent les poissons d'eau salée, le foie et le jaune d'oeuf.

-La marche ou autres activités avec mise en charge pourraient également aider à prévenir l'ostéoporose.

-Pour les personnes souffrant d'ostéoporose et qui ont des difficultés à digérer le lait, le yaourt et le fromage sont des sources excellentes de calcium et sont généralement bien tolérées.

-Une autre bonne source de calcium sont les comprimés de carbonate de calcium. L'absorption de calcium au niveau du tube digestif étant limité à une petite quantité à la fois, il est bon de prendre les comprimés en plusieurs prises par jour. Il est également préférable de prendre ces comprimés de calcium avec les repas, particulièrement les repas qui ne contiennent pas beaucoup de calcium naturel. Une posologie commode et efficace serait de prendre 600 mg de calcium deux fois par jour avec de la vitamine D, 800 à 1200 U.I. par jour.

-Le carbonate de calcium est également souvent employé comme antiacide. Nous parlerons du reflux d'acide un peu plus loin.

#### **40. LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN**

Le reflux gastro-oesophagien est l'un des problèmes les plus communs que nous rencontrons chez les patients adultes. Il y a plusieurs causes de douleur d'estomac. Par exemple, si vous perdez du poids ou si vous souffrez d'une forte douleur à l'estomac qui est soulagée en mangeant, ou si vous vomissez du sang ou avez du sang dans les selles, vous devez être évalué pour un ulcère d'estomac ou une autre maladie.

Cependant, la cause la plus commune de douleur au niveau supérieur de l'estomac ou au niveau inférieur de la poitrine est le reflux gastro-oesophagien. On utilise également l'expression "brûlement d'estomac" ou "pyrosis". Il s'agit d'une affection du sphincter qui relie l'oesophage (tube d'alimentation) à l'estomac. L'image démontre où se situe le sphincter, entre l'oesophage et l'estomac.

Le mot reflux signifie « retour d'un liquide organique dans le sens opposé ». Le reflux gastro-oesophagien se produit quand le sphincter est faible ou trop détendu, permettant ainsi aux acides contenus dans l'estomac de remonter vers l'oesophage.

Heureusement, **vous pouvez faire beaucoup pour prévenir et traiter cette situation affligeante.** Le traitement vise à réduire les dommages causés aux parois de l'oesophage par l'acide en provenance de l'estomac :

-Le fait de fumer affaiblit le sphincter de l'oesophage et augmente la production d'acide. Il est donc très important de cesser de fumer.

-Évitez l'alcool pour les mêmes raisons. (Le tabagisme et l'alcool empirent également les problèmes d'ulcères. Vous nous entendrez souvent parler du tabagisme et de la prise excessive d'alcool. Il ne s'agit pas de questions morales ou religieuses pour nous et pour l'OMS. –Ces substances sont responsables de problèmes de santé critiques et même mortels pour chacun de nous et l'OMS doit en parler).

-D'autres aliments ont parfois besoin d'être limités s'ils vous causent des symptômes. Ceux-ci incluent les aliments frits, les aliments gras, le café, les boissons gazeuses, et les aliments épicés tel que le poivre.

- Les gens qui souffrent de brûlement d'estomac devraient éviter l'aspirine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens tel que l'ibuprofène. (Le paracétamol est habituellement un bon choix en l'absence de maladie du foie ou d'alcoolisme)
- Évitez de vous coucher dans les 2 à 3 heures après avoir mangé. Évitez de vous pencher peu après un repas, et évitez le port de ceintures trop serrées.
- Prendre une marche après les repas est recommandé et est aussi utile pour beaucoup d'autres conditions.
- Si vous avez des symptômes durant le sommeil, couchez-vous sur le côté gauche (comme cette dame le fait) et/ou surélevez le chevet du lit de 10 à 15 cm.
- Perdez du poids si vous avez un excès de poids.
- Diminuez la quantité de nourriture aux repas (vous pouvez augmenter le nombre de repas si vous n'avez pas d'excès de poids)
- Mâcher une gomme à mâcher (de préférence sans sucre) pendant 1 heure après les repas. Ceci augmente la production de salive alcaline ce qui neutralise l'acide de l'estomac.
- Les antiacides peuvent également aider à réduire les symptômes. Les antiacides à base de calcium sont souvent recommandés parce qu'ils aident également à prévenir un autre problème commun, l'ostéoporose (amaigrissement des os) *Voir la SECTION 39*. Toutefois les antiacides de calcium causent parfois un effet rebond de sécrétion d'acide gastrique. Ainsi donc, ne les utilisez pas s'ils aggravent les symptômes au lieu de les améliorer.

#### **41A. LES MALADIES DE CŒUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX**

Les rapports de l'OMS démontrent qu'il y a maintenant une épidémie des décès due aux maladies de coeur dans les pays en voie de développement. Ceci peut être empêché étant donné que **les causes sont toutes sous VOTRE contrôle.**

Les facteurs de risque des maladies de cœur et des accidents vasculaires cérébraux que Vous Pouvez Contrôler Incluent: **le tabagisme, le poids excessif, un taux élevé de cholestérol dans le sang, un style de vie sédentaire (peu d'exercices), le diabète, l'hypertension, et le stress.**

**-Le tabagisme:** Nous avons déjà parlé de certains effets nocifs du tabagisme tels que la maladie des gencives, la carie dentaire, les problèmes d'estomac, et ainsi de suite. Les maladies liées au tabac sont les maladies pouvant être prévenues qui causent le plus haut taux de mortalité au monde. —Elles sont responsables d'environ 5 millions de décès par année. La consommation totale de tabac est en hausse. Nous savons maintenant que la nicotine est une drogue qui provoque une très forte dépendance. Ainsi, une fois que vous commencez à fumer, il est très difficile d'arrêter. Pourtant la nicotine reste légale, non contrôlée et non réglementée. Ainsi le nombre de fumeurs, estimé à 1.3 milliard aujourd'hui, augmentera jusqu'à 1.7 milliards d'ici à l'an 2025. Certaines personnes sont chanceuses et ne meurent pas du tabagisme. Par contre, un fumeur sur deux mourra d'une maladie causée par le tabac. L'arrêt du tabac peut commencer immédiatement à réduire ce risque. —Plus vous cessez de fumer tôt, plus vous diminuez votre risque de mort prématurée. Le tabagisme cause les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux (paralysies) et les maladies vasculaires menant à l'amputation-- toutes ces maladies terribles montrées ici.

Il cause également le cancer de poumon, l'emphysème, la bronchite et beaucoup d'autres maladies, y compris la dysfonction érectile chez l'homme (Les publicités sur le tabac tentent de nous montrer que le tabagisme est " sexy" mais ses effets ont exactement l'effet contraire).

L'ARRÊT DU TABAGISME EST DE LOIN LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE QUI PEUT ÊTRE FAITE POUR EMPÊCHER CES MALADIES ET EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE QUE N'IMPORTE QUEL MÉDICAMENT. Si vous fumez dans votre maison, l'inhalation secondaire de la fumée cause également des maladies telles que l'asthme, le cancer et la mort subite infantile chez les êtres qui vous sont chers. Les évidences scientifiques sont si accablantes qu'il n'y a plus d'excuse pour qui que ce soit de fumer n'importe où et n'importe quand.

#### **41B. LES MALADIES DE CŒUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (SUITE)**

D'autres facteurs de risque de maladies de coeur et d'accidents vasculaires cérébraux que vous pouvez contrôler incluent :

**-Le poids excessif :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE) L'excès de poids peut augmenter le risque de développer beaucoup de problèmes de santé comme les maladies de coeur, les accidents vasculaires cérébraux (paralysies), le diabète type 2 (début à l'âge adulte), le cancer et d'autres maladies sérieuses. Vous pouvez réduire ce risque en perdant aussi peu que 5 à 10 kgs. Limitez la quantité de nourriture que vous mangez, et faites de l'exercice de 30 minutes à une heure chaque jour. Vous devriez particulièrement éviter la nourriture à haute teneur en graisses animales (saturées), gras trans et en calories. Les aliments gras et riches en matières grasses telles que les viandes, plusieurs desserts et les sucreries sont remplis calories vides (malsaines) et de graisses (les graisses ont deux fois plus de calories que les hydrates de carbone et les protéines). A la place, mangez une variété de fruits, de légumes, de produits laitiers à faible teneur en matière grasse, d' haricots et d'aliments de grains entiers à chaque jour. Ces aliments contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux, et de fibres, en plus d'avoir une faible concentration en calories. Elles peuvent ainsi vous aider à contrôler votre sucre et votre poids.

**-Le taux élevé de cholestérol dans le sang :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE) Vous pouvez également contrôler cela en diminuant la quantité de graisses animales dans votre régime. Il y a également des médicaments qui peuvent aider. Le taux de cholestérol peut être aussi amélioré par l'exercice.

**-Le style de vie sédentaire (peu d'exercices) :** (Voir également la SECTION 38C. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE) La plupart des gens des régions rurales, dans les pays en voie de développement, font beaucoup d'exercices. Par contre, certaines personnes n'exercent qu'une partie de leur corps à leur travail tandis que d'autres ne font aucun exercice. L'exercice aide votre corps et votre cœur à être plus fort et à mieux fonctionner. Il diminue la tension artérielle, améliore le taux de cholestérol et peut vous aider à perdre du poids si c'est nécessaire. Il renforce aussi vos os, augmente votre niveau d'énergie et procure du bien à votre esprit. L'institut de médecine recommande maintenant que toute personne fasse au moins une heure d'un type d'exercice à chaque jour de la semaine. Cependant, même une demi-heure par jour vous aidera à réduire les risques et à diminuer votre poids.

**-Le diabète (type 2 ou d'adulte) :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE) Un diabète mal contrôlé vous place également dans une situation de haut risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de cécité et d'amputation d'un membre. Bien que les médicaments soient souvent nécessaires, la diète, la réduction du poids et l'exercice se sont avérés plus efficaces que les médicaments pour prévenir ces complications. Il est également essentiel que vous ne fumiez jamais (fumer a souvent comme

conséquence les amputations). L'alcool est particulièrement toxique aux patients diabétiques et empire les dommages aux nerfs, la baisse de vision et l'hypertension. Si vous souffrez de diabète, vous devriez être vu par une diététicienne pour qu'elle vous aide à régulariser votre diète et votre taux de sucre dans le sang. Afin de conserver votre taux de sucre dans votre sang à un niveau sain vous devriez :

- 1) Manger une quantité à peu près identique de nourriture chaque jour,
- 2) Manger environ aux mêmes heures chaque jour,
- 3) Prendre vos médicaments aux mêmes heures chaque jour, et
- 4) faire des exercices à des heures identiques et pendant la même durée à chaque jour.

Il est également important de manger une quantité uniforme d'hydrate de carbone durant toute la journée. Bien que ce soit la quantité total d'hydrates de carbone (non seulement de sucre) qui est le plus important, vous ne devriez pas manger de biscuits, de gâteaux, de boissons gazeuses et d'autres nourritures grasses et sucrées jusqu'à ce que vous ayez vu une diététicienne et que vous soyez habitués au calcul des hydrates de carbone.

Si vous êtes diabétique avec un excès de poids, le plus important c'est de diminuer d'abord le poids en limitant vos portions de nourriture (la quantité de calories) et en faisant des exercices au moins 30 minutes à 1 heure chaque jour. Vous devriez particulièrement éviter les graisses saturées et les gras trans, les sucreries et les aliments sucrés. Mangez une variété de fruits, de légumes, de produits laitiers à faible teneur en matière grasse, d'haricots et de grains entiers chaque jour. Ce sont les aliments que vous devriez principalement manger. Ils fournissent beaucoup de vitamines, de minéraux, et de fibres, en plus de contenir une faible quantité de calories. Ils peuvent ainsi vous aider à contrôler votre sucre dans le sang, et à perdre du poids. La plupart des légumes sont relativement pauvres en hydrate de carbone et sont ainsi un choix particulièrement bon.

**-L'hypertension :** (*Voir également la SECTION 38. NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE*)

La plupart des personnes souffrant d'hypertension ne se sentent pas malades. C'est pourquoi l'hypertension est appelée « le tueur silencieux ». La raison pour laquelle il faut traiter l'hypertension est parce qu'elle provoque des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux (paralysies). Heureusement, vous pouvez faire beaucoup de choses pour diminuer votre tension artérielle. Le changement de régime alimentaire est le traitement le plus efficace et il implique une réduction du sel (à moins de 1500 mg de sodium par jour), l'augmentation de l'apport de potassium (les bananes et d'autres fruits et légumes frais), et d'autres recommandations décrites dans la section 38. La diminution de la consommation d'alcool, l'augmentation de l'exercice physique, la réduction du poids et la réduction du stress sont aussi des facteurs très importants qui aident à contrôler la tension artérielle.

La tension artérielle exige un suivi étroit de la part de votre fournisseur de soin de santé. Si celui-ci vous met sous un médicament pour l'hypertension, il est très important que vous continuiez à le prendre chaque jour, même si vous ne vous sentez pas malade. Il faut toujours voir votre fournisseur de soin avant d'arrêter la prise de votre médicament (même avant de sauter une dose). L'arrêt brutal du médicament peut avoir un effet rebond, causant une hausse dangereuse de votre tension artérielle pouvant même provoquer une crise cardiaque ou une paralysie. Ainsi il est très important que vous soyez suivi par votre fournisseur de soin de santé afin de surveiller votre tension artérielle et d'ajuster vos médicaments.

**-Le stress :** le stress peut également mener à une crise ou à un accident vasculaire cérébral, ainsi qu'à d'autres problèmes de santé. Certaines personnes réagissent au stress en mangeant avec excès. Les études ont démontré que les patients qui prient et qui ont une vie spirituelle

mettant l'accent sur l'amour et le pardon semblent mieux gérer le stress et réagissent mieux aux traitements.

**Une diète saine, de l'activité physique régulière et l'abstinence au produit de tabac** sont des choses bien simples. Pourtant l'OMS rapporte que **plus de 80%** des décès non nécessaires causés par :

Une maladie cardiaque prématurée (1<sup>ère</sup> cause de décès)

Un accident vasculaire cérébral (3<sup>ième</sup> cause de décès)

Le diabète de type 2 (6<sup>ième</sup> cause de décès)

Et **40%** des cancers (2<sup>ième</sup> cause de décès)

pourraient être prévenus par une diète saine, de l'exercice régulier et l'abstinence aux produits du tabac. Même si nos médicaments et les chirurgies pour traiter ces conditions peuvent aider, ils sauvent très peu de vies en comparaison avec la diète, l'exercice et l'abstinence aux produits de tabac. –Juste 3 choses simples. Et chacune sont sous votre contrôle et seulement votre contrôle.

#### **42A. LE TRAITEMENT DES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES**

**Les épisodes de douleurs dorsales ou lombaires aigues** peuvent être traitées avec de la glace appliquée sur la région affectée par épisodes et ce pendant les 6 premières heures suivant l'évènement. Ceci peut être continué pendant les deux premiers jours pour aider à l'enflure à diminuer. Après trois jours, de la chaleur peut être appliquée pour aider à la guérison.

-Des antidouleurs comme le paracétamol sont souvent recommandés. Ne consommez pas d'alcool lorsque vous avez à prendre du Paracétamol et n'utilisez pas une dose supérieure à celle recommandée. N'utilisez pas de Paracetamol si vous avez une maladie de foie. Assurez-vous de garder tous médicaments hors de la portée des enfants.

-L'activité peut être légèrement restreinte pour les deux premiers jours et puis graduellement augmentée, en commençant par des exercices d'étirement et d'autres exercices simples comme la marche à pied. Les personnes souffrant d'une douleur dorsale aiguë devraient rester actives et continuer leurs activités quotidiennes autant cela leur est possible. Ils devraient temporairement éviter la position assise prolongée, le soulèvement de charges excessives, la rotation de la colonne vertébrale et ils devraient prêter une attention particulière au fait de maintenir une posture adéquate dans toutes leurs activités.

-Notez la fermeté du matelas et l'oreiller entre les jambes—ceux-ci pourront également aider à prévenir les douleurs dorsolombaires. Remarquez aussi comment le pied de l'homme est appuyé sur la boîte. Cette position prévient aussi les douleurs dorsolombaires pour ceux qui ont un travail en position debout prolongée.

-Si la période de douleur dure plus de 6 semaines ou s'il y a d'autres symptômes tels que la fièvre ou perte de poids ou rétention des urines, vous devez consulter votre fournisseur de soins aussitôt que possible pour des examens plus approfondis.

-Après que la douleur aiguë ait diminué, des exercices d'étirement peuvent aider à soulager votre dos et à prévenir d'autres épisodes à venir. Ceux-ci devraient être faits quotidiennement et, idéalement, après avoir été actif pendant un certain temps et que vos muscles ait été « réchauffés ». Les mouvements devraient être faits doucement, de façon non saccadée, et devraient être soutenus pendant au moins 30 secondes. Certaines positions peuvent être maintenues pendant 10 à 15 minutes s'ils semblent confortables et continuent à apporter un soulagement. **Voici quelques exemples d'exercice d'étirement:**

-Se coucher à plat sur le dos, sur le plancher: Cette position est particulièrement utile pour un évènement récent. Ayez vos jambes surélevées et posées soit sur un tabouret ou une chaise avec un oreiller –cette position peut vraiment vous détendre et, pour cette raison, beaucoup de patients préfèrent rester dans cette position pendant 15 minutes ou plus.

-Position assise: se pencher en avant sur votre chaise, inclinant votre tête vers vos genoux et rester dans cette position pendant au moins 30 secondes ou plus, ou aussi longtemps que vous vous sentez confortable.

-Position debout: Avec vos mains appuyées sur la partie inférieure de votre région lombaire, faites une extension vers l'arrière et rester pendant au moins 30 secondes ou plus, ou aussi longtemps que vous vous sentez confortable.

## **42B. LE TRAITEMENT DES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES (SUITE)**

Faites des exercices pour renforcer vos muscles du dos. Après que la douleur aiguë se soit calmée, des exercices de dos devraient être faits quotidiennement. Il est bon, avant de commencer, de réchauffer d'abord les muscles par la marche et des exercices d'étirement. Ne faites pas des exercices qui vous causent de la douleur. Si vous récupérez d'une lésion dorsolombaire sérieuse, faites seulement des exercices qui ont été approuvés par votre fournisseur de soin.

**Les exercices suivants sont des exemples** qui ont été utilisés pour renforcer les muscles de la colonne vertébrale :

-Inclinaison pelvienne (du bassin): C'est un bon exercice avec lequel il faut commencer, particulièrement si vous avez eu une lésion dorsolombaire récente. Se coucher à plat sur votre dos avec vos jambes fléchies au niveau des genoux. Inclinez votre bassin, pour amener la colonne lombaire en contact avec le sol, en contractant vos muscles abdominaux et fessiers. Maintenez cette position pendant 5 à 10 secondes et détendez-vous. Répétez de 10 à 12 fois cet exercice. Faites en 3 séries. (Il est plus facile de faire cet exercice si vous placez vos bras le long de votre corps plutôt que derrière votre tête comme vous voyez sur l'image.)

-Bicyclette : à plat sur votre dos, fléchissez vos jambes au niveau des genoux et des hanches. Comme dans un mouvement de bicyclette alterner flexion et extension de ces articulations. Continuez le mouvement autant de fois que pouvez en étant confortable et répétez pour un total de 3 séries. Ne retenez pas votre souffle ou ne faites pas de mouvements saccadés. (Si vous avez eu une lésion dorsolombaire récente, il est préférable de placer vos bras le long de votre corps plutôt que derrière votre tête comme on le voit sur l'image. Si les dommages ne sont pas récents, le cou peut être plus fléchi que montré sur cette image, cependant, il ne faut pas faire trop pression sur votre cou.)

-Des exercices de couché-assis partiel ou craquements sont souvent recommandés. Étendez-vous à plat sur le dos, les jambes fléchies au niveau des hanches. Vos mains peuvent être croisées sur votre poitrine si cela est plus confortable. Vous pouvez placer vos pieds sous une armature de lit ou un meuble lourd comme levier. Soulevez lentement votre tête et vos épaules du plancher. Faites cet exercice autant de fois que pouvez en étant confortable et répétez pour un total de 3 séries. Reposez-vous pendant 5-10 minutes ou faites un autre type d'exercice entre les séries. Ne retenez pas votre souffle, ne faites pas de mouvements saccadés, et ne faites pas pression sur votre cou.

### 43. COMMENT PRÉVENIR LES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES ?

La douleur dorsolombaire est le problème de santé le plus commun chez les patients adultes que nous soignons. La grande partie des douleurs dorsales que nous voyons est liée au travail très dur et aux conditions de vie très difficiles. Cependant, **vous pouvez beaucoup faire pour prévenir cette condition douloureuse et parfois incapacitante.**

**Les étirements et les exercices quotidiens** (Comme décrit dans les *SECTIONS 42A et 42B*) utilisés comme traitements, sont également très efficaces pour prévenir les douleurs dorsolombaires. Ce qui suit est également important :

-Ne fumez pas

-Perdez du poids si vous avez un excès de poids.

-Soulevez les charges correctement. Ne levez jamais de charge en étant penché vers l'avant. Gardez toujours votre dos droit et pliez les genoux. Ceci vous permet de soulever la charge avec vos jambes plutôt qu'avec votre dos. Ne vous tournez pas ou ne vous tordez pas quand vous voulez prendre quelque chose, même si c'est léger. Gardez les objets le plus près possible de vous.

-Portez un support dorsal ou lombaire si votre travail exige que vous souleviez souvent des charges. Cela fournira un certain appui et vous rappellera de garder votre dos droit quand vous soulevez quelque chose. Beaucoup de gens de différentes régions du monde enroulent un tissu très long et étroit autour de leur taille dans le même but. Cette pratique remonte à l'Ancien testament où les gens « enserreraient leur pagne » autour de la taille.

-Maintenez une bonne posture quand vous êtes debout ou assis. Si votre travail exige une position debout prolongée, levez et appuyez un de vos pieds sur une caisse ou un tabouret pour aider à maintenir votre dos droit (*Voir la SECTION 42A*).

-Employez un matelas ferme, ou placez votre matelas sur des planches ou sur le plancher. Placez un oreiller sous la partie inférieure de vos jambes si vous dormez sur votre dos. Placez un oreiller entre vos jambes si vous dormez sur le côté (*Voir la SECTION 42A*). Ne dormez pas sur le ventre.

### 44. LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS EN PETITE ENFANCE (BÉBÉS ET JEUNES ENFANTS)

**Syndrome de mort subite du nouveau née:** Les enfants en bas âge meurent parfois inopinément pendant leur sommeil. Ceci est souvent associé aux sirops pour le rhume ou la toux, au tabagisme des parents ; et aussi, au fait de coucher les enfants sur leur ventre. N'utilisez pas d'oreillers ou ne laissez pas d'autres objets mous dans le berceau de l'enfant. Faites toujours dormir les enfants sur leur dos. Cessez de fumer (ceci pourrait vous sauver la vie ainsi que celle de votre enfant).

**Empoisonnement:** C'est une cause de décès particulièrement commune chez les enfants de moins de 3 ans. Les enfants en bas âge peuvent mettre n'importe quoi dans leur bouche. Ils étudient constamment le monde autour d'eux, et mettre des choses dans leur bouche fait partie de la manière qu'ils apprennent. Beaucoup de médicaments et produits communs dans les foyers sont toxiques et constituent une cause de décès chez les enfants. Voici quelques exemples communs :

Médicaments: l'aspirine, le paracétamol, les tranquillisants, les comprimés somnifères, les pilules de fer.

Produits de ménage: Les produits pour déboucher les drains, les herbicides, les insecticides ou les poisons contre les rats, le kérosène, les détergents, les boules à mites.

### **Comment pouvez-vous prévenir la mort par empoisonnement:**

- gardez sous clef tous les médicaments et mettez-les hors de vue.
- gardez sous clef tous les détergents et produits chimiques et mettez-les hors de vue.
- Enseignez à vos enfants à ne pas boire ou manger n'importe quoi sauf, quelque chose qui leur a été donnée par un adulte.
- Faites votre possible pour ne pas prendre de médicaments en présence de petits enfants. Les enfants tendent à copier le comportement des adultes.

**L'étouffement** est également une cause très commune de décès chez les enfants de moins de 5 ans. Une des raisons est qu'ils mettent toujours tout dans leur bouche. Mais souvent ils s'étouffent avec de la nourriture, telles que les noix et le maïs soufflé, que les gens leur donnent malencontreusement. Puisqu'ils n'ont pas encore toutes leurs dents, ils ne peuvent pas très bien mâcher et de larges particules de nourriture peuvent bloquer leur gorge. Les personnes âgées qui n'ont plus toutes leurs dents ont souvent des problèmes d'obstruction avec de la nourriture telles que le bifteck pour les mêmes raisons.

### **Comment prévenir la mort par étouffement:**

- Ne pas donner aux enfants en bas âge des noix, du maïs soufflé, des bonbons durs, des « hot dog » ou d'autre nourriture semblable.
- Découpez en tout petits morceaux la nourriture destinée aux tout petits enfants (particulièrement les morceaux de viande). Cela est aussi valable pour les personnes qui sont plus âgées et qui n'ont plus toutes leurs dents.
- Ne laissez pas les enfants en bas âge jouer avec des ballons dégonflés, des billes ou des jouets ayant de petites pièces qu'ils peuvent avaler.
- Si votre enfant a moins de 5 ans et doit prendre des pilules ou des vitamines à mâcher, pulvérisez-les en poudre avec deux cuillères. Vous pouvez alors les mélanger à un peu de liquide ou de nourriture.
- Si quelqu'un s'étouffe et que le passage aérien est complètement bloqué, faites-lui des poussées abdominales (*Voir la SECTION 48*).

## **45. NOYADE/CHUTES/ACCIDENTS DE LA ROUTE**

Les accidents représentent la cause la plus commune de décès chez les enfants d'âge scolaire. Les enfants de cet âge veulent voler de leurs propres ailes. Ils cherchent l'approbation de leurs amis. Ils essaient de faire des choses audacieuses. Ils peuvent ne pas vouloir obéir aux règles des adultes. Mais votre enfant peut apprendre des règles de sécurité avec votre aide et vos rappels.

### **Comment prévenir les décès par noyade, chutes et accidents de circulation :**

- Votre enfant n'est pas en sécurité seul dans l'eau, même si, il ou elle sait nager. Ne laissez pas votre enfant jouer autour d'aucun plan d'eau, à moins qu'un adulte le surveille. Ne laissez jamais votre enfant nager dans les canaux ou n'importe quel courant d'eau rapide.
- Apprenez à votre enfant à entrer dans l'eau les pieds toujours les premiers (Plongez la tête la première a causé beaucoup de fractures de cou entraînant une paralysie permanente des bras et des jambes)
- Apprenez à votre enfant en bas âge à ne jamais traverser la rue sans être accompagné d'une personne en âge de le faire sans danger. Apprenez à votre enfant plus âgé à s'arrêter complètement sur le bord de la route, regardez alors à gauche, ensuite à droite, et de nouveau à gauche avant de traverser la route.
- Utilisez toujours la ceinture de sécurité quand vous êtes en voiture ou en camion.

## 46. LA RAGE, LA FUMÉE INTÉRIEURE

**La rage:** les morsures de chiens, de chats, de chauves-souris, de mouffettes et d'autres animaux peuvent causer la rage. La rage est une maladie qui est toujours mortelle une fois les symptômes manifestés. Cependant, il y a un traitement efficace s'il est commencé avant la manifestation des symptômes. Il est donc très important de chercher de l'aide médicale aussitôt après une morsure. La rage est particulièrement commune dans les pays en voie de développement.

### **Comment prévenir les décès par la rage:**

-Toutes les personnes qui souhaitent garder des chiens, des chats et d'autres animaux comme animaux de compagnie devraient les faire vacciner contre la rage. (Ils devraient également les faire suivre régulièrement par un vétérinaire pour empêcher la transmission d'autres maladies à vos enfants et vos proches. En plus de la rage, les chiens et les chats sont porteurs de plus de 15 différents genres de vers, de bactéries et d'autres maladies qu'ils transmettent souvent aux humains.)

-**Prévention des morsures de chiens:** la leçon la plus importante que doivent apprendre les enfants, c'est ne pas taquiner les chiens qu'ils connaissent, et éviter les chiens qu'ils ne connaissent pas. Il ne faut pas déranger un chien qui dort, qui mange, qui croque sur un jouet ou, qui veille sur ses chiots. Aussi, instruisez votre enfant à se tenir immobile si un chien étranger l'approche ou le chasse. Ne pas crier, ne pas courir, ne pas monter sur la bicyclette, ne pas donner de coups de pied ou, ne pas faire des gestes menaçants. Se tenir droit et immobile, les mains sur vos côtés, et évitez le contact des yeux avec le chien. Ne tournez jamais votre dos au chien. Une fois que le chien se désintéresse à vous, reculez lentement jusqu'à ce qu'il soit hors de votre vue. Si le chien attaque, « jetez-lui » votre veste, sac à mains, bicyclette, ou tout ce que vous pouvez placer entre et le chien et vous.

-Si un chien, un chat ou, tout autre animal domestique vous mord ou mord votre enfant ; il devrait être capturé, confiné, et observé pendant 10 jours. (Si, après 10 jours, il peut être confirmé que l'animal est sain, vous n'aurez probablement pas besoin de piqûres contre la rage)

-Toute **blesseure due aux morsures** devrait être bien rincée puis bien lavée avec de l'eau et du savon pendant 15 minutes. (Si c'est disponible, on devrait utiliser un agent antiviral et antimicrobien telles que les solutions de proviodine-iodine pour laver la plaie.) Voyez, ensuite, votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si le vaccin de rage est nécessaire.

-Informez le service de la santé ou la police toutes les fois que vous voyez un animal qui semble malade ou blessé, ou un qui a un comportement bizarre. N'essayez pas d'attraper l'animal ou de le prendre dans vos bras.

**Fumée d'intérieur:** Nos amis vivant dans les régions de malaria nous disent que la fumée semble éloigner les moustiques. Cependant, les irritations causées par la fumée à l'intérieure sont associées à l'asthme et sont une cause commune de dommages aux poumons.

En plus, l'empoisonnement par le monoxyde de carbone est provoqué par un gaz invisible qui provient de la combustion du bois, du charbon ou d'autres fossiles combustibles. Il est également formé lorsque le carburant est brûlé dans les moteurs. Le gaz est incolore et inodore et ainsi, vous ne pouvez ni le voir ni le sentir. L'empoisonnement au monoxyde de carbone exige des examens spéciaux pour le diagnostiquer. Ainsi nous ne connaissons pas bien sa fréquence dans d'autres pays. Cependant, il est la cause la plus commune d'empoisonnement aux États-Unis. Ce problème est particulièrement commun quand la température est froide et que les familles brûlent des carburants à l'intérieur, sans une ventilation adéquate qui puisse

permettre au gaz toxique de s'échapper. On a trouvé parfois une famille entière morte. Les premiers symptômes sont des maux de tête, de la nausée et de la fatigue--Les personnes souffrant de ces symptômes ont souvent été mal diagnostiquées comme ayant la « grippe, » mais, en réalité, il s'agit d'un empoisonnement au monoxyde de carbone. Il peut également y avoir des vertiges, de la confusion ou des problèmes de vision. Rappelez-vous que nous ne parlons pas de la partie de la fumée que vous pouvez voir et sentir (bien que celle-ci soit également nocive). Le niveau mortel de monoxyde de carbone peut être atteint même lorsqu'il y a seulement des braises chaudes à l'intérieur, sans odeur ni fumée. **Comment prévenir le décès par empoisonnement au monoxyde de carbone :** Soyez toujours certain que la cheminée de votre fourneau fonctionne correctement. (Ceci empêchera également les dommages que la fumée peut causer aux poumons.) S'il n'y a aucune cheminée et que vous devez avoir du feu dans la maison, assurez-vous toujours que toutes les portes et fenêtres sont laissées grandes ouvertes pour fournir une ventilation adéquate.

#### 47. LES PREMIERS SOINS

**Éraflures et coupures:** Laver avec de l'eau propre et du savon. Appliquez un bandage stérile. Si la coupure est grande, appliquez fermement le bandage, serrez fort et lever le membre pour faire cesser le saignement. Faites un pansement et cherchez des soins médicaux. Les blessures par perforation (telles que marcher sur un clou) peuvent facilement s'infecter et devraient toujours être vues par votre fournisseur de soins de santé. Il faudrait vérifier si la vaccination antitétanique est nécessaire lors d'une blessure ouverte ou lors d'une brûlure même si la peau est intacte.

**Brûlures:** Immergez la partie brûlée dans l'eau froide jusqu'à ce que la douleur soit soulagée. Ne pas crever les ampoules. Les pansements ou les pellicules plastiques non adhésifs (tel le Saranwrap, etc.) font des pansements d'urgence excellents. N'employez pas de pommade, de graisses, de poudre, etc. Allez chercher des soins médicaux.

**Fractures:** Toute déformation notée au niveau de la partie du corps affectée signifie habituellement une fracture. Ne déplacez pas cette personne sans attèle ou immobilisation. En cas de suspicion d'une fracture de cou ou d'une lésion dorsale, ne déplacer le malade qu'avec une aide médicale pour prévenir une éventuelle paralysie.

**Entorses:** (*Voir l'image*) Surélever la partie blessée. Des compresses froides (de glace) peuvent être utiles, particulièrement pendant les six premières heures après l'entorse. Cherchez le conseil du médecin si la douleur ou le gonflement s'accroît. Si l'entorse est mineure : gardez le membre surélevé, restez au repos, et appliquez des bandages compressifs pendant 2 à 3 jours, suivie d'un retour progressif à l'activité normale.

**Les yeux:** tentez d'enlever un corps étranger, en utilisant un tampon de coton mouillé et propre. La douleur des yeux causée par un corps étranger, une éraflure, une égratignure, etc. peut être allégée en appliquant un bandage avec paupières fermées jusqu'à ce que l'aide médicale arrive. Pour les produits chimiques dans les yeux, lavez immédiatement les yeux avec de l'eau propre et continuez à rincer pendant 15 minutes. N'employez pas de gouttes ou de pommades. Cherchez l'assistance médicale.

**Le saignement de nez:** Presque toujours, le saignement vient de la paroi centrale du nez, dans sa partie antérieure. En position assise, comprimez les narines, sur l'extérieur du nez, avec le pouce et l'index pendant 5-10 minutes. Une erreur que l'on commet le plus souvent est celle d'interrompre la pression avant 5 à 10 minutes. Saigner du nez, c'est comme tout autre saignement ; si vous réduisez la pression, même temporairement, vous libérez le caillot sanguin

qui se forme et le saignement recommencera encore. (On peut prévenir le saignement de nez, en gardant les ongles courts, et en appliquant une pommade telle que la VASELINE sur la partie antérieure de la paroi central du nez.)

#### **48. LES SOINS EN CAS D'ÉTOUFFEMENT : POUSSÉES ABDOMINALES (MANŒUVRE DE HEIMLICH)**

Beaucoup de communautés offrent maintenant des cours de techniques de secours d'urgence telles que les poussées abdominales et le RCR (réanimation cardio-respiratoire). Ces cours prennent plusieurs heures et il n'est pas possible de vous les enseigner ici. Cependant, nous voulons vous donner quelques informations sur le traitement de l'étouffement et vous encourager à prendre les cours s'ils deviennent disponibles dans votre secteur.

**L'étouffement:** Toute personne qui s'étouffe avec quelque chose mais qui tousse, pleure ou est en mesure de faire sortir des sons devrait être observé sans faire aucune manoeuvre. Les poussées abdominales peuvent endommager les organes internes, particulièrement chez les enfants. Ainsi vous devez être certain que les voies respiratoires sont complètement obstruées avant d'y recourir. Demandez à la victime si elle est étouffée. (Généralement, la personne se comportera comme l'enfant sur cette image, elle portera ses mains à la gorge et ses yeux seront tout grand ouverts, en détresses, et aucun son ne sortira de sa gorge.) Si la personne n'est pas capable de faire sortir un son, et qu'il n'y a pas de mouvement d'air, les poussées abdominales devraient être administrées.

**Les poussées abdominales sur une victime consciente, en position debout ou assise (voir la partie supérieure de l'image) :**

- 1) Tenez-vous debout derrière la victime. Placez le côté du pouce d'un poing contre l'abdomen de la victime, légèrement au-dessus du nombril et bien en-dessous du thorax.
- 2) Saisissez le poing avec l'autre main et exercez 5 poussées ascendantes rapides. Le poing ne devrait pas toucher les côtes sur la partie inférieure de la cage thoracique car ceci peut endommager les organes internes.
- 3) Chaque poussée devrait être un mouvement distinct séparé et devrait être continué jusqu'à ce que l'objet qui obstrue soit expulsé ou jusqu'à ce que la victime devienne inconsciente.

**Les poussées abdominales sur une victime consciente ou inconsciente, en position couchée (voir la partie inférieure de l'image) :**

- 1) Placez la victime sur le dos avec la tête tournée d'un côté et ouvrez les voies aériennes. Mettez-vous à genoux à ses côtés ou placez-vous à cheval sur lui au niveau des hanches.
- 2) Placez la palme de votre main sur l'abdomen de la victime, légèrement au-dessus du nombril et bien en-dessous du thorax. Placez la seconde main au-dessus de la première.
- 3) Appuyez les deux mains sur l'abdomen avec une poussée ascendante rapide. Au besoin, une série de cinq poussées peuvent être exécutées, mais chaque poussée devrait être un mouvement séparé et distinct. Chaque poussée est dirigée vers le haut et ne devrait pas être dirigée vers l'un ou l'autre des côtés de l'abdomen.
- 4) Après 5 tentatives de poussées abdominales, tentez de donner la respiration artificielle : si les voies respiratoires demeurent obstruées, répétez ces manoeuvres.

#### **49. LA RÉCUPÉRATION APRÈS UN DÉSASTRE OU UN AUTRE ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE**

Nous soignons souvent des personnes qui ont été des victimes d'agression physique ou sexuelle, ou de viol, ou qui ont souffert d'accidents sérieux ou de blessures de guerre. D'autres

recupèrent de désastres tels que les ouragans ou les tremblements de terre. Les événements traumatiques de ce genre sont généralement soudains et accablants. Dans certains cas, il n'y a aucun signe extérieur évident de dommages physiques, mais il y a néanmoins un désastre émotif sérieux. La tristesse profonde, la peine, la colère et d'autres émotions fortes sont des réactions normales. La compréhension de ces réactions normales aux événements traumatiques peut vous aider à gérer de façon plus efficace vos sentiments, vos pensées, et vos comportements, et peut vous aider à vous diriger sur la voie du rétablissement.

**Les réactions qui suivent sont normales face à un désastre ou à tout autre événement traumatique:**

Fonctionnement mental. Ceux qui ont souffert une situation traumatique peuvent agir de façon irrationnelle et avoir de la difficulté à prendre des décisions ; ou ils peuvent agir d'une manière différente à leur caractère normal. **Au début** vous pouvez vous sentir ébranlé (assommé, étourdi, engourdi, ou dépassé) ou perplexe (en ne réalisant pas complètement la sévérité de l'événement). **Les réponses tardives** varient avec les individus. Vous pouvez: éprouver de l'irritabilité ou de la colère ; vous blâmer vous-même ou blâmer les autres ; vous vous isolez ou vous retirez à l'écart ; éprouver la crainte de voir le désastre se répéter ; vous sentir impuissant ; expérimenter des changements d'humeur ; ressentir de la tristesse, un état dépressif ou du chagrin ; ou avoir des problèmes de concentration et de mémoire.

Santé physique: Un événement traumatique peut causer une gamme des symptômes physiques qui peuvent inclure : une perte d'appétit ; des maux de tête ou des douleurs dans la poitrine ; de la diarrhée, des douleurs abdominales ou des nausées ; de l'hyperactivité ; des cauchemars ; une incapacité à dormir ou une fatigue et un manque d'énergie.

Relations interpersonnelles: Ceux qui survivent à une situation traumatique peuvent subir un changement provisoire de personnalité qui rend les relations personnelles difficiles. On pourrait observer des disputes avec des amis, des collègues ou des chicanes conjugales.

Il est aussi important de réaliser qu'il n'y a pas une réaction « type » à une situation extrême et nous pouvons tous réagir différemment. Certaines personnes réagissent immédiatement et récupèrent rapidement, alors que d'autres ont des réactions tardives.

**Comment puis-je aider et ma famille et moi-même?** Nous avons chacun différents besoins et différentes manières de réagir. Vous concentrer sur vos forces et vos capacités vous aidera à guérir. Les conseils suivants se sont montrés aidants :

-Donnez-vous le temps de guérir. Ne vous jugez pas responsable de l'événement désastreux ou ne soyez pas frustré parce que vous n'avez pas pu faire plus pour aider lors du travail de secours. Prévoyez que ce sera un temps difficile dans votre vie. Permettez-vous de faire le deuil des pertes que vous avez subies. Essayez d'être patient avec les changements de vos états émotionnels et de ceux de votre famille.

-Engagez-vous dans des comportements sains qui peuvent vous aider à faire face à la situation de « stress » : prenez les mesures qui favoriseront votre guérison physique et émotionnelle en maintenant un style de vie sain. (C'est-à-dire : manger sainement, se reposer, faire de l'exercice, relaxer, méditer.) Ces perspectives saines aideront également votre famille. Il est également très important d'essayer de rétablir une routine telle que manger et aller au lit à des heures régulières. Passer du temps avec vos familles et vos amis. Essayez de limiter les responsabilités trop exigeantes pour vous et votre famille. Participez aux commémorations, aux rituels, et à l'utilisation de symboles comme moyens d'exprimer vos sentiments. Utilisez les groupes existants de soutien comme la famille, les groupes d'amis, et l'église. N'utilisez pas

d'alcool ou de drogues--Ils rendent généralement les choses pires, aussi bien pour les survivants que pour leurs proches.

-Essayez de trouver un groupe local de soutien avec d'autres personnes qui ont expérimenté une situation semblable (souvent disponibles après des désastres, ou des dommages relatifs à la guerre, ou pour les femmes qui ont été victimes d'abus ou de viol). Il est commun de vouloir riposter contre les gens qui ont causé des grandes douleurs. Cependant, rien de bon n'est accompli par un langage ou par des actions de haine.

-Demandez l'appui de ceux qui se soucient de vous et qui pourront vous écouter et être compatissant à votre situation (cependant il est important de vous rappeler qu'eux aussi peuvent souffrir des effets de l'évènement traumatique). Permettez-vous de recevoir autant que vous donnez aux autres.

-Reconnaître nos sentiments nous aide à récupérer. Parlez à quelqu'un au sujet de vos sentiments-- colère, tristesse, et autres émotions--même si cela peut être difficile.

Communiquez votre expérience de la manière la plus confortable pour vous--comme parler avec des membres de la famille, un pasteur ou un ami proche, ou encore écrire un journal intime. Prenez du temps pour méditer et/ou d'utiliser d'autres ressources spirituelles.

**Aider les enfants à faire face aux désastres.** Les désastres peuvent être épeurants pour les adultes, mais ils sont particulièrement traumatisants pour les enfants, surtout s'ils ne savent pas quoi faire.

-Les enfants se sentent bien dans des routines quotidiennes. Lorsque des urgences interrompent cette routine, les enfants deviennent souvent anxieux. Rétablir un horaire régulier de repas, de jeux, de corvées et d'aller au lit les aidera à se sentir à nouveau en sécurité.

-Lors d'un désastre, ils vous regarderont et regarderont les autres adultes pour avoir de l'aide.

**La façon dont vous réagissez** à une urgence leur donne l'idée sur la façon qu'ils doivent réagir. Si vous êtes alarmiste, l'enfant sera plus effrayé. Ils voient notre peur comme une preuve que le danger est réel. Si vous semblez surpassé par un sentiment de perte, l'enfant peut ressentir encore plus fortement ses pertes.

-Les enfants souvent régressent vers des comportements plus jeunes tels que la succion du pouce et le mouillage du lit. Les craintes des enfants peuvent également provenir de leur imagination, et vous devriez prendre ces sentiments très au sérieux. Un enfant qui *se sent* effrayé *est* effrayé. Vos mots et vos actions peuvent le rassurer. En parlant avec votre enfant, soyez sûr de lui présenter une image réaliste, honnête et, en même temps, qui soit au niveau de l'enfant.

-Les sentiments de crainte sont sains et normaux aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Mais en tant qu'adulte, vous devez garder le contrôle de la situation. Quand vous êtes sûr que le danger est passé, concentrez-vous sur les besoins émotifs de votre enfant et essayez de savoir, en lui demandant, quelles sont ses inquiétudes.

-Faire participer les enfants aux activités de rétablissement de la famille les aidera à sentir que leur vie reviendra à la « normale ». Votre réaction pendant cette période peut avoir un impact durable.

-Sachez qu'après un désastre, les enfants ont **surtout peur** que : l'évènement se reproduira de nouveau ; quelqu'un sera blessé ou tué ; ils seront séparés de leur famille ; ou ils seront laissés seuls.

**Juste après le désastre, essayez de réduire les craintes et les inquiétudes de votre enfant:**

-Gardez la famille ensemble. Tandis que vous recherchez un logement et de l'aide, vous pouvez vouloir laisser vos enfants à des parents ou à des amis. Au lieu de cela, gardez la famille ensemble autant que possible et permettez que vos enfants fassent partie de ce que vous faites pour remettre la famille sur pieds. Les enfants deviennent anxieux, et ils s'inquiéteront que leurs parents ne reviennent pas.

-Calmement et fermement expliquez la situation. Autant que possible, dites à vos enfants ce que vous connaissez du désastre. Expliquez-leur ce qui se produira après. Par exemple, dites : « ce soir, nous resterons tous ensemble dans l'abri. » Abaissez-vous au niveau de leurs yeux et parlez-leur.

-Encouragez les enfants à parler sur l'événement traumatique et à poser autant des questions qu'ils veulent. Encouragez les enfants à décrire ce qu'ils ressentent. S'ils sont très jeunes, faites-leur dessiner des images de ce qui s'est produit et demandez-leur de vous les expliquer. Écoutez ce qu'ils ont à vous dire. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.

-Faites participer vos enfants aux activités de rétablissement. Donnez aux enfants des corvées qui seront leur responsabilité. Ceci aidera aux enfants à sentir qu'ils font partie du processus de rétablissement. Avoir une tâche les aidera à comprendre que tout ira pour le mieux.

-Vous pouvez aider vos enfants à composer avec leur situation en comprenant ce qui cause leurs inquiétudes et leurs craintes. Rassurez-les avec fermeté et amour. Laissez les enfants s'accrocher à vous plus souvent et laissez-les dépendre de vous dans les mois qui suivent le traumatisme. Prendre les enfants dans ses bras, les câlins et les autres types d'affection physique sont extrêmement importants pour les enfants qui vivent du stress.

-Tout ce qui est décrit ci-dessus aidera vos enfants à réaliser que la vie reprendra son cours normal. Si un enfant ne s'améliore pas suite à ces suggestions, cherchez l'aide d'un spécialiste en santé mentale ou d'un membre du clergé.

-Les rapports de l'OMS mettent une emphase sur l'importance d'une approche holistique (spirituelle autant que mental et physique). Dans la plupart des endroits où nous allons, les pasteurs locaux sont ceux qui offrent le plus d'aide. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide dans ce domaine, svp faites-le-nous savoir.

**Mesures d'urgence pour la famille:** Entrez en contact avec votre service local des urgences ou de défense civile, ou votre bureau local de la croix rouge pour de l'information et du matériel qui décrivent comment votre famille peut créer un plan de secours. Chacun des membres de la famille, y compris les enfants, devrait jouer un rôle dans ces mesures qui établissent comment réagir et qui incluent l'étape du rétablissement.

-Enseignez à votre enfant à identifier des signaux de danger. Assurez-vous que votre enfant sait reconnaître l'alarme d'incendie et les autres systèmes sonores d'alarme (klaxon ou sirène) de la communauté locale.

-Enseignez à votre enfant comment et quand demander de l'aide. Aidez votre enfant à apprendre par coeur les informations importantes qui concernent la famille telles que son nom de famille, l'adresse du domicile et, si disponible, le numéro de téléphone local. Ils devraient également savoir où se réunir en cas d'urgence. Certaines enfants ne sont peut être pas assez vieux pour mémoriser cette information. Ils pourraient alors porter une petite fiche où sont inscrites ces informations en cas d'urgence pour pouvoir les donner à un adulte ou à une gardienne.

## **50. CONCLUSION—LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES (RÉSUMÉ)**

Ainsi donc, voilà les connaissances primordiales venant des meilleures sources dans le monde. Ils viennent de l'Organisation Mondiale de la Santé et ses partenaires. Les meilleurs

médecins et les meilleurs experts dans le domaine de la santé à travers le monde font partie de ces organismes. Ces connaissances sont les plus importantes à posséder pour sauver des vies et prévenir les causes de souffrances principales pour vous, vos familles et votre communauté.

L'importance de s'aimer les uns les autres a été soulignée par nos ancêtres (les vôtres et les miens), et nous en avons parlé dès le début de ce programme (section 2). Pour la plupart de nos patients ce point reste le plus important. Les rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé confirment que si nous pouvions nous traiter les uns les autres avec compassion, nous pourrions éliminer presque tous les décès inutiles et la souffrance dans les pays aussi bien en voie de développement que développés. En outre,

- Pour prévenir le SIDA, ayez des relations sexuelles uniquement avec votre conjoint.
- Ne fumez pas, et si vous prenez de l'alcool, prenez-en seulement en petite quantité.
- Maintenez votre maison et votre voisinage propres et nettoyés de tous foyers de prolifération des mouches et des moustiques.
- Utilisez une eau potable sûre.
- Allaitez votre bébé.
- Utilisez toujours des latrines correctement construites.
- Apprenez à vos enfants à se laver les mains et n'oubliez pas de le faire vous-même.
- Faire toujours très attention quand vous utilisez les médicaments; même les herbes médicinales et même les médicaments que nous vous donnons. Toujours garder tous les médicaments sous clef et hors de la portée des enfants.
- Et rappelez-vous que, presque toujours, le traitement le plus important que vous pouvez offrir à un malade c'est d'en prendre soins avec amour.

Avez-vous des questions...?

Merci encore de votre aimable hospitalité et de nous avoir invités au sein de votre merveilleuse communauté. Nous laissons une copie de ce programme d'éducation sanitaire à \_\_\_\_\_. Nous espérons que vous aurez des rencontres communautaires pour discuter ensemble des lignes directrices de l'OMS que nous vous avons présentées. —Et que vous commencerez à identifier, et de trouver des solutions pour, les problèmes qui sont les plus importants dans votre communauté et pour vous personnellement.

*(Dire au revoir en langue locale.)*

## RÉFÉRENCES

Le contenu du « PROGRAMME D'ÉDUCATION SANITAIRE POUR LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT » est entièrement basé sur des sources scientifiques factuelles (evidence-based medicine). Les sources d'informations factuelles ont changé à travers des années. Le contenu du programme est maintenant presque entièrement basé sur les lignes directrices et sur les informations provenant de l'Organisation Mondiale de la Santé et de ses nombreux partenaires (plus de 900). Le site web de l'OMS est continuellement mis à jour afin d'y incorporer les changements dans les lignes directrices factuelles. Nous avons, par conséquent, supprimé nos pages de références antérieures. Pour plus d'information, s'il-vous-plait visiter le site : [www.who.int](http://www.who.int)