

# Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement *(Les connaissances primordiales)*



## Manuel & Illustrations

Disponible en anglais, espagnol, français, hindi, hmong, indonésien,  
khmer, mandarin, et russe (avec d'autres langues projetées)

Ce matériel peut être reproduit à des fins d'éducation sans but lucratif  
Télécharger gratuitement à [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org)

# Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement *(Les connaissances primordiales)*



## Partie I: Manuel

Disponible en anglais, espagnol, français, hindi, hmong, indonésien,  
khmer, mandarin, et russe (avec d'autres langues projetées)

Ce matériel peut être reproduit à des fins d'éducation sans but lucratif  
Télécharger gratuitement à [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org)

# **Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement** *(Les connaissances primordiales)*

## **Manuel & Illustrations**

**Disponible en anglais, espagnol, français, Indou, hmong, indonésien,  
khmer, mandarin, et russe (avec d'autres langues projetées)**

**Ce matériel peut être reproduit à des fins d'éducation sans but lucratif  
Télécharger gratuitement à [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org)**

Édition française 2023

Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement

464 W Laurel St.

San Diego, California 92101

[www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) (Voir aussi [www.HEPFDC.info](http://www.HEPFDC.info))

Traduction française par Angélica Langlais, révisée par Luc Chaussé et Lise Chalifoux

Changement de nom en Avril 2016 :

De: *Health Education Program for Developing Countries (HEPFDC)*

Copyright © 2004 by Arnold L. Gorske, MD, FAAP and Virginia Mashburn Barron

Vers: *Health Education Program for Developing Communities (HEPFDC)*

Copyright © 2016 by Arnold L. Gorske, MD, FAAP and Virginia Mashburn Barron

Le matériel du Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement est mis à votre disposition gratuitement ou avec frais à travers l'organisme sans but lucratif "Standards of Excellence in Healthcare Missions (SOEHM)".

Le but de ce programme est d'offrir la meilleure information susceptible de sauver des vies. Notre désir est que ces connaissances soient disponibles au plus grand nombre de personnes, dans le plus de pays possible. C'est pour cette raison que nous offrons gratuitement toutes les traductions disponibles, que celles-ci peuvent être téléchargées de notre site web, à [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org), et qu'il est permis de reproduire le matériel pour des fins d'éducation sans but lucrative.

Ce programme a été développé pour aider les médecins, les familles et les communautés à sauver le plus de vies et à prévenir le plus de souffrance possible en faisant la promotion de la santé et la prévention des conditions les plus communes et les plus sérieuses. Par contre, parfois, il est difficile de mettre en pratique les meilleures lignes directrices basées sur des données probantes et les manières de faire ont besoin d'être modifiées (par exemple: le manque de disponibilité de sachets de solution de réhydratation orale). De plus, les lignes directrices changent à mesure que de nouvelles observations sont disponibles. Il peut aussi y avoir des retards avant que les mises à jour soient disponibles.

Tout sujet de santé nécessite la supervision des fournisseurs de santé locaux, et ce programme ne se prête pas l'intention de substituer cette supervision. Certaines lignes directrices (comme le dosage de Zinc pour le traitement de la diarrhée) peuvent être modifiées par les Ministères de la Santé dépendamment des conditions locales. Même nos meilleures sources qui sont basées sur des données probantes incluent un avertissement par souci de responsabilité. De même nous sommes tenus de déclarer ce qui suit : Toutes les précautions raisonnables ont été prises pour vérifier les informations contenues dans cette publication. Toutefois, le matériel publié et les traductions sont distribués sans garantie d'aucune sorte, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation du dit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, les auteurs, les éditeurs, les sources de référence, traducteurs, éditeurs, le Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement, HEPFDC, SOEHM ou ses organisations affiliées à but non lucratif ne peut être tenu responsable des dommages résultant de son utilisation.

Divulgarion / conflits d'intérêts: L'éditeur, illustrateur, HEPFDC et SOEHM ne reçoivent aucune redevance ou rémunération de toute nature liée au "Programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement " ou de son site Web.

(Voir le lien [About Us](#) at [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) pour plus d'informations.)

## REMERCIEMENTS

Notre objectif, depuis le début, a été de fournir les meilleures et les plus importantes lignes directrices fondées sur des données probantes pour les gens qui en ont le plus besoin. Le contenu du programme est basé sur des informations et des lignes directrices disponibles par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et ses nombreux (plus de 700) partenaires, tels que le « Centers for Disease Control and Prevention » (CDC). Il représente le travail de milliers de statisticiens, épidémiologistes et d'experts cliniques dans plusieurs pays à travers le monde.

Nous avons changé le nom du *Programme d'éducation sanitaire pour les **pays** en voie de développement* pour *Programme d'éducation sanitaire pour les **communautés** en voie de développement* pour plusieurs raisons. Toutes les communautés, dans tous les pays, sont en phases continues de développement, et ce pas toujours pour le mieux. En fait, les populations des pays dits « développés » sont souvent en bien plus grand besoin de recommandations basées sur des preuves pour des directives sur la nutrition et autres aspects du style de vie, que ceux qui vivent dans les pays dits « en développement ». Et tout comme l'OMS l'indique, à moins que cela ne change, les maladies qui en suivront, malgré le fait qu'elles peuvent être évitées, mettront en faillite « même les pays les plus riches. »

Nous avons continué de modifier le libellé de notre matériel dans le cadre de notre objectif de promouvoir les programmes d'enseignement de l'OMS et des lignes directrices fondées sur des données probantes dans la mesure du possible. Et nous continuons d'encourager très fortement les fournisseurs de soins de santé et les éducateurs à tous les niveaux de soins et dans tous les pays d'utiliser le nombre croissant d'excellentes ressources factuelles disponibles sur le site Web de l'OMS [www.who.int](http://www.who.int)

Nous tenons à remercier Angélica Langlais, infirmière de Jeunesse en Mission et Luc Chaussé de L'Église Dans Lanaudière ([leglise.ca](http://leglise.ca)) pour la traduction française.

Nous tenons également à remercier Daniel E. Fontaine, MD pour des recommandations concernant l'enseignement interculturel et Vicki Hesterman, PhD, pour son aide à la rédaction.

Nous sommes également très reconnaissants envers « Standards of Excellence in Healthcare Missions » (SOEHM), « Global CHE Network », « Global Health Outreach », « Foundation for His Ministry », et nos nombreux patients, amis, familles et collègues pour leur inspiration, leurs conseils et leur assistance.

Toutes recommandations basées sur des faits sont très appréciées afin d'améliorer notre programme et peuvent être envoyées à [HEPFDC@gmail.com](mailto:HEPFDC@gmail.com)

Arnold Gorske , MD , FAAP (Éditeur)

Virginie Mashburn Barron (Illustrations)

Programme d'éducation Sanitaire pour communautés en voie de développement  
[www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org)

**TABLE DES MATIÈRES**  
**Feuilles 8.5 x 11 de format lettre**  
**(aussi pour les téléphones cellulaires, les ordinateurs et pour des visionnements par projecteur)**  
**Édition 2023**

**PRÉFACE**

**COMMENT UTILISER LE PROGRAMME (MANUEL & ILLUSTRATIONS)**

**1. INTRODUCTION**

**2. LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES (A&B)**

**3. PRÉVENIR LA MORTALITÉ ET LA SOUFFRANCE (AB&C)**

**4. VIH/SIDA**

**5. LA PRÉVENTION DU VIH/SIDA**

**6. L'EAU POTABLE**

**7. CUISINIÈRES SÉCURITAIRES**

**8. LE LAVAGE DES MAINS (A&B)**

**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. LES JARDINS**

**15. LA VERMINOSE (A&B)**

**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 (SOR)**

**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 : MANGER LES BONS ALIMENTS (A&B)**

**39. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**40. L'OSTÉOPOROSE**

**41. LES MALADIES DE CŒUR, LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX, LE DIABÈTE, LE CANCER, LA DÉMENCE ET AUTRES MALADIES NON TRANSMISSIBLE (A&B)**

**42. LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN**

**43. DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES (AB&C)**

**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**

**RÉFÉRENCES**



## PRÉFACE

La plupart des patients que l'on voit, dans les pays développés et 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'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), du Centre pour le contrôle des maladies (CDC) et d'autres organismes, celles-ci parviennent rarement à nos patients ou même à leurs fournisseurs de soins de santé.

*Le programme d'éducation sanitaire pour les communautés en voie de développement (HEPFDC) a été conçu pour fournir des informations importantes en matière de santé aux gens qui en ont le plus besoin. (Sauver le plus de vies et prévenir le plus de souffrances).*

Le programme :

*-donne aux médecins et autres fournisseurs de soins de santé, enseignants, églises, patients, 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. (L'OMS indique que la prévention primaire ainsi que la promotion de la santé peuvent prévenir au moins 70% des maladies en lien avec le fardeau de morbidité mondiale.)*

*-traite des problèmes de santé les plus importants autant dans les communautés urbaines que rurales ; aux pays développés et ceux en voies de développement.*

*-est basé sur les besoins de santé les plus cruciaux sur la planète, comme l'indique 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.*

*-inclut l'épidémie mondiale des maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux et autres maladies non transmissibles (Décrites par l'OMS en tant que « Catastrophes à évolution lente »)*

*-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 du CDC et des autres partenaires de OMS.*

*-inclut le Manuel d'instruction ainsi que 60 enseignements complets illustrés en couleurs. Les fichiers PDF sont soit affichés directement sur les téléphones portables, les écrans d'ordinateur ou les projecteurs grand écran, soit imprimés au format lettre 8,5 x 11 pouces. La page TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT comprend également des illustrations PDF de format tabloïd pour créer des affiches laminées de 11 x 17 pouces.*

*-disponible pour téléchargement gratuit en anglais, espagnol, français, hindou, hmong, indonésien, khmer, mandarin et russe (avec bientôt plus de langues).*

*-permet l'intégration des soins primaires et de la santé communautaire aux niveaux de soins de l'hôpital, de la clinique/centre de santé, ainsi qu'au niveau familial/communautaire. Ceci demeure la clé pour la transformation communautaire et le succès des systèmes de santé dans les pays développés tout comme dans les pays en voies de développement. –Voir COMMENT UTILISER CE PROGRAMME sur le site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) et dans la section suivante.*

## COMMENT UTILISER CE PROGRAMME (MANUEL ET ILLUSTRATIONS)

**1. L'intégration des soins de santé primaire et des soins communautaires :** Ce programme permet l'intégration des soins de santé personnel/primaire et des soins publiques/communautaires *aux trois niveaux de santé* de « La Pyramide de Santé Idéale » de l'OMS : 1. hôpital, 2. centre de santé ou Clinique et 3. Famille/Communauté.

-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 counseling 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*.

-Ceci demeure clé pour la transformation communautaire et le succès des systèmes de santé dans les pays développés tout comme dans les pays en voie de développement. « The Lancet », un journal médical grandement respecté indique dans un rapport du 13 septembre 2008 que « Le futur des soins de santé en générale et spécifiquement des soins primaires dépend de l'intégration des soins de santé personnels et publiques au niveau de la communauté locale. »

Le manque d'application de ces lignes directrices basées sur des données probantes a entraîné une épidémie mondiale des maladies du cœur, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète et des autres maladies non transmissibles. Cette « Catastrophe à évolution lente » a récemment entraîné la tenue d'une seconde assemblée générale de l'ONU sur la santé, dans ses 67 ans d'histoire. Le directeur général de l'OMS a déclaré en septembre 2011 que « Dans l'absence d'actions immédiates, l'augmentation du coût de ces maladies atteindra des niveaux qui *dépasseront les capacités financières et économiques des pays même les plus riches du monde.* »

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.

Cependant, comme dans tous les domaines de la santé, le matériel d'éducation sanitaire qui n'est pas basé sur des données probantes peut causer de grands dommages. L'utilisation, à tous les niveaux de soins (hôpital, clinique et communauté), de matériel d'éducation basé sur les directives de l'OMS peut prévenir des torts causés aux patients, en éliminant la confusion et les désaccords entre les éducateurs de la santé et les fournisseurs de soins de santé. Ceci permet aussi aux éducateurs de la santé, à tous les niveaux de soins, d'assister le département ou le ministère de la santé à rencontrer les standards de l'OMS pour offrir les meilleurs soins possibles au travers du système de santé.

-Veuillez consulter l'onglet CHE du site Web HEPFDC pour plus d'informations sur la manière dont le programme a été utilisé à court et à long terme pour **l'éducation en santé communautaire (CHE), CHE + dépistage (CHE&S), CHE&S + évènements en santé** et dans d'autres activités de prévention primaire et de promotion de la santé.

**2. Manuel et illustrations :** 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. Des notations sont aussi incluses afin d'assister les équipes médicales de courts termes.

Les **grandes affiches (28 cm x 43 cm) et les fichiers pdf pour projection sur grand écran ou téléphone cellulaire** 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 (22 cm x 28 cm) sont employées par les médecins et autres éducateurs** pour les plus petits groupes de personnes ou pour de l'enseignement individuel.

**Format papier (22 cm x 28 cm).** Le document 22cm x 28cm a été produit en **un ou deux volumes** (*Manuel* et *illustrations* soit combiné ou en deux volumes séparés). Il est produit en formats couverture de présentation, plastique, spirale de métal et livret (classeur à 3-anneau). Toutes les versions (incluant les versions de volume unique avec reliure spirale) permettent aux éducateurs de lire à partir du manuel et de montrer simultanément l'illustration correspondante. Voir [Producing Your Own Program \(It's EASY\)](#) sur le site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) et dans la section suivante.

**3. Versions Plan de leçon participatif et Livre d'illustrations :** Nous essayons également de présenter l'information (HEPFDC) 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.

Cependant, des versions compréhensives, étape par étape du *Plan de leçon* et du *Livre d'illustrations* du programme ont été spécifiquement développées afin d'assister les éducateurs de santé communautaire et autres à implanter l'approche participative. Ceux-ci incluent des Plans de leçons centrés sur l'apprenti, des objectifs, jeux de rôle, raconter des histoires, poser des questions (Que voyez-vous? Qu'est-ce qui se passe? Est-ce que cela se produit chez nous? Pourquoi est-ce que ça se produit? Qu'allez-vous faire à propos du problème?), etc. Le matériel mentionné plus haut peut être téléchargé gratuitement en cliquant sur le lien **DOWNLOAD FREE Lesson Plan and Picture Books** que vous trouverez sur le site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) (Nous sommes très reconnaissants envers Jody Collinge, MD, FAAP et le Global CHE Network pour ce matériel extraordinaire).

Les dirigeants locaux devraient utiliser la méthode participative et l'approche culturelle qui sont ce qu'il y a de plus efficace pour leur communauté particulière. Par exemple, les médecins, infirmières et professeurs ont tendance à utiliser une approche plus didactique et qui demande moins de temps, comme celles démontrées dans ce manuel. D'un autre côté, lorsque le temps nécessaire est disponible, les travailleurs de la santé communautaire et leurs patients retiennent mieux l'information avec les versions *Plan de leçon et Livre d'illustrations*.

**4. Collaboration avec le ministère de la santé :** Avant d'utiliser ce programme, nous rencontrons les dirigeants locaux du ministère de la santé et ce au plus haut niveau de la chaîne de commandement que possible (à l'occasion, nous avons eu l'opportunité de rencontrer le directeur du ministère de la santé pour un pays en entier). Nous laissons des copies du programme (HEPFDC) aux dirigeants du ministère de la santé et leur demandons de bien vouloir réviser le programme avant notre prochaine visite. Avec les dirigeants du ministère de la santé, nous mettons l'emphase sur les points suivants :

-L'information dans le programme ne provient pas de nous. Elle est constituée des lignes directrices internationales basées sur des preuves en provenance de l'OMS.

-Puisque tous les pays font partis de l'OMS, l'information provient d'experts du domaine de la santé au travers le monde, incluant votre pays.

-Néanmoins, si vous trouvez que vous êtes en désaccord avec le texte, veuillez s'il-vous-plait « biffer » cette section et nous allons nous abstenir de l'enseigner.

**Pourquoi l'approbation du ministère de la santé est importante :** Malgré le fait que le programme (HEPFDC) est utilisé dans plusieurs pays depuis plus de 15 ans, nous n'avons toujours pas eu de contenu « biffer ». Cependant, nous continuons de croire que ce processus demeure extrêmement important pour plusieurs raisons :

-Cela démontre une reconnaissance appropriée de l'autorité et de la responsabilité des dirigeants du ministère de la santé pour les soins de santé des citoyens de leur pays.

-Cela permet aux autorités locales de s'approprier le programme et d'en assurer la continuité. L'information provient de l'OMS, dont leur pays fait partie. L'objectif principal de l'OMS est de servir et d'aider les ministères de la santé à atteindre les objectifs de santé de leur pays. (Le contenu de HEPFDC représente le travail de milliers de statisticiens, d'épidémiologistes et d'experts cliniques de pays du monde entier, y compris le leur.)

-Cela établit, dès le début, une approche participative, collaborative, non-paternaliste, ainsi qu'un apprentissage mutuel.

-Cela protège la réputation de l'école, l'église et les éducateurs de santé communautaire locaux après le départ de l'équipe. (Les docteurs locaux et/ou les autres distributeurs de soins peuvent ne pas être au courant des recommandations basées sur les preuves les plus récentes de l'OMS et peuvent être en désaccord avec les éducateurs. Un accord avec le ministère de la santé aide à prévenir un possible conflit pour tous.)

**5. Mises à jour :** Comme le programme est factuel, la plupart des lignes directrices demeureront actuelles au fil du temps. Le programme a aussi continué d'être révisé et d'être mis à jour en y ajoutant de nouvelles informations basées sur des données probantes. Vous pouvez télécharger l'une des versions du manuel sur la page [DOWNLOAD FREE](#) du site internet [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) afin de vous assurer que votre copie correspond à la dernière édition disponible. La date de révision est indiquée au-dessus de la page « Table des matières » du manuel. Puisque les directives de santé, pour certaines conditions, changent continuellement, vous devriez aussi consulter régulièrement le site internet de l'OMS [www.who.int](http://www.who.int) pour une information actuelle.

**6. Programmes de nutrition : Une mauvaise alimentation est devenue, de loin, la principale cause de décès et d'invalidité dans le monde.** Elle affecte négativement notre santé et notre bien-être dans chacun des domaines suivants : 1. Maladies non-transmissibles (crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète, cancer, etc.) 2. Changement climatique 3. Résistance aux antibiotiques 4. Pandémies 5. Pauvreté et malnutrition.

C'est également le domaine qui a nécessité le plus de mises à jour. Les informations nutritionnelles incluses dans ce manuel sont déjà extensives. Pour cette raison, une section du site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) a été développée pour des références supplémentaires avec des liens vers d'autres excellentes ressources factuelles (Voir : NUTRITION PROGRAMS).

Voir aussi : PREVENTION OF PANDEMICS & SLOW MOTION DISASTERS (Five Scientific Evidence-Based Blessings of Plant-Based Eating) Un document d'une feuille (deux pages) avec des références scientifiques supplémentaires de l'ONU, de l'OMS et du HHS américain. Anglais / Français / Mandarin / Espagnol.

**Programme d'éducation sanitaire  
pour les communautés  
en voie de développement**  
*(Les connaissances primordiales)*

**Partie I:  
MANUEL**

## 1. INTRODUCTION (PAGE COUVERTURE)

Saluer l'assistance dans la langue locale. Montrez LA PAGE COUVERTURE.

Nous sommes très reconnaissants d'être invités dans votre communauté et nous vous remercions pour votre hospitalité.

Notre objectif, et l'objectif de ce livre est de vous permettre en tant qu'individu et communauté de sauver le plus de vies et de prévenir le plus de souffrances au travers la promotion de la santé et la prévention de vos conditions de santé les plus communes et plus sérieuses. L'information dans ce livre est la *meilleure que nous avons trouvée dans le monde*. Elle provient de l'organisation mondiale de la santé (OMS) et de ses partenaires tel que le centre de control et de prévention des maladies (CDC). Ces organisations comptent des milliers de médecins et spécialistes de la santé qui sont parmi les meilleurs et ils viennent de partout dans monde, incluant votre pays. De plus, la grande majorité de ces connaissances étaient connues de nos ancêtres, (les vôtres et les miens) mais a été oubliée ou même négligée au travers des années. Et vous connaissez déjà une grande partie de cette information, mais peut-être sans vous rendre compte à quel point elle est importante.

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 « Les connaissances primordiales » et *notre objectif qui est de fournir les meilleurs soins de santé à autant de personne 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. L'OMS indique que 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 et prévenir ces maladies de vous atteindre.

(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%. Nous savons que la plupart des parents parmi vous prenez vos enfants dans vos bras lorsqu'ils sont malades, mais peut-être que vous n'aviez pas réalisé à quel point c'est important pour votre enfant.

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. Cela peut même mener à des accidents vasculaires cérébraux, à des ulcères ou à crises cardiaques. 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.

Même un enfant qui s'est coupé un doigt sait que son corps a été créé pour s'auto-guérir. *Tous* les médecins avec une formation scientifique sont d'accord avec cette vérité (Le système immunitaire de notre corps est un exemple de cette auto-guérison.)

*Tous* les médecins avec une formation scientifique (même ceux qui sont athées) sont d'accord que l'auto-guérison de notre corps *répond à nos croyances*. Par exemple, si nous croyons qu'une pilule peut nous aider, elle va nous aider même si elle n'a aucun médicament à l'intérieur (effet placebo). 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.*

Notre objectif est de vous équiper avec:

« Des connaissances primordiales » qui ont été choisies parmi les meilleures et les plus précises au monde. Ces connaissances qui vous *aideront à sauver le plus de vie possible et à soulager le plus de souffrance possible pour vous, votre famille et votre communauté.*

(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 6 fois ou plus 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. Une mauvaise alimentation avec trop de viande, de produits d'origine animale, de sel, de sucre, d'aliments transformés et de « fast-food », et pas assez d'aliments à base de plante, est désormais la principale cause de décès et d'invalidité dans le monde. *Les maladies liées au tabac (tel que les maladies du cœur, les cancers et les accidents vasculaires cérébraux) demeurent la deuxième cause de décès dans le monde.* Comme l'alimentation saine, la prévention du tabagisme est une intervention plus importante que tous nos médicaments et tous nos traitements disponibles (Voir Section 41).

Un autre exemple concerne le SIDA. *Le monde entier souffre de l'épidémie du SIDA*, plus de 34 millions de personnes en sont décédées et plus de *37 millions* de personnes additionnelles 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, à l'exception de quelques cas extrêmement rare, 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. Par exemple, les médicaments ne réussiront jamais à enrayer une vermineuse dans une communauté où les latrines ne sont pas utilisées de façon régulière en plus d'avoir une bonne pratique du lavage des mains – Cette combinaison non seulement aide à prévenir la vermineuse, mais aussi les morts reliées aux infections bactériennes et virales. 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.*

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.

(Note concernant les approches participatives: Malgré le fait que cette espace ne permet pas une démonstration adéquate du processus, nous croyons qu'il est essentiel d'encourager l'approche participative au sein de la communauté dans tous nos efforts éducationnels. Des versions compréhensives, étape par étape du *Plan de leçon* et du *Livre d'illustrations* du programme ont été spécifiquement développées afin d'assister les éducateurs de santé communautaire et autres à implanter l'approche participative. Ces versions peuvent être téléchargées gratuitement sur le site internet [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) dans les onglets "CHE" et PARTICIPATORY APPROACHES".

(Facultatif: Pour les équipes médicales à court terme: Malheureusement, nous n'avons que peu de temps avec vous. Ainsi, nous ne pouvons 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 santé communautaire. 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 les séances de santé communautaire. 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 nous vous livrons, faites-le nous 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.

### **3A. 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 vie 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 pouvez les prévenir.

**Quels sont les trois plus grands tueurs dans le monde entier (inclus les pays développés ainsi que ceux en voies de développement)?**

Premièrement, il est vraiment important de comprendre que les gens qui vivent dans des pays en « voie de développement » font souvent les choses beaucoup mieux et vivent des vies beaucoup plus saines que nous qui venons de pays « développés ».

Par exemple, quand les pays *développés* sont inclus, les trois plus grands tueurs sont responsables pour les décès attribués à de nombreuses maladies communes, incluant la crise cardiaque, l'accident vasculaire cérébral, le diabète, et le cancer (toutes les terribles maladies montrées au haut de la photo).

Malheureusement, alors que les populations à l'échelle mondiale adoptent le style de vie de nos pays « développés », ces maladies deviennent rapidement des épidémies dans les pays « en développement » également. Le directeur général de l'OMS appelle cette situation une « Catastrophe à évolution lente » et il a récemment déclaré que « dans l'absence d'actions immédiates, l'augmentation financière et économique du coût de ces maladies atteindra des niveaux qui *dépasseront les capacités des pays les plus riches du monde.* »

Cependant presque tous ces décès et infirmités et potentiel de catastrophe financière internationale peuvent être évités. En fait, l'OMS indique que plus de 80% des maladies cardiaques prématurées (cause de décès #1), 80% des accidents vasculaires cérébraux (cause de décès #3), 80% du diabète (cause de décès #6), 40% des cancers (cause de décès #2) et de nombreuses autres conditions peuvent être prévenues par *VOUS (et moi) en ne faisant que trois choses.*

*Trois choses qui sont beaucoup plus importantes que tous nos hôpitaux, cliniques, médecins et infirmières, et médicaments et chirurgies combinés.*

*Pouvez-vous deviner quelles sont ces trois choses?...*

### **3B. PREVENIR LA MORTALITÉ ET LA SOUFFRANCE**

#### **Les 3 Choses.**

*Les 3 plus grands tueurs dans le monde entier sont montrés sur le côté gauche de l'illustration (Alimentation malsaine, la consommation de tabac, et un manque d'exercice).*

(Note: Si le temps le permet, les enseignants [ou facilitateurs] sont encouragés à utiliser des approches d'enseignement participatifs tel que poser des questions comme (Que voyez-vous? Qu'est-ce qui se passe? Est-ce que cela se produit chez nous? Pourquoi est-ce que ça se produit? Qu'allez-vous faire à propos du problème?) On peut aussi consulter les pages « Health Screening » et « Participatory Approches » sur le site internet [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) afin d'obtenir davantage de matériel gratuit pour enseigner.)

Seulement quelques-unes des terribles maladies qu'elles causent sont montrées au haut de l'illustration. Et quasiment tous ces décès prématurés et années de souffrances peuvent être prévenues par vous et moi seulement en faisant 3 choses tel que démontré sur le côté droit de l'illustration :

**1) Alimentation saine**

**2) Ne pas consommer de tabac, et**

**3) Faire suffisamment d'exercice**

De plus, de nombreuses autres maladies telles que l'hypertension, la démence, les maladies pulmonaires et l'impuissance peuvent être prévenues alors que vous et moi pratiquons ces 3 mêmes choses.

Des centaines d'études scientifiques ont démontré que ces 3 choses simples, que chacun d'entre nous pouvons faire, peuvent prévenir beaucoup plus de souffrance et décès prématurés que *tous* nos hôpitaux, cliniques, médecins et infirmières, et médicaments et chirurgies combinés.

Le tabac demeure la deuxième cause de décès prématurés et d'invalidités dans le monde. Cependant, une mauvaise alimentation avec trop de viande, de produits animaliers, de sel, de sucre, de produits transformés et d'aliments prêts-à-manger, combiné à une consommation insuffisante d'aliments à base végétale est en tête, devenant la première cause de décès et d'invalidité à l'échelle mondiale.

Tragiquement, cela apporte également une souffrance à long terme pour nos enfants. Par exemple aux États-Unis, on appelait le diabète de « type 2 », le « diabète de l'adulte » puisqu'il se développait à l'âge adulte. Cependant cette maladie destructive affecte maintenant nos enfants et adolescents dû à la combinaison d'habitudes alimentaires malsaines et un surplus de poids. Malgré tous nos progrès médicaux et des trillions de dollars déboursés afin de couvrir les coûts des soins de santé, le US Surgeon General, aux États-Unis, rapporte que nous risquons de voir « la première génération de personnes qui seront moins en santé et qui auront une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents ».

Malheureusement, les populations au travers le monde entier adoptent maintenant les styles de vies de nos pays « développés ». Du fait même, les décès reliés à la consommation de tabac et à une alimentation malsaine s'élève rapidement à un niveau épidémique dans les pays en « développement ». Nous allons revoir ces maladies plus tard (voir section 41), mais premièrement, « Quels sont trois autres des plus grands tueurs dans le monde en développement? »

### **3C. PREVENIR LA MORTALITÉ ET LA SOUFFRANCE (SUITE)**

#### **Quels sont trois autres des plus grands tueurs dans le monde en développement?...**

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 nous rendre malades et nous tuer par des processus communs. Et c'est quasiment toujours d'une façon non intentionnelle, en fait, ils n'ont pas la moindre intention de nous faire du mal. La photo démontre des exemples des trois plus grands tueurs des pays en développement. Comment pensez-vous que ces 3 choses peuvent nous rendre malades et nous tuer?...

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. (Voir section 6)
- 2) En ne maintenant pas leurs voisinages propres et sans ordures, ce qui attirent les insectes et les rongeurs responsables de maladies. (Voir sections 11-13)
- 3) En n'utilisant pas des latrines convenablement construites. (Voir Sections 9-10)

Ce sont là les véritables malédictions qui peuvent nous rendre malade et nous tuer. Et tous les décès et la souffrance qui en ressort pourraient être prévenus par vous et vos voisins. (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 Et pour empirer les choses, nous avons aussi actuellement une épidémie mondiale

dévastatrice du SIDA. Nous allons parler du SIDA en premier et ensuite nous allons retourner discuter davantage sur ces autres causes.

#### 4. VIH/SIDA

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 *34 millions* de personnes en sont mortes et plus de *37 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).

Plus de *17 millions* d'enfants sont actuellement orphelins à cause du SIDA. Plusieurs de ces orphelins continuent de mourir du SIDA et d'autres maladies qui peuvent être prévenues.

(Note concernant les statistiques du VIH/SIDA : les estimations concernant les nombres d'individus infectés du VIH, les décès, ainsi que les orphelins varient d'année en année et d'une source de référence à l'autre. Veuillez voir les pages sur le VIH/SIDA sur le site internet [www.who.int](http://www.who.int) pour les statistiques les plus récentes pour votre pays.)

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 infectés, mais la seule manière de le savoir est de faire faire un test sanguin à l'hôpital. Et même, le test sanguin ne pourrait devenir positif que plusieurs 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 (Même si la personne paraît en parfaite santé).

-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, acheter 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 gels 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 3 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 3 derniers mois et demandez qu'elle ait une analyse de sang pour le virus VIH. (Vous pouvez vérifier auprès de votre fournisseur afin de déterminer la sensibilité du test dans votre région pour savoir combien de temps vous devriez attendre)

-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, assurez-vous que le sang a bien été testé pour le VIH.

-La circoncision peut aussi avoir certains bénéfices pour les hommes, mais pas pour leurs partenaires sexuels. La section sur le VIH/SIDA du site internet de l'OMS indique que « la circoncision peut réduire le risque de transmission du SIDA lors des relations sexuelles pour les hommes ». Cependant, ce n'est pas toujours efficace, et les hommes circoncis peuvent quand même devenir infectés. En fait, la circoncision peut augmenter le risque de transmission si les plaies ne guérissent pas correctement après la chirurgie. De plus, les hommes qui sont VIH positif et qui sont circoncis peuvent infecter leurs partenaires sexuels. Malgré le fait que la circoncision pour les hommes n'est pas un remplacement pour les autres méthodes de prévention contre le VIH, elle devrait être considérée comme l'une des stratégies de prévention. » (Note: voir le site internet de l'OMS et les directives pour le consentement éclairé et information additionnelle sur les bénéfices potentiels ainsi que les risques de la circoncision lorsqu'elle est effectuée par un professionnel qualifié.)

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.

#### **VIH, Grossesse et allaitement :**

-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 ?** Le SIDA est parfois une 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 diarrhée, de 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.

D'autre part, toutes les femmes 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.

Par conséquent, l'OMS recommande que « les femmes atteintes du VIH allaitent exclusivement leur bébé pour les premiers six mois de leur vie, à moins qu'une alternative soit acceptable, faisable, abordable, soutenable, et sécuritaire pour elles et leurs bébés avant les six mois.



(Note: Des nouvelles options continuent d'être étudiées, par exemple, il semble que retirer manuellement le lait maternel et l'exposer à un « traitement thermique flash » pourrait inactiver de façon efficace le virus dans le lait maternel des mères infectées du VIH. Il est donc important de regarder les pages à propos du VIH/SIDA sur le site internet [www.who.int](http://www.who.int) afin d'avoir des informations à jour.)

## 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 (La plupart sont dû à la diarrhée et à la déshydratation). 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.

La meilleure solution est de fournir de l'**eau courante** à chaque résidence. Cela devrait être l'objectif de chaque communauté. L'OMS indique « pourvoir une source d'eau potable, fiable et courante à chaque domicile assure des gains optimaux en termes de santé tout en contribuant aux points ciblés par les Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD) pour la réduction de la pauvreté, la nutrition, la survie chez les enfants, la fréquentation scolaire, l'équité des sexes ainsi que pour un environnement durable. » C'est pour cette raison que nous utilisons maintenant le symbole vert « d'un robinet d'eau courante et d'un verre » afin de représenter l'eau potable au travers ce programme.

Si l'eau courante n'est pas encore disponible, ou si elle devient temporairement contaminée, il y a plusieurs **Méthodes pour traitement de l'eau à domicile** que vous pouvez utiliser (Quatre de ces méthodes sont démontrées dans les illustrations au centre de la page) :

**1) La désinfection solaire** est très intéressante et de plus en plus populaire comme option (Vois section 7). Il y a beaucoup de recherche en cours et des systèmes efficaces et économiques tel que SODIS (qui utilise l'énergie solaire et de simples bouteilles de plastique) sont maintenant recommandés. Le système SODIS offre plusieurs avantages. Il ne requiert pas de brûler du combustible ou d'ajouter des produits chimiques, et les bouteilles de plastique clair sont disponibles à faible coût ou même gratuitement dans la plupart des endroits. (Les bouteilles faites de polyéthylène téréphtalate (PET) sont les plus sécuritaires). Des directives spécifiques, ainsi que des illustrations et de matériel pour enseignement communautaire sont disponibles gratuitement dans plusieurs langues sur les sites internet de l'OMS et de SODIS.

**2) L'ébullition** est la méthode la plus simple et la plus efficace pour s'assurer qu'une eau devienne potable. Cette méthode est particulièrement fréquente dans les endroits où la lumière du soleil n'est pas disponible en quantité adéquate pour l'utilisation du système SODIS (soit 6 heures de lumière solaire par jour).

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. 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.)

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 chimique** avec des solutions de chlore (chloration) ou d'eau de javel, ainsi que les systèmes de **filtration**.

**3) Traitement à la céramique et/ou récipients de stockage.** Ceux-ci peuvent être utilisés afin de désinfecter, stocker ou même distribuer de l'eau potable à la maison. Ces systèmes sont préférés dans plusieurs régions du monde et permettent aussi une certaine évaporation, ce qui aide à refroidir l'eau. Avec l'aide des potiers locaux, il est possible de modifier les contenants de céramique afin qu'ils aient un robinet pour distribuer l'eau (prévient la contamination)

**4) Système d'eau Salubre.** Ces récipients peuvent être utilisés afin de collecter, transporter, désinfecter, stocker ainsi que dispenser de l'eau potable à la maison. Cet exemple fut développé par le CDC et utilise des récipients de 20 Litres (5 gallons). Le système est maintenant produit dans plusieurs pays au travers le monde et coûte environ 5\$ US (Contactez [safewater@cdc.gov](mailto:safewater@cdc.gov) pour plus d'information). D'autres systèmes tels que le récipient de 14 Litres de Oxfam sont aussi disponibles.

**Le stockage sûr** est aussi très important:

- 1) Il vaut mieux garder l'eau potable dans le même récipient qui a servi à la purifier.
- 2) Assurez-vous de garder les récipients d'eau potable couverts en tout temps. N'utiliser pas de louches pour collecter l'eau du récipient car celles-ci sont trop facilement contaminables.
- 3) Le récipient de stockage devrait avoir un bec ou un robinet afin de dispenser l'eau potable. (Chacun des 4 exemples utilisés sur l'illustration [Les bouteilles de plastique SODIS, le pot d'eau bouillante, les contenants de traitement et stockage en céramique et les récipients de système d'eau salubre] remplissent les trois fonctions précédentes.)
- 4) Si vous devez transférer votre eau dans un autre récipient, il est très important de 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.
- 5) Il est préférable d'utiliser l'eau stockée dans un contenant aussitôt que possible (de préférence d'ici un jour ou deux).

Les artisans locaux pourraient possiblement être en mesure de fabriquer des récipients pour l'eau potable à partir des matériaux disponibles localement (par exemple, des contenants de plastique sécuritaires pour les aliments sont parfois utilisés par des fabriques pour vendre de l'huile de cuisson, etc.). Cependant tout comme l'indique le CDC, « Des précautions devraient être prises afin éviter d'utiliser, comme récipient pour eau potable, des contenants qui auraient pu être utilisés pour transporter des produits toxiques (comme des pesticides, et produits pétroliers). Finalement, des mécanismes locaux pour nettoyage adéquat - telle que l'utilisation de savon et de brosses ou de solutions diluées de chlore – devraient être développés et recommandés pour nettoyer les contenants sur une base régulière. »

Le site internet de l'OMS, dans la section « Water Sanitation and Health section », 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.

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

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

Certaines personnes se plaignent au sujet du « manque de goût » de l'eau bouillie. Si c'est un problème que vous avez, essayer de remplir une bouteille à moitié et la secouer. Ceci augmentera le contenu en oxygène de l'eau et par le fait même son goût. 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 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.

Pour ceux qui doivent bouillir leur eau, l'accès au combustible ainsi qu'à une cuisinière sécuritaire, propre et efficace est primordiale.

## **7. CUISINIÈRES ET FOURNEAUX SÉCURITAIRES**

L'exposition chronique à la fumée qui émane des pratiques de cuisson traditionnelles est l'une des plus grandes causes de décès dans le monde, mais aussi l'une des moins connues. La Fondation des Nations Unies indique que : « 4 millions de personnes perdent la vie chaque année due à la simple tâche de cuire leur nourriture. Et ce, parce que 3 milliards de personnes brûlent des combustibles solides tels que du bois et du charbon chaque jour pour cuire leur nourriture. La fumée qui en émane cause une variété de maladies respiratoires, cardiovasculaires, oculaires ainsi que des problèmes de peau, qui tuent des millions et rend malades des dizaines de millions de personnes. (Les maladies spécifiques en question comprennent : la pneumonie chez l'enfant, le cancer des poumons, les maladies pulmonaires obstructives chroniques, les maladies de cœur, ainsi que les faibles poids à la naissance.)

De plus, cuisiner de cette façon augmente la déforestation globale, émet des particules nuisibles dans l'atmosphère, et rend les femmes et les enfants à risque d'être attaqués ou blessés alors qu'ils collectent leur combustible. »

Les cuisinières non sécuritaires ainsi que les flammes nues sont de très fréquentes causes de brûlures et défigurations chez les enfants ainsi que chez les femmes qui portent des vêtements louses lors de la cuisson.

Ces poêles brûlent de façons très inefficaces, ce qui augmente la consommation de combustible et demande une plus grande cueillette de bois et autres combustibles que les cuisinières améliorées.

### **L'OMS recommande les interventions suivantes :**

**Combustibles alternatifs :** « Les plus grandes réductions en terme de pollution de l'air intérieure peuvent être obtenues en passant des combustibles solides (biomasse tels que le bois, les excréments et le charbon) vers des combustibles et technologies énergétiques plus propres et plus efficaces tels que: les biogaz, l'électricité ou même l'énergie solaire.»

**Amélioration des cuisinières** « Dans les communautés pauvres et rurales où l'accès à des carburants alternatifs est très limitée et la biomasse reste le combustible le plus pratique, les niveaux de pollution peuvent être réduits de manière significative en utilisant des cuisinières améliorées. Ces cuisinières, à condition qu'elles soient adéquatement conçues, bien installées et entretenues, sont efficaces dans la réduction de la fumée grâce à une meilleure combustion, des niveaux d'émission inférieurs et potentiellement même des temps de cuisson plus courts. " Ils réduisent également la quantité de bois et d'autres combustibles qui doivent être collectés.

**Amélioration de la ventilation de la cuisine et des aires communes:** peut également contribuer à réduire l'exposition à la fumée de façon significative: " cheminées, hottes (avec conduits), espacement des avant-toits, ainsi que des fenêtres de cuisine agrandies et repositionnés."

**Interventions au comportement de l'utilisateur:** Cuire les aliments à l'extérieur lorsque possible, tenir les enfants éloignés de la fumée, sécher le bois avant de l'utiliser comme combustible (afin de réduire la fumée et d'augmenter la combustion) peuvent également aider. Le

Global Alliance for Clean Cookstoves (un partenariat public-privé dirigé par la Fondation des Nations Unies) recommande également:

**Les cuisinières à énergie solaire:** C'est le domaine de recherche le plus passionnant. Les avantages de l'énergie solaire sont nombreux. Elle réduit par millions le nombre de morts et de personnes qui souffrent à cause de la fumée. De plus, l'énergie solaire fait gagner du temps, évite du travail inutile et fait sauver de l'argent aux familles. Plusieurs types de cuisinières solaires ont été développés et utilisés pour la cuisson des aliments et l'ébullition de l'eau. L'énergie thermique solaire directe peut également être utilisée pour les chauffe-eaux solaires, les stérilisateurs et les dessiccateurs alimentaires (ainsi que pour le système de purification d'eau SODIS – Voir la section 6).

Le Global Alliance for Clean Cookstoves rapporte: « Bien que l'efficacité de l'énergie thermique solaire pour la cuisson dépende du soleil, ce « combustible » est disponible gratuitement, ce qui en fait une solution extrêmement rentable ... Dans certains endroits, l'énergie solaire peut être la principale source d'énergie des domiciles, tandis que dans d'autres il est une excellente source d'énergie d'appoint. Comme avec plusieurs autres réchauds économes en combustible, les réchauds solaires ne sont pas communs à la plupart des cuisiniers du monde en développement. Ceux-ci sont plutôt habitués de cuisiner sur une flamme nue, de sorte que leur adaptation à ces réchauds nécessite une formation approfondie et un suivi rigoureux".

**Cuisinière à chaleur contenue** (Contenants de cuisine isolés ou boîtes de foin – voir les illustrations au bas de la page): " La cuisson à chaleur contenue est une technique millénaire qui conserve le combustible de cuisson et garde les aliments cuits très chauds pendant des heures. L'utilisation d'un récipient de cuisson isolé peut économiser entre 20 % et 80 % de l'énergie normalement nécessaire lorsque que cuit sur un feu. Lors de la cuisson traditionnelle, toute la chaleur appliquée à un pot après avoir atteint la température d'ébullition n'est qu'un simple remplacement de la chaleur perdue dans l'air par le pot.

Lors de cuisson à chaleur contenue, la nourriture est portée à ébullition, mijotée pendant quelques minutes sur une flamme (ou cuisinière solaire), puis placée dans un contenant isolé (cuisinière à chaleur contenue) afin de poursuivre la cuisson à feu doux pendant plusieurs heures.

Le récipient de nourriture chaude peut être laissé dans la cuisinière à chaleur contenue jusqu'au moment de servir. Les aliments qui sont cuits à l'énergie solaire pendant l'après-midi peuvent être conservés très chauds dans une cuisinière à chaleur contenue pendant trois à quatre heures supplémentaires - permettant aux familles de manger un repas cuit à l'énergie solaire chaud même après la tombée de la nuit. Les cuisinières à chaleur contenue peuvent être construites avec des matériaux disponibles localement (paniers tressés, des boîtes de cartons avec des oreillers compactés, des couvertures, de l'herbe, du papier journal froissé ou autre isolant non toxique)".

Cette solution peut donc être mise en œuvre immédiatement partout dans le monde. Lorsque disponible, des boîtes de styromousse ou autres de types similaires (comme les glacières) peuvent être utilisées comme cuisinière à chaleur contenue.

Voir les pages internet des sites Web de l'OMS pour « Indoor Air Pollution » et « The Global Alliance for Clean Cookstoves », afin d'obtenir de l'information et des mises à jour supplémentaires sur les recommandations fondées sur la recherche. (Voir aussi la section 46 sur l'empoisonnement avec le monoxyde de carbone.)

## **8A. 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. Les lignes directrices de l'OMS et du CDC pour le lavage des mains sont similaires et incluent les points suivants :

«-Mouillez vos mains avec de l'eau courante (tiède ou froide) et appliquez le savon.

-Frottez vos mains ensemble afin de produire une mousse, et continuez de bien frotter; assurez vous de frotter le dos de vos mains, entre vos doigts, et sous vos ongles.

-Continuez de frotter vos mains pour au moins 20 secondes. Avez-vous besoin d'une minuterie? Fredonner la chanson « Joyeux anniversaire » du début à la fin deux fois de suite!

-Rincez complètement vos mains avec de l'eau courante.

-Séchez vos mains en utilisant une serviette propre ou à l'air ambiant.

Il est important de laver sous nos ongles car les microbes poussent là aussi.

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

Des appareils tels que le « tippy tap » peuvent rencontrer les recommandations mentionnées dans ce texte, même dans des endroits où il n'y a pas de plomberie. (Voir l'illustration. Aussi prendre note du trou dans la poignée du contenant qui permet à l'air d'entrer).

Les sites de lavage devraient avoir de la gravelle ou 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.

## **8B. 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 vers, qui sont trop minuscules pour être vus, sur la nourriture. Ceci peut mener à une forme ou une autre de diarrhée, à la vermineuse ou à d'autres maladies graves.

Il est particulièrement important de laver nos mains après avoir manipulé de la viande crue ou de la volaille, puisque ceux-ci contiennent souvent des bactéries nocives et des œufs de vers.

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 devraient toujours utiliser la latrine et 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 vermineuse et aux infections bactériennes et virales. 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 à ventilation améliorée [Ventilated Improved Pit (VIP)] 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). Pour ce type de latrines, le reste de la structure ne sert qu'à assurer l'intimité.

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 sure 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.

**Pour les propriétaires d'animaux de compagnie:** Le système qui vient d'être mentionné est aussi efficace pour les excréments d'animaux dans les pays développés. Par exemple, aux États-Unis, les excréments de nos 75 millions de chiens se ramassent dans nos poubelles et dépotoirs. L'agence de protection de l'environnement (APE) des États-Unis estime que « le chien moyen excrète trois quarts de livre de déchets par jour – ou 274 livres par année. » L'APE a financé des études qui ont abouti aux lignes directrices du département de l'agriculture des US en matière de compostage pour les excréments de chiens (Composting Dog Waste). Cependant, tel que mentionné auparavant, les seules choses nécessaires pour le compostage sont un trou dans le sol ainsi qu'un couvercle à l'épreuve des mouches. Ceci non seulement prévient l'exposition aux contenants d'excréments contaminés au travers les systèmes d'élimination de la communauté, mais élimine aussi les manipulations non-nécessaires, la transportation et les coûts associés avec les dépotoirs. Alors qu'il n'est pas recommandé pour les jardins de légumes, il peut aussi améliorer la qualité du sol.

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

Les déchets de fruits et les légumes et autres matériels tel que feuilles d'arbres et l'herbe peuvent être compostés dans des contenants de compostage pour la famille, l'école ou la communauté. Après quelques mois, les contenants peuvent être enlevés et la matière organique laissée derrière peut être utilisée en tant que riche engrais pour vos jardins (Voir la section 14 pour plus d'information).

Les autres ordures, les déchets et toutes autres surfaces favorisant la multiplication des insectes dans notre voisinage doivent être nettoyés ou recyclés autant que possible. Le recyclage sauve de l'énergie et des ressources, réduit la pollution et fournit des matériaux bruts pour fabriquer de nouveaux produits. Vérifier auprès de votre gouvernement concernant ces items et s'ils peuvent être recyclés dans votre région.

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, la dengue et la filariose (une maladie transmise par un parasite et qui cause des enflures sévères et défiguration) 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. Certaines familles les remplissent de terre et y plante des fruits ou légumes, surtout dans les régions urbaines. *Chaque* famille, autant dans les pays développés que ceux en voie de développements, devrait avoir un jardin. (Voir la section 14 pour plus d'information)

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

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

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 perméthrine, 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 traitées.

Le port de chemises à manches longues, de longs pantalons et de longues robes peut également aider. Pour ceux qui doivent travailler dans des endroits infestés de moustiques porteurs de parasites, il est parfois recommandé d'utiliser des vaporisateurs avec de la perméthrine sur les vêtements. Il est très important de suivre les instructions de ces vaporisateurs et d'éviter de les inhaler ou de les appliquer sur la peau. Vous devriez aussi vous renseigner à propos des recommandations du ministère de la santé de votre région.

## 14. LES JARDINS

Chaque famille, dans les pays développés et ceux en développement, devrait avoir un jardin. Les aliments végétaux ont été jugés d'une importance cruciale pour prévenir nos maladies les plus courantes et mortelles telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, et plusieurs autres (voir les sections 38 et 41).

En plus d'être économique, les fruits et légumes du jardin peuvent contenir moins de pesticides, sont plus frais, et ont souvent bien meilleur goût que ceux qui sont achetés en magasin.

Les jardins constituent également d'excellents projets pour la famille, l'école, l'église et les communautés en plus de fournir l'exercice nécessaire pour les enfants comme pour les adultes. Le jardinage peut engager toute la famille, renforcer les relations entre les jeunes et les adultes, réduire le stress, et améliorer le bien-être par l'exposition au soleil qui produit la vitamine D (Une carence commune et importante dans les pays développés ainsi que dans les pays en développement).

Même les terrasses d'appartement avec un espace limité peuvent être utilisées pour des jardins en pots. Essentiellement, n'importe quel récipient de plastique, métal ou autre peut être utilisés. Il devrait y avoir un trou dans le fond du récipient afin que l'excès d'eau puisse s'écouler (Si le plancher doit être gardé au sec, le récipient peut être placé sur une base, pour recueillir l'excès d'eau).

Les familles qui n'ont l'espace nécessaire afin de cultiver leur propre nourriture devraient participer aux projets de jardinage de l'école ou de la communauté locale. Ceux-ci sont devenus très courants dans les villes à travers le monde. Cela peut conduire à une collaboration communautaire ainsi qu'une transformation dans d'autres domaines.

Les terrains vacants sont souvent utilisés par les communautés urbaines. Si le sol est de mauvaise qualité et ne s'écoule pas bien, des lits surélevés peuvent être créés comme démontré dans l'illustration. Des rigoles peuvent être utilisées ou des bordures mises en place, faites à l'aide de planches de bois, de pierres ou même de vieux pneus.

**Bacs de compostage:** Les déchets de cuisine en provenance de fruits et légumes ainsi qu'autres matières végétales comme les feuilles et l'herbe peuvent être compostés dans des bacs familiaux, scolaires ou même communautaires. Après quelques mois, le contenu des bacs peut être retirés et utilisés pour fournir un engrais précieux pour vos jardins.

De nombreuses conceptions de bacs, et différents contenus peuvent être utilisés. Le site est généralement sous un arbre et à proximité d'une source d'eau de sorte que le contenu demeure un peu humide. Pour améliorer l'exposition à l'air, les petits amas d'environ 3 pieds (1 mètre) de haut et 3-5 pieds de large sont souvent recommandés (Si disponible, une clôture de métal peut être mise en place sur une longueur de 12 pieds de large et de 3 pieds de haut afin d'encercler le contenu).

Au minimum, les bacs devraient contenir des couches de matières brunes (riches en carbone) et des couches de matières vertes (riches en azote). Les matériaux doivent être hachés autant que possible (diminue le temps de compostage). Une conception commune demande une alternance des couches suivantes:

**1) Brunes: matériaux (souvent brun) contenant du carbone** (feuilles sèches, des herbes, de la paille, tiges de maïs, du papier journal déchiqueté, carton, serviettes en papier, serviettes de table etc.). Arroser avec de l'eau de sorte que le contenu soit humide.

**2) Vertes: matériaux (souvent vert) contenant de l'azote** (tontes de gazon, feuilles fraîches et de brindilles, des rebuts de légumes et de fruits ainsi que des filtres de cafetière et des grains de café. La plupart des matières organiques qui ont de l'humidité ou la « vie » en eux sont considérés comme vertes).

Vous pouvez également ajouter une fine couche de **3) Sol composté** (qui contient des vers et des insectes bénéfiques pour aider à briser les matériaux).

Si disponible, vous pouvez également ajouter une fine couche de **4) Cendres** (comprend potassium et autres minéraux). (Arroser avec de l'eau).

Si disponible, aussi ajoutée une fine couche de **5) Fumier d'animaux herbivores** (comprend les éléments nutritifs supplémentaires). Le fumier des animaux carnivores ne doit pas être utilisé (il contient des œufs de vers nuisibles, etc.)

Répéter les couches 3 ou 4 fois. Le contenu de composte doit être conservé un peu humide et exposés à l'air autant que possible. (Le contenu est généralement remué tous les 2-3 semaines ou plus. - Le plus souvent, le contenu est tourné, le plus tôt le compost sera prêt à l'emploi). Les produits laitiers et d'origine animale ne devraient pas être ajoutés (ils causent de mauvaises odeurs et attire les mouches et la vermine).

Si vous avez des questions sur le jardinage ou le compostage, vous pouvez demander de l'aide lors de vos réunions d'église ou de communauté locale. Jusqu'à une époque relativement récente la plupart des familles avaient des jardins, la plupart des communautés dans le monde ont encore des membres qui sont compétents dans ce domaine d'une importance cruciale. (Pour plus d'informations sur le jardinage et compostage, visitez le site de l'OMS [www.who.int](http://www.who.int) et demandez à votre ministre responsable de la santé et de l'agriculture pour obtenir des directives sur le jardinage dans votre région pour la maison, l'école et la communauté.)

Bien que certains types de vers soient très bénéfiques et sont essentiels pour améliorer la qualité du sol, d'autres vers peuvent être très nocifs. Ceux-ci sont trouvés là où les gens sont en contact avec la viande crue, les excréments d'animaux carnivores comme les chiens et les chats, et dans les endroits où les gens n'utilisent pas des latrines.

## **15A. 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, de la malnutrition ou des convulsions. 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 vers 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 (Tel que le Vers de Guinée – Dracunculose).

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, normalement par le contact avec leurs excréments, ou avec la nourriture contaminée par leurs excréments. Si nous touchons un animal domestique et portons nos mains à la bouche sans les avoir lavées, nous pouvons être infectés.

Les gens deviennent souvent infectés par des vers en mangeant de la viande qui n'est pas cuite adéquatement, ou en mangeant d'autres aliments qui ont été contaminés en touchant de la viande crue.

Il est fréquent que les gens deviennent directement infectés par d'autres personnes. Les gens infectés passent souvent des œufs de vers dans leurs selles, même lorsqu'ils ne savent pas qu'ils sont infectés. Les œufs sont trop petits pour être vus à l'œil nu. Si les gens ne se lavent pas les mains chaque fois après avoir utilisé les toilettes, ils transmettent les œufs à d'autres personnes. Et ce lorsqu'ils touchent la nourriture, d'autres personnes ou encore les objets que d'autres personnes utilisent. Lorsqu'à l'intérieur du corps, les œufs éclosent, les larves en provenance des

œufs peuvent se déplacer jusqu'au cerveau, aux poumons ou même d'autres organes. Donc il est d'une importance critique pour notre santé, celle de notre famille et même celle de la communauté, de se laver les mains après avoir utilisé les toilettes ou avoir touché à de la viande crue.

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

Les oxyures sont des petits vers qui 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 avec les œufs de vers à la bouche. A l'exception des démangeaisons au niveau de l'anus, et spécialement la nuit, les oxyures sont inoffensifs. Cependant, si une personne est également infectée avec des vers nocifs, le processus de mettre la main à la bouche peut causer la réinfection avec ces vers également.

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

1) Les sources d'eau et les puits devraient être protégés afin d'éviter les contaminations par les gens ou même les animaux.

2) Les latrines doivent être construites selon les normes sanitaires et elles doivent être utilisées *en tout temps*.

3) Il faut *toujours* se laver les mains après avoir utilisé les latrines, changé une couche, flatté les chiens ou autres animaux, ou touché de la viande crue.

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

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

### **15B. LA PRÉVENTION DE LA VERMINOSE (SUITE)**

6) Lavez vos mains fréquemment lors de la préparation de la nourriture. Ceci est très important, surtout lorsque vous mangez de la viande. Les viandes et les volailles sont souvent infestées de bactéries dangereuses.

7) Si vous préparez ces aliments, assurez-vous de bien nettoyer les surfaces que vous utiliser pour cuisiner de façon fréquente, avec de l'eau chaude et du savon. De plus, assurez-vous d'utiliser différents ustensiles, soit différents couteaux et planches à découper, lorsque vous manipulez ces aliments. Cette source d'infection est commune dans les restaurants. (Voir les sections 17A&B)

8) 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. On devrait toujours disposer de leurs excréments rapidement. (Voir la section 10)

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

(Optionnel selon la région : Le port de chaussures est très important pour la prévention d'autres maladies commune telles que la Toungouse [maladie des tiques de sable] et la Podoconiose [un type d'éléphantiasis causant de sévères enflures et difformités des pieds dû au contact avec des particules minérales irritantes dans les sols d'argile rouge des régions montagneuses de l'Afrique Tropicale, de l'Amérique Centrale et du Nord-Ouest de l'Inde.]

10) Afin de prévenir le retour d'une verminose, les gens 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. Ceci est spécialement commun chez les familles qui mangent de la viande et autres produits animal:

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 Mondial 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, spécialement après avoir manipulé de la viande crue, de la volaille et des fruits de mer. Par exemple, toucher des légumes après avoir manipulé de la viande crue, transfère les bactéries et œufs de vers de la viande aux légumes. Donc même si vous ne mangez pas de viande, vous pourriez tout de même être infectés dans un restaurant ou la viande est préparée dans la même cuisine si les cuisiniers ne suivent pas les règles d'hygiène alimentaire sécuritaires.

-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?** Les 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. Par exemple, les gens qui sont porteur du ver solitaire transmis par le porc secrètent des œufs dans leurs selles. Si les mains ne sont pas toujours bien lavées, les œufs sont transmis à la nourriture et aux autres objets. Lorsqu'ingérer, les larves d'œufs migrent vers le cerveau et autres organes. C'est en fait la cause la plus commune de convulsions dans plusieurs pays. C'est particulièrement commun là où les gens n'utilisent pas les latrines de façon régulière, ou ne lavent pas toujours leurs mains après avoir utilisé les toilettes, ou mangent du porc qui n'est pas cuit de façon adéquate, ou encore qui mangent de la nourriture qui a été contaminée après avoir touché du porc cru. Même si ce n'est pas aussi commun, cela arrive aussi aux États-Unis et dans d'autres pays développés. (Aussi voir les sections 15A&B)

## **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, et assurez-vous de vous laver les mains rigoureusement après avoir manipulé des produits de viande crue.

-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'utilisez 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. Les viandes, la volaille, les œufs et les fruits de mer cuits inadéquatement sont l'une des causes communes d'infections par des bactéries dangereuses et par la verminose.

### **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 ou en poudre.

-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 causes 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 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

Plusieurs mères ne connaissent pas la multitude de bénéfices cruciaux pour la santé qu'apporte l'allaitement maternel pour l'enfant et la mère. Aux États-Unis, c'est normalement les femmes les plus riches et les plus éduquées qui allaitent leurs bébés.

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.

L'allaitement maternel peut aussi aider la mère à espacer ses grossesses, en lui évitant de tomber enceinte trop tôt. Cependant, cette méthode n'est pas toujours fiable. Tomber enceinte trop tôt augmente les problèmes de santé ainsi que les décès chez les mères et les nouveaux nés. Il est donc très important de consulter votre professionnel de la santé afin de connaître les options de contraception et de planification familiale efficaces et disponibles dans votre milieu. (Note : Le site internet de l'organisation mondiale de la santé offre [Une sélection de recommandations pratiques relatives à l'utilisation de méthodes contraceptives](#) ainsi que d'autres excellentes ressources afin d'assister les professionnels de la santé dans ce domaine.

Ainsi, en allaitant son bébé, une mère améliore sa propre santé et celle de son bébé. (Certaines mères s'inquiètent que l'allaitement rende leurs seins « pendants » et qu'elles ne

seront plus attrayantes. Les études ont démontré que ceci est faux. Un grand nombre de grossesse peut être associé à des seins « pendants » mais pas l'allaitement.)

Si la mère doit travailler à l'extérieur de la maison, le fait de faciliter et d'encourager l'allaitement continu au travail a aussi **des avantages pour l'employeur**: Puisque les enfants allaités ne sont pas aussi souvent malades, il y a aussi proportionnellement une réduction du taux de congés de maladie pris par les parents pour prendre soins de leurs enfants, ainsi qu'un gain sur les coûts d'assurance et de soins de santé.

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. Il y a de plus en plus de craintes à propos des effets nocifs des hormones et autres produits chimiques trouvés dans le lait de vaches. 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 ressentez de la douleur 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'auréole 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 bénéficie. (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

L'allaitement au biberon est la plus fréquente cause de diarrhée chez les nourrissons. L'eau malpropre, les viandes infestées, le poulet et les œufs, ainsi qu'un lavage des mains inadéquat sont de fréquentes causes chez les enfants plus âgés et les adultes. La diarrhée tue plus d'un million d'enfants chaque année (plus de 2000 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 souffre 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.*

(Facultatif: Selon la région : Pour les pays qui utilisent les onces, démontrez la ressemblance entre un litre [1000cc] et une pinte [32oz.]

(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.

(Note: La SOR est de loin la meilleure solution, cependant dans les régions où les paquets de SOR ne sont peut-être pas disponibles, les liquides maison, tel qu'indiqué par le ministère de la santé de votre province, devraient être utilisés. Voir la section 23, règle #1. Les solutions maison faites avec du sel de table et du sucre ne sont plus recommandées dans la majorité des pays puisque plusieurs erreurs se sont produites dans la préparation ayant causées la mort de plusieurs personnes. De plus, les solutions maison ne contiennent pas le potassium nécessaire.)

### **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 : « donnez 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.

**Quel liquide utiliser?** Si votre pays a fait des recommandations sur les liquides-maison à utiliser, vous devriez utiliser ceux-là. 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. (Note: Ces liquides devraient contenir la *quantité habituelle* de sel. *N'ajoutez pas* de sel additionnel ou plus de sel qu'à l'habitude.)

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. (Note: Plusieurs des liquides dans le groupe B contiennent aussi le potassium nécessaire. Vérifiez avec votre ministère de la santé local si vous avez des questions concernant les meilleurs liquides à utiliser dans votre région.)

#### **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) **Note : Confirmez les dosages avec votre Ministère de Santé local—on pourrait recommander des doses moins élevées dans votre région.** 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 en a déjà consommé 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 tout autre breuvage auquel on a ajouté du sucre). Ce genre de nourriture draine de l'eau dans les intestins et aggrave la diarrhée. (De plus, n'utilisez pas de jus de fruits commerciaux. Ces jus de fruit 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):

- 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)

(Facultatif: Pour les régions où les SOR à faible osmolalité ne sont pas encore disponibles, [voir l'encadré illustré avec le point d'interrogation] : Des études, faites il y a quelques années, ont démontré qu'une forme un peu plus diluée de SOR est mieux tolérée chez la plupart des 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. Par contre, dans la plupart des pays, les sachets de SOR ont été reformulés de manière à être moins concentrés (Solution SOR à faible osmolalité). 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. Alors vérifiez avec votre ministère de la santé afin de déterminer si une dilution est recommandée.)

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) : c'est 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.

(Note: La SOR est de loin la meilleure solution, par contre dans les régions où les sachets de SOR ne sont pas disponibles, certains liquides maison sont recommandés tel qu'indiqué par votre ministère de la santé et devraient être utilisés. Voir la section 23, règle #1.)

### **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) dans les sections sur la diarrhée.)

## **28. LA PRISE DE MÉDICAMENT**

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

-Il est important d'utiliser des médicaments seulement lorsque nécessaire et ceux-ci devraient être utilisés selon les guides de pratique basés sur les faits approuvés par l'OMS. Tous les médicaments ont des effets secondaires. *Même s'ils sont utilisés correctement, ces effets secondaires figurent parmi les causes majeures de décès.*

-Il est très important que vous preniez des médicaments *uniquement selon les recommandations de votre fournisseur de soins.*

-Alors que les soins de santé sont de plus en plus basés sur des faits prouvés (médecine factuelle), les traitements maison, les changements de style de vie ainsi que d'autres thérapies remplacent les médicaments en tant que traitements de première ligne pour la *plupart* des conditions incluant les infections des voies respiratoires supérieures, la diarrhée, les douleurs dorsales, les maladies non-transmissibles (tel que le diabète de type II et les maladies de cœur prématurées), etc.



-Ne laissez jamais quelqu'un d'autre utiliser vos médicaments. 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.

-Il est très important de vérifier avec votre docteur avant de réduire la fréquence ou le dosage des médicaments que votre docteur vous a prescrit. Par exemple, réduire certaines médications pour la pression peut causer un retour de l'hypertension entraînant des accidents vasculaires cérébraux. Ne pas prendre les médicaments pour la tuberculose de la façon exacte qu'ils ont été prescrits peut créer une résistance chez les bactéries qui alors ne répondront plus à aucun traitement. Et il y a beaucoup plus d'exemples.

-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'elles puissent 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 multi vitamines. 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'industrie des suppléments alimentaire** n'est pas règlementée dans certains pays, incluant les États-Unis. Si vos vitamines sont faites aux États-Unis, il est important que l'étiquette porte l'un des logos suivants : « USP », « CL » ou « NSF » (voir l'illustration), afin d'assurer la qualité

et sécurité des produits. Ceci ne veut pas dire que tous les produits avec ces logos sont efficaces ou qu'ils devraient être pris, puisque certaines vitamines et autres suppléments ont été prouvés complètement obsolète ou même dangereux pour notre santé. Cela signifie seulement qu'un laboratoire indépendant certifie que le produit contient vraiment ce que l'étiquette dit qu'il contient. (Voir la section 38B). Ces produits continuent de causer de la souffrance et des décès non-nécessaires. Par le fait même, aux États-Unis, nous devons tout d'abord établir si les vitamines ou suppléments sont recommandés par l'OMS ou autre autorité fondée sur des preuves tel que le « CDC » ou « Institute of Medicine ». Et ensuite trouver un produit qui porte un logo de certification d'une de des autorités ci-haut mentionnées sur l'étiquette.

**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 « croquables », 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 libre, 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.

-Plusieurs produits fréquemment annoncés, tels que les médicaments pour la grippe et le rhume ainsi que les médicaments pour la diarrhée causent plus de tort que de bien et même parfois des décès inutiles, surtout chez les enfants.

*-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, parlez **immédiatement** à votre fournisseur de soins de santé.*

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

Il y a principalement deux types d'infections des voies respiratoires :

1) Infections des voies respiratoires supérieures (habituellement « virus de rhume » - Ceux-ci sont vraiment commun et peuvent être contrôlés à la maison) et

2) Infections des voies respiratoires inférieures (souvent la pneumonie – celles-ci causent plusieurs décès et doivent être évaluées par votre fournisseur de soins de santé aussitôt que possible).

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour **prévenir** les conditions mentionnées plus haut :

-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 au sein (au moins jusqu'à

l'âge de 2 ans et plus si possible). L'allaitement maternel strict (aucune autre nourriture) pour les premiers 6 mois après la naissance est particulièrement important.

-Assurez-vous que tous les membres de votre famille sont à jour avec leur immunisation. Malgré le fait que les vaccins ne préviennent pas les virus du rhume, ils peuvent prévenir l'influenza, le COVID, certains types de pneumonies communes et d'autres complications mortelles.

-Se laver les mains est une bonne précaution pour prévenir de tomber malade ou d'infecter d'autres personnes.

-Une nutrition adéquate. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes et les enfants. Ceci inclut un régime riche en vitamine A, C, D et en zinc. (Voir la section 38)

-Éviter l'usage d'alcool et de tabac.

-Réduire la pollution de l'air intérieur : prévenir la fumée du tabac. La « fumée secondaire » affecte les poumons des enfants ainsi que ceux du fumeur. Utiliser des cuisinières avec ventilation appropriée. (Voir la section 7)

-Porter un masque en public aidera à prévenir que vous ou qu'autrui ne deviennent malade (voir les infos de votre Ministère de la Santé et ceux de l'OMS sur [www.who.int](http://www.who.int) pour les lignes directrices de prévention du COVID, de l'influenza et des autres infections épidémiques ou endémiques).

-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 (nous pouvons utiliser le pli de notre coude) quand nous toussons ou éternuons.

-Porter un masque

-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**

**Infections des voies respiratoires supérieures.** 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 souvent 6 fois ou plus par année. Un rhume inclut les symptômes suivants : un nez qui coule ou qui est bloqué, mal de gorge, éternuement ou toux et peut durer deux semaines ou plus. Cependant la plupart peuvent être soignés à la maison.

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. Ils sont particulièrement nocifs pour les enfants. Par exemple: les décongestionnants contractent les artères, pas seulement dans le nez, mais au travers le corps en entier. Ils peuvent rendre les enfants irritables et hyperactifs, ce qui interfère avec leur besoin de repos et peut causer une hausse de la pression et même des accidents vasculaires cérébraux chez les adultes. Les antihistaminiques épaississent les sécrétions dans les voies respiratoires, et les antitussifs éliminent les réflexes de toux naturels qui servent de protection. – Les deux combinés augmentent les chances de développer une pneumonie spécialement chez les enfants. Les médicaments ont aussi été associés avec une grande quantité d'autres effets nocifs et même certaines causes de décès, tel que le Syndrome de Mort Subite chez l'enfant.

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 (rhume viral)? (Ce qui suit est aussi recommandé pour la prévention de la pneumonie.)**

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) Offrir une nutrition adéquate. Une augmentation des fruits et des jus de fruits faits maison (N'ajouter pas de sucre) est souvent recommandée pour enrayer les virus du rhume. (Note: Pour les jeunes enfants avec une nutrition inadéquate, des suppléments de zinc peuvent aider à prévenir les pneumonies. Cependant, la meilleure posologie n'est pas encore connue et une trop grande dose de zinc peut aussi être nocive. Par conséquent, les fournisseurs de soins de santé doivent vérifier avec le site internet de l'OMS pour les recommandations les plus récentes.

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) Si l'air est sec, augmenter l'humidité aiderait—l'humidité peut être augmentée en faisant couler une douche chaude, en faisant bouillir de l'eau sur une cuisinière bien ventilée (voir le pot bleu), ou en inspirant la vapeur d'une tasse ou d'un bol d'eau bouillante, par exemple (il faut faire très attention de ne pas placer l'eau bouillante là où elle peut être renversée et causer des brûlures).

5) 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.

6) Les médicaments contre la toux et le rhume achetés en pharmacie ou en magasin ne sont pas recommandés par les guides de pratique fondés sur les preuves. Par exemple, l'académie de pédiatrie américaine recommande spécifiquement, pour le **nez qui coule**, de « juste le siphonner ou le moucher. Et de se rappeler que si le nez d'un enfant coule comme un robinet, c'est qu'il se débarrasse des virus. Les anti-histamines (médicaments contre le rhume) *n'aident pas* le rhume typique. »

7) L'académie de pédiatrie américaine recommande aussi spécifiquement pour la **toux** : « Utiliser des remèdes maison contre la toux » :

**-Pour les enfants de 3 mois à 1 ans :** Donner de l'eau chaude. Le dosage est de 5 à 15ml (1-3 cuillères à thé) 4 fois par jour lorsque la toux persiste. Éviter le miel (pour les enfants de moins d'un an seulement) car cela pourrait causer le botulisme infantile. Si votre enfant est plus jeune que 3 mois, consulter le docteur de votre enfant.

**-Pour les enfants d'un an ou plus :** Utiliser du MIEL, 2 à 5 ml (1/2 à 1 cuillère à thé), au besoin. Cela amincit les sécrétions et détend la toux. (Si le miel n'est pas disponible, vous pouvez utiliser du sirop de maïs.) Des recherches récentes prouvent que *le miel est meilleur que les sirops achetés en magasin* afin de réduire la fréquence et la sévérité de la toux durant la nuit.

**-Spasmes de toux :** Exposez votre enfant à la vapeur d'une douche chaude. »

(Voir aussi « 4 », ci-haut)

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

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

9) Assurez-vous de prendre suffisamment de repos.

10) **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'avez 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 neuro hormonale 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.

**Les infections des voies respiratoires inférieures (souvent la pneumonie).** Occasionnellement une personne avec un virus du rhume développera une pneumonie ou une autre infection sérieuse. Ceci se produit la plupart du temps chez les enfants qui ne sont pas allaités, ou qui sont mal nourris, exposés à la fumée du tabac ou autre pollution de l'air intérieur, ceux qui prennent des médicaments pour la toux et le rhume, et ceux qui ne sont pas à jour avec leur immunisation. La pneumonie est la plus grande source de décès évitable chez les enfants. (Voir la section 30A afin de savoir comment prévenir la pneumonie.) Si votre enfant développe une respiration rapide ou laborieuse ou autres signes d'une maladie plus sérieuse, il est très important qu'il soit évalué par un fournisseur de soins de la santé aussitôt que possible. *Voir la section 32 pour les autres signes qui pourraient indiquer que vous ou votre enfant doivent être évalués par un fournisseur de soins de santé.*

### **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.

*La plupart des fièvres n'ont pas besoin d'être traitées.* En fait, la fièvre peut aider notre corps à combattre les infections. *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). La déshydratation est particulièrement commune chez les gens qui sont malades, et ceux qui travaillent dans les champs et elle devrait être traitée (et prévenue autant que possible) en consommant de l'eau ou autres liquides, mais *pas* avec des médicaments. (Certains anti-inflammatoires telle que l'ibuprofène peuvent être toxiques pour les reins lorsque consommés par des enfants ou même des adultes avec une légère déshydratation.)

Le paracétamol (ou APAP, Acétaminophène, 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. Cependant, comme tous les autres médicaments, il peut aussi avoir des effets secondaires.

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. Faites attention de garder tous les médicaments dans des contenants sécuritaires pour les enfants et hors de leur portée 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. 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, ceux exposés au tabac ou à d'autres fumées, ceux qui sont traités avec des médicaments pour la toux et le rhume, ainsi que ceux qui ne sont pas à jour avec leur immunisation.

**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 seulement les adultes la propagent par la toux.) Elle peut être très facilement propagée aux personnes qui vivent dans la même maison. La

TB comme d'autres maladies menaçant la vie, peut aussi être attrapée en buvant du lait de vache non pasteurisé.

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.

À 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 rapidement 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 devrez peut-être prendre les médicaments d'une manière ininterrompue pendant au moins *6 mois et parfois pendant plus d'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).

Principe d'hygiène menstruelle: Une des raisons principales pour laquelle les jeunes filles s'absentent de l'école est un manque de matériel et d'installations adéquates pour l'hygiène menstruelle. Il est important, autant pour les parents que les professeurs, d'inclure, dans leur éducation, les changements normaux des cycles de la vie autant pour les garçons que pour les filles. De l'eau saine et propre dans des endroits privés, des installations sanitaires et hygiéniques adéquates avec eau et savon, et du matériel absorbant hygiénique pour les menstruations devraient être disponibles dans chaque communauté. Avec des installations adéquates, la plupart des filles demeurent aptes aux activités durant tout leur cycle menstruel. De l'information additionnelle peut être trouvée sur le site de l'OMS : [Resources on Menstrual Hygiene Management](#).

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. Mais par le temps que ça arrive, il est souvent trop tard alors que la dépendance à la nicotine s'est déjà installée.

**-Limiter 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 :** enrouler environ 30 à 45 cm (12 à 18 pouces) 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 avoir 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 de l'information additionnelle sur le régime, les brosses à dents, la soie dentaire 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 ?**

**-Allaitez votre bébé au sein maternel et n'utilisez pas le biberon.** Si vous n'allaitez pas au sein maternel et que votre bébé doit utiliser le biberon, ne le lui donnez pas à l'heure du coucher. 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).

**-Nettoyeur Inter dentaire.** Ce sont des instruments (tiges de bois ou de plastique) spécialement conçus afin de nettoyer entre les dents. Ils sont maintenant utilisés fréquemment.

-Les brosses à dents et nettoyeurs interdentaires **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. (Il est recommandé que cela soit fait avant le brossage des dents, afin que le fluor dans la pâte dentifrice puisse rester en contact avec les dents.)

-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.

-**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.

-Il faut se souvenir de se rincer les dents avec de l'eau potable après avoir utilisé un cure-dent ou s'être passé la soie dentaire. Il est aussi important de se rincer les dents après chaque collation **ou chaque fois qu'on ne peut pas se brosser les dents ou se passer la soie dentaire.**

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

*La nutrition est devenue le facteur le plus important qui influence la santé et le bien-être des individus à travers le monde. Des millions de décès sont causés autant par la **malnutrition** 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 causes 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.)

Les laits faits à partir de différentes sources de plantes tels que le soja sont de plus en plus disponibles. Si vous buvez du lait de vache ou mangez des produits faits à base de lait de vache, tels que la crème glacée, le fromage, et le yogourt, vous devez être certains que le lait a été pasteurisé (par exemple, chauffé à 60 degrés C [140 F] pendant 30 minutes). Le chauffage est important pour prévenir les maladies telles que la brucellose et la TB et autres infections bactériennes communes et possiblement mortelles telle que la Salmonelle. Où utiliser le lait en poudre avec de l'eau pure (bouilli). En outre, pour les adolescents et les adultes qui ne sont pas mal nourris, le lait sans ou avec moins de matières grasses est recommandé. Il y a maintenant un grand débat autour de la nécessité du lait de vache et lait d'autre animal dans la diète. Toutes les lignes directrices sont d'accord que l'on devrait boire plus d'eau et éviter les boissons gazeuses ainsi que les autres boissons sucrées avec du sucre.

**La carence en fer, en vitamine A, et en zinc** est, en particulier, très commune chez les enfants mal nourris et contribue à beaucoup de décès. Cependant, trop de fer, vitamine A ou zinc peuvent aussi être nocif, alors il est important que qu'ils proviennent de notre alimentation autant que possible. Malgré le fait que certains suppléments spécifiques tel que la Vitamine D (Voir la

section 40), la vitamine B12 (Voir la section 38B), l'Acide Folique (Voir la section 28), et le Zinc (Voir la section 23) sont souvent nécessaires, il est important de ne pas remplacer une alimentation saine par des suppléments.

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. Les patates douces à chair orange sont particulièrement recommandées.

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.

Dans la plupart des endroits du monde, les sources végétales de ces vitamines et nutriments, sont normalement meilleures pour la santé et moins à risque d'être contaminés.

**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. De nouvelles études mettent l'accent sur les nombreux avantages qu'une diète à base de plante offre pour la santé et pour aider à rencontrer les recommandations en nutriments mentionnés plus haut. De plus, certains aliments tel que les graines de lins moulues sont très abordables et il n'en faut qu'une ou deux cuillères à table par jour pour donner la même quantité d'acides gras Omega 3 essentiels que l'on trouve dans les produits animaux qui sont aussi plus chers et moins bon pour la 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.

Les groupes d'aliments sur la gauche (**1. Le sel, 2. Les graisses, 3. Le sucre et 4. L'alcool**) sont souvent appelés « **Les 4 dépendances** » car il est très facile de devenir accro à ces aliments. Cela a entraîné des épidémies mondiales d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, de démence, et de nombreuses autres maladies. Ces maladies causées par une mauvaise nutrition pourraient être évitées et guéries simplement avec le passage à un régime alimentaire sain comme démontré sur la droite. Comme l'alimentation surpasse maintenant le tabac comme la principale cause évitable de décès dans le monde, cette illustration peut vous aider à sauver plus de vies et éviter des souffrances inutiles plus que toute autre illustration dans ce manuel.

**Si vous prenez les boissons alcoolisées, faites-le avec modération.** L'alcool est une drogue très dangereuse et elle peut créer une forte dépendance. Elle est aussi responsable de plusieurs maladies et de mortalités évitables. 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. L'alcool augmente aussi le risque de mourir de cancer, d'accidents cérébraux-vasculaire, et d'autres maladies sévères. De plus, boire des grandes quantités d'alcool peut endommager le coeur. 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, des dommages au cerveau et au cœur et une mort prématurée.*

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

**LA SURNUTRITION** (Manger trop d'aliments mauvais pour la santé) est devenu la cause principale de décès et d'invalidités au travers le monde entier. (Voir les sites [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) et NUTRITION PROGRAMS pour avoir accès à plusieurs références et ressources factuelles)

Comme indiqué dans la section 38A, ce sont le sucre, la graisse animale, l'alcool et le sel qui sont en grande partie responsables. Plus des deux tiers des adultes et plus d'un tiers des enfants aux États-Unis souffrent maintenant d'un surpoids ou d'obésité. Ceci est souvent mesuré par l'indice de masse corporelle (IMC). L'augmentation de votre IMC augmente votre risque de maladie cardiaque, d'AVC, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, de cancer et d'autres conditions qui mettent la vie en danger. Il est également associé à la démence (diminution du fonctionnement mental), à de graves problèmes respiratoires, à l'arthrose, la dysfonction érectile (impuissance) et les calculs biliaires.

Ces maladies liées au poids ont maintenant atteint des niveaux épidémiques dans les pays en développement ainsi que dans les pays développés. Par exemple, le Lancet (Juin 2011) a signalé que près de 10 % des adultes du monde entier font maintenant du diabète, et la prévalence de cette maladie avec ses complications médicales dévastatrices augmente rapidement. Des références de l'OMS signalent aussi que les maladies non transmissibles associées à la surnutrition ont maintenant dépassé la sous-nutrition comme cause principale de décès dans les communautés à faible revenu (ainsi que dans les communautés à revenu élevé). Ainsi, presque toutes ces souffrances et décès inutiles et prématurés peuvent être évités par VOUS.

En général, un **régime alimentaire sain** est celui qui :

-n'inclut pas "tout avec modération". Certains aliments sont beaucoup plus sains que d'autres et nous avons besoin d'en manger plus. D'autres aliments peuvent être consommés à la condition qu'on se limite à de très petites quantités, et certains aliments doivent être évités et ne pas être mangés du tout.

-met l'accent sur les légumes, les fruits et les grains entiers, les haricots et les noix (alimentation à base de plantes).

-peut inclure le lait et les produits laitiers. Le soja ainsi que les autres préparations de lait à base de plantes sont souvent recommandés. (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)

-évite ou limite les aliments transformés, la viande et les produits animaux.

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

-ne contient pas de gras trans (« huile partiellement hydrogénée » et/ou « graisse végétale »)

Le régime ci-haut est souvent résumé comme une diète « **basée sur les preuves** » ou « **d'aliments entiers à base de plantes** ». « Aliments entiers » fait référence aux aliments qui ne sont pas ou peu transformés (aucun ou peu de raffinage, d'addition de sel, de sucre ou d'autres produits chimiques). Plusieurs produits, que l'on retrouve en épiceries, et qui sont emballés, en boîtes ou en canne sont largement transformés. Par exemple, les boîtes de céréales à déjeuner sont fait à base de plantes, mais plusieurs contiennent des céréales raffinées (au lieu de grains entiers), et la plupart contiennent beaucoup trop de sucre, sel et autres produits chimiques. Un choix beaucoup plus sain serait le gruau avec une étiquette qui indique « Avoine 100% grain entiers » avec aucun aditif. Vous pourriez ajouter des fruits frais et/ou de la cannelle, du clous de girofle, des raisins secs, etc., afin d'augmenter la saveur.

**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. La plupart des céréales à grain entier et autres aliments non transformés ont un indice glycémique inférieur (ils relâchent leurs sucres de façon plus lente) et sont la meilleure source de glucides. Ceci peut être important pour contrôler l'appétit et pour aider le diabète.

**Choisissez un régime qui contient peu de mauvais gras (gras saturés et gras trans)** pour réduire le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de cancer et de plusieurs autres maladies. C'est particulièrement important si vous avez un excès de poids. Les mauvais gras se trouvent dans presque tous les produits animaux, cependant, ils peuvent se trouver aussi dans certains produits à base de plantes. Pour réduire l'apport en mauvais gras:

1) Limiter la prise de gras ferme (viande et laiterie) tels que le beurre, la margarine dure, le lard, et la margarine partiellement hydrogénée. Toutes les huiles sont riches en calories. L'huile de la noix de coco et l'huile de palme sont également hautes en gras saturés. A la place utiliser les huiles végétales telles que l'huile de canola (qui contient de bons gras omega-3), l'huile d'olive (extra-vierge semble être la meilleure).

2) Limiter la consommation des nourritures qui contiennent des graisses et des huiles hydrogénées et partiellement hydrogénées. Celles-ci contiennent des gras trans tout comme ceux qu'on retrouve dans les viandes, produits laitiers, et d'autres produits animaliers. 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.

Le CDC recommande de : « Vérifiez la liste des ingrédients sur l'emballage des aliments et trouver l'information regardant les huiles partiellement hydrogénées (et 'graisses végétales'). L'étiquette de valeurs nutritives peut indiquer qu'un produit contient 0 gramme de gras trans si l'aliment contient moins de 0.5 gramme de gras trans par portion. Donc si un produit contient des huiles partiellement hydrogénées, il peut aussi contenir une petite quantité de gras trans même si l'étiquette indique 0 gramme de gras trans. »

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.

Le CDC recommande de : « demander à notre épicier d'avoir en stock des produits sans huiles partiellement hydrogénées ou 'graisses végétales'... Choisissez des restaurants qui ne les utilisent pas dans la préparation des aliments. »

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. Éviter aussi les viandes de salaisons durcies tels que le jambon (Aux États-Unis, des sucres sont souvent ajoutés pour couvrir la salinité)

4) Si vous manger de la viande, consommer-la avec modération. Choisissez la volaille maigre ou d'autres viandes maigres, non frites. - Enlevez la graisse de la viande et la peau des volailles. De plus, assurez-vous de toujours vous laver les mains, après avoir manipulé de la

viande crue ou de volaille, et de très bien nettoyer les ustensiles de cuisine pour prévenir les infections bactériennes et la transmission de vers. (Voir la section 17). Ceci est particulièrement important si votre viande ou volaille provient des États-Unis où les animaux reçoivent souvent des antibiotiques. Le CDC signale que c'est une source de bactéries résistantes aux antibiotiques (infections qui ne répondent pas à nos antibiotiques habituels).

5) Utilisez les jaunes d'œufs et les œufs entiers avec modération (les blancs d'œufs et les produits de substitution d'œufs peuvent être employés librement dans la cuisson puisqu'ils ne contiennent aucun cholestérol et peu ou pas de graisse).

6) Si vous consommez des produits laitiers, choisissez les produits laitiers écrémés ou à faible teneur en graisse (pour les personnes de 2 ans et plus qui ne souffrent pas de malnutrition). Soyez certain que tous vos produits laitiers sont pasteurisés afin de prévenir les décès causés par des maladies bactériennes. Dû aux inquiétudes reliées aux effets nocifs des hormones qui se trouvent dans le lait de vaches aux États-Unis, les boissons à base de soja et autres laits à base de plantes sont de plus en plus recommandés.

7) Choisissez souvent les haricots secs (cuits), les petits pois, et les lentilles. Choisissez des noix ou des graines telles que les graines de lin (Elles contiennent des (bons) gras omega-3 essentiels. On recommande une ou deux cuillères à table/jour de graines de lin moulues saupoudrées sur le gruau ou autres aliments, particulièrement pour ceux qui ne mangent pas de poisson).

8) Si vous mangez du poisson, choisissez du poisson faible en mercure, BPC (biphényles polychlorés) et autres contaminants, ainsi que des crustacés en provenance d'eau non-polluée.

9) Consommez la plupart de vos calories à partir **de végétaux** entiers (non transformés) (tel que les grains, fruits, légumes).

Des études récentes indiquent que les gens aux États-Unis et dans la plupart des autres pays développés mangent beaucoup trop de viande et de produits laitiers et que c'est la principale cause de millions de décès prématurés dus aux maladies du cœur, aux accidents vasculaires cérébraux, au diabète, à l'hypertension artérielle, au cancer et à d'autres maladies chroniques. En outre, comme indiqué dans les sections sur les maladies infectieuses, la viande et les produits animaux causent beaucoup de souffrance et de mortalité dans les pays développés et en développement à cause d'infections par des bactéries et des vers. Contrairement à la publicité et à certaines croyances, ces produits d'origine animale ne sont pas nécessaires pour un apport adéquat en protéines, calcium et d'autres nutriments. Plusieurs de nos meilleurs athlètes obtiennent beaucoup de protéines, calcium et d'autres nutriments à partir d'un régime alimentaire strictement à base de plantes (végétalien), sans aucun produit laitier ou ni aucun produit d'origine animale. Nos organisations de soins de santé les plus respectés en ont confirmé les bienfaits. Par exemple, l'académie américaine de pédiatrie indique « qu'un régime végétalien bien planifié et d'autres types de régimes végétariens sont appropriés pour toutes les étapes du cycle de vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence ... Il existe des preuves épidémiologiques importantes qui supportent une consommation élevée de fruits et de légumes en association avec une réduction de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires, accidents vasculaires cérébraux, cancer et autres causes de mortalités".

Les prises de position de la Société canadienne de pédiatrie, et de l'association américaine de nutrition, ainsi que de nombreux autres organisations rapportent des recommandations similaires.

L'ONU signale également ("Livestock's Long Shadow" et d'autres) que l'augmentation de la consommation mondiale de viande est insoutenable et contribue aussi de manière significative à des millions de décès dus à la sous-alimentation. L'élevage d'animaux de boucherie consomme beaucoup plus de ressources (terre, eau, engrais, carburant) et crée beaucoup plus de pollution environnementale que les cultures comestibles. Il en résulte aussi que les pauvres du monde sont de moins en moins capables de couvrir les frais pour se nourrir.

**Suppléments.** Il est également important de ne pas remplacer l'alimentation saine par les suppléments. Bien que les suppléments spécifiques comme la vitamine B12 ou la vitamine D sont souvent nécessaires, il est de plus en plus évident que trop de calcium et autres suppléments de minéraux et de vitamines, ainsi que trop de protéines animales peuvent être nocifs. Les vitamines D et B12 sont parmi les exceptions (Voir la section 40).

Une carence en vitamine **B12** peut produire de nombreux symptômes et a plusieurs causes. Le CDC signale qu'une telle carence est souvent non diagnostiquée et non traitée, en particulier chez les personnes âgées. Bien que la plupart des cas de carence surviennent chez des personnes de plus de 50 ans, beaucoup d'autres, tels que les personnes sur un régime végétarien strict, sont également à risque. Ceci est particulièrement important lorsque l'eau a été traitée pour détruire les bactéries (Toutes les vitamines B12 proviennent de bonnes bactéries qui sont détruites avec les bactéries mortelles par nos traitements d'eau potable). Comme les autres sources naturelles de vitamine B12 sont souvent mal absorbées, surtout chez les personnes âgées, le CDC recommande que tous les adultes de plus de 50 ans prennent un supplément de vitamine B12 ou consomment une source d'aliments enrichis de vitamine B12. Pour les personnes âgées, les doses beaucoup plus élevées qui se trouvent dans les multi vitamines (par exemple, 1000 microgrammes cobalamine / jour) sont souvent recommandées.

En fonction de votre régime alimentaire et des aliments spécifiques disponibles localement, des suppléments additionnels peuvent être nécessaires. Demandez à votre médecin ou Ministère de la Santé pour les recommandations de suppléments pour votre région. Pour assurer la qualité et la sécurité, il est important que l'étiquette de vos suppléments comporte toujours un logo de certification "USP", "CL" ou « NSF » cette vitamine ou autres compléments alimentaires sont fabriqués aux États-Unis, (voir la section 28).

**Choisissez un régime faible en sucres.** La plupart des gens mangent beaucoup trop de sucre. Cela conduit à l'obésité, au diabète et aux maladies cardiaques ainsi qu'aux caries dentaires. Entre les repas, ne consommez pas d'aliments ou de boissons contenant des sucres.

-Obtenez la plupart de vos calories à partir de légumes, de grains entiers et de fruits entiers. Les grains entiers comme le blé entier sont meilleurs pour la santé et contiennent plus de nutriments et de fibres que les céréales raffinées comme la farine blanche, le riz blanc et le pain blanc; il est donc très important de lire les étiquettes sur tous les produits achetés en magasin. Les aliments transformés et emballés contiennent souvent peu de produits nutritifs et beaucoup trop de sucre, de sel et de matières grasses. Les **fruits entiers** ont aussi plus de fibres et moins de sucre que les jus de fruits achetés en magasin.

-L'American Heart Association recommande que *les femmes adultes ne consomment pas plus de 6 cuillères à café (24 grammes) par jour et les hommes adultes pas plus de 9 cuillères à thé (36 grammes) par jour au total de toutes les sources alimentaires contenant du sucre ajouté.*

-*Les boissons gazeuses et autres boissons sucrées sont particulièrement nocives. Une seule canette de boisson gazeuse (soda) ordinaire 12 oz (354mL) contient habituellement au moins 10 cuillères à café (plus de 40 grammes) de sucre. (C'est plus que la quantité quotidienne totale recommandée pour les hommes et les femmes). Certains sodas contiennent jusqu'à 13 cuillères à thé (52 grammes) par 12 onces (354m).*

-Limitez les sucreries comme les bonbons, les gâteaux et pâtisseries.

-*De nombreux autres aliments contiennent des sucres ajoutés.* Les aliments et boissons achetés en magasins listent **la teneur en sucre** sous différents noms dont: glucose, fructose, saccharose, sirop de maïs, solides de sirop de maïs, sirop de maïs à haute teneur en fructose, dextrose, sirop de mélasse, concentré de jus de fruits, jus de canne évaporé et bien d'autres. Ces sucres ont été inclus dans de nombreux types d'aliments achetés au magasin et il est préférable de les éviter autant que possible. Il est donc très important de lire les étiquettes.

-La plupart des aliments ci-dessus sont indiqués comme « faible en gras » ou « sans-gras ». Toutefois, leurs sucres sont convertis en graisse dans le foie, ce qui entraîne les mêmes

conditions (obésité, diabète, maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, etc.) que les gens essaient d'éviter.

-Il est particulièrement important d'éviter la consommation de boissons gazeuses, boissons pour sportifs et boissons aux fruits sucrés (avec des sucres ajoutés). Il a été prouvé que celles-ci sont des causes majeures d'obésité et de diabète, ainsi que de carie dentaire autant chez les adultes que chez les enfants.

-Buvez de l'eau (ou autres boissons sans sucres ni alcool) souvent.

**Choisissez un régime faible en sel (sodium).** Une très petite quantité de sel est nécessaire. De plus, pour prévenir une carence en iode, tout le sel que vous utilisez devrait être iodé. Cependant, la plupart des gens consomment beaucoup trop de sel. L'OMS recommande de consommer moins de 2 grammes de sodium (ou 5 grammes de sel - chlorure de sodium) par jour pour les adultes. D'autres autorités de santé recommandent maintenant encore moins (moins de 1500 mg / jour). Ceci est particulièrement important pour prévenir l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies vasculaires et cardiaques. Le surplus de sel entraîne également une perte de calcium, l'ostéoporose et des maladies rénales. Choisissez de manger souvent des fruits et légumes. Au lieu d'utiliser du sel de table, utiliser des herbes, des épices et des fruits afin de donner de la saveur aux aliments. De nombreux mélanges d'herbes et épices sans sel sont également disponibles en magasin (par exemple, Mme Dash et autres préparations similaires). Encore une fois, la lecture des étiquettes pour tous les aliments achetés en magasin est extrêmement importante. Les aliments transformés, en conserves, ainsi que les aliments achetés au restaurant ont souvent une très forte teneur en sel et devraient être évités à moins d'être préparés avec des assaisonnements à faible teneur en sel.

**Davantage de potassium.** La plupart des familles à travers le monde consomment moins que les niveaux recommandés de potassium. L'OMS recommande une augmentation de l'apport en potassium dans la diète pour réduire la pression artérielle, le risque d'accident vasculaire cérébral, et les maladies vasculaires et cardiaque. L'OMS suggère un apport en potassium de 90 mmol / jour (3510 mg / jour) pour les adultes. Les haricots et les pois sont particulièrement riches en potassium. D'autres aliments riches en potassium incluent: les noix, les légumes (surtout verts) et les fruits comme les bananes, les papayes et les dattes.

**Bénéfices supplémentaires pour la santé d'une diète à base de plantes.** Il y a beaucoup d'autres bénéfices à tirer si vous suivez les recommandations des régimes que l'on vient de mentionner. Par exemple, elle est de plus en plus recommandée en tant que prévention contre **l'Alzheimer et la démence**. De plus, une diète à base de plantes réduit notre exposition aux toxines telles que les **dioxines**. L'OMS indique : "Les dioxines sont présentes dans le monde entier dans l'environnement et s'accumulent dans la chaîne alimentaire, principalement dans les tissus adipeux des animaux. Plus de 90 % de l'exposition aux dioxines auxquelles les humains font face proviennent de leur alimentation, principalement de la viande, des produits laitiers, des poissons et des crustacés. Les dioxines sont très toxiques et peuvent causer des problèmes de reproduction et de développement, elles peuvent endommager le système immunitaire, interférer avec les hormones et aussi causer le cancer."

Une alimentation à base de plantes est également le meilleur traitement que nous avons pour les **problèmes intestinaux** tels que la constipation. La constipation c'est d'avoir des selles fermes qui ont de la difficulté à passer. Pour prévenir la constipation ainsi que la diverticulite et d'autres maladies intestinales plus graves : Adoptez un régime alimentaire riche en fibres qui comprend les haricots, le son, les grains entiers, les fruits et les légumes. Buvez au moins 8 verres de huit onces d'eau ou d'autres liquides non sucrés par jour. (L'alcool peut avoir un effet déshydratant et peut parfois aggraver la constipation.) L'exercice quotidien est également important.

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



**1) N'alimentez votre bébé SEULEMENT 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.

-Continuez l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 24 mois, au moins.

-Il est aussi important d'éviter certains aliments pendant la période d'âge de 6 à 12 mois. Par exemple, les bébés de moins de 12 mois ne devraient pas recevoir de miel afin d'éviter une infection bactérienne sérieuse causée par le botulisme infantile.

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

-Mangez une combinaison de plusieurs aliments : aliments de base, légumes, légumineuses et fruits et limitez les produits animaux. Des études scientifiques récentes démontrent que la consommation de viande rouge et transformée contribue substantiellement à l'augmentation des décès prématurés particulièrement ceux qui sont dus aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers. La plupart des produits laitiers (lait, fromage, beurre, crème glacée) contiennent des gras saturés nocifs. Il est aussi important de limiter l'alcool. L'assemblée général de l'ONU a déclaré l'an 2016 comme « l'année internationale des légumineuses » pour mettre l'emphase sur l'importance critique de la nourriture santé tels que les fèves, les pois, les lentilles et les pois chiches (que l'on retrouve souvent dans le houmous).

**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 surgelés, séchés ou en cannes mais, dans ce cas, choisissez les variétés sans sucre ou sel d'ajouter. (La nourriture en conserve peut aussi être rincée afin d'aider à enlever le sel et le sucre ajoutés.) Les fruits et légumes surgelés retiennent normalement plus de nutriments que les fruits et légumes frais que l'on oublie dans le réfrigérateur pour plusieurs jours.

**4) Mangez une quantité modérée d'huile et de graisse.** (Ceci est particulièrement important si vous avez un surplus de poids ou êtes à risque de certaines conditions médicales telles que les maladies cardiaques.)

-Si vous utilisez de l'huile, choisissez les huiles végétales insaturées (comme l'huile d'olive, ou de canola) plutôt que les graisses animales ou les huiles saturées (comme l'huile de noix de coco ou l'huile de palmier).

-Si vous mangez de la viande, limitez vos quantités et choisissez la viande blanche (comme la volaille) ou le poisson (contient des bons omegas-3) qui sont habituellement à basse teneur en gras, contrairement à la viande rouge.

-Limitez la consommation de viandes froides (ou viandes traitées) tels que le bacon, le jambon, les hot-dogs, etc. qui sont habituellement à haute teneur en gras, sels et souvent même autres produits chimiques. Ils sont grandement associés au risque de cancer.

-Si vous consommez des produits laitiers, utilisez les produits laitiers à base de lait sans gras ou faible en gras. (Pour les personnes de plus de 2 ans qui ne sont pas sous-alimentés) De plus, afin de prévenir les infections bactériennes mortelles courantes, soyez certain qu'il a été pasteurisé.

-Éviter les aliments traités, cuits et frits qui contiennent des acides gras trans. Ceux-ci sont souvent étiquetés « hydrogénés » ou « partiellement hydrogénée » ou « shortening (graisse végétale) » lorsque achetés en magasin. (Cependant les graisses malsaines ne sont pas toujours étiquetées, surtout pour la nourriture "rapide (fast food)", ou les produits de boulangeries et de

restaurants. Les aliments " rapide ", les aliments frits et les sucreries comme les beignes contiennent souvent des graisses malsaines trans et d'autres qui devraient être évitées.)

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

-Cuisinez et préparez les repas avec le moins de sel et de sucre que possible (au lieu, utilisez des herbes, des épices et des fruits pour donner de la saveur aux aliments). En plus, plusieurs herbes et épices (curcuma, cannelle, clous de girofles, etc.) ont été prouvées comme ayant d'importants avantages pour la santé.

-Lisez les étiquettes sur les aliments et boissons achetés en magasin. Beaucoup d'aliments pré-emballés, même pour les très jeunes enfants, contiennent beaucoup trop de sel et de sucre. Évitez la nourriture achetée en magasin ou au restaurant ainsi que les boissons à forte teneur en sel et en sucre. (Aux États-Unis, la plupart de nos excès de sel et de sucre [ainsi que de graisse] proviennent de ces deux sources. La plupart des restaurants et des aliments "rapides" sont très malsains.) Si vous mangez dans les restaurants qui n'étiquètent pas leurs aliments, demandez toujours si les aliments sont préparés et assaisonnés de sel et du sucre, ou si des herbes, épices ou des fruits sont utilisés à leur place. (Rappelez-vous aussi de demander si les aliments contiennent des huiles partiellement hydrogénées ou des gras trans – c'est particulièrement fréquent dans les aliments frits.)

-Choisissez des collations à base de fruits frais au lieu de consommer des aliments sucrés et confiseries (tel que les biscuits, beignes et gâteaux – ces aliments contiennent souvent des gras nocifs ainsi que du sucre).

-Il est particulièrement important d'éviter la consommation de boissons gazeuses, boissons pour sportifs et les boissons de fruits sucrés avec des sucres. On a démontré que celles-ci étaient une cause majeure d'obésité, de diabète ainsi que de carie dentaire chez les adultes et chez les enfants. (Voir la leçon " Just One Soda" dans l'approche participative sur la page web [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) pour des illustrations d'enseignement gratuites supplémentaires. Regarder aussi le site de l'OMS pour plus d'information concernant les lignes directrices du Food & Agricultural Organization de l'ONU et (FAO) / OMS).

Malheureusement, il est très facile de devenir accro à une forte teneur en sel, sucre et matières grasses dans notre alimentation, de sorte que les aliments sans cette forte concentration n'ont plus très bon goût. C'est la raison pour laquelle la plupart des restaurants et les industries de la restauration rapide, ainsi que les cuisiniers à domicile continuent d'en ajouter à leurs aliments. Il faut généralement au moins 3 semaines sans ces aliments avant que notre goût commence à revenir à la normale. Donc, de suivre les directives ci-dessus sera difficile pour beaucoup de gens. Il est toutefois absolument essentiel que nous le fassions, afin de mettre fin aux épidémies en cours de maladies cardiaques, de cancers, de diabète, de démence et des autres maladies non transmissibles. (Voir la section 41)

Comme mentionné ci-haut, **une mauvaise alimentation** affecte négativement notre santé et notre bien-être dans chacun des domaines suivants :1. Maladies non-transmissibles (crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète, cancer, etc.) 2. Changement climatique 3. Résistance aux antibiotiques 4. Pandémies 5. Pauvreté et malnutrition.

C'est également le domaine qui a nécessité le plus de mises à jour. Les informations nutritionnelles incluses dans ce manuel sont déjà extensives. Pour cette raison, une section du site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) a été développée pour des références supplémentaires avec des liens vers d'autres excellentes ressources factuelles (Voir : NUTRITION PROGRAMS).

Voir aussi : PREVENTION OF PANDEMICS & SLOW MOTION DISASTERS (Five Scientific Evidence-Based Blessings of Plant-Based Eating) Un document d'une feuille (deux pages) avec des références scientifiques supplémentaires de l'ONU, de l'OMS et du HHS américain. Anglais / Français / Mandarin / Espagnol.

### 39. 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 coeur, d'accident vasculaire cérébral, de certains cancers, et de diabète.

**Les habitudes de vie sédentaire (peu d'exercice) (voir aussi la section 41.B):** Plusieurs 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. (L'Institut de Médecine recommande maintenant que tous les gens s'engagent à un type d'activité pour au moins une heure, tous les jours de la semaine. Cependant, même une demi-heure chaque jour vous aidera à diminuer vos risques de maladies et vous aidera à perdre du poids.)

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 devraient 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, au diabète, et à 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 et aucun ne guérit complètement. Mais des études ont démontré que même nos maladies les plus mortelles, comme la haute pression, le diabète, et les maladies cardiaques, *peuvent être guéries*, et elles peuvent être guéries par vous.

La diète et l'exercice approprié sont deux choses très simplistes. Pourtant, L'OMS et nos meilleures sources d'évidences scientifiques basées sur les preuves 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 vies et empêcher beaucoup plus de souffrances que tous nos médicaments et chirurgies combinées.*

Note : Le plupart des gens (incluant plusieurs docteurs) ne réalisent pas à quel point l'exercice et l'alimentation saine sont des traitements extrêmement efficaces. Si vous prenez des médicaments (pour le diabète ou l'hypertension par exemple) et que vous faites de l'exercice régulièrement et faites attention à votre alimentation, un ajustement de vos médicaments à la baisse sera nécessaire afin de prévenir les effets secondaires. Vous pourriez éventuellement être complètement libéré de vos médicaments. Il est donc vraiment important de faire le suivi avec votre docteur. Malgré le fait qu'une diète saine et que de l'exercice sur une base régulière résulte

en une diminution du besoin de médicaments et que vous commencez à vous sentir en meilleure santé, n'arrêtez ou ne réduisez jamais vos médicaments jusqu'à ce que votre docteur vous l'indique.

#### 40. L'OSTÉOPOROSE

Une vie physiquement active aide à prévenir l'ostéoporose. L'ostéoporose est l'amincissement et la détérioration des os qui peut être causée par:

- Un manque de calcium et de Vitamine D;
- Un mode de vie sédentaire (inactif);
- La consommation de tabac et d'alcool;
- Trop de sel, bicarbonate de soude, et de protéines animales dans l'alimentation;
- Un déséquilibre hormonal;
- Les effets indésirables de certains médicaments

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:**

1) *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.) Les femmes qui fument ont des niveaux inférieurs d'estrogène par rapport aux non-fumeurs, et elles entrent souvent dans la ménopause plus tôt. Les fumeurs peuvent également absorber moins de calcium dans leur alimentation.

2) *Limitez votre apport d'alcool* à un maximum d'une consommation par jour pour les femmes et deux pour les hommes. La consommation régulière de 2 à 3 onces par jour d'alcool peut être néfaste pour le squelette, même chez les jeunes femmes et les jeunes hommes.

3) *Limitez le sel, bicarbonate de soude, et les protéines animales* dans votre alimentation.

4) *Allaiter vos bébés.*

5) *Un style de vie physiquement actif* qui inclut la marche ou autres activités avec mise en charge pourraient également aider à prévenir l'ostéoporose. Tout comme le muscle, l'os est un tissu vivant qui réagit à l'exercice en devenant plus fort.

6) *Un suivi médical* est nécessaire afin d'évaluer les causes suivantes de l'ostéoporose : Possible déséquilibre hormonal telle qu'une insuffisance d'estrogène ou un excès d'hormone thyroïdienne et les effets indésirables liés aux médicaments, en particulier si vous prenez des stéroïdes ou des médicaments pour des maladies comme le reflux gastro-œsophagien, la dépression ou les convulsions.

7) *Le calcium* (Note: Comme les besoins en calcium varient avec l'âge et les lignes directrices diffèrent, il est préférable de consulter le site de l'OMS pour les recommandations spécifiques actuelles.) Puisque trop de protéines animales ont également été associées à l'ostéoporose, les sources végétales sont particulièrement recommandées. Les sources de calcium alimentaires comprennent :

-les légumes vert foncé, les légumes à feuilles, comme le brocoli, le chou vert, le bok choy, le chou frisé et les épinards.

-les produits laitiers sont souvent recommandés à cause de leur apport en calcium, cependant, leur consommation ne semble pas réduire l'incidence de l'ostéoporose et des études récentes ont dévoilé une augmentation de fractures.

-le tofu (pâte de soja), quand elle est faite avec des sels de calcium

- les haricots blancs, les pois aux yeux noirs, les figues, les amandes, les dattes
- les sardines et le saumon avec les os.
- les aliments enrichis en calcium, comme le jus d'orange ; le soja, le tournesol ou le lait d'amande (ces aliments contiennent généralement autant ou plus de calcium que le lait de vache) ; les céréales ; et les pains.

8) *La vitamine D* est produite par la peau lorsqu'elle est exposée **aux rayons du soleil**. De la sorte 5-15 minutes à l'extérieur par jour est souvent recommandé. (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.)

La vitamine D est souvent ajoutée aux aliments comme le jus d'orange et les laits de soja, de tournesol, d'amande et de vache. L'apport nutritionnel conseillé actuellement varie de 400 UI / jour pour les enfants à 800 UI / jour pour les personnes de plus de 70. De très grandes quantités (plus de 4000 UI / jour) peuvent être nocifs.

Des suppléments de vitamine D peuvent être nécessaires pour ceux qui ne reçoivent pas une exposition suffisante au soleil ou aux aliments contenant de la vitamine D. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées à peau foncée, ainsi que les nourrissons, dans les climats froids. Le CDC recommande également des suppléments de vitamine B12 pour toutes les personnes de plus de 50 ans (voir la section 38B).

9) *Les suppléments de calcium* : Les plantes alimentaires énumérés ci-dessus sont les sources les plus saines de calcium. Une autre bonne source de calcium sont les comprimés de carbonate de calcium. Comme trop de calcium peut aussi être nuisible, les suppléments de calcium doivent être pris seulement lorsque le régime alimentaire est pauvre en 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.

Le carbonate de calcium est également souvent employé comme antiacide. Nous parlerons du reflux d'acide un peu plus loin. (Voir la section 42 REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN).

#### **41A. LES MALADIES DE CŒUR, LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX, LE DIABÈTE, LE CANCER, LA DÉMENCE & AUTRES MALADIES NON-TRANSMISSIBLES**

Les rapports de l'OMS démontrent qu'il y a maintenant une épidémie des décès due aux maladies de cœur, accidents vasculaires cérébraux et autres maladies non-transmissibles dans les pays en voie de développement tout comme dans les pays développés. Cette épidémie mondiale de maladies, qui est due principalement au surpoids et au tabagisme, a récemment donné lieu à la deuxième Assemblée générale de l'ONU sur la santé dans son histoire de 67 ans. Le Directeur général de l'OMS a signalé qu'en « l'absence de mesures d'urgence, la hausse des coûts financiers et économiques de ces maladies atteindra des niveaux qui sont au-delà même de la capacité d'adaptation des pays les plus riches dans le monde. »

Cependant, quasiment tous ces décès prématurés et cette souffrance inutile peut être empêchés étant donné que *les causes sont toutes sous VOTRE contrôle*.

**Les facteurs de risque 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.**

**1) Le tabagisme:** Nous avons déjà parlé de certains effets nocifs du tabagisme tels que les maladies des gencives, la carie dentaire, l'ostéoporose, les problèmes d'estomac, et ainsi de suite. Le tabac à mâcher et toutes autres formes de tabac sans fumée provoquent des maladies similaires et sont également des causes très courantes de cancers de la bouche.

En seconde place, après la mauvaise alimentation, 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. Le plus tôt vous cessez de fumer, 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. (Malgré le fait que le tabagisme ne cause pas le diabète, c'est une grande cause d'amputations chez les diabétiques.)

*Il cause également le cancer de poumon, l'emphysème, la bronchite les maux de tête et beaucoup d'autres maladies, y compris la démence et la dysfonction érectile chez l'homme* (Les publicités sur le tabac tentent de nous montrer que le tabagisme est « un truc d'hommes » et " sexy" mais ses effets secondaires 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 de la fumée secondaire 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, LE DIABÈTE, LE CANCER, LA DÉMENCE & AUTRES MALADIES NON-TRANSMISSIBLES (SUITE)**

**D'autres facteurs de risque, causant des conditions à pronostic vital tel que les maladies de cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, le cancer et la démence, que VOUS pouvez contrôler incluent :**

**2) Le poids excessif :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION & 39. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE) L'excès de poids peut augmenter le risque de développer beaucoup de problèmes de santé comme les maladies de cœur, 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.

Il est vraiment important de lire les étiquettes, particulièrement pour les aliments transformés. Vous devriez particulièrement éviter la nourriture à haute teneur en graisses animales (saturées), en gras trans (« huiles partiellement hydrogénées » & « graisses végétales (shortenings) ») et en sucres. Les aliments gras et riches en matières grasses telles que les viandes, plusieurs desserts et les sucreries sont remplis de graisses malsaines, de sucres et de calories. De récentes études démontrent qu'une consommation de viande rouge est associée avec des conditions tels que le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer ainsi qu'une augmentation substantielle de décès prématurés. (Aux États-Unis, une diète malsaine remplace maintenant le tabagisme comme cause primordiale de décès prématurés et d'infirmités.)

A la place, mangez une variété de fruits, de légumes, des 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. Des études scientifiques continuent de mettre l'accent sur **l'importance primordiale d'une diète d'aliments entiers à base de plantes** pour la prévention et le traitement de toutes les maladies mentionnées dans cette section.

**3) Le taux élevé de cholestérol dans le sang :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION & 39. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE) Vous pouvez également contrôler cela en diminuant la quantité de graisses animales, de gras trans, d'huiles saturées et de sucre dans votre alimentation. Au lieu, mangez plus de fruits et légumes. - Ils ne contiennent aucun cholestérol. Les aliments riches en fibres solubles comme l'avoine, l'orge, le psyllium, le gombo et l'aubergine, ainsi que le soja et d'autres aliments végétaux, peuvent aider à réduire le cholestérol. Le taux de cholestérol peut être aussi amélioré par l'exercice. Il y a également des médicaments qui peuvent aider.

**4) Le style de vie sédentaire (peu d'exercices) :** (Voir également la SECTION 39. 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.

**5) Le diabète (type 2 ou d'adulte) :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION ET 39. ACTIVITÉ PHYSIQUE) Ce que l'on appelait " le diabète de l'âge adulte " Toutefois, en raison de mauvaises habitudes alimentaires et d'une augmentation du poids, cette maladie dévastatrice est aussi maintenant présente chez nos enfants et adolescents. Le diabète de type 2 met également à grave risque de crise cardiaque et d'AVC ainsi qu'il cause la cécité, les maladies rénales et l'amputation. 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, contrôler et guérir le diabète de type 2. Il est également essentiel que vous ne fumiez jamais (fumer a souvent comme conséquence les amputations). *L'alcool est particulièrement toxique* chez les 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 (surtout si vous prenez de l'insuline) vous devriez :

- Manger une quantité à peu près identique de nourriture chaque jour,
- Manger environ aux mêmes heures chaque jour,
- Prendre vos médicaments aux mêmes heures chaque jour, et
- faire des exercices à des heures similaires et pendant environ le même temps à chaque jour.

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 viandes rouges, les graisses saturées et les gras trans, les sucreries et les aliments et breuvages sucrés. Mangez une variété de fruits, de légumes, 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. Les légumes sont particulièrement un

bon choix. Des études récentes ont montré que le diabète de type 2 peut être traité avec un régime alimentaire à base de plantes, en restreignant ainsi l'utilisation de graisses et d'huiles, et choisissant des aliments à faible indice glycémique (aliments qui libèrent le sucre lentement, comme la plupart des grains entiers et autres aliments non transformés). Donc consulter un diététicien qui a connaissance des lignes directrices actuelles, ainsi que votre médecin, est très important.

**6) L'hypertension :** (Voir également la SECTION 38. NUTRITION & 39. L'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 2000 mg (certaines références recommandent maintenant moins de 1500 mg) de sodium par jour. Utiliser des épices au lieu.

Il est aussi important d'augmenter votre apport en potassium (les haricots et pois, les bananes et d'autres fruits et légumes frais), et de suivre les 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 *continuez 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.

Anciennement, on pensait que lorsqu'une personne commençait à prendre des antihypertenseurs, il devait les prendre pour le reste de sa vie. Cependant, nous savons maintenant que les gens qui commencent à suivre une diète à base de plantes peuvent souvent diminuer ou même arrêter leur médication. 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.

**7) Le stress :** le stress peut également mener à une crise cardiaque ou à un accident vasculaire cérébral, ainsi qu'à d'autres problèmes de santé. Certaines personnes réagissent au stress en mangeant avec excès, ou par l'abus de drogues ou d'alcool. 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. La méditation, l'exercice et le Tai Chi peuvent également aider.

*Les nombreux avantages que vous pouvez réaliser sont en plus des avantages de " Les 3 choses."*

« **Les 3 choses** », par elles mêmes, peuvent faire beaucoup afin d'éliminer ces maladies (Voir aussi les sections 3A et B): **Une diète saine, de l'activité physique régulière et l'abstinence au produit de tabac** sont trois choses bien simples. Pourtant l'OMS rapporte que **plus de 80%** des décès non nécessaires sont causés par:

Les maladies cardiaques prématurées (1<sup>ère</sup> cause de décès),

Les accidents vasculaires cérébraux (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),



Ainsi que de nombreuses autres conditions telles que l'hypertension, la démence, les maladies pulmonaires et l'impotence pourraient être prévenues par **1) une diète saine, 2) de l'exercice régulier et 3) l'abstinence aux produits du tabac.**

Bien que nos médicaments et les chirurgies pour ces conditions puissent aider, ils ont tous des effets indésirables et aucun ne peut aboutir à une guérison. Ils sauvent très peu de vie par rapport à une alimentation saine, l'exercice et l'évitement du tabac. Seulement 3 choses simples. Et chacune d'entre elles sont sous votre contrôle, et votre contrôle à vous seul. Comme indiqué précédemment, bien que les changements ci-dessus conduisent à une diminution du besoin de médicaments et qu'elles font que vous vous sentiez mieux, ne cessez jamais ou ne réduisez pas vos médicaments avant d'y être invité par votre médecin.

(Note concernant les **groupes de soutien** : Certaines personnes ont de la difficulté à réaliser ces changements par elles-mêmes, mais elles peuvent réussir à le faire avec l'aide de groupes de soutien. Des rapports de l'OMS sur la base des données probantes ont spécifiquement documenté l'efficacité des interventions sur style de vie lorsqu'elles sont effectuées dans le lieu de travail, la communauté, dans un contexte religieux, et d'autres contextes de ce genre.

Par exemple, l'OMS a donné sa plus haute note d'efficacité dans ce qui suit: « Le comportement peut être influencé en particulier dans des... institutions religieuses ... L'utilisation de la structure sociale existante d'une communauté religieuse semble faciliter l'adoption des changements vers un mode de vie sain, en particulier dans les communautés défavorisées ». De *Interventions on diet and physical activity : what works : summary report, WHO 2009.*

Les groupes de soutien peuvent être établis avec succès même dans les communautés les plus pauvres. Pour des lignes directrices factuelles supplémentaires et des programmes d'éducation, voir les pages web CHE (Community Health Education) et « *Participatory Approaches* » sur le site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org))

## 42. LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN

Une mauvaise alimentation et le tabagisme sont également des causes fréquentes de problèmes gastro-intestinaux. 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 les piments ou chilis. Les aliments frits et gras ainsi que les breuvages auxquels du sucre a été ajouté ne sont pas bon pour la santé et devraient être évités pour d'autres raisons aussi (voir sections 38 et 41)

-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. (Ceci est TRÈS important, et même souvent suffisant en soi pour guérir complètement tous ces symptômes.)

-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 (amincissement des os) pour ceux qui n'ont pas assez de calcium dans leur alimentation. 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. (Note: D'autres médicaments pour le reflux gastrique ont différents effets secondaires et peuvent aggraver l'ostéoporose. Voir la section 40.)

### **43A. LE TRAITEMENT DES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES**

Un autre problème très courant, souvent en raison de la surcharge pondérale, le manque d'exercice ou le tabagisme est le mal de dos. Vous devriez voir votre fournisseur pour tous les épisodes de maux de dos sévères ou persistantes. Si votre examen n'indique pas de complications, l'épisode répondra presque toujours à des mesures simples.

**-La chaleur superficielle, les massages, l'exercice et d'autres thérapies** telles que le yoga ont remplacé les médicaments en tant que traitement de première ligne pour les douleurs dorso-lombaires. Si un physiothérapeute est disponible, demander une référence à votre fournisseur de soins, afin de déterminer quels étirements, quels exercices et quels autres traitements sont les meilleurs pour vous. Voici quelques recommandations communes :

**-Glace & chaleur.** Les épisodes de douleurs dorsales ou lombaires aiguës peuvent être traités 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.

**-L'activité.** Les personnes souffrant d'une douleur dorsale aiguë devraient rester actives et continuer leurs activités quotidiennes autant que cela leur est possible. Ils devraient éviter les activités qui augmentent la douleur, 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. Donc, malgré le fait que cet homme devrait temporairement s'abstenir de soulever des charges lourdes, il devrait demeurer aussi actif que possible, tout en diminuant l'intensité de ses activités (tout comme la marche,

essuyer la vaisselle, etc.). Le yoga et le tai chi ont aussi été prouvés efficaces pour réduire et prévenir les symptômes.

-Notez la **fermeté du matelas** (mettre des planches sous le matelas aide souvent). Dormir sur le côté avec une oreiller entre les jambes—pourrait également aider à *prévenir* les douleurs dorso-lombaires.

-Remarquez aussi comment le pied de l'homme est appuyé sur la boîte. Cette position préviendra aussi les douleurs dorsolombaires pour ceux qui ont un travail en position debout prolongée.

-Si l'épisode de douleur est sévère ou s'il y a d'autres symptômes telles 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 aient été « réchauffés ». Les mouvements devraient être faits doucement, de façon non saccadée, et devraient être soutenus pendant au moins 30 secondes. **Voici, sur l'illustration, quelques exemples d'exercices d'étirement:**

1) *Se coucher à plat sur le dos, sur le plancher*: Cette position est particulièrement utile pour un événement 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.

2) *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.

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

- **La Méditation et les thérapies cognitives et comportementales (TCC)**. L'institut de santé nationale américaine (The US National Institutes of Health), rapporte que ces moyens ont été prouvés efficaces pour diminuer les douleurs au bas du dos ainsi que d'autres formes de douleurs. La méditation (incluant la réduction du stress par la pleine conscience) met l'emphase sur l'augmentation de la conscientisation et de l'acceptation des expériences instantanées—incluant l'inconfort physique et les émotions difficiles. Les groupes de participants au TCC mettent l'emphase sur le changement des pensées dysfonctionnelles et le travail qui vise des buts comportementaux, des techniques de relaxation, ainsi que des stratégies d'adaptation à la douleur.

### **43B. LE TRAITEMENT DES DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES (SUITE)**

Faites des **exercices du tronc musculaire** pour renforcer vos muscles du dos. Après que la douleur aiguë se soit calmée, des exercices de dos devraient être incorporés dans votre programme d'exercices au moins 3 fois par semaine. Cela réduit aussi la douleur en améliorant l'apport en sang et en oxygène aux muscles tout en diminuant le stress. Différents exercices peuvent être recommandés pour différents types de maux de dos, il est donc toujours avantageux de demander une évaluation par un physiothérapeute lorsque disponible.

-Il est aussi bien important de continuer avec **des exercices aérobiques** à faible impact tels que la marche rapide, la bicyclette, la nage, etc. La marche rapide consiste à un minimum de 100 pas/minute (Ayez une bonne posture : la tête haute et les muscles abdominaux contractés.) Vous pouvez graduellement augmenter le niveau d'impact en faisant du jogging ou de la course si la douleur est absente.

-L'entraînement de la force du tronc musculaire et les exercices aérobiques sont normalement faits en alternance d'un jour à l'autre.

-Il est bon, avant de commencer, de se réchauffer d'abord les muscles (par exemple, en balançant vos bras et en marchant sur place rapidement pour plusieurs minutes), et ensuite, de faire des étirements avant de faire (ainsi qu'après avoir fait) des exercices plus ardu. Ne faites pas des exercices ou d'autres activités 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 du tronc musculaire suivants sont des exemples** qui ont été utilisés pour renforcer les muscles de la colonne vertébrale :

1) *Inclinaison pelvienne du bassin (l'illustration en haut)*: 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.)

2) *Bicyclette (L'illustration du milieu)* : à plat sur votre dos, fléchissez vos jambes au niveau des genoux et des hanches. Comme dans un mouvement de bicyclette, alternez 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.)

3) *La planche* (L'illustration du bas) : Deux versions sont démontrées.

A. *La planche sur les genoux* : Ceci est la version la plus facile. Elle est exécutée de la même façon que B sauf qu'il faut rester sur les genoux à l'étape 5 qui suit.

B. *La planche* : 1. Agenouillez-vous à quatre pattes, avec les mains directement alignées sous les épaules et les genoux alignés directement sous les hanches. 2. Contractez vos muscles abdominaux et faites marcher vos mains vers l'avant. 3. Abaissez le haut de votre corps sur vos avant-bras et abaissez vos hanches jusqu'à ce que votre corps soit en ligne droite à partir de votre tête jusqu'à vos genoux, tout comme une planche. 4. Serrez vos mains l'une dans l'autre et alignez vos épaules directement au-dessus de vos coudes, tout en gardant vos pieds ensemble tel que démontré. 5A. Si vous faites la planche sur les genoux : Maintenez cette position. 5B. Si vous faites la planche : Étendez vos jambes comme si vous balanciez votre corps sur une ligne et ensuite maintenez cette position. 6. Pour commencer, ayez pour but de maintenir votre position pour un total de 60 secondes, en faisant autant de répétitions que nécessaire afin d'arriver à ce but. (Par exemple, si vous ne pouvez maintenir la position que pour 15 secondes, répétez l'exercice quatre fois afin d'arriver à un total de 60 secondes.) Souvenez-vous de garder votre tête, votre cou, et votre colonne en ligne droite, de garder vos épaules baissées et vers l'arrière en plus de respirer confortablement.

### **43C. 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. Cependant, *vous pouvez beaucoup faire pour prévenir cette condition douloureuse et parfois incapacitante.*

*Les étirements et les exercices du tronc musculaire et aérobiques* (Comme décrit dans les SECTIONS 43A&B) utilisés comme traitements, sont également très efficaces pour prévenir les douleurs dorsolombaires. Ce qui suit est également très important :

*-Ne fumez pas*

*-Perdez du poids* si vous avez un excès de poids (et cela guérit souvent complètement les symptômes).

*-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.

*-Porter un support dorsal ou lombaire peut vous aider* si votre travail exige que vous souleviez souvent des charges. Cela 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. Cependant, vous ne devriez pas utiliser des supports restrictifs, ou surutiliser les supports au point où ils peuvent entraîner une faiblesse des muscles du dos.

*-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 43A).

*-Évitez la position assise pour des périodes prolongées.* C'est l'une des causes les plus fréquentes de problèmes de santé ainsi que de maux de dos. Levez-vous, étirez-vous ou prenez une courte marche lorsque possible.

*-Employez un matelas relativement 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 43A). Ne dormez pas sur le ventre.

*-Exercice 30-60 minutes/jour.* En plus de l'entraînement de la force du tronc musculaire 3 jours/semaine, il faut aussi inclure l'exercice aérobique (la marche rapide, la bicyclette, la nage, etc.) au moins 3 jours/semaine en alternant les journées. L'exercice aérobique est très importante pour la prévention des maux de dos ainsi que de nombreuses autres conditions telles que les maladies cardiaques, l'obésité et le diabète (Voir aussi la section 39. L'ACTIVITE PHYSIQUE).

*-L'alimentation saine.* De récentes études démontrent qu'elle peut être d'une importance critique. La même alimentation malsaine qui cause l'athérosclérose des vaisseaux sanguins du cœur, cerveau, reins, etc, peut aussi causer une réduction de l'approvisionnement en sang de la colonne et des nerfs. L'alimentation entière à base de plantes décrite dans la section 38. NUTRITION peut aussi être le point le plus important dans la prévention des maux de dos (Voir les illustrations 38A & B NUTRITION)

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

**Syndrome de mort subite du nouveau-né:** 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 tel 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 avec ce type de dimension.

-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 essayent 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.

-Utilisez barrières de sécurités pour vos fenêtres et escaliers afin éviter les chutes chez les tout-petits.

-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.

-Utiliser toujours des casques pour bicyclette et moto. C'est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour vous protéger vous-même et vos enfants lorsque vous conduisez une bicyclette ou motocyclette.

-Utilisez toujours la ceinture de sécurité et les sièges d'auto pour bébé / enfant 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 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.) Contactez, ensuite, votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si le vaccin de rage, celui du tétanos ou des antibiotiques sont nécessaires. Les morsures de chat sont particulièrement propices à l'infection.

-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 (Voir aussi la section 7) :**

Les irritants de la fumée à l'intérieur sont associés à la pneumonie et à l'asthme et sont une cause fréquente d'autres dommages pulmonaires. La pneumonie est la cause la plus fréquente de

décès évitables chez les enfants. Il y a beaucoup que vous pouvez faire pour empêcher celles-ci ainsi que d'autres maladies mortelles.

Évitez de produire de la *fumée de tabac*. La fumée "secondaire " nuit aux poumons des enfants ainsi qu'aux poumons du fumeur.

La bonne utilisation d'une cuisinière efficace correctement ventilée est également très importante. Les feux ouverts et les cuisinières mal ventilées sont insalubres et dangereux, et l'inhalation de la fumée et des particules fines a comme conséquence la mort de quatre millions de personnes chaque année, principalement chez les femmes et les enfants. En plus de ces décès prématurés, des millions d'autres personnes sont affectées de maladies pulmonaires aiguës et chroniques et d'autres conditions (voir la section 7).

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** (Aussi voir la section 7): Si vous devez cuisiner à l'intérieure, soyez toujours certain que la cheminée de votre fourneau fonctionne correctement. Ceci empêchera également les dommages que la fumée peut causer aux poumons, la pneumonie, l'asthme et les autres décès et maladies causées par la fumée. 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.

Plusieurs cuisinières sécuritaires à bas prix sont développées. Vérifiez avec votre Ministère de la Santé la disponibilité des cuisinières solaires ou autres cuisinières sécuritaires et bien ventilées dans votre région.

Les gens qui vivent dans les pays développés, en particulier ceux qui vivent dans les climats plus froids, avec des maisons bien isolées, sont particulièrement à risque d'empoisonnement au monoxyde de carbone : Assurez-vous de toujours faire vérifier vos systèmes de chauffage, vos cheminées, vos conduits de ventilation, par votre compagnie de gaz ou de fournaise. N'utilisez jamais de poêle au gaz ou au charbon dans la maison ou dehors près d'une fenêtre ouverte. Lors d'une panne électrique, n'utilisez jamais de générateur au gaz dans la maison, dans un garage connexe ou prêt d'une fenêtre ouverte. Enfin, ne laissez jamais votre auto ou camion en marche sans ventilation adéquate.

## 47. LES PREMIERS SOINS

(Note: La plupart des éléments suivants peuvent être évités. Voir les pages du site de l'OMS sur "La violence et la prévention des blessures". Demandez à votre département ou ministère de



la santé, afin d'obtenir des informations sur la gestion des facteurs de risque les plus importants dans votre communauté.)

**Brûlures:** Arrêtez la combustion – Si les vêtements sont en feu, roulez par terre, couvrez-vous à l'aide d'une couverture ou utilisez de l'eau. Tout vêtement chaud ou brûlé, tout bijou, et tous débris évidents devraient être immédiatement enlevés pour éviter d'autres blessures. Immergez la partie brûlée dans l'eau froide jusqu'à ce que la douleur soit soulagée. (Le service de santé national de l'Angleterre recommande de 10 à 30 minutes). Si une grande partie du corps est affectée, gardez le reste du corps au chaud jusqu'à l'arrivée de l'aide médicale. Utilisez des pansements non adhésifs. S'ils ne sont pas disponibles, les pellicules plastiques non adhésives (tel le Saranwrap, etc.) ont été utilisées pour fabriquer des pansements d'urgence non adhésifs. Ne pas crever les ampoules. N'employez pas de glace, de pommade, de graisses, de poudre, etc. Allez chercher des soins médicaux. (Voir la section 7 sur l'utilisation de cuisinières sécuritaires pour la prévention.)

**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.

**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 du haut) : 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'accroissent. 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.

**Le saignement de nez** (Voir l'image du milieu) : 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.

**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 (Voir l'image du bas), laver immédiatement les yeux avec de l'eau propre et continuer à rincer pendant 15 minutes. N'employez pas de gouttes ou de pommades. Cherchez l'assistance médicale.

**Soins du cordon ombilical pour le nouveau-né:** Il est très important de suivre les conseils de votre fournisseur de soins de santé pour prévenir l'infection du cordon ombilical de votre bébé nouveau-né. (Note: Des études contrôlées récentes dans les pays en développement documentent que l'application de solution ou gel de di gluconate de chlorhexidine 7,1%, fournissant plus de 4 % de chlorhexidine pour les soins du cordon ombilical, réduit d'au moins 18 % la mortalité si elle est utilisée dans les premières 24 heures après l'accouchement.)

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

**(Note : Les lignes directrices suivantes sont pour les enfants plus âgés et les adultes seulement.** Les lignes directrices pour les nourrissons et les jeunes enfants continuent d'être révisées et différentes entre les différentes sources. Pour les nourrissons de moins de 1 an, les poussées abdominales ne sont généralement pas recommandées. Certaines sources recommandent de donner 5 coups sur le dos [clagues] suivie par 5 poussées thoraciques et répéter jusqu'à ce que l'objet soit expulsé ou la victime ne répond plus. Il est donc important de vérifier les recommandations de votre Département ou du Ministère de la Santé et des lignes directrices actuelles de l'OMS pour la gestion d'étouffement chez les nourrissons et les jeunes enfants.)

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 observée sans faire aucune manœuvre. 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. Souvent, 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 inconsciente ou 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 (regardez dans la bouche en premier et si vous voyez l'objet qui obstrue, enlevez-le): si les voies respiratoires demeurent obstruées, répétez ces manœuvres.

## 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 récupèrent 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.

### 1) 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 en déni (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.

**2) 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.

-**Reconnaitre 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.

**3) Aider les enfants à faire face aux désastres.** Les désastres peuvent être épouvantable 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 dépassé 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.

**4) 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.

**5) 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. Si vous habitez près de l'océan et la marée se retire soudainement, Chercher immédiatement un refuge en hauteur comme cela peut être le premier signe d'un tsunami.

-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.

Une mauvaise alimentation est devenue, de loin, *la principale cause de décès et d'invalidité dans le monde*. Elle affecte négativement notre santé et notre bien-être dans chacun des domaines suivants :1. Maladies non-transmissibles (crises cardiaques, accidents vasculaires

cérébraux, diabète, cancer, etc.) 2. Changement climatique 3. Résistance aux antibiotiques 4. Pandémies 5. Pauvreté et malnutrition.

C'est également le domaine qui a nécessité le plus de mises à jour. Les informations nutritionnelles incluses dans ce manuel sont déjà extensives. Pour cette raison, une section du site [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) a été développée pour des références supplémentaires avec des liens vers d'autres excellentes ressources factuelles (Voir : NUTRITION PROGRAMS).

Voir aussi : PREVENTION OF PANDEMICS & SLOW MOTION DISASTERS (Five Scientific Evidence-Based Blessings of Plant-Based Eating) Un document d'une feuille (deux pages) avec des références scientifiques supplémentaires de l'ONU, de l'OMS et du HHS américain. Anglais / Français / Mandarin / Espagnol.

Comme mentionné plus haut, nos choix individuels concernant notre alimentation et nos habitudes de vie ont aussi des effets majeurs sur la santé et le bien-être d'autrui, surtout des personnes démunies. 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. Les rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé confirment que si nous prenions en considération, avec compassion, les conséquences de nos choix sur le bien-être des autres, nous pourrions éliminer la plupart des décès inutiles et la souffrance dans le monde (Voir section 2B et [http://www.who.int/social\\_determinants/fr/](http://www.who.int/social_determinants/fr/)). Pour la plupart de nos patients cela reste la connaissance la plus importante. Rappelez-vous aussi **Les 15 points important:**

- 1) Pour prévenir le SIDA, ayez des relations sexuelles uniquement avec votre conjoint.
- 2) Ne fumez pas, et n'utilisez pas les autres produits du tabac
- 3) Si vous prenez de l'alcool, prenez-en seulement en petite quantité.
- 4) Évitez les viandes transformées et les graisses animales.
- 5) Limiter le sel, bonbons et boissons sucrées.
- 6) Mangez principalement des aliments entiers non transformés à base de plantes.
- 7) Faire suffisamment de l'activité physique.
- 8) Maintenez votre maison et votre voisinage propres et nettoyés de tous foyers de prolifération de mouches et de moustiques et plantez un jardin de légumes
- 9) Allaiter votre bébé au sein maternel.
- 10) Utilisez une eau potable sûre.
- 11) Préparez votre nourriture de façon sécuritaire et utilisez un poêle de cuisson bien ventilé.
- 12) Apprenez à vos enfants à se laver les mains et n'oubliez pas de le faire vous-même.
- 13) Utilisez toujours des latrines correctement construites.
- 14) Faire toujours très attention quand vous utilisez les médicaments. Tous les médicaments peuvent faire du tort (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.
- 15) 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 communautés 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 quelques 700 partenaires (incluant le CDC et les meilleurs sources factuelles disponibles globalement). 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 plaît visiter le site : [www.who.int](http://www.who.int) Nous continuons également à encourager très fortement les fournisseurs de soins de santé et les éducateurs à tous les niveaux de soins et dans tous les pays d'utiliser le nombre croissant d'excellentes ressources disponibles sur le site Web de l'OMS.





**Programme d'éducation sanitaire  
pour les communautés  
en voie de développement**  
*(Les connaissances primordiales)*

**Partie II:  
ILLUSTRATIONS**

## ILLUSTRATIONS

Feuilles 8.5 x 11 de format lettre

(aussi pour les téléphones portables, les ordinateurs et pour des visionnements par projecteur)

Voir la page TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT sur [www.HEPFDC.org](http://www.HEPFDC.org) pour la taille 11x17 tabloïd (affiche)

Édition 2023

1. INTRODUCTION (VOIR PAGE COUVERTURE)
2. LES CONNAISSANCES PRIMORDIALES (A&B)
3. PRÉVENIR LA MORTALITÉ ET LA SOUFFRANCE (AB&C)
4. VIH/SIDA
5. LA PRÉVENTION DU VIH/SIDA
6. L'EAU POTABLE
7. CUISINIÈRES SÉCURITAIRES
8. LE LAVAGE DES MAINS (A&B)
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. LES JARDINS
15. LA VERMINOSE (A&B)
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 (SOR)
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-MANGER LES BONS ALIMENTS (A&B)
39. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
40. L'OSTÉOPOROSE
41. LES MALADIES DE CŒUR, LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX, LE DIABÈTE, LE CANCER, LA DÉMENCE ET AUTRES MALADIES NON TRANSMISSIBLE (A&B)
42. LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN
43. DOULEURS DORSALES ET LOMBAIRES (AB&C)
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