

Chapitre 12

Médecine Préventive : Comment éviter de nombreuses maladies ?

Un homme averti en vaut deux ! Si on **mangeait mieux**, en qualité plutôt qu'en quantité, **se gardait propre et sain, nos maisons ainsi que nos villages**, si on faisait **vacciner régulièrement les enfants**, on éviterait la moitié des maladies qu'on connaît à l'heure actuelle.

Dans le chapitre [11](#), on a discuté l'importance de bien manger. Dans ce chapitre, on parlera de l'hygiène, de l'assainissement, et de la vaccination.

1 L'hygiène et les maladies causées par le manque d'hygiène

L'hygiène et la propreté ont une grande importance dans la prévention de nombreuses maladies—des infections de l'intestin, de la peau, des poumons, voire du corps entière—qu'il s'agisse des soins corporels ou de la propreté de la maison ou du village.

Il existe un grand nombre d'infections de l'intestin qui se transmettent d'une personne à l'autre comme résultat de la mauvaise hygiène et du manque de propreté. Des microbes, de vers, de champignons et autres organismes vivent et se reproduisent dans la saleté et les excréments des humains et d'animaux infectés. Ces microbes sont portés des excréments d'une personne à la bouche d'une autre à partir des doigts sales ou bien à travers l'eau contaminée. Les maladies qui sont transmises dans cette façon comprennent :

- la diarrhée et la dysenterie (causées par des amibes et des bactéries) ;
- les vers intestinaux, (il y en a plusieurs genres) ;
- l'hépatite et la fièvre typhoïde, et le choléra ;
- certaines autres maladies, comme la polio, sont parfois transmises de cette même manière.

La façon dont ces maladies sont transmises peut être directe.

Par exemple : un enfant qui a des vers et qui ne s'est pas lavé les mains au savon après la selle offre un biscuit à son petit camarade. Ses doigts, toujours sales avec ses propres excréments, sont couverts avec des œufs de ver (si petits qu'on n'arrive pas à les voir). Quelques de ces vers vont passer sur le biscuit. Quand son petit ami va le manger, il va ainsi attraper la maladie.

Quelques jours plus tard, il aura des maux de ventre et peut-être la diarrhée. Il se peut que sa mère aille dire qu'il est malade parce qu'il a mangé des sucreries, mais en réalité c'est qu'il a mangé des excréments de l'autre enfant.



Souvent les animaux domestiques, comme les moutons, les cochons, les chiens et les poules contribuent à véhiculer les microbes et les vers qui se trouvent dans la saleté. Voyons des exemples :



Un homme qui a les vers et la diarrhée va à la selle près de la maison.



Les animaux domestiques viennent marcher dessus.



Ils entrent dans la maison en emmenant la saleté dans leurs pattes.



Dans la maison un enfant joue par terre, là où les animaux ont marché ; l'enfant s'est ainsi sali avec les excréments de l'homme malade.



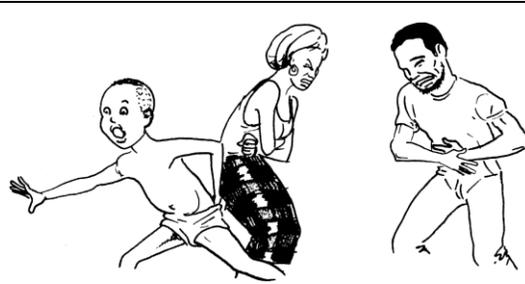
Plus tard, l'enfant pleure et la maman le prend.



Toute la famille passe à table et mange cette nourriture contaminée.



Ensuite, la mère prépare à manger en oubliant de se laver les mains au savon ; la saleté est passée dans la nourriture.



Résultat Final :

Toute la famille est malade, tout le monde a la diarrhée.

De nombreuses sortes d'infections, mêmes des œufs de ver sont transmises d'une personne à l'autre de la façon montrée ci-dessus.

Si la famille avait pris **une seule** des précautions suivantes, la maladie n'aurait pas été transmise :

- Si l'homme avait fait ses besoins dans une latrine ;

- Si on empêchait l'accès de la maison aux animaux domestiques ;
- Si on n'avait pas laissé l'enfant jouer là où les animaux étaient ;
- Si la maman se lavait les mains au savon après avoir déposé l'enfant et avant de toucher la nourriture.

S'il y a plusieurs cas de diarrhée, des vers, ou d'autres parasites intestinaux dans votre village, les gens ne prennent pas assez de précautions. Si plusieurs enfants meurent de diarrhée, il se peut que la mauvaise nutrition soit aussi un problème. **Pour prévenir la mort de la diarrhée, la propreté et la nutrition sont tous les deux importants** (voir p. [§12-2](#) et chapitre [11](#)).

2 Règles d'hygiène de base

2.1 Propreté personnelle (Hygiène)

1. Se laver les mains toujours au savon, le matin au lever, après la selle et avant de manger ou de préparer à manger.



2. Se laver le corps souvent, et chaque jour quand il fait chaud ; se laver après une journée de travail au champ, surtout si on a beaucoup transpiré, cela fait du bien ; on évite ainsi des affections comme la gale, des poux, des boutons et des démangeaisons. Laver tous les jours les malades, y compris les petits enfants malades.

3. Éviter de marcher pieds-nus ; les enfants aussi doivent être chaussés. On évite ainsi d'attraper certains vers qui entrent dans l'organisme par la plante des pieds et (comme le schistosomiase (voir p. [§12-5](#)), ou bien ankylostome, qui causent l'anémie (voir p [§12-4.4](#)).

Oui Non



4. Bien se laver les dents tous les jours, et après avoir mangé des sucreries. S'il n'y a pas de brosse à dents, se servir d'un petit bâton avec du sel et du bicarbonate, ou des bâtons à mâcher dans les pays où cela existe (voir chapitre consacré aux dents, page [§17-0](#)).

2.2 Hygiène dans la maison

1. Empêcher l'accès d'animaux domestiques dans la maison, ainsi que dans les endroits où jouent les petits enfants.



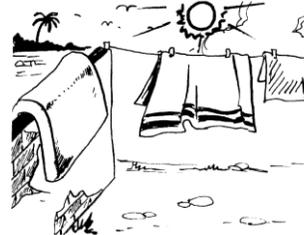
2. Ne pas laisser les chiens lécher les enfants ; ne pas permettre qu'ils montent dans les lits ou qu'ils se couchent dans les nattes. Les chiens peuvent aussi transmettre les maladies.



3. Lorsque le bébé ou bien les animaux font caca par terre, se dépêcher de nettoyer la saleté ; apprendre aux plus grands à faire leurs besoins dans une latrine si c'est possible, ou au moins, loin de la maison.



4. Aérer souvent les lits, draps et couvertures dans le soleil. S'il y a des punaises, il faut tout faire bouillir le même jour (voir p. [§15-5](#)).



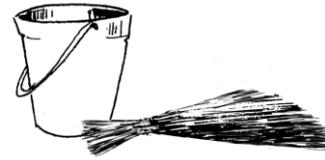
Épouiller souvent toute la famille (voir p. [§15-4.1](#)). Les poux et les puces sont souvent responsables de nombreuses maladies. Empêcher l'accès de la maison aux chiens, chats, et autres animaux domestiques qui ont des puces.



5. Ne pas cracher par terre. La salive contient des microbes et peut transmettre les maladies. Quand on tousse ou on éternue, il faut le faire dans le creux du coude ou avec la main qu'on lavera bien ensuite avec du savon.



6. Faire souvent le ménage. Il faut balayer et laver par terre, les murs et sous les meubles. En blanchissant les murs à la chaux on bouche les trous où se cachent des cafards, les punaises et autres vermines.

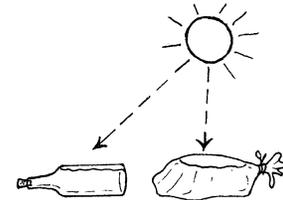


2.3 Précautions à prendre au sujet de l'eau et de la nourriture

1. C'est idéal de ne boire que de l'eau potable, filtrée ou bien bouillée. Ceci est très important surtout pour les petits enfants et les adultes avec le VIH, mais aussi en cas d'épidémie de diarrhée, dysenterie, choléra, fièvre typhoïde et hépatite. Néanmoins, pour prévenir la maladie, avoir **assez** d'eau est plus important qu'avoir de l'eau **pure**. Aussi, demander aux familles pauvres de dépenser beaucoup d'argent, ou bien de brûler beaucoup de bois pur chauffer de l'eau à boire, peut faire plus de mal que de bien, surtout si cela signifie moins de nourriture pour les enfants ou plus de destruction des forêts.



- Une bonne façon pas chère de purifier l'eau est de le mettre dans une bouteille propre et claire, ou un sac en plastique transparent, et de la laisser en plein soleil pendant au moins 6 heures. Si l'eau est obscure, le mettre sous le soleil pendant 2 jours.



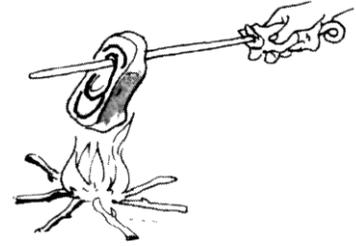
2. Protéger la nourriture des mouches, des cafards, et d'autres insectes. Ces insectes sont porteurs de beaucoup de microbes, et peuvent transmettre la maladie. Ne pas laisser traîner des restes de nourriture ou de la vaisselle sale, comme cela attire les insectes, et se reproduise des microbes. Protéger les aliments en les couvrant avec des écrans de fil, ou bien avec une petite moustiquaire.



3. Avant de manger les fruits qui sont tombés par terre, les bien laver. Ne laissez pas les enfants ramasser et manger des fruits qui sont tombés des arbres : les laver d'abord.



4. La viande doit être consommée bien cuite. Surtout pour le porc et le poisson grillé, la viande ne doit pas avoir des parties crues. Le ver solitaire et la trichinose sont causés par la consommation de viande mal cuite.



5. La poule porte des microbes qui causent la diarrhée. Se laver les mains avant de toucher autres nourritures.

6. Ne pas manger la nourriture qui sent mauvais ou qui est gâtée. Cela peut être toxique. Ne pas manger la nourriture dans les boîtes de conserve qui semblent bombées, ou qui giclent quand on les ouvre. Faire attention surtout avec les conserves de poisson. Faire gaffe aussi avec le poulet qui a été cuit il y a quelques heures. Avant de manger les restes de la viande, il faut les très bien réchauffer. Si possible, ne manger que de la nourriture qui est fraîche et vient d'être cuit – surtout pour les enfants, les vieux, et les malades.



7. Les malades atteints de maladies contagieuses comme la tuberculose, l'angine, la grippe, doivent être servis à part. Les personnes saines ne doivent pas manger dans la même assiette que les malades, ou alors il faut faire bouillir les ustensiles (assiettes, cuillères) avant de les réutiliser.

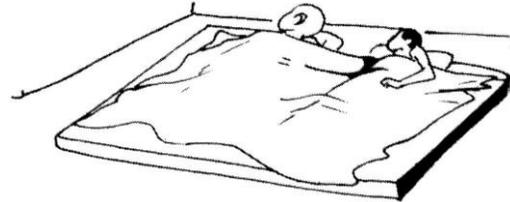


2.4 Comment protéger la santé des enfants ?



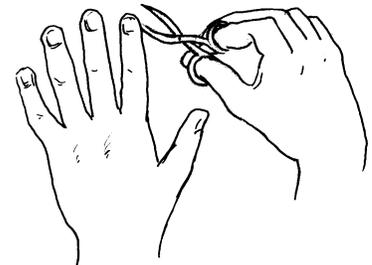
1. Les enfants malades comme celui-ci

doivent coucher séparés des enfants sains comme ceux-là.



Les enfants malades, ou bien les enfants qui ont des boutons, la gale, des furoncles ou des poux ne doivent pas dormir dans le même lit ou sur la même natte que les autres qui n'en ont pas. Dans la mesure du possible, les enfants atteints de grippe, coqueluche, rougeole et autres maladies contagieuses ne doivent pas dormir dans la même chambre que les autres, et ils doivent être loin des nouveau-nés et petits enfants.

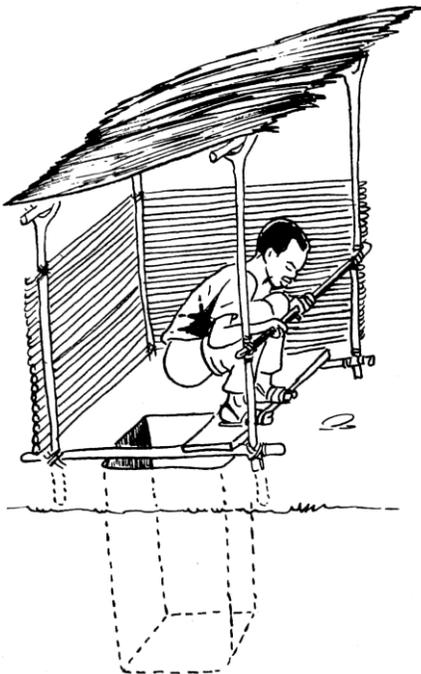
2. Il faut protéger les enfants contre la tuberculose. Les adultes atteints d'affection pulmonaire ou de toux chronique doivent se couvrir la bouche avec un mouchoir qu'on lavera ensuite (eau bouillante). Ils ne doivent **jamais** dormir dans la même chambre que les enfants. Il faut aller en consultation dès que possible. Les enfants qui cohabitent avec un tuberculeux doivent être vaccinés contre la tuberculose (vaccin B.C.G).
3. Il faut souvent baigner les enfants et changer leurs habits ; on doit leur couper les ongles fréquemment ; divers microbes et des œufs de vers souvent se cachent sous les ongles trop longs.
4. On doit soigner sans attendre les enfants qui ont des vers, la gale, des furoncles ou d'autres maladies contagieuses afin d'éviter que les autres enfants ne les attrapent.
5. Il faut respecter toutes les règles d'hygiène dans ce chapitre. Apprendre-eux aux enfants et leur en expliquer les raisons. Les encourager à participer aux projets qui rendent la maison et le village plus propre et sain.
6. **Veiller à ce que les enfants aient assez de bonne nourriture.** La bonne nutrition protège le corps contre l'infection. Un enfant bien nourri doit généralement résister une infection qui tuerait de l'autre côté un enfant mal nourri.



3 Hygiène de la communauté

1. Conserver propre le puits et ses alentours. Empêcher l'accès des animaux au puits. Le mieux, c'est de le clôturer. Empêcher les gens de salir, de déposer des ordures, ou de laver le linge près du puits ou de la source ; garder les rivières et les cours d'eau propre en amont des endroits où l'eau potable est prise. Ne pas faire traîner par terre la corde du puits.
2. Brûler les ordures. Enterrer les déchets que l'on ne peut pas brûler loin de la maison, des puits, et des sources d'eau.
3. Construire des latrines pour éviter ainsi que les animaux domestiques ne pataugent dans la saleté. Un trou profond, abrité, comme le montre le dessin, peut faire l'affaire. Le plus profond du trou, moins il y a problème avec les mouches et l'odeur.

Voici un plan d'une latrine facile à construire.



Afin de diminuer les mauvaises odeurs et empêcher les mouches, jeter un peu de terre, du citron, ou de la chaux à chaque fois que l'on s'en sert. Couvrir les trous des latrines à chaque fois avec un couvercle.

Les latrines doivent se trouver au moins 20 mètres de distance de la maison et du puits.

S'il n'y a pas de latrine, il faut faire ses besoins loin de la maison, des puits, des sources, et de là où les gens baignent. Il faut apprendre ces règles aux enfants.

Ci-dessous se trouvent des idées sur comment construire des latrines. C'est aussi possible de construire des latrines qui produisent un bon engrais pour les jardins (voir Assainissement et propreté pour un environnement sain, disponible chez La Fondation Hesperian.

L'usage des latrines permet d'éviter beaucoup de maladies.

3.1 Ce que les gens attendent des toilettes

La santé n'est pas toujours la principale raison pour laquelle les gens veulent avoir des toilettes propres, de meilleurs approvisionnements en eau ou une hygiène améliorée. Les autres besoins pourraient inclure :

L'intimité : Des toilettes peuvent être aussi simples qu'un trou profond dans le sol. Mais le besoin d'intimité rend importante la nécessité que ces toilettes soient bien abritées. Les meilleurs abris sont simples et sont fabriqués à partir de matériaux locaux.

Sécurité : Si les toilettes sont mal construites, elles peuvent être dangereuses à utiliser. Et si elles sont loin des maisons, les femmes pourraient encourir un danger de violence sexuelle quand elles essaient de satisfaire leurs besoins d'assainissement. Pour que des toilettes soient sûres, elles doivent être bien construites et dans un endroit sans danger.

Confort : Les gens seront plus susceptibles d'utiliser des toilettes offrant un endroit pour s'asseoir ou s'accroupir confortablement et un abri assez grand pour s'y tenir debout et y bouger. Ils seront aussi plus susceptibles d'utiliser des toilettes proches de leur maison et qui les protègent du vent, de la pluie ou de la neige.

Propreté : Si des toilettes sont sales ou si elles sentent mauvais, personne ne voudra les utiliser. De plus, elles peuvent propager des maladies. Partager la tâche du nettoyage ou payer avec de l'argent ou d'autres avantages pour le nettoyage pour assurer que les toilettes sont maintenues propres.

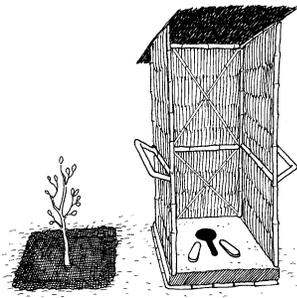
Respect : Des toilettes bien entretenues apportent la notoriété et le respect à son propriétaire. C'est souvent une raison très importante pour laquelle les gens dépensent de l'argent et font des efforts pour en construire.

Une eau sûre pour se laver et pour boire est également importante pour la santé. De même que le sont d'autres types de propreté comme de donner aux femmes un moyen de rester propres pendant leurs règles.

3.2 Types de toilettes

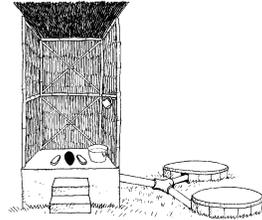
Il y a plusieurs sortes de toilettes qui peuvent être construites en utilisant les ressources locales. Il n'y a pas une sorte de toilettes unique qui convienne à toutes les communautés ou à tous les foyers, il est donc important de comprendre les avantages de chaque type.

Note : Ces dessins montrent les toilettes sans porte afin que vous puissiez en voir l'intérieur. Toute toilette doit avoir une porte, et les trous doivent être couverts lorsqu'ils ne sont pas utilisés.



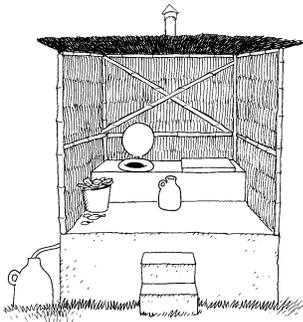
Toilettes à compostage à fosse simple pour plantation d'arbres

Une fosse peu profonde, une plate-forme et un abri mobile. Plus appropriées dans les endroits où les gens veulent planter des arbres et peuvent gérer des toilettes mobiles.



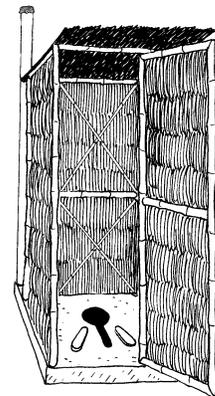
Toilettes à fosse fermée

Une fosse profonde, une plate-forme et un abri. Plus appropriées dans les endroits où les eaux souterraines sont profondes et où il n'y a pas de risque d'inondation.



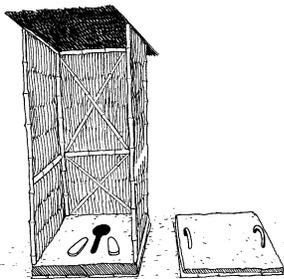
Toilettes sèches avec dérivation de l'urine

Une structure au-dessus du niveau du sol avec deux compartiments, une cuvette qui sépare l'urine des excréments et une conduite de dérivation de l'urine. Plus appropriées dans les endroits où les gens utiliseront les déchets humains comme engrais et où la nappe phréatique est haute ou s'il y a un risque d'inondation.



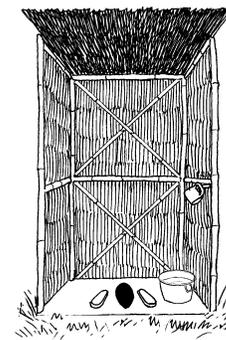
Toilettes améliorées à fosse ventilée (Toilettes VIP)

Une fosse profonde, une plate-forme en béton ou bois et terre, un abri et une conduite d'aération pour piéger les mouches. Plus appropriées dans les endroits où les eaux souterraines sont profondes et où il n'y a pas de risque d'inondation.



Toilettes à compostage à fosse double

Deux fosses peu profondes, une plate-forme et un abri léger, mobile ou permanent, assez grand pour recouvrir les deux fosses. Plus appropriées dans les endroits où les gens utiliseront les déchets humains comme engrais.



Toilettes à chasse d'eau manuelle

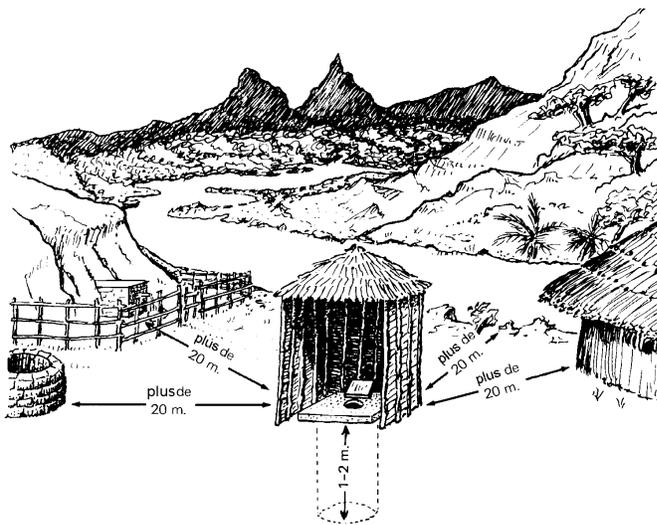
Un siphon scellé à l'eau, une plate-forme, 1 ou 2 fosses profondes et un abri. Plus appropriées dans les endroits où les eaux souterraines sont profondes et où les gens utilisent l'eau pour la toilette anale après avoir utilisé les toilettes.

3.3 Où construire les toilettes

Quand vous décidez où construire des toilettes, assurez-vous que vous ne polluez pas de puits ou d'eaux souterraines. Le risque de pollution des eaux souterraines dépend des conditions locales telles que le type de sol, la quantité d'humidité dans la zone considérée et la profondeur des eaux souterraines. Toutefois, quelques règles générales peuvent assurer la sécurité dans la plupart des circonstances.

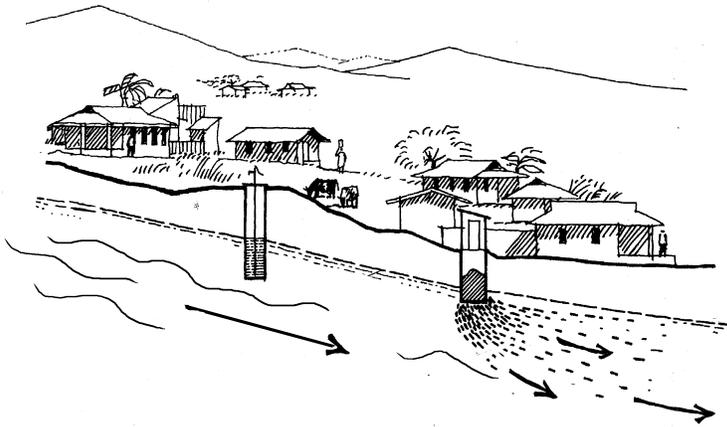
Le fond de la fosse (s'il s'agit de toilettes à fosse) ou du compartiment (s'il s'agit de toilettes à compostage), doit se trouver à au moins deux mètres et demi au-dessus du niveau des eaux souterraines. Si vous creusez une fosse pour des toilettes et que le sol est très humide, ou si la fosse se remplit d'eau, ce n'est pas un bon endroit pour installer des toilettes. N'oubliez pas que le niveau de l'eau est beaucoup plus élevé pendant la saison humide que pendant la saison sèche. Ne construisez pas de toilettes à fosse sur un terrain inondable.

Quand il y a un risque de pollution des eaux souterraines à partir de toilettes à fosse, envisagez de construire des toilettes au-dessus du sol, comme les toilettes sèches décrites sur la page [§12-3.2](#).



Les toilettes doivent se trouver à au moins 20 mètres des fleuves, des lacs, des sources, des rivières et des puits.

Les eaux souterraines s'écoulent vers l'aval. S'il n'y a pas d'autre choix que de construire les toilettes dans un endroit où il y a un risque de pollution des eaux souterraines, placez les toilettes en aval des puits voisins.



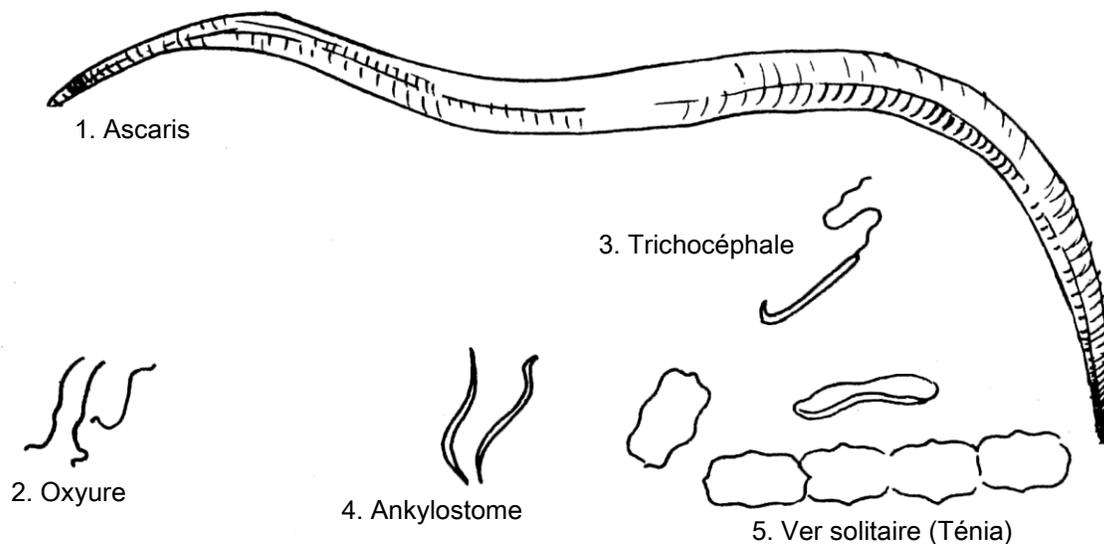
Les puits doivent se trouver en amont des toilettes à fosse parce que les eaux souterraines s'écoulent vers l'aval.

Eau de puits pour la boisson

Déchets venant des toilettes à fosse et entrant dans les eaux souterraines

4 Les vers et autres parasites intestinaux

Il existe plusieurs types de vers et autres petites bêtes qui vivent parfois dans les intestins de l'homme et qui sont la cause de nombreuses maladies. Les vers suivants se trouvent très souvent chez l'homme :



Parmi ces vers, les ascaris, oxyure, et ver solitaire se trouvent dans la saleté et on peut les voir dans les excréments ou les vomissements. Les trichocéphales et les ankylostomes peuvent causer des infections graves, sans qu'on les voie dans les excréments.

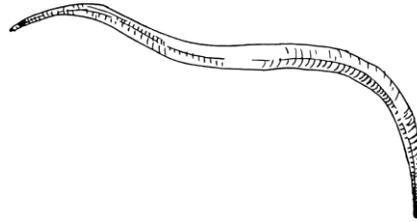
Lorsqu'un enfant maigrit, n'a pas d'appétit, a des nausées ou des vomissements, a des maux de ventre, a des œdèmes ou des démangeaisons, il faut penser qu'il a peut-être des vers et le déparasiter (c'est-à-dire donner des médicaments contre les vers).

Attention : Les médicaments les plus usuels contre les vers contiennent la Pipérazine. Ils sont efficaces uniquement contre deux sortes de vers, les ascaris et les oxyures, et ne devraient pas être donnés aux bébés et aux petits enfants. Le mébendazole (Vermox) est plus sain, et attaque beaucoup plus d'espèces de vers. L'albendazole et le pyrantel tuent plusieurs sortes de vers, mais ils coûtent cher. Le thiabendazole attaque plusieurs sortes de vers, mais provoque des effets secondaires graves, et à cause de cela, ne doit pas être utilisé souvent. Voir pages [§25-21](#) à [§21-21.5.1](#) pour plus d'informations sur ces médicaments.

4.1 Ascaris (ver grand et arrondi)

Mode de transmission :

Des selles à la bouche. Par manque d'hygiène, les œufs contenus dans les selles d'une personne arrivent dans la bouche d'une autre personne.



Maladies causées par les ascaris :

Les petits œufs d'ascaris que la personne a avalés deviennent de petits vers qui vont dans le sang et jusqu'aux poumons, causant des démangeaisons dans tout le corps ou une toux sèche. Parfois, ils peuvent causer une pneumonie ou une toux accompagnée de sang. Une fois les petits œufs d'ascaris avalés, ils atteignent les intestins, où ils arrivent à maturité. 20 à 30 cm de long. Couleur : blanc ou rosé.

Beaucoup de vers d'ascaris logés dans les intestins peuvent causer des maux de ventre, des vomissements ou un affaiblissement. Les enfants avec beaucoup d'ascaris ont souvent de très gros ventres. Rarement, mais parfois, Les ascaris peuvent causer l'asthme, ou une obstruction dangereuse des intestins (voir p. [§10-14.2](#)). Surtout lorsque l'enfant a de la fièvre, les vers sortent parfois dans les selles ou par la bouche ou le nez. Quelquefois, ils rampent dans les voies aériennes et provoquent des étouffements.



Prévention :

Utiliser des latrines, se laver les mains au savon avant de toucher les aliments, protéger la nourriture des mouches.

Traitement :

Le mébendazole tue souvent les ascaris. Pour dosage voir page [§25-21.1](#). La pipérazine est aussi efficace (voir page [§25-21.3](#)). Certains remèdes-maison soignent tout aussi bien. À propos d'un remède-maison fait à base de papaye voir page [§1-6.5](#).

Attention : Ne pas utiliser le thiabendazole pour les ascaris. Il fait souvent monter les vers vers le nez et la bouche, et peut causer des étouffements.

4.2 Oxyure (petit ver, mince)

Mode de transmission :

Chaque ver pond des milliers d'œufs à l'extérieur de l'anus ; cela produit une démangeaison, surtout pendant la nuit. Lorsque l'enfant se gratte, les œufs passent sous ses ongles. C'est ainsi qu'ils arrivent à sa bouche et les bouches d'autres.



1 cm de long.

Couleur : blanc.

Très mince et filiforme
(qui a la forme d'un fil)

Effet sur la santé

Les oxyures ne sont pas dangereux. La démangeaison qu'ils produisent peut empêcher l'enfant de dormir.

Traitement et prévention :

L'hygiène est très importante. Même si on déparasite souvent l'enfant, si l'hygiène n'est pas observée, les vers reviendront. **En observant les règles d'hygiène, en six semaines, les vers disparaissent tout seuls, sans qu'il y ait besoin de médicament.**

- Langer l'enfant avec une culotte serrée, pour éviter qu'il se gratte les fesses avec les doigts.
- Au lever, laver les fesses et les mains de l'enfant. Lui laver, les mains au savon toujours après une selle et avant de manger.
- Couper court les ongles des enfants.
- Laver et changer souvent l'enfant. Bien lui laver les fesses et les ongles. Pour calmer la démangeaison, au coucher, appliquer un peu de vaseline autour de l'anus.
- Donner du mébendazole vermifuge. Pour dosage, voir p. [§25-21.1](#). La pipérazine est aussi efficace mais ne devrait pas être utilisée pour les bébés (voir p. [§25-21.3](#)). Lorsqu'un enfant est traité pour ces vers, il est sage de traiter toute la famille au même moment. Pour un remède-maison avec de l'ail, voir page [§1-6.18](#).
- La propreté est la meilleure prévention pour les oxyures. Même si des médicaments éliminent les vers, quelqu'un qui ne fait pas attention à l'hygiène personnelle peut les attraper à nouveau. Les oxyures ne vivent que pour environ 6 semaines. **Si on suit attentivement les règles d'hygiène, la plupart des vers disparaissent dans quelques semaines, même sans médicaments.**

4.3 Trichocéphale

Ce ver est transmis comme l'ascaris, par manque d'hygiène. En général il ne cause pas de maladie. Lorsqu'il y en a beaucoup, ils peuvent causer la diarrhée. Chez les enfants, parfois leur présence fait qu'une partie des intestins sorte par l'anus (prolapsus anal).



3 à 5 cm de long.

Couleur : rosé ou gris.

Prévention :

Comme pour l'ascaris.

Traitement :

Si le ver cause un problème, administrer du mébendazole (voir page [§25-21.1](#)). À propos du prolapsus anal, retourner l'enfant la tête en bas, les pieds en haut, et mettre de l'eau fraîche dans l'intestin. Ceci remettra en place le rectum.

4.4 Ankylostome

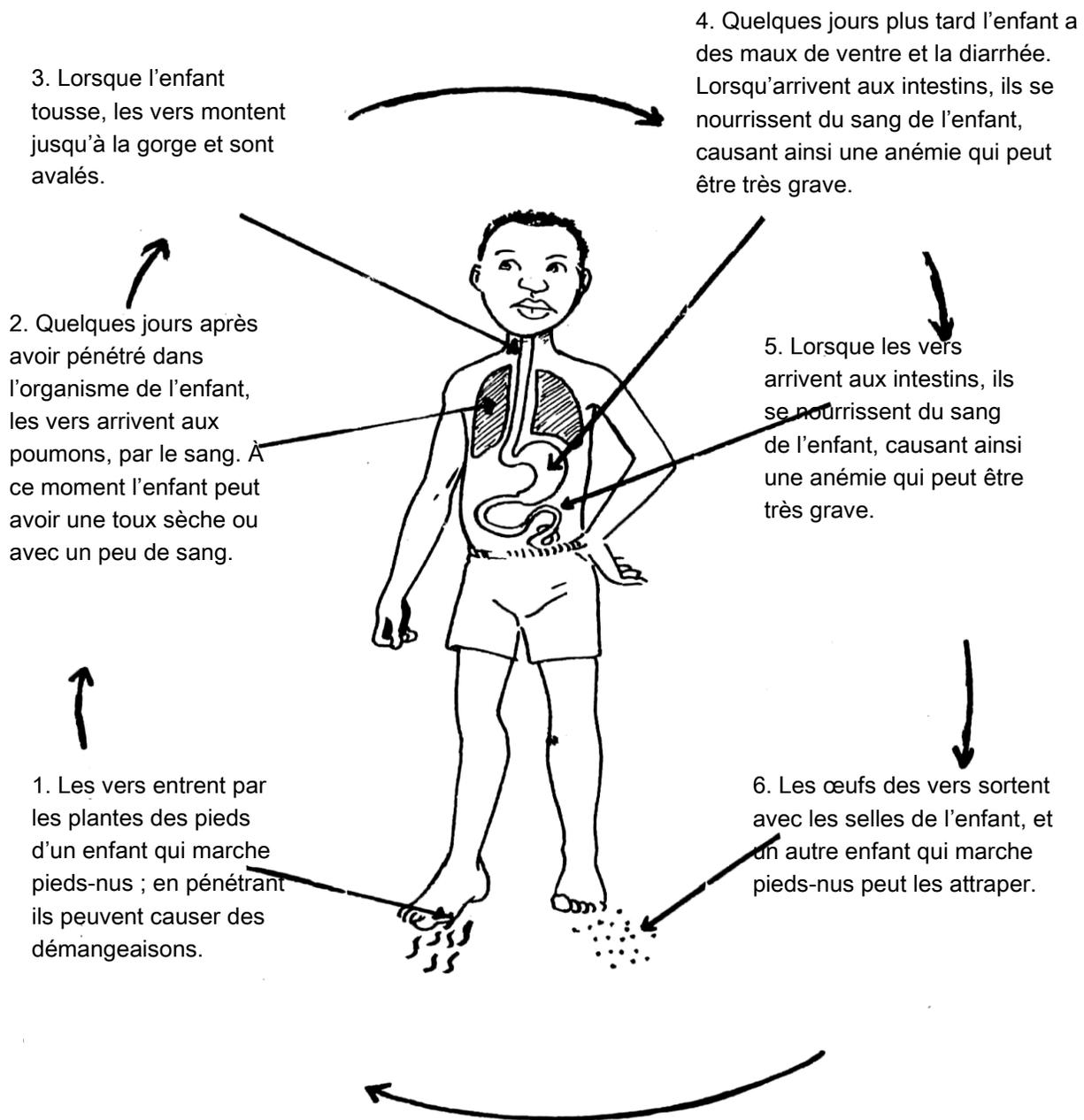
L'infection causée par ces vers compte parmi les maladies les plus redoutables de l'enfance, parce que ces vers se nourrissent du sang de l'enfant, et causent l'anémie. Un enfant anémié, pâle ou qui mange de la terre a probablement attrapé ces vers. Si possible, lui faire faire une analyse des selles. (Il est rare qu'on puisse le voir sans un microscope. Il faut une analyse des selles pour le trouver).



1 cm de long.

Couleur : rouge.

Mode de transmission et maladies causées par ce ver



Traitement :

Donnez du mébendazole pour traiter l'ankylostome. Voir page [§25-21.1](#).

Traitez l'anémie en mangeant des aliments riches en fer, et, si nécessaire, en prenant des comprimés de fer. Voir page [§11-13.1](#).

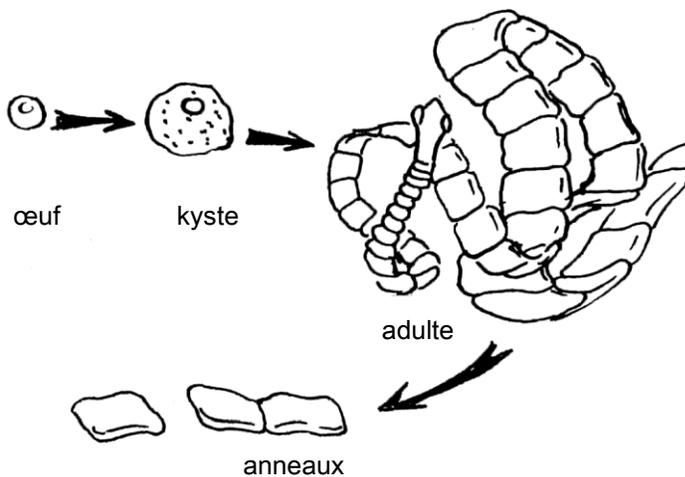


Protéger les enfants contre l'ankylostome :
construisez et utilisez des latrines. Portez des
sandales ou des chaussures.



4.5 Le ver solitaire (Ténia)

Dans l'intestin ce ver peut atteindre deux mètres de long, mais dans les excréments, on ne voit que des morceaux de vers (ou anneaux). Ils mesurent 1 cm ; ils sont blancs.



Dans les intestins, le ténia grandit de plusieurs mètres. Cependant les petites pièces plates et blanches (anneaux) trouvées dans les selles mesurent à peu près un centimètre de longs. Occasionnellement, un anneau peut se couper et se trouver dans les sous-vêtements.

Les gens attrapent les vers solitaires par consommation de viande de porc ou de bœuf ou autre viande ou poisson qui n'est pas bien cuite.

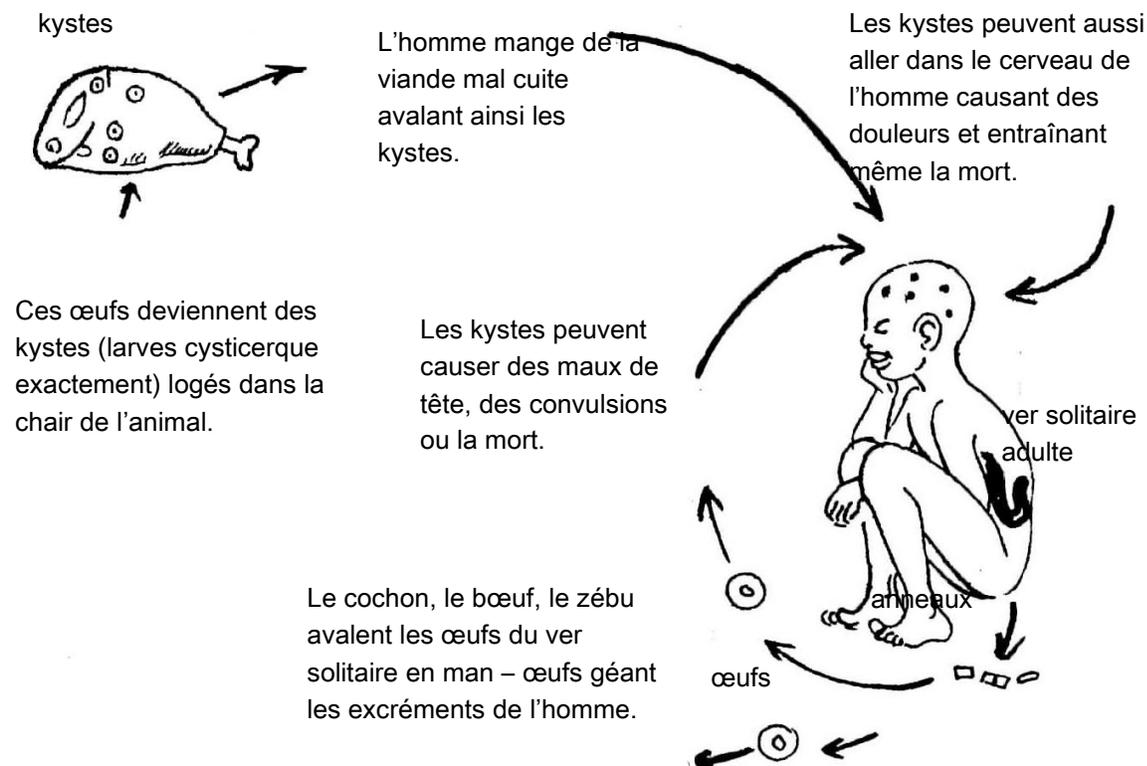
Prévention :

Toutes les viandes doivent être consommées bien cuites, spécialement la viande de porc. Rassurez-vous qu'aucune partie du centre d'une viande rôtie ou d'un poisson préparé n'est crue (mal cuite).

Effets sur la santé :

À part des petites douleurs au ventre, les ténias dans les intestins provoquent peu d'autres problèmes.

Le plus gros danger, c'est que des *kystes* se logent dans le cerveau, causant des maux de tête, des évanouissements, ou la mort. Ceci arrive lorsque l'homme avale par la bouche les œufs qui sont sortis par les selles. C'est pour cela qu'il faut toujours se laver les mains au savon après avoir fait caca, et quelqu'un qui a le ver solitaire doit faire très attention à l'hygiène.



Traitement :

Prendre niclosamide (*Trédémine, Yomesan*) ou praziquantel (p. [§25-2.2](#)). Suivre attentivement les instructions.

4.6 Trichinose

On ne peut pas voir ces vers dans les excréments ; ils passent directement des intestins aux muscles.

Mode de transmission :

Par la consommation de viande de porc qui contient les kystes et qui n'est pas très bien cuite.

Signes de la maladie :

Cela dépend de la quantité de viande infectée consommée ; parfois ça peut passer inaperçu, mais parfois la personne devienne très malade ou mourir. Entre quelques heures et 5 jours après avoir mangé la viande infectée, on peut avoir des maux de ventre accompagnés ou de la diarrhée.

Quelques jours plus tard, dans les cas graves, il y a :

- Fièvre avec des frissons ;
- Douleurs musculaires ;
- Enflure des yeux (et parfois des pieds) ;
- Des petits hématomes (bleus) sur la peau ;
- Des hémorragies des blancs des yeux.

La maladie aiguë dure 3 à 4 semaines.

Traitement :

Chercher sans tarder l'aide du médecin. L'albendazole ou le mébendazole pourraient aider. Pour les dosages, voir p. [§25.21.1](#) et [§25-21.2](#). (Les corticostéroïdes pourraient aider, mais devraient être administrés par un agent de santé ou un médecin.)

Attention : Si plusieurs personnes qui ont mangé la même viande sont malades, il peut s'agir de la trichinose. C'est peut-être grave. Il faut demander l'aide du médecin.

Prévention de la trichinose :

- Ne mangez pas la viande de porc ou toute autre viande que si elles sont bien cuites.
- Ne donnez pas de reste de viande, ou de reste de boucherie aux porcs, à moins qu'elles soient cuites auparavant.

4.7 L'Amibe

Ce n'est pas un ver, c'est un tout petit animal, tellement petit qu'il faut un microscope, appareil qui augmente plusieurs fois la taille, pour le voir.

Mode de transmission :

Par les excréments des personnes atteintes d'amibiase ; ces excréments, par manque d'hygiène, vont contaminer l'eau de boisson ou les aliments, et les personnes qui les absorbent seront atteintes d'amibiase.

Signes de la maladie :

Chez les personnes en bonne santé, les porteuses d'amibes passent souvent inaperçues. Cependant, les amibes peuvent causer une forte diarrhée ou une *dysenterie* (diarrhée avec du sang), surtout chez les personnes affaiblies par une autre maladie ou une mauvaise alimentation.

La dysenterie amibienne typique se manifeste par :

- Une diarrhée intermittente—parfois alternant avec une constipation.
- Crampes d'estomac avec envie fréquente d'aller aux selles, même si c'est peu ou pas du tout, ou juste du mucus.
- Beaucoup de selles molles, mais pas liquides, avec parfois du mucus coloré de sang.
- Dans les cas sévères beaucoup plus de sang ; la personne pourrait être très affaiblie et malade.
- S'il y a de la fièvre, il y aurait probablement infection bactérienne.

La diarrhée avec du sang peut être causée par des amibes ou des bactéries (dans ce cas il y a presque toujours la fièvre. Cependant, la dysenterie bactérienne (la shigellose) survient de manière beaucoup plus soudaine, rendant les selles encore plus liquides. Presque toujours, elle est accompagnée de fièvre (p. [§13-2.6](#)). En règle générale :

Diarrhée + sang + fièvre = Infection bactérienne (La Shigellose)

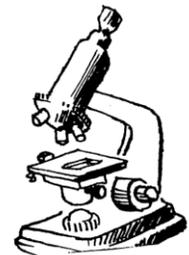
Parfois, la diarrhée avec du sang a d'autres causes. Pour avoir la certitude qu'il s'agit d'une amibiase, il faut faire un examen de selles.

Parfois les amibes pénètrent dans le foie et forment un abcès, ou une poche de pus. Ceci cause une douleur juste au-dessus du côté droit du ventre. La douleur peut s'étendre vers le côté droit de la poitrine, et s'aggraver quand la personne marche (à comparer avec la douleur de la vésicule biliaire, p. [§22-3.2](#) ; hépatite, p. [§13-14](#) ; ou cirrhose, p. [§22-3.1](#)). Si la personne présentant ces signes commence à tousser en émettant un liquide brun, c'est qu'un abcès amibien se draine vers son poumon.

Amibe vue à l'aide d'un microscope



Microscope



Traitement :

- Si possible recourir à une aide médicale, et à une analyse des selles.
- La dysenterie amibienne peut être traitée avec du métronidazole, si possible complété avec du furoate de diloxanide. À propos du dosage, de la durée du traitement, et des précautions à prendre, voir page [§25-14.1](#).
- Pour l'abcès amibien, donnez le même traitement que pour la dysenterie amibienne. Assurez-vous de la prise du métronidazole et du furoate de diloxanide (p. [§25-14.1](#)).

Prévention :

Construisez et utilisez des latrines, protégez les sources d'eau de consommation, et suivez les conseils d'hygiène.

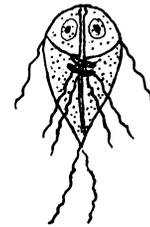
4.8 Lambliaose ou Giardase

La giardase, comme l'amibe, est une maladie causée par un parasite microscopique, vivant dans l'intestin. Il est une cause commune de diarrhée surtout chez les enfants. La diarrhée pourrait être chronique ou intermittente (peut aller et revenir).

Une personne faisant une diarrhée jaune, nauséabonde, avec des bulles, ne contenant pas de sang ou de muqueuse, souffre probablement de giardia. Le ventre est gonflé par les gaz, et la personne est inconfortable. Elle a de petites crampes intestinales. La personne pète et rôt beaucoup. Les rôts ont mauvais goûts, et sentent comme du soufre. Il n'y a souvent aucune fièvre.

Les infections de giardia finissent parfois toutes seules. Une bonne alimentation aide à cela.

Des cas sévères sont mieux traités avec du métronidazole (voir p. [§25-14.1](#)). La quinacrine (Atabrine, p. [§25-14.3](#)) est bon marché, et souvent efficace, mais cause les pires effets secondaires.



Giardia tel qu'observé au microscope

5 Bilharziose urinaire (Schistosomiase)

Cette infection urinaire est causée par une sorte de ver qui entre dans le sang. Différents types de schistosomes du sang se retrouvent dans différentes parties du monde. Un type plus fréquent en Afrique, au Moyen-Orient et dans certaines parties d'Amérique Latine. Dans des zones où la maladie existe, **toute personne qui a du sang dans les urines devrait les faire examiner au microscope pour voir s'il y a des œufs.**

Dans certaines régions, la maladie est si fréquente que les familles pensent qu'un jeune garçon qui a du sang dans les urines présente simplement l'équivalent des règles de la jeune fille.

5.1 Signes de la maladie :

- Le signe le plus fréquent est l'apparition de **sang dans les urines**, spécialement dans les dernières gouttes. Ou, en ce qui concerne certains types de douves du sang, **diarrhée sanguinolente**.

- On peut avoir mal dans le bas ventre et entre les jambes ; d'habitude ce mal augmente quand on finit d'uriner. On peut avoir un peu de température et des démangeaisons.
- Chez les femmes, il peut y avoir des blessures semblables à une infection sexuellement transmissible.
- Après quelques mois ou quelques années, les reins peuvent être gravement atteints, causant ainsi une tuméfaction générale et la mort.

5.2 Traitement :

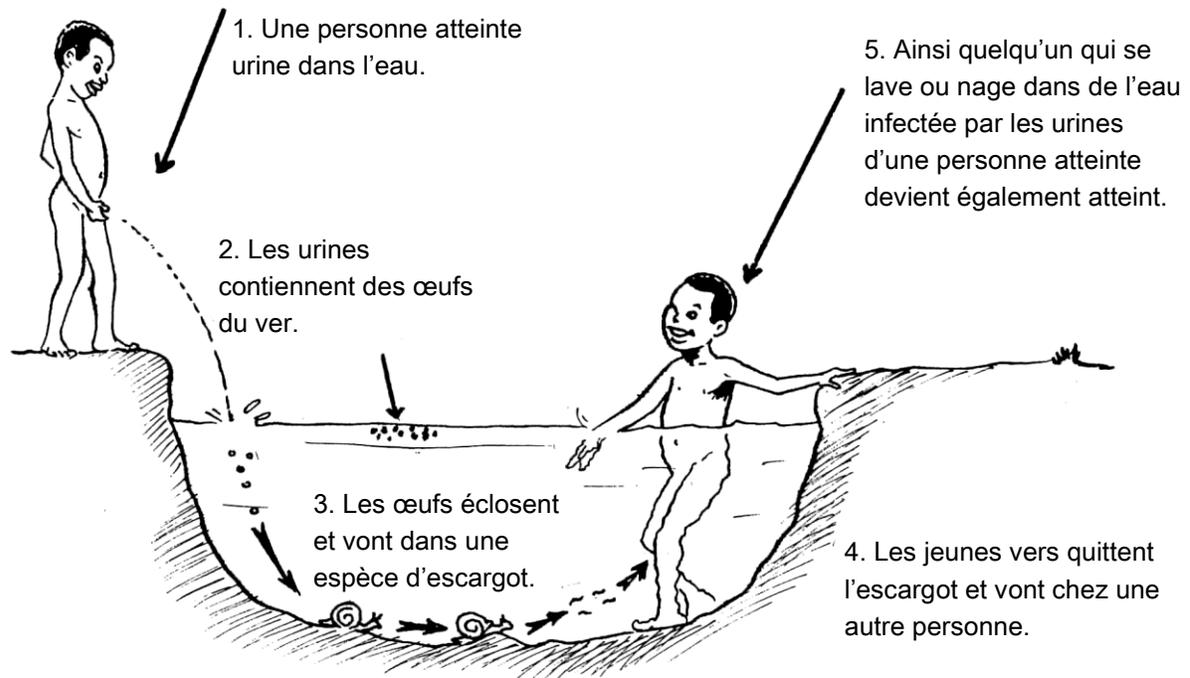
Voir un agent de santé. Le praziquantel traite tout type de douves du sang. L'oxamniquine traitent certaines douves du sang. Pour dosage voir page [§25-23](#).



Escargot, taille normale

5.3 Prévention :

La bilharziose (schistosomiase) ne se transmet pas directement de personne à l'autre. Le germe, pour une partie de sa vie, doit évoluer à l'intérieur d'un certain genre de petits limaçons aquatiques. La bilharziose urinaire s'étend ainsi :



Pour éviter la schistosomiase, collaborez avec des programmes tendant à éliminer les limaçons et traitez les personnes atteintes. Mais, chose plus importante : **tout le monde doit apprendre à uriner dans les latrines et jamais dans de l'eau ou à proximité de l'eau.**

6 Bilharziose intestinale

Il y a plusieurs formes de cette maladie qui sont plus ou moins graves suivant le type de parasite (qui dépend de la localisation géographique).

Dans les formes graves :

- Au début, il peut y avoir une fièvre, des démangeaisons avec œdèmes ;
- Puis il y a une diarrhée avec du sang ; plus tard le ventre commence à gonfler (car le foie et la rate augmentent de volume et de l'eau apparaît entre les tissus qui enveloppent les intestins) et la mort peut survenir par hémorragie digestive (perte de sang). Il faut faire un examen de selles pour confirmer qu'il s'agit de cette maladie.

6.1 Traitement :

On peut utiliser le niridazole, mais il n'est pas toujours efficace dans ces formes et dans tous les cas il faut consulter un médecin car les médicaments qui soignent cette maladie sont tous dangereux.

6.2 Prévention :

Le parasite évolue de la même manière que celui de la bilharziose urinaire, mais il est transmis par les selles au lieu des urines.

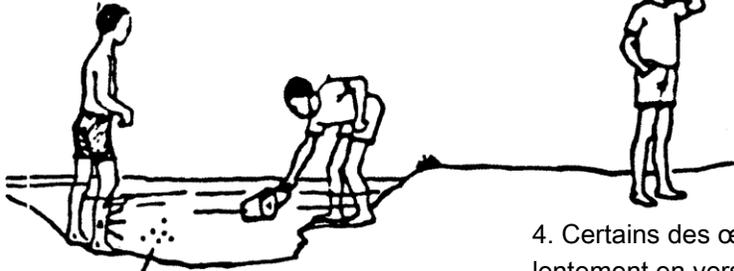
La prévention est la même. Il faut toujours utiliser les latrines.

7 Le Ver de Guinée

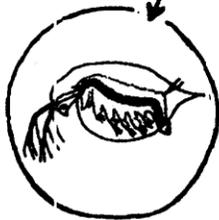
Le ver de Guinée est un ver long et fin qui vit sous la peau et provoque une plaie douloureuse à la cheville, au pied, ou ailleurs sur le corps. Le ver, qui ressemble à un fil blanc, peut atteindre un mètre de long. Le ver de Guinée se trouve dans certaines parties de l'Afrique.

Voilà comment se transmet le ver de Guinée de personne à personne :

1. Une personne infectée avec une plaie ouverte patauge dans un trou d'eau. Le ver pousse sa tête hors de la plaie et pond des milliers d'œufs dans l'eau.

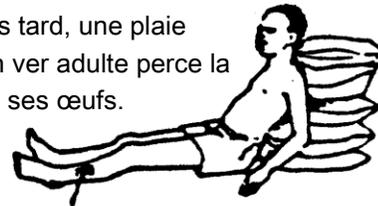


3. Une autre personne boit de l'eau. Les puces d'eau, avec les œufs de vers, sont avalées.



2. Des puces d'eau minuscules ramassent les œufs de vers.

4. Certains des œufs se transforment lentement en vers sous la peau, mais d'abord la personne ne sent rien. Environ un an plus tard, une plaie apparaît quand un ver adulte perce la peau pour pondre ses œufs.



7.1 Signes :

- Un gonflement douloureux se développe sur la cheville, le pied, les testicules, ou ailleurs sur le corps.
- Après une semaine une cloque se forme et éclate sous peu de temps, en formant une plaie. Ceci se passe souvent lorsqu'on se tient dans l'eau, ou qu'on se lave. Là, on peut voir une partie du ver de guinée, semblable à un fil blanc, sortir de la plaie.
- Si la plaie reste sale, elle s'infecte. Alors, la douleur et le gonflement se répandent, et marcher devient impossible. Parfois le tétanos survient (voir p. [§10-8](#)).

7.2 Traitement

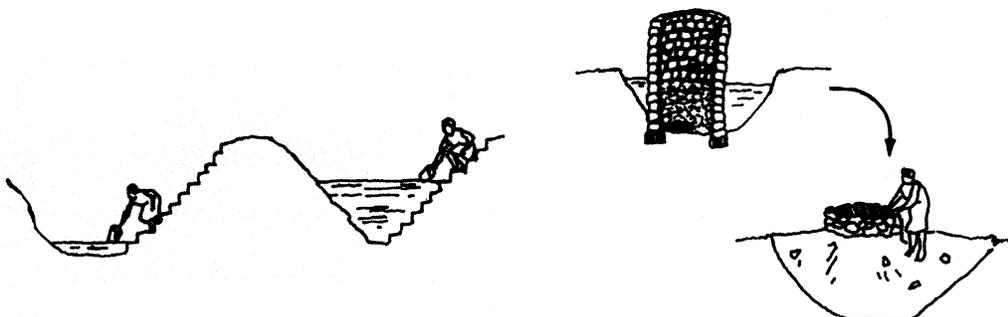
- Gardez la blessure propre. Trempez-la dans de l'eau froide, jusqu'à ce que le ver sorte sa tête.
- Attachez un fil au ver, ou enroulez-le autour d'un bâton fin et tirez doucement, un peu plus chaque jour. Ceci pourra prendre une semaine ou plus. Le ver peut mesurer plus d'un mètre ! N'essayez pas de le couper, parce que cela peut causer une infection grave.



- Donnez du métronidazole ou du thiabendazole pour aider à réduire le manque de confort et faciliter la sortie du ver en tirant (les médicaments ne tuent pas les vers. Pour dosages et précautions voir p. [§25-14.1](#) et [§25-21.4](#)).
- Administrez le vaccin antitétanique (p. [§25-38.3](#))
- Si les plaies s'infectent (douleurs étendues, rougeur, enflure, et fièvre), donnez de la pénicilline, ou de la dicloxacilline ou un antibiotique du même genre (voir p. [§25-2](#)).

7.3 Prévention :

- Buvez de l'eau courante si possible. Si un trou d'eau est la seule source, alors n'en buvez pas directement. Versez cette eau dans un pot spécial à travers d'un tissu propre, noué sur le bord du pot. Le tissu filtrera et gardera les puces d'eau infectée.
- Si la communauté peut bâtir des marches de pierres à l'intérieur du trou, les gens peuvent puiser de l'eau à partir de la dernière marche sèche, sans se mouiller.
- Une autre possibilité serait de transformer le trou d'eau en puits, pour que les gens puissent tirer de l'eau avec un seau et une corde.



Si personne ne patauge ou ne se lave dans l'eau à boire, l'infection ne se transmettra pas, et disparaîtra éventuellement de l'endroit.

8 Leishmaniose

Cette maladie se trouve en Afrique dans les zones de savane sèche. L'infection se transmet par les petites mouches des sables, de personne à personne, et par des ruminants tels les damans des rochers vivant dans des terriers voisins. Les mouches infectent les personnes qu'elles piquent.

Une des formes de la maladie cause des dégâts dans le corps (leishmaniose viscéral ou kala-azar). Elle est difficile à reconnaître, et son traitement est très compliqué et cher. Si possible, demandez une assistance médicale.

Une autre forme affecte surtout la peau (leishmaniose cutanée, plaie tropicale). Ceci est facile à traiter.

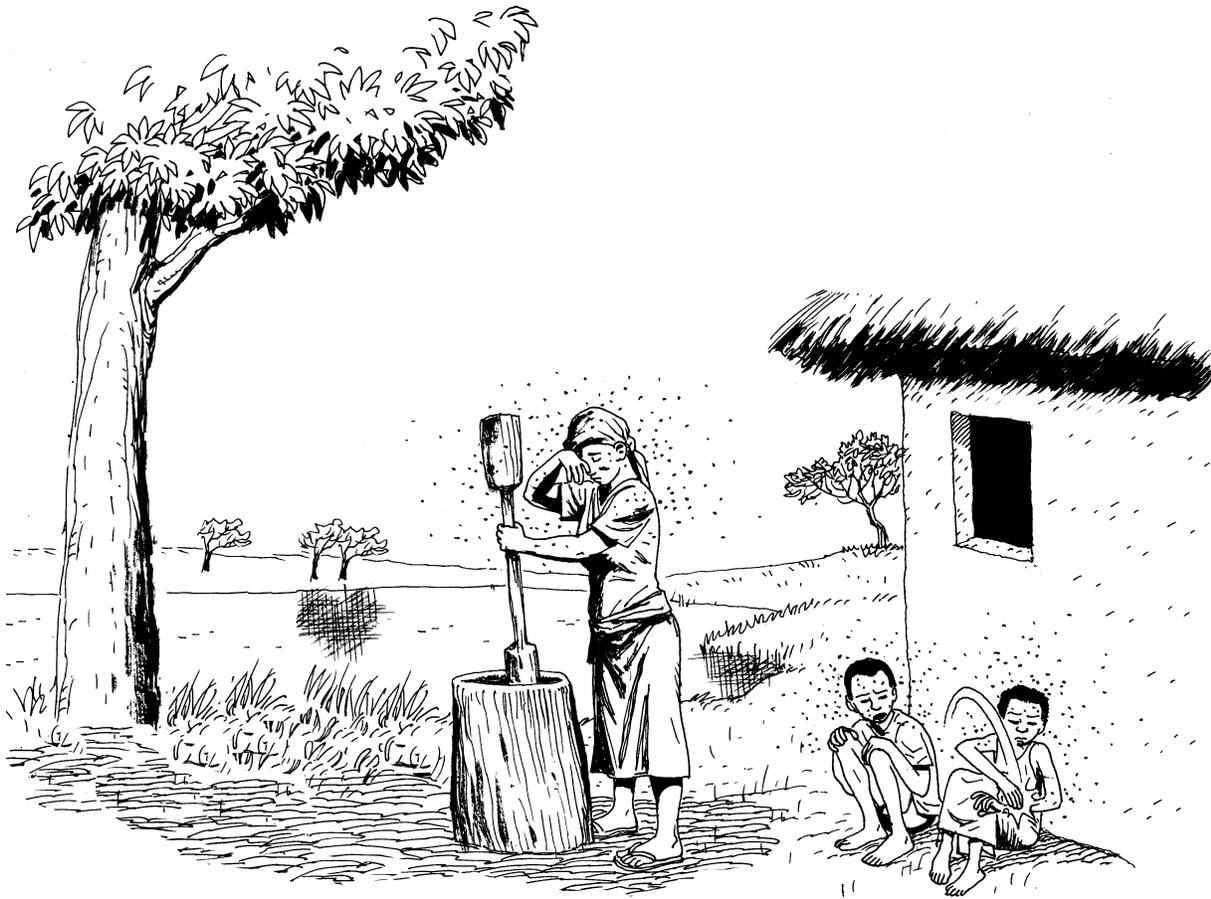
8.1 Signes de la leishmaniose de la peau :

- 2 à 8 semaines après la pique, un gonflement apparaît au niveau de l'endroit piqué.
- Le gonflement devient une plaie ouverte, souvent avec du pus.
- Les plaies peuvent guérir d'elles-mêmes, mais cela pourrait prendre de plusieurs semaines à deux années.
- Les plaies s'infectent (avec des bactéries) très facilement.

8.2 Traitement :

- Nettoyez la plaie avec de l'eau froide, préalablement bouillie.
- Appliquez un tissu chaud et humide sur la plaie (pas chaud au point de brûler la peau) pendant 10 à 15 minutes.
- Faites ceci 2 fois par jours pendant 10 jours. Ce "traitement à la chaleur" apporte souvent une guérison complète. Une légère cicatrice reste.

9 Problèmes de santé dus aux moustiques ou aux mouches



Les moustiques transportent de sérieuses maladies, telles que le paludisme, la dengue, et la fièvre jaune. Ces maladies se transmettent rapidement d'une personne à l'autre. Les moustiques se multiplient dans les eaux stagnantes, parfois appelées "eaux dormantes".

Pour prévenir les maladies propagées par les moustiques :

- **Réduire les risques de piqûres.** Utiliser des fenêtres vitrées, des insecticides sains, des spirales anti-moustiques, des tissus qui recouvrent la plus grande partie du corps, et des moustiquaires imprégnées.
- **Maîtriser l'expansion de la maladie par des traitements.** S'assurer que les gens reçoivent un traitement rapide et efficace, sans tenir compte de leur capacité de paiement.
- **Se débarrasser de nids de moustiques.** Couvrir les sources d'eau, telles que les barils (tonneaux) et les citernes, à la maison et dans la communauté. Créer un bon drain pour les robinets, les puits, et les canaux de ruissellement.
- **Éviter les nouveaux nids de moustiques** à travers un bon usage du terrain et de l'eau.

Des changements rapides dans l'usage des terrains, tels l'abattage de beaucoup trop d'arbres, la construction des barrages, et le détournement des rivières, ou le retrait de la végétation des grands espaces, le tout crée des conditions favorables à la multiplication des moustiques.

Les maladies transmises par les moustiques se répandent plus rapidement pendant les urgences, telles que les guerres, les grands mouvements de foules et les catastrophes naturelles, c'est-à-dire lorsque les gens ont des difficultés à appliquer les mesures préventives.

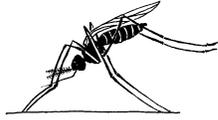
9.1 Comment les moustiques causent des maladies

Les trois maladies graves transmises par les moustiques sont le paludisme, la fièvre dengue, et la fièvre jaune. Chacune de ces maladies présentent des signes différents, et est transmise par un moustique différent avec des modes de multiplication différents. Mais ces maladies peuvent être évitées de la même manière, puisqu'elles se transmettent toutes des moustiques à l'homme.

Éviter les piqûres de moustiques

Comment les maladies causées par les moustiques se propagent

Le moustique pique un malade
du paludisme, de la dengue,
ou de la fièvre jaune.



Le même moustique pique une
personne saine.

Le moustique pique
une personne
malade



La personne tombe
malade



Le moustique pique d'autres personnes
répandant ainsi la maladie



Toutes les maladies causées par les moustiques peuvent être empêchées en évitant les piqûres de moustiques. Pour empêcher les moustiques de se multiplier, voir lutte contre les moustiques en communauté, ci-dessous. Pour réduire le danger d'être piqué :

- Porter des habilles qui recouvrent complètement les bras, les jambes, la tête et le cou (chemises, pantalons, et jupes, avec un couvre tête.)

- Utiliser les spirales anti-moustiques et des insecticides, tels que la citronnelles, l'huile de neem (margosier), ou des feuilles de basilic. Les insecticides sont spécialement recommandés pour les enfants. Ils peuvent empêcher les piqûres de moustiques, lorsque d'autres mesures préventives ne sont pas prises.
- Utiliser des grillages sur les fenêtres et les portes.
- Utiliser des moustiquaires imprégnées pour éviter les piqûres pendant que vous et vos enfants dormez. Border le lit ou la natte pour qu'il n'y ait pas d'ouvertures. À plusieurs endroits, les programmes de soins prénataux offrent des moustiquaires à bas prix, ou gratuites, aux femmes et aux jeunes enfants. Pour être efficace, les moustiquaires doivent être réimprégnées tous les 6 à 12 mois. Utiliser également des moustiquaires lorsque vous dormez en plein air.

Attention : Les moustiquaires sont plus efficaces contre le paludisme (voir page [§14-5.4](#)), et moins efficaces contre la dengue et la fièvre jaune.

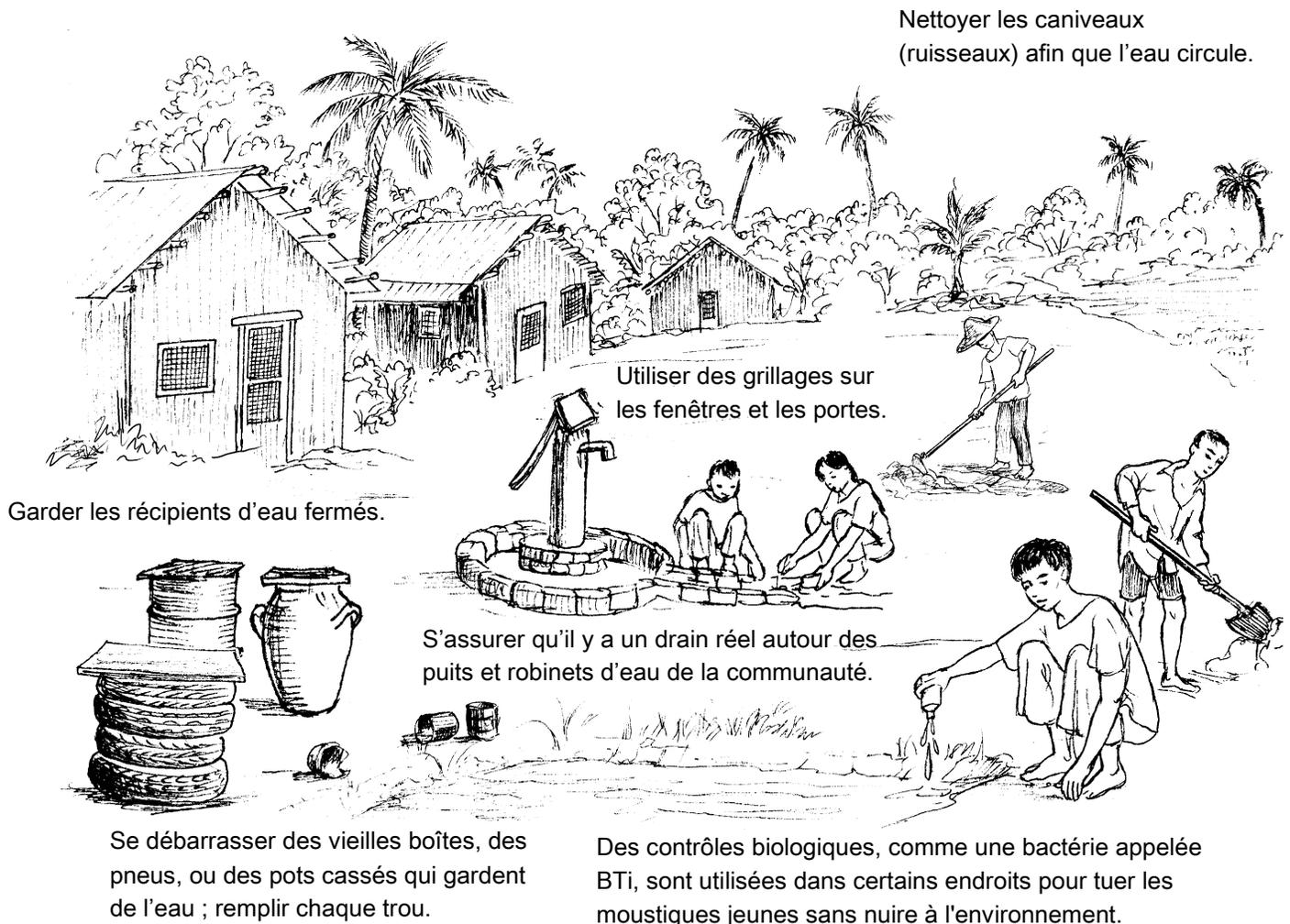
9.2 Lutte contre les moustiques en communauté

Les moustiques pondent des œufs dans de l'eau stagnante. Il faut 7 jours pour que les œufs éclosent. En se débarrassant des eaux stagnantes une fois par semaine, ou en la faisant circuler, la multiplication des moustiques est interrompue, et ils ne vivront plus pour répandre la maladie. Pour empêcher les moustiques de se multiplier :

- Se débarrasser des endroits où l'eau stagne (dort) tels dans de vieilles roues de voitures, des pots de fleurs, des bidons d'huile, des fosses, des récipients d'eau non-couverts, et chaque eau stagnante au sein de la maison.
- Gérer le sol de manière à éviter que l'eau ne stagne (ne dorme), mais plutôt qu'elle soit absorbée par le sol.



Éliminer les sites de multiplications de moustiques autour de la maison, et dans la communauté :



Autres méthodes utilisées dans les programmes communautaires de lutte contre les moustiques incluent :

- **Élever des poissons qui se nourrissent des moustiques** Le poisson de l'Amérique centrale, le guppy de l'Amérique du Sud, le tilapia d'Afrique, la carpe, et d'autres poissons peuvent être utilisés pour lutter contre les moustiques. Ces poissons ont des noms différents selon les endroits, mais sont souvent appelés "poissons moustiques."
- **S'assurer que l'eau coule, et que les terrains sont drainés** en restaurant les sources naturelles d'eau, en creusant les canaux de drainage pour permettre l'écoulement de l'eau, en remplissant les tranchées d'irrigation non-utilisées et les mares d'eau. Drainer les rizières une fois par semaine, 2 à 3 jours de suite pour tuer les larves de moustiques (les petits du moustique) sans endommager la production de riz.
- **Planter des arbres** pour procurer des habitats aux oiseaux, aux chauves-souris, et à d'autres ennemis naturels des moustiques. Les margosiers d'Afrique et d'Inde (neem) éloignent les moustiques, et peuvent être utilisés comme médicaments.

L'usage d'insecticides

Là, où les moustiques se multiplient seulement une partie de l'année, ils peuvent être rapidement détruits avec des insecticides. Dans le passé, le pesticide DDT était largement utilisé pour tuer les moustiques, porteurs du paludisme. Le DDT est vaporisé à l'extérieur des maisons sur les sites de multiplications des moustiques. Cependant le DDT est un poison qui peut causer beaucoup de mal aux hommes et aux animaux, tel que le cancer et les déformations congénitales. Le DDT peut s'étendre sur de grandes distances, dans l'air et dans l'eau, et rester dans l'environnement pendant plusieurs années pour devenir plus dangereux avec le temps. C'est pour cela que les activités de préventions communautaires, et l'utilisation de moins d'insecticides sont de nos jours recommandés dans la plupart des pays.



Les insecticides sont des moyens de lutte de courte durée contre les moustiques. Si vous devez les utiliser, portez des équipements de sécurité.

Un type d'insecticide appelé pyréthrine cause moins de mal à long terme aux hommes, aux animaux, et au sol. Un autre de ses avantages par rapport au DDT ou au malathion, un autre pesticide courant et dangereux, est qu'on n'a pas besoin d'en vaporiser autant que les autres pesticides pour une même quantité d'espace.

Les pyréthrine ne restent pas concentrées dans l'environnement, mais ils sont toxiques lorsque les hommes sont en contact avec elles, et doivent être utilisées avec précaution. Les pyréthrine irritent la peau et les yeux, et causent des éruptions cutanées et des difficultés respiratoires. Évitez le contact direct avec cet insecticide, surtout les enfants, les femmes enceintes, ou qui allaitent. Les pyréthrine sont très toxiques en contact avec les sources d'eau. **Ne jamais les utiliser à côté des sources d'eau ou des rivières.**

Récemment le DDT est revenu à l'usage sous différentes formes qu'auparavant. Il est maintenant recommandé pour usage limité dans les maisons sous une méthode appelée vaporisation résiduelle interne (VRI). Ceci consiste à vaporiser de petites quantités de DDT sur les murs internes d'une maison pour tuer les moustiques qui s'y posent. Cette méthode fait usage de peu de poison dans un endroit plus petit, lui évitant de pénétrer dans les sources d'eau, et lui donnant moins de chances de développer la résistance chez les moustiques.

Tous les insecticides sont des poisons. En utilisant le DDT, les pyréthrine, ou tout autre insecticide :

- Suivre les instructions, et vaporiser avec attention
- Toujours porter des équipements de protection pendant la vaporisation (gants, chemises et pantalons, chaussures et un masque pour couvrir la bouche).
- Utiliser le minimum possible d'insecticide. Vaporiser seulement l'entrée des moustiques dans la maison, et leur habitat.
- Ne jamais vaporiser près des enfants, des femmes enceintes, ou qui allaitent.
- Se rassurer que les enfants ne sucent, ni ne mâchent les moustiquaires imprégnées.

- Utiliser une bassine et verser de l'eau de bain dans un fossé drainé pour protéger les voies d'eau et les sources d'eau de boisson.

L'excès d'utilisation de tout insecticide peut rendre les moustiques résistants, et l'insecticide ne pourra plus les détruire.

Vaporiser des insecticides est une mesure d'urgence pour lutter contre les moustiques. Cependant, les insecticides ne pourront réduire les maladies causées par les moustiques que s'ils sont utilisés comme une phase du programme comprenant le traitement pour chacun, la lutte communautaire contre la multiplication des moustiques, et l'éducation de la communauté.

10 Les vaccins – la protection la plus simple et la plus sûre

Les vaccins assurent la meilleure protection contre certaines maladies graves. Chaque pays a son propre programme de vaccination—normalement donné gratuitement. Il faut collaborer avec l'équipe sanitaire qui vient vacciner au village ; si cette équipe ne vient pas, il faut amener les enfants au dispensaire le plus proche pour qu'ils soient vaccinés. Il vaut mieux vacciner les enfants pendant qu'ils sont en bonne santé, plutôt que d'attendre qu'ils soient gravement malades.

Les vaccins les plus importants pour les enfants sont ci-dessous :

1. **D.T. COQ, contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche.** Pour les enfants, il faut 4–5 de ces vaccins : un à partir du 2^e mois d'âge, un à 4 mois, un à 6 mois, et un à 18 mois. Parfois, un vaccin de plus est donné entre 4–6 ans.
2. **Poliomyélite (paralysie infantile).** Une goutte chaque mois dans la bouche, pendant trois mois le plus tôt possible, généralement on le fait à l'âge de trois mois. Il est recommandé de ne pas allaiter le bébé (au sein) deux heures avant et deux heures après le vaccin de polio. Dans les familles où quelqu'un est séropositif, utiliser les vaccins au lieu des gouttes. On peut le faire en même temps que le D.T. COQ par l'injection.
3. **B.C.G. contre la tuberculose.** Se fait-en une fois – une injection sous la peau du bras gauche. Les enfants peuvent être vaccinés à la naissance, ou bien après. Si un membre de la famille est atteint de tuberculose, il est important de vacciner les bébés dans les premières semaines ou mois après la naissance. Le vaccin fait une plaie et laisse une cicatrice.
4. **Rougeole.** Un enfant a besoin d'une injection à partir de 9 mois d'âge (pas plus tôt), et souvent d'une seconde à 15 mois ou plus âgé. Dans certains pays, un vaccin "3 en 1" qui s'appelle RRO est donné pour la rougeole, les oreillons et la rubéole (rougeole allemande). Une injection est faite entre 12 et 15 mois, et une seconde est donnée entre 4 et 6 ans. Ne donnez pas de vaccination contre la rougeole à un enfant séropositif.

5. **L'hépatite B.** Ce vaccin est administré dans une série de trois injections, à la fois des injections de D.T. COQ. Dans certains pays, le premier vaccin d'hépatite B est administré à la naissance, la seconde à 2 mois, le troisième à 6 mois. Assurez-vous qu'il y a au moins 4 semaines entre le premier et le seconde, et 8 semaines entre le seconde et le troisième.
6. **Hib (Haemophilus influenzae de type b)** – un germe responsable de la méningite et la pneumonie chez les jeunes enfants). Normalement ce vaccin est administré dans une série de 3 injections en même temps que les 3 premières injections de D.T.COQ.
7. **Td ou TT (anatoxine tétanique), le tétanos** – pour les adultes et les enfants de plus de 12 ans. Partout dans le monde, un vaccin contre le tétanos est recommandé chaque 10 ans. Dans quelques pays, un vaccin contre le Td est administré entre 9-11 ans (5 ans après le dernier vaccin D.T COQ), et chaque 10 ans par la suite. Une femme enceinte doit être aussi vaccinée contre le tétanos pendant la grossesse pour protéger l'enfant (voir p. 182 et 250)
8. **Rotavirus.** Administrer un vaccin oral 2 à 3 fois chez les enfants à 2 mois d'âge, à 4 mois, et (si nécessaire) encore à 6 mois. Ce vaccin empêche la maladie de diarrhée – une des causes principales de mort chez les jeunes enfants.



Dans les dispensaires, on faisait aussi le vaccin antivariolique. Grâce aux différentes campagnes de vaccination contre la variole, on ne trouve plus cette maladie.

Il existe des vaccins contre les oreillons, la typhoïde et la méningite, mais il est difficile de les trouver et ils ne sont indiqués que dans certaines circonstances particulières.

Dans certains pays, le vaccin contre la fièvre jaune est indispensable et obligatoire. On le fait à l'âge de 1 an avec un rappel tous les 10 ans. Demander au centre de vaccination de votre région.

Vaccins contre la rougeole, la poliomyélite et la tuberculose doivent être congelés ou gardés très froid (moins de 8 ° C). Vaccins contre l'hépatite B, le tétanos et la DT COQ doivent être conservés très froid (moins de 8 ° C) mais jamais congelés. Un vaccin qui a été préparé mais pas utilisé doit être jeté. Normalement, le vaccin DT COQ dure à peu près 1 heure après avoir été préparé. Mais s'il devient clair ou s'il a des taches blanches là-dedans, il est gâté et ne fonctionne pas non plus.

Vaccinez vos enfants à temps.
Assurez-vous qu'ils obtiennent la série complète de chaque vaccin dont ils ont besoin.

Pour la très importante prévention contre le **paludisme**, voir page [§14-5.4](#).

Soigner très tôt et bien est une part importante de la prévention.

11 Autres moyens de prévenir la maladie et les blessures

Dans ce chapitre, on a présenté des façons de prévenir les infections à partir de l'**hygiène**, de l'**assainissement**, et de la **vaccination**. Tout au long de ce livre, vous trouverez des suggestions

pour éviter la maladie et des blessures – des manières de rester sain à partir de la nutrition, de l'utilisation sage des remèdes homéopathiques et des médicaments modernes.

L'Introduction et Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire présentent des idées pour inspirer des gens à travailler ensemble pour changer les conditions qui causent la mauvaise santé.

Quand des problèmes particuliers de santé sont discutés dans les chapitres qui suivent, vous trouverez de nombreuses suggestions pour leur prévention. En suivant ces suggestions, vous pouvez aider à rendre votre maison et votre village des lieux plus sains à vivre.

Rappelez-vous que l'une des meilleures façons de prévenir la maladie grave, ainsi que le mort, est un traitement précoce et sensible.

Un traitement précoce et sensible est une partie importante de la médecine préventive.

Avant la fin de ce chapitre, on aimerait mentionner quelques aspects de prévention qui sont énumérés ailleurs dans ce livre, mais qui méritent une attention particulière.

12 Habitudes qui affectent la santé

Quelques habitudes ont l'effet de ne pas seulement nuire votre propre santé, mais aussi de nuire des gens autour de vous. Beaucoup de ces habitudes peuvent être brisé, ou bien évité. La première étape est de comprendre pourquoi briser ces habitudes est si importante.

12.1 Boire l'alcool

Si l'alcool rend les gens joyeux, il aussi put amener la souffrance—surtout aux familles des ceux qui boivent. Cela dite, normalement un petit peu d'alcool de temps en temps ne fait aucun mal.

Malheureusement, très souvent, un petit peu d'alcool conduit à beaucoup. Dans la plupart du monde, la consommation abusive ou excessive est l'une des causes sous-jacentes de problèmes majeurs de santé—même pour les gens qui ne boivent pas. L'ivresse peut non seulement nuire à la santé de ceux qui boivent (à partir des maladies comme la cirrhose du foie, p. [§22-3.1](#), et l'hépatite, p. [§13-14](#)), mais il peut aussi nuire à la famille et à la communauté à bien des égards. La perte de jugement quand on est ivre—et du respect de soi quand on est sobre—mène souvent au malheur, au gaspillage, et à la violence, souvent affectant ceux qui sont le plus aimés.



Combien de pères ont gaspillé leurs derniers sous à boire l'alcool quand leurs enfants ont faim ? Combien des maladies sont le résultat d'un homme qui dépense le petit peu d'argent de plus qu'il a gagné pour boire et non pas pour améliorer les conditions de vivre de sa famille ?

Combien de gens nuisent leurs proches en buvant, mais boivent encore de plus pour l'oublier ?

Une fois qu'une personne se rend compte que l'alcool nuit à la santé et au bonheur de ses proches, qu'est-ce qu'il peut faire ? D'abord, il faut admettre que sa consommation d'alcool est un problème. Il doit être honnête avec lui-même et avec d'autres. Certaines personnes sont capables simplement de décider d'arrêter de boire. Plus souvent, les gens ont besoin du soutien – des amis, de la famille,

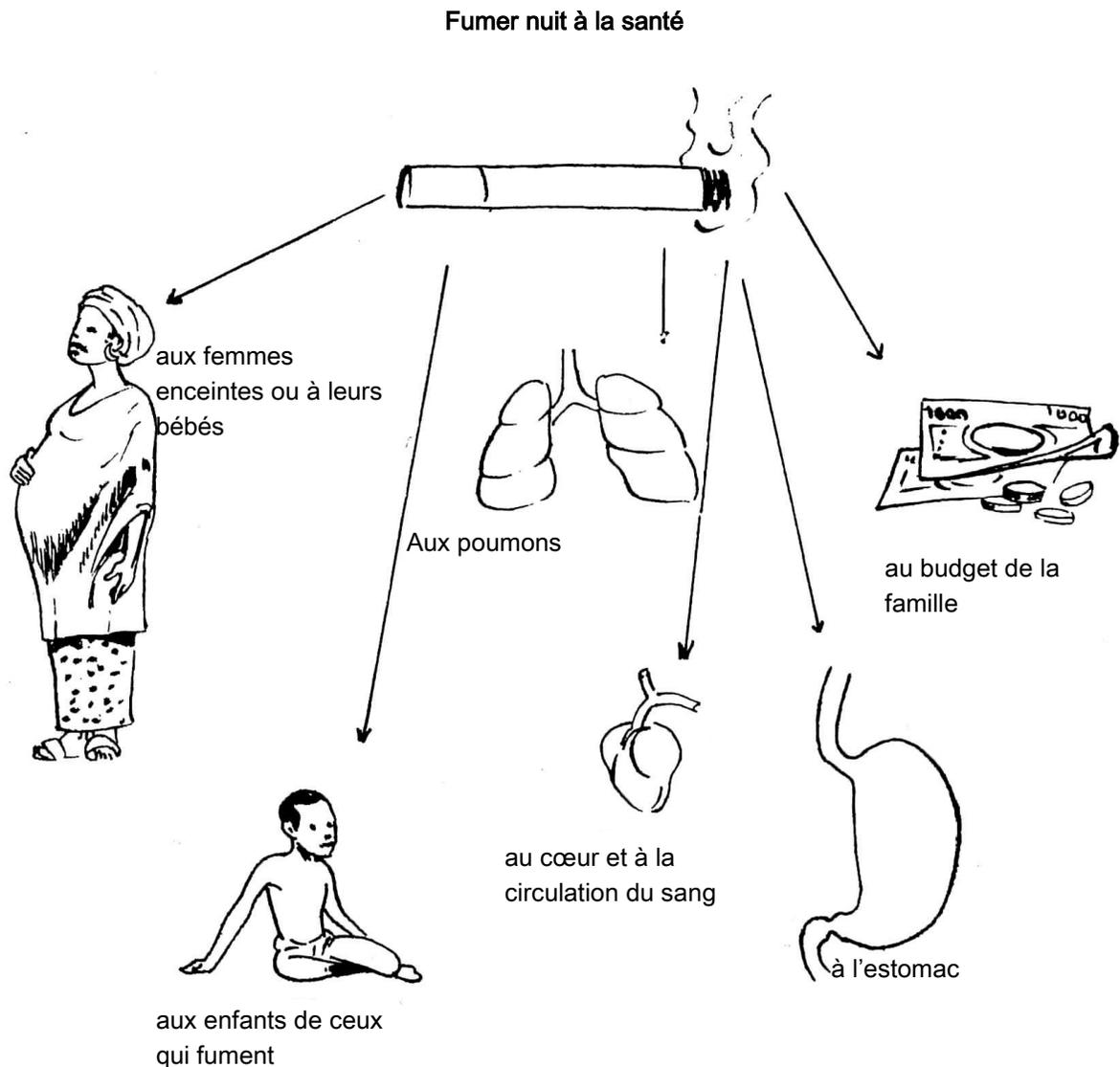
et d'autres qui comprennent comment il peut être difficile d'abandonner cette habitude. Les gens qui ont été de grands buveurs et qui ont arrêté sont souvent les mieux placés pour aider les autres à faire de même. Dans de nombreux lieux, des groupes des Alcooliques Anonymes (AA) existent –où des alcooliques en rétablissement s'aident mutuellement à arrêter de boire.

Boire n'est pas tant d'un problème de l'individu, que de toute une communauté. Une communauté qui rend compte de ce fait peut beaucoup faire à inspirer ceux qui sont prêts à changer. Si vous êtes préoccupé par l'abus d'alcool dans votre communauté, vous pouvez aider à organiser un rendez-vous pour discuter ces problèmes et décider des mesures à prendre.

Beaucoup de problèmes peuvent être résolus lorsque les gens travaillent ensemble et se donner mutuellement le soutien.

12.2 Le Tabagisme (Fumer)

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le tabagisme est dangereux pour votre santé et celle de votre famille.



1. Le tabagisme augmente le risque de cancer des poumons, de la bouche, de la gorge et des lèvres. (Plus vous fumez, plus le risque de mourir du cancer.)
2. Fumer provoque des maladies graves des poumons, y compris la bronchite chronique et l'emphysème (et c'est mortel pour les personnes qui ont déjà ces conditions ou qui ont l'asthme).
3. Fumer peut causer ou bien aggraver des ulcères d'estomac.
4. Fumer augmente le risque de souffrir ou de mourir d'une maladie de cœur ou d'une attaque cardiaque (AVC).
5. Les enfants des parents fumeurs ont plusieurs cas de pneumonie et d'autres maladies respiratoires que des enfants dont les parents ne fument pas.

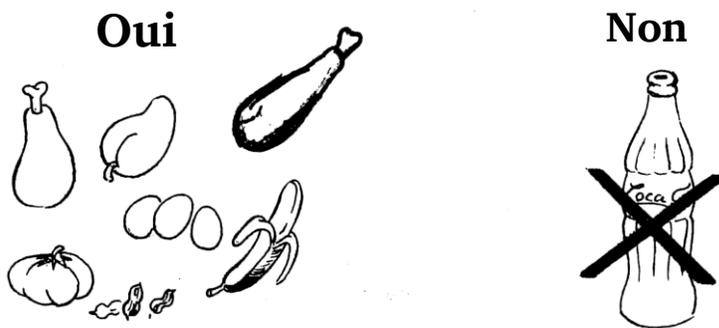
6. Les enfants des mères qui ont fumé pendant la grossesse sont plus petites, et se grandissent plus lentement que les enfants dont les mères ne fumaient pas.
7. Les parents, les enseignants, les travailleurs de santé, et d'autres qui fument donnent un mauvais exemple aux enfants et aux jeunes. Cela augmente la probabilité qu'eux aussi vont commencer à fumer.
8. En plus, fumer est cher. Il se peut qu'il semble une dépense mineure, mais des petites dépenses ajoutent à beaucoup. Dans les pays développés, souvent on trouve que les plus pauvres dépensent plus pour le tabac que le pays dépense par personne sur son programme de santé. Si l'argent dépensé pour le tabac était dépensé plutôt pour la nourriture, les enfants et les familles entières seraient en meilleure santé.

Quiconque s'intéresse à la santé des autres ne devrait pas fumer et devrait encourager les autres à ne pas fumer.

12.3 Boissons sucrées (le soda, le coca-cola)

Dans certains endroits, les boissons sucrées sont devenues très populaires. Souvent, une pauvre mère achète une boisson sucrée pour son enfant mal nourrie, alors que cet argent pourrait être mieux utilisé pour acheter des aliments nutritifs.

Si vous voulez que vos enfants soient de bonne santé, et que vous ayez un peu d'argent pour les acheter quelque chose, les achetez des œufs ou bien d'autres aliments nutritifs—pas une boisson sucrée !



Les boissons sucrées n'ont aucun nutriment à part du sucre. Étant donné la quantité de sucre qu'ils contiennent, ils sont chers. Les enfants qui sont donnés beaucoup des sucreries développent souvent des caries et des dents pourries à un âge précoce. Les boissons gazeuses sont surtout mauvais pour les personnes avec l'indigestion acide ou d'un ulcère de l'estomac.

Des boissons naturelles qui sont fait des fruits ont plus de nutriments, et souvent ils sont moins chers que des boissons gazeuses.

Ne donnez pas de sucreries à vos enfants.

Boissons sucrées du commerce :

- Relativement chères et sans valeur nutritive à part le sucre.

- Elles participent à la création de caries dentaires.
- Elles sont mauvaises pour l'estomac.

Si vous voulez des enfants sains et avez un peu d'argent pour leur acheter quelque chose... Achetez-leur des œufs, ou d'autres aliments nutritifs, et pas de boissons gazeuses !

13 L'abus des drogues et l'addiction

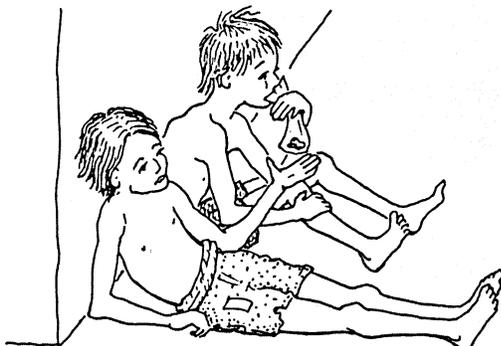
L'usage des **drogues nuisibles et addictives** est un problème croissant dans le monde d'aujourd'hui.

Le **tabac** et l'**alcool** sont légal dans la majorité des pays, mais ils sont tous ces deux drogues sont addictives. Ils contribuent à la mauvaise santé et au décès des millions de personnes chaque année. **L'abus de l'alcool** cause des problèmes de santé, de famille, et de société partout dans le monde. Fumer des cigarettes est depuis des années une cause principale de décès dans les pays riches et maintenant une cause même plus grande dans les pays en voie de développement. Quand les gens dans les pays riches cessent de fumer autant, les sociétés de tabac commencent à vendre plus au tiers monde comme marché nouveau et facile. Les problèmes de santé liée à l'utilisation du tabac et de l'alcool sont cités sur les pages [§12-12.1](#) et [§12-12.2](#).

En plus de l'alcool et le tabac, beaucoup de gens dans le monde utilisent des drogues qui sont illégaux. Il y a une variation selon l'endroit, mais on peut trouver la **marijuana** (cannabis, ganja), l'**opium** (héroïne, morphine), la **méthamphétamine** (crystal meth) et **cocaïne** (poudre blanche). En Afrique de l'Ouest, il existe aussi quelques drogues dangereuses tels que le **bleble**, **quatorse**, **Amadou Ayah**, **chanvre indien**, **Alimou kayekaye**.

Un problème croissant chez les enfants pauvres dans villes est l'**inhalation de vapeurs de produits chimiques**, en particulier **la colle**, mais des fois le diluant à peinture, le cirage à chaussures, le gasoil, et le détachant liquide. Aussi, des fois des gens abusent des médicaments, en particulier les analgésiques forts, les stimulants, et les drogues pour gérer l'appétit.

Les drogues peuvent être avalé, injecté, fume, mastiqué, ou inhalé. Des drogues différentes ont des effets différents sur le corps et sur l'esprit. La cocaïne ou noix de kola peuvent rendre une personne énergétique et content, mais quelques temps après ils se sentiront fatigué, irritable, et déprimé. Quelques drogues, comme l'alcool, l'opium, la morphine, et l'héroïne, peut calmer une personne, mais plus tard il sera désinhibé, sans retenue, ou même la conscience. D'autres drogues comme la marijuana, le PCP, le LSD et le peyote, peut provoquer des hallucinations et des fantaisies extraordinaires.



Attention : L'usage des cigarettes, de l'alcool, et d'autres drogues par les femmes enceintes peut faire mal à l'enfant à naître. Aussi, injecter des drogues en utilisant la même seringue pour plus d'une personne peut transmettre des maladies dangereuses. Voir l'hépatite (p. [§13-14](#)) et HIV et Sida (p. [§24-0](#)).



D'habitude, les gens commencent à utiliser des drogues pour échapper les difficultés dans leurs vies, oublier leur faim, ou réduire les douleurs dans leurs vies quotidiennes. Mais une fois commence, ils deviennent souvent "accro" ou dépendant aux drogues. S'ils tentent à s'arrêter, ils deviennent tristes, malade, ou violent. Pour obtenir plus de drogues, ils peuvent commettre des délits, ne pas manger, ou négliger leurs familles. Alors l'usage des drogues devient un problème pour toute la famille et toute la communauté.

La dépendance aux drogues peut causer :

- La négligence de soi,
- Des problèmes familiaux,
- De l'agression,
- Et de la violence.

Quelques drogues comme la cocaïne et l'héroïne sont très addictifs ; une personne n'a qu'à essayer la drogue une fois pour avoir besoin de plus. D'autres drogues deviennent addictives après plus de temps. L'addiction est un piège dangereux qui peut entraîner des problèmes de santé ou même la mort. **Mais avec de la détermination, de l'effort, et du soutien, les addictions peuvent être surmontés.**

Quand une personne arrête d'utiliser une drogue à laquelle il est dépendant, il se sentira normalement malheureux et il se comportera bizarrement. Cela s'appelle "les effets du manque". La personne peut être nerveux, déprimé, ou fâché. Il peut penser qu'il ne peut pas vivre sans la drogue.

Avec quelques drogues, comme la cocaïne ou l'héroïne, les effets du manque peuvent être si sévère que la personne devient violente et fait mal à lui-même ou des autres. Dans ce cas il aura besoin d'un Clinique spécial. Pour d'autres types de drogues comme l'alcool, la marijuana, le tabac et l'inhalation des vapeurs des produits chimiques, du soin médical n'est pas normalement nécessaire, mais le soutien de la famille et des amis est très important.

Voici quelques conseils pour aider à résoudre un problème d'addiction ou usage des drogues :

- Soyez utile et apportez du soutien à quelqu'un qui essaye à surmonter un problème d'usage de drogues. Ne pas oublier que leur humeur difficile est à cause de l'addiction aux drogues, pas à cause de vous.
- Les membres de la communauté qui avaient des addictions aux drogues mais qui l'ont surmonté peuvent former un "groupe de soutien" pour aider les autres en train de lutter contre leurs propres addictions. "Alcooliques Anonymes" est un tel group. Ce groupe pour les anciens drogués et alcooliques a aidé beaucoup de gens à travers le monde à surmonter leurs problèmes d'addiction.
- Les familles, les écoles, et les agents de santé peuvent alerter les enfants aux dangers des cigarettes, l'alcool, et les drogues. Aider les enfants à apprendre qu'il y a des manières plus saines de sentir heureux, agir comme des adultes, ou se rebeller.
- Travailler pour résoudre des problèmes dans votre communauté qui peuvent pousser des gens à utiliser des drogues : la faim, mauvaises conditions de travail, et manques d'opportunités dans la vie. Aider les personnes défavorisées à se mobiliser et défendre leurs droits.

Actions qui apportent du soutien et qui sont gentils sont plus efficaces que ceux qui sont punissants et cruels.