

# 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.

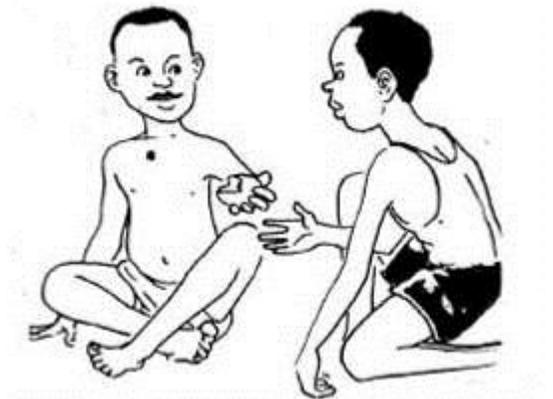
Dans le [chapitre 11](#), on a discuté l'importance de bien manger. Dans ce chapitre, on parlera de l'hygiène, de l'assainissement, et de la vaccination.

### 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.

# Sigida 12

## Keneya sabati feerew:

### Yeretangacogo bana caman ma

Bamananw ko wuli jooona ka fisa n sen ka di ye! A ka fisa ka **dumuni nafamaw dun** ka teme kɔnɔbara fali kan. **Aw be aw jija keneya ka sabati aw yere fe, aw ka sow kɔnɔ, ani aw ka sigidaw la. Ni mɔgɔw tun be sɔn ka denmisenniw ka boloci matarafa**, o tun bena u tanga bana caman ma, minnu lakodɔnnen don sisan.

[Sigida 11](#) na, an kumana dumuni nafamaw dunnin kan. Nin sigida in na, an bena kuma saniya ni saniyamatarafa walew ni boloci kan.

## 1 Saniya ani bana minnu be sɔrɔ saniya matarafabaliya fe

Saniya nafa ka bon keneya sabati feerew la, i n'a fɔ nugulabanaw, wololalabanaw, fogonfogonlabanaw fo ka se fari fan be ma, olu sababu ye farikolo ni siso ani sigida saniyabaliya ye.

Mɔgɔw be nugulabana caman sɔrɔ tɔgɔn fe minnu sababu ye saniya matarafabaliya ani nɔgɔtɔya ye. Banakisew ni tumuw ni bugunw ani fenpenama werew be balo nɔgɔmayɔrɔw, mɔgɔ ani bagan banabagatɔw ka banakɔtaaw de la. O banakisew be sɔrɔ banakɔtaa fe walima ji nɔgɔlen fe. Bana minnu be sɔrɔ nin cogow la, olu de file:

- Kɔnɔboli ni tɔgɔtɔgɔnin (olu be sɔrɔ tumuniw ni banakisew fe)
- Kɔnɔnatumuw (u suguyaw ka ca)
- Sayibilen ni tifoyidi (nɔgɔbana) ani kunfilanitu
- Bana were, i n'a fɔ senfagabana be se ka sɔrɔ nin cogo kelen na

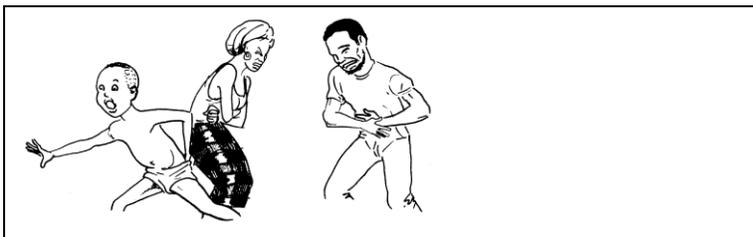
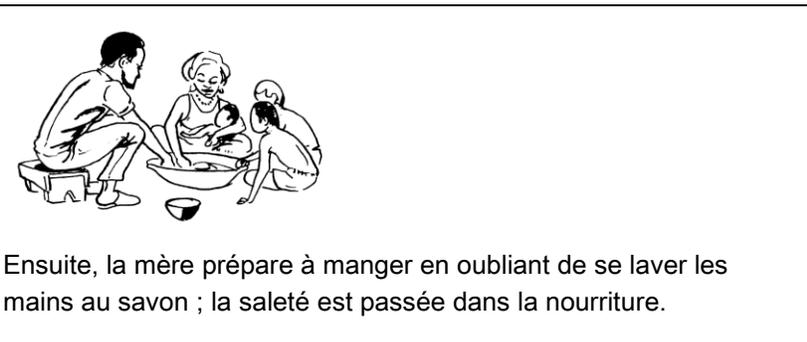


Nin bana ninnu yelema ka teli.

Misali la, ni tumu be denmisenni dɔ kɔnɔ, ni a ma a tege ko ni safine ye banakɔtaa kɔfe, ni a ye bisikiri di a tɔrɔgɔn dɔ ma! Tumu ninnu fanw be to a tege nɔgɔlen na (tumu ninnu te ye je na). O tumu dɔw be to bisikiri la. Ni a tɔrɔgɔn dɔ ye o bisikiri dun, bana be yelema o tigi fe.

Quelques jours plus tard, il aura des maux de ventre et peut-être la diarrhée. Il se peut que sa mère va 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.

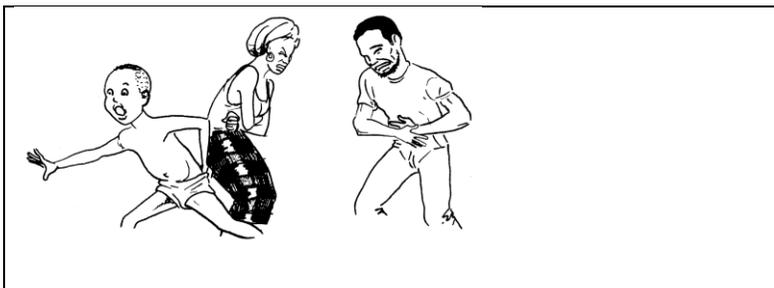
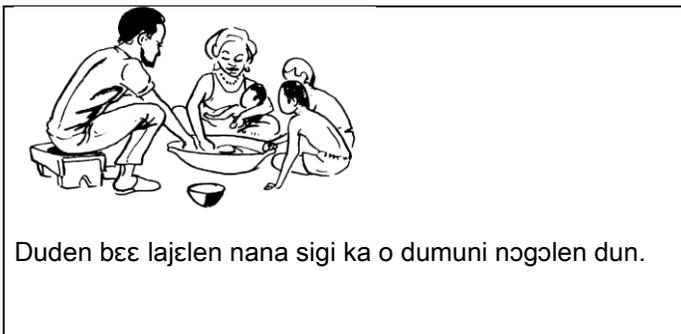
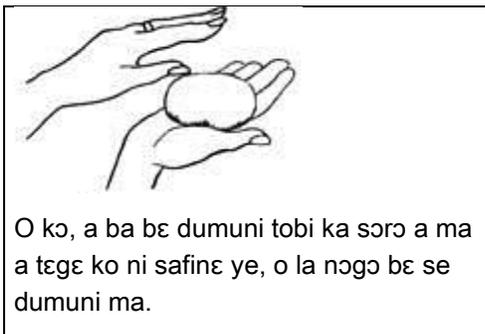
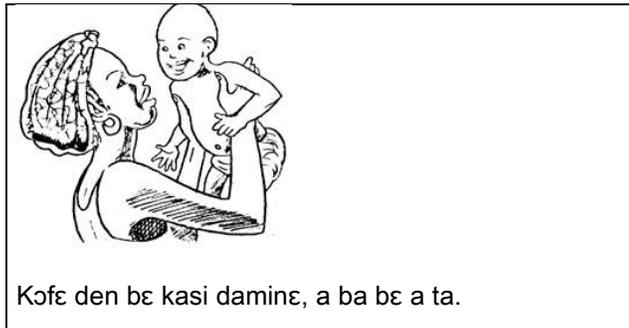
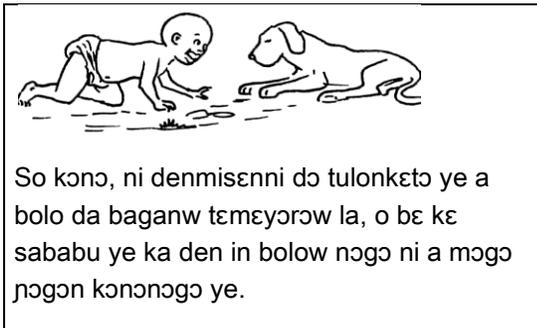
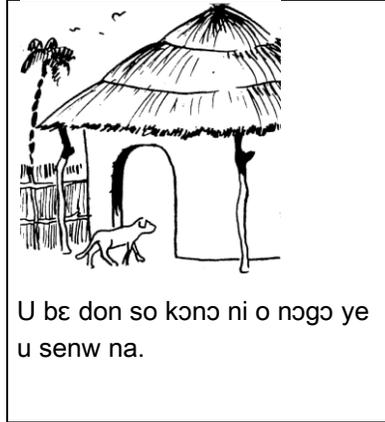
Souvent les animaux domestiques, comme les moutons, les cochons, les chiens et les poules contribuent à véhiculer les microbes et les vers qui se trouvent dans la saleté. Voyons des exemples :



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

Tile damado kofe, kɔndimi be a mine min be se ka laban kɔnboli ma. A ba be se ka a fɔ ko a ye sukaromafen do dun min ye kɔndimi bila a la, ka a sɔɔ a tɔɔɔɔɔ de ye bana yeɓema a fe.

Tuma doɔ la, sokɔnbaganw be ke sababu ye ka banakisew ni tumuw jensen u ka banakotaa fe, o baganw ye sagaw, lew, wuluw, ani shew ye. A misali doɔ file:



Bana caman be jensen nin cogo kelenw de la, hali tumufanw fana.

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. 154](#) 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. \\_\\_\\_](#)), ou bien ankylostome, qui causent l'anémie ([voir p 215](#)).



Ni dudenw tun ye nin waleya ninnu **dola kelen dɔɔɔn** matarafa, bana tun tena u mine:

- Ni ce in tun ye a ka banakɔtaa ke ɲegen kɔɔ
- Ni mɔɔw tun ye sokɔɔbaganw bali ka don du kɔɔ
- Ni mɔɔw tun ma a to den ka a bolo da baganw temeyɔw la
- Ni denba tun ye a tegew ko ni safine ye den ladonnen kɔ ani sani a ka bolo don dumuni na.

Ni kɔɔboli, kɔɔnatumuw, walima tumu were cayara dugu min na, o be a jira ko o dugulamɔɔw ma saniya matarafa. Ni kɔɔboli ye denmisenni caman faga, o be se ka a jira ko dumuni nafama te sɔɔ yen walima saniya matarafabaliya don. **Walasa ka kɔɔboli bali ka denmisenni faga, saniya ni dumuni nafama de ye o fɛere ɲumanw ye** (aw ye [sigida 11 laje](#), ani [seben ɲe 154](#)).

## 2 Saniya matarafali sariya kunbabaw

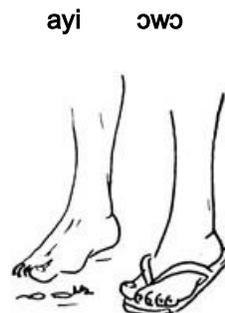
### 2.1 Farikolo saniyali

1. Aw ka kan ka aw tegew ko tuma beɛ ni safine ye, ni aw wulila sɔɔma, ni aw bɔra ɲegen na, ani sani aw ka tobilike walima ka dumunike.



2. Aw ka kan ka aw ko don o don ni funteni be; ni aw bɔra foro la aw be aw ko, kerenkerennena la ni aw wɔsira kosebe, o ka ɲi aw fari ma; o be aw tanga kaba ni ɲimiw ni kurukuruw ani ɲeɲe ma. Aw be banabagatɔ ko don o don, hali denw.

3. Aw kana sɔn aw sennakolon ka yaala; hali denmisenniw ka kan ka samara don. O be aw fari tanga tumu dɔw ma, tumu minnu be yeɛ sen fe i n'a fɔ sugunɛbilenni banakise ani kɔɔnatumunma, aw ye [seben ɲe laje](#)). O tumu ninnu de be jolidese bila mɔɔ la, aw [ye seben ɲe 215 laje](#).





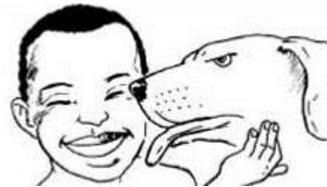
4. Bien se laver les dents tous les jours, et après avoir mangé des sucreries. S'il n'y a pas de brosse à dents, se servir d'un petit bâton avec du sel et du bicarbonate, ou des bâtons à mâcher dans les pays où cela existe (voir chapitre consacré aux dents, [page 332](#)).

## 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.



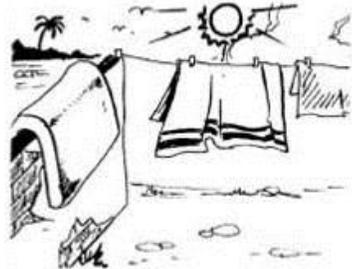
2. Ne pas laisser les chiens lécher les enfants ; ne pas permettre qu'ils montent dans les lits ou qu'ils se couchent dans les nattes. Les chiens peuvent aussi transmettre les maladies.



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. 200](#)).



5. Épouiller souvent toute la famille ([voir p 200](#)). 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.

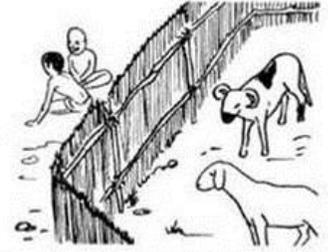




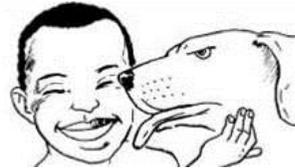
4. Aw ka kan ka aw da ko ka je don o don, ani aw kelen ko ka sukaromafenw dun. Ni dakobɔɔsi te aw bolo, aw be se ka aw da ko ni jikokoma ye, bikaribonati be min na walima ka gese jimi, ni o be ke aw ka sigida la (aw be sigida laje min kerengerennen don niw kama, [seben pe 332](#)).

## 2.2 Sokɔɔna saniyali

1. Aw kana a to baganw ka don so kɔɔ, wa aw kana a to u ka se denmisenniw ka tulongeyɔɔw la.



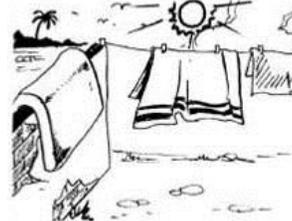
2. Aw kana a to wuluw ka denmisenniw nemu; aw kana a to u ka yelen dilanw kan walima ka da deɓenw kan. Banaw be se ka sɔɔ wuluw fe.



3. Ni den walima bagan ye bo ke duguma, aw be aw teliya ka a ce ka bo yen; ni aw be se, aw be denmisen kɔɔbalen dege jegenntaa keko numan na, walima ka a fo u ka taa banakɔta ke yɔɔjan na.



4. Aw be to ka dilanw, daraw, ni birifiniw bila tile kɔɔ. Ni ngaranga be dilannafiniw na, aw be u su jikalan na o don beɛ (aw ye [seben pe 200](#) laje).



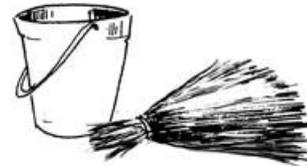
5. Tuma ni tuma aw be jimi bo aw ka sokɔɔmɔɔgo beɛ kunw na (aw ye [seben pe 200](#) laje. Tuma dɔw la jimiw ni garangaw be se ka banaw lase mɔɔgo ma. Garangaw be wuluw ni jakumaw ni sokɔɔbagan minnu na, aw kana a to olu ka don so kɔɔ.



6. 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.



7. 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.

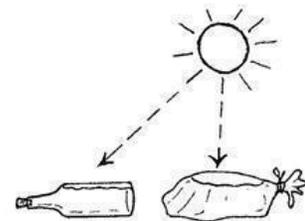


## 2.3 Précautions à prendre au sujet de l'eau et de la nourriture

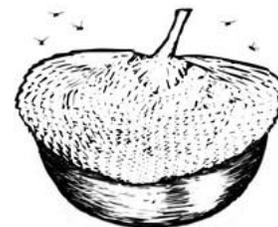
1. C'est idéal de ne boire que de l'eau potable, filtrée ou bien bouillée. Ceci est très important surtout pour les petits enfants et les adultes avec le VIH, mais aussi en cas d'épidémie de diarrhée, dysenterie, choléra, fièvre typhoïde et hépatite. Néanmoins, pour prévenir la maladie, avoir **assez** 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.



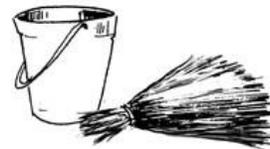
2. Protéger la nourriture des mouches, des cafards, et d'autres insectes. Ces insectes sont porteurs de beaucoup de microbes, et peuvent transmettre la maladie. Ne pas laisser traîner des restes de nourriture ou de la vaisselle sale, comme cela attire les insectes, et se reproduise des microbes. Protéger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



6. Aw kana daji tu duguma. Banakisew be sɔɔ daji la minnu be se ka bana lase mɔɔ ma. Ni aw be tiso walima ka sɔɔsɔɔ, aw be a ke aw nɔnɔn kɔnɔ walima aw tege kɔnɔ ka tila ka o ko ka je ni safine ye.

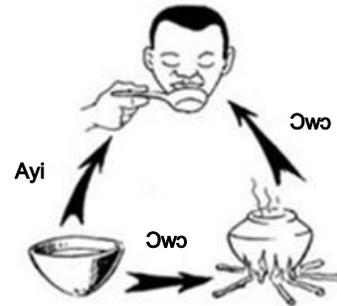


7. Aw be to ka aw ka yɔɔ lasaniya. Aw be yɔɔ furan ka dugumala ni kokow ni sokɔnɔminɛnw jɔsi. Ni aw ye laso mu kokow la, o be fenpanamaniw donwow datugu.

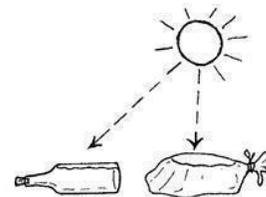


### 2.3 Ji ni dumuniw lakanacogow:

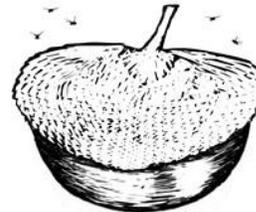
1. A ka ji aw ka ji puman min, min sensennen don walima min wulilen don. Nin nafa ka bon, kerɛnkerɛnɛnya la denmisenni ma ani sidabana be mɔɔkɔɔba minnu na, ani fana, a nafa ka bon fiɛbana dɔw furakeli la i n'a fɔ kɔnɔboli, tɔɔtɔɔnɔn, kunfilanitu, kɔɔbana ani sayi. Nin beɛ la **ji caman** tigiya ka fisa ni **ji sanuman** tigiya ye bana kunben na. Ni a fɔra ko fantanw ka musaka caman bɔ jiminta la walima ka kɔɔ caman jeni ji kalayali la, o be se ka degun lase u ma baloko la, ani ka jiri caman silatunu.



Musaka caman te min na, o de ye ka ji ke bidɔn sanuman kɔnɔ walima manaforgo la min kɔnɔna be ye, ani ka a bila tile la fo leri 6 hake jɔɔn. Ni ji durulen don, aw be a to tile la fo tile 2.



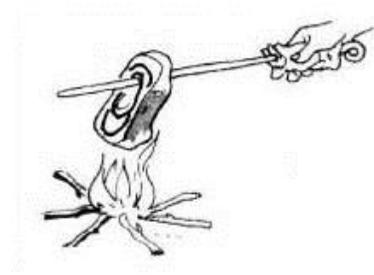
2. Aw be dumuniw tanga dimɔɔ ni jemere ni fenpanamani werew ma. O fenpananiw de be ke sababu ye ka banakisew jensen, ani ka bana lase mɔɔ ma. Aw kana dumuni tɔw lakanabali to walima ka dumuniminɛnw kobali bila ni o kera fenpanamaniw be don u la ani ka banakise bila u la. Aw be dumuniw datugu ka je ni teme ye walima finifegenmani.



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.



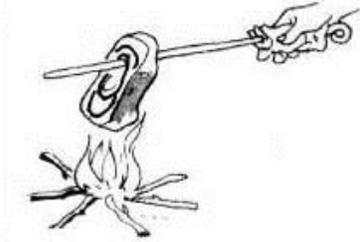
7. Les malades atteints de maladies contagieuses comme la tuberculose, l'angine, la grippe, doivent être servis à part. Les personnes saines ne doivent pas manger dans la même assiette que les malades, ou alors il faut faire bouillir les ustensiles (assiettes, cuillères) avant de les réutiliser.



3. Jiriden minnu binna duguma, aw kana olu dun ka a sɔɔ aw ma u ko ka ɲɛ. Aw kana a to denmisenniɯ ka jiridenw tɔmɔ ka sin ka u dun: aw ye u ko ka ɲɛ fɔɓ.



4. Sogo ka kan ka tobi ka mɔ kosebe sani aw ka a dun. Kerenkerennɛnya la lesogo ni jɛgɛ jɛnɛnɛn, sogoyɔɔ dɔw kɛnɛ man kan ka to. Kɔnɔnatumu minnu bɛ wele ko ntɔrɔn ani sogolatumu (*la trichinose*), olu bɛ sɔɔ sogo mɔbali dunni de fɛ.



5. Banakise dɔw bɛ she la minnu bɛ kɔnɔboli lase mɔgɔ ma. Aw bɛ aw tɛgɛw ko sani aw ka aw bolo don dumuniw na.

6. Aw kana dumuni kasabɔlɛn walima a tijɛnɛn dun. O bɛ se ka aw bana. Buwati kɔnɔ dumuni minnu fununɛn don walima minnu kɔnɔ dumuniw bɛ seri ka bɔ u dayɛlɛtɔ, aw kana olu dun. Aw ye aw yɛrɛ kɔɓsi, kerɛnkerennɛnya la saridinibuwati la, ani shɛsogo la, minnu tobilɛn mɛnna. Sani aw ka sogotɔ dun, aw ye aw jija ka a kalaya kosebɛ. Ni aw bɛ se, kerɛnkerennɛnya la denmisenniɯ, mɔgɔkɔrɔbaw ani banabagatɔw ka dumuniw dun minnu sumanɛn don walima minnu tobi tuma ma mɛn



7. Ni bana yɛlɛmata bɛ mɔgɔ la i n'a fɔ sɔgɔsɔgɔnɛje ni mimi ani murafarigan, o tigi ka kan ka dumunike a kɛlɛn na. Banabagatɔw ni mɔgɔ tɔw man kan ka dumunike minɛn kɛlɛn na, walima fo ni aw ye dumuniminɛnw (tasaw ni kutuw) tobi sani aw ka dumuni kɛ u la tuguni.

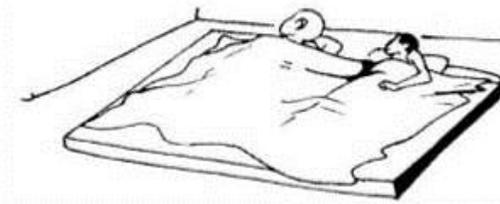


## 2.4 Comment protéger la santé des enfants ?



← 1. Les enfants malades comme celui-ci

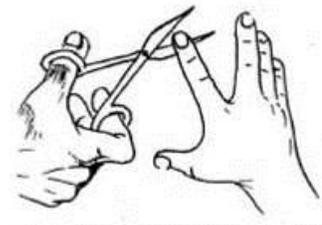
doivent coucher séparés des enfants sains  
comme ceux-là.



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.



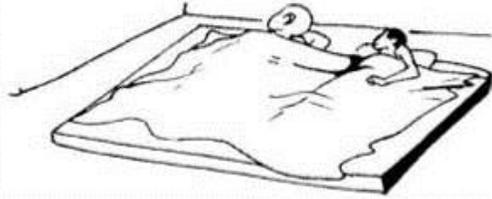
6. **Veiller à ce que les enfants aient assez de bonne nourriture.** La bonne nutrition protège le corps contre l'infection. Un enfant bien nourri doit généralement résister une infection qui tuerait de l'autre côté un enfant mal nourri.

## 2.4 Denmisenni tangacogo banaw ma:



← 1. Denmisenni minnu man kene

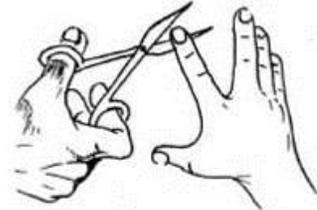
olu ni denmisenni tɔw man kan ka da dilan kelen kan i n'a fɔ ja in be a jira cogo min. →



Denmisenni banabagatɔw walima kurukuruw, kaba, logologow, walima nɪmi be minnu na, olu ni denmisenni tɔw man kan ka da dilan kelen kan. Aw be aw seko beɛ ke walasa denmisenni muratɔw, keteketenitɔw, nɔnitɔw walima bana yeɓemata werew be minnu na, olu ni denmisenni tɔw kana da so kelen kɔnɔ, u yɔrɔ ka kan ka janya denyereniw ni denfitiniw na.

2. Aw be denmisenni tanga sɔgɔsɔgɔnijɛ ma. Ala ye mɔgɔkɔrɔba minnu geresɛgɛ fogonfogondimi walima sɔgɔsɔgɔ basigilen na, olu sɔgɔsɔgɔ ka kan ka finini dɔ biri u da la, kɔfɛ ka o ko ni ji wulilenba ye. Olu ni denmisenni man kan ka da so kelen kɔnɔ **abada**. Aw ka kan ka taa ni u ye dɔgɔtɔrɔso la joona.

Ni denmisenni ni sɔgɔsɔgɔnijɛtɔ be nɔgɔn fɛ, sɔgɔsɔgɔnijɛboloci ka kan ka ke u la (BCG).



3. Tuma ni tuma aw be to ka denw ko ani ka u donfiniw falɛn; aw ka to ka u sɔniw tige tuma beɛ, a ka ca a la tumuw ni banakisew be dogo sɔnijanw kɔrɔ.

4. Tumuw be denmisenni minnu kɔnɔ, kaba ni logologo ani bana yeɓemata be minnu na, aw ka kan ka kɔn ka olu furakɛ joona walasa u ka banaw kana yeɓema denmisenni tɔw la.

5. Saniya matarafa wale minnu nɛfɔlɛn don nin sigida in na, aw ka kan ka olu labato. Aw be tila ka denmisenni dege o wale ninna ani ka u matarafabaliya kɔlɔlɔw nɛfɔ u ye. O kɔ aw be sokɔnɔna ni dugu saniyali walew dusu don u la.

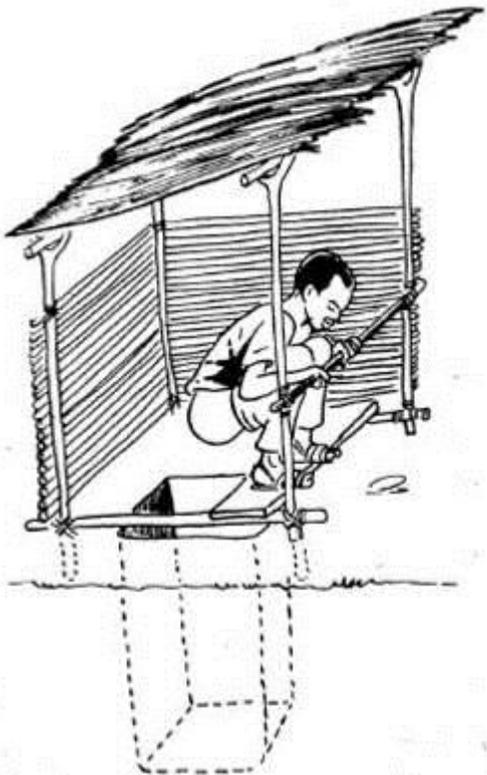


6. Aw ye aw jija denmisenni ka balo numan dun. Dumuni numan be u tanga banaw ma. Bana minnu be denmisenni balodesetɔ faga, o banaw te se ka fɛn ke denmisen na, min balocogo ka ni.

### 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.

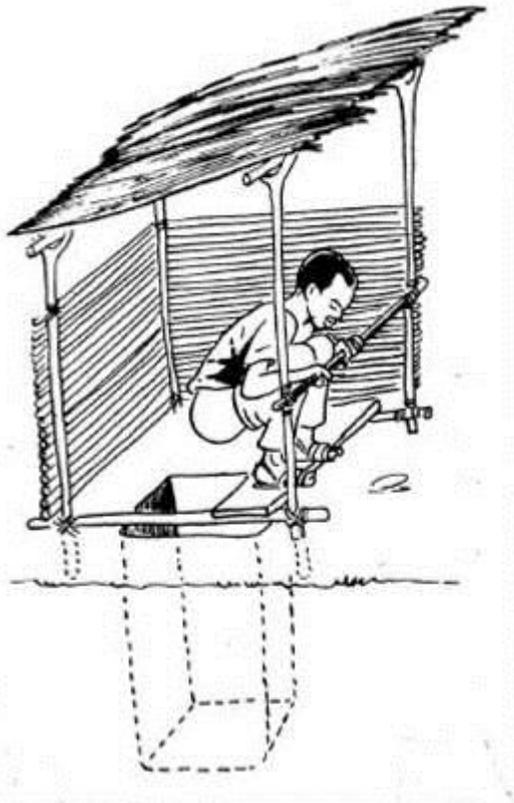
S'il n'y a pas de latrine, il faut faire ses besoins loin de la maison, des puits, des sources, et de là où les gens baignent. Il faut apprendre ces règles aux enfants.

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 Sigida saniyali

1. Aw be aw jija ka kolonw ni u dafelaw saniya. Aw kana a to baganw ka se kolonw ma. Ni aw be se, aw ka kan ka kolonw lakori. Aw kana son mawgo ka kolondaw nogo, u kana pamanw bon kolonda la walima ka fini w ko yen. Mawgo be u makopeji ta kaw ni jisigiyoro minnu na, aw kana a to olu ka nogo. Aw kana jurufilen bila duguma.
2. Aw be pamanw jeni. Nka minnu te se ka jeni, aw be olu don dugukoro ka u mabo sow ni kolonw ni jitayoro la.
3. be jegenw dilan walasa sokonobaganw kana taama hadamadenw nogo la. Jegeningde mana dunya ka a datugu i n'a fo ja be a jira cogo min na, o de ka fisa. Ni jegeningde ka dun o be a dimogo ni kasa ko nogo.



Jegeningde dilancogo noman do file.

Walasa ka do bo jegen kasa ni dimogow la, aw be to ka bogomugu, lenburukumuniji walima laso ke a konu tuma bee. Aw be to ka dingde datugu.

Du konu, jegen ni kolon ce ka kan ka ke metere 20 ye.

Ni aw ma se ka jegen dilan, aw be aw jija ka binnataa ke ka yoro janya so ni kolonw, ni jisigiyoro la. Aw be denmisenni w dege a kegogo numan na.

Gafe min be wele tubabukan na ko “*Assainissement et propreté pour un environnement sain*” (Saniya wale minnu kenya sabati sigida la), hakilina dow be o la minnu be kuma jegen dilanni kan. Jegenogow fana be se ka ke nako koro, nka aw kana a ke nakofenw koro i n'a fo karoti, su walima salatiw.

**Jegen matarafali be mawgo tanga bana caman ma.**

## 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. (Pour en savoir plus sur la façon dont les femmes sont touchées par un mauvais assainissement, consultez les [pages 21](#) à [22](#).)

## 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.

### 3.1 Jegenw be mako jumenw je?

Jegenw ma dabɔ keneya ni ji ni saniyali dɔrɔn kama. U jeci ka ca:

**Sutura yɔrɔ:** Jegen te Jegendinge dɔrɔn ye. Nka sutura kɔsɔn a nafa ka bon ka u dilan ka je. Jegendinge nɔgɔmanw be se ka dilan ni aw bolokɔrɔfenw ye.

**Lakana:** Ni jegenw ma dilan ka je, farati be u matarafali la. Ni u yɔrɔ ka jan sow la, mɔgɔ be se ka bin musow kan ni u taara u mako la jegen na. Walasa jegenw ka ke lakanayɔrɔ ye, aw ka kan ka u dilan ka je yɔrɔ lakananen fana na.

**Damu:** A kadi mɔgɔw ye ka se ka sigi walima ka sonsoro walima ka jɔ ani ka taama ka fere jegen kɔnɔ. Ani fana, mɔgɔw ka teli ka u mako je u masurunya jegenw de la, minnu lakananen don ka bɔ fiɛ ni sanji ni sanjibugun ma.

**Saniya:** Ni jegenw nɔgɔlen don walima ni u kasa be bɔ, mɔgɔsi te sɔn ka don u kɔnɔ. O fana de be ke sababu ye ka banaw jensen jona. Dukɔnɔmɔgɔw ka kan ka jegenw saniyali falenfalen u ni jɔgɔn ce walima ka wari bɔ u lasaniyali kama, walima ka dabali werew tige walasa jegenw saniyalen ka to.

**Bonya:** Jegen saniyali be tɔgɔ duman ni bonya di u tigiw ma. O de kama mɔgɔ caman be musakaba don jegenw dilanni na.

Walasa ka to keneya la, a ka fisa aw makɔɛji be ka ke jisanumanw ye. Ka fara o kan musow fana mako be saniya fere werew la walasa u jelen ka to u ka kalolabɔ waati. (Walasa ka kunnafoni caman sɔrɔ musow ka saniyabaliya geleyaw kan, aw ye seben je 21 ni 22 laje.)

### 3.2 Jegen suguyaw

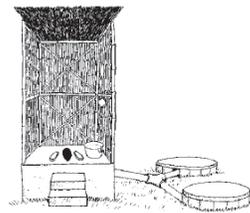
Jegen suguya caman be yen minnu be se ka dilan ni mɔgɔw bolokɔrɔfenw ye. A ma fɔ ko beɛ ka jegen suguya kelen jɔ, nka min nafa ka bon o de ye ka jegen suguya kelen nafa jefɔ mɔgɔw ye.

**Aw ye aw janto nin na:** Datugulan ma ke nin jaw jegenw na o kun de ye aw ka se ka u kɔnɔnaw ye. Datugulan ka kan ka don jegenw na walima ka u jɔ cogo la, mɔgɔ te se ka ye u kɔnɔ cogo min na, wa ni mako teka ke Jegendinge min na, o ka kan ka datugu.



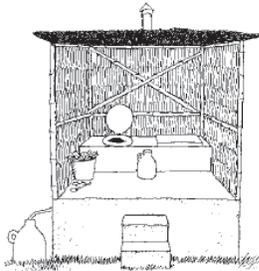
**Toilettes à compostage à fosse simple pour plantation d'arbres**

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.



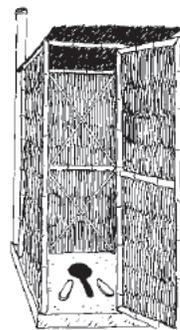
**Toilettes à fosse fermée**

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.



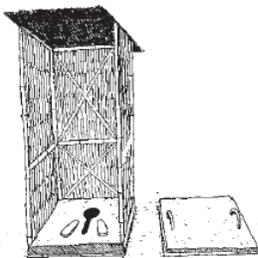
**Toilettes sèches avec dérivation de l'urine**

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.



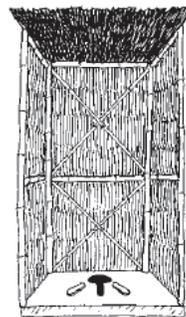
**Toilettes améliorées à fosse ventilée (Toilettes VIP)**

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.



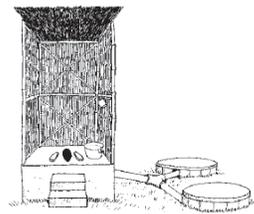
**Toilettes à chasse d'eau manuelle**

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.

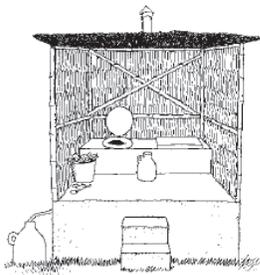


Ɗɛgɛn minnu bɛ labɛn walasa ka jirituruƴɔrɔw nɔgɔ don.

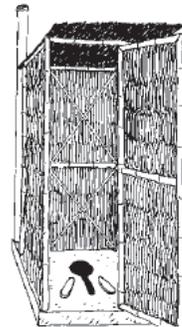
Dingɛ tɛ dunya, a bɛ bili, ani ka so jɔ a kunna, so min bɛ se ka ta ka bo a no la. A bɛ jɔ ƴɔrɔw la, mɔgɔw b'a fɛ ka jiri turu ƴɔrɔ minnu na ani fana ni u bɛ se ka Ɗɛgɛn suguya ninnu ladon ka Ɗɛ.



Ɗɛgɛn minnu dingɛ bɛ dunya ka a bili ka Ɗɛ ani ka so jɔ a kunna. U ka Ɗi ƴɔrɔw la, ƴɔrɔ minnu dugujukɔrɔji ƴɔrɔ ka jan ani jizon ma teli ka se ƴɔrɔ minnu na.

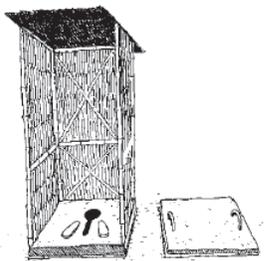


Ɗɛgɛn minnu na, banakɔtaa ni Ɗɛgɛnɛ tɛ taa fan kelen fɛ. Ɗɛgɛn da bɛ kɔrɔta ka wo fila kɛ a la. Banakɔtaa ni Ɗɛgɛnɛ tɛ taa sira kelen fɛ. Nin Ɗɛgɛn suguyaw bɛ dilan ƴɔrɔw la, mɔgɔw bɛ banakɔtaa kɛ nɔgɔ ye ƴɔrɔ minnu na, ani ƴɔrɔ minnu dugujukɔrɔji ƴɔrɔ man jan, ani jizon ka teli ka se ƴɔrɔ minnu na.



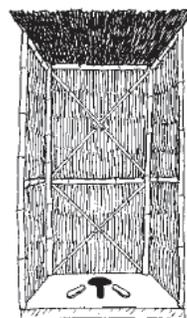
Ɗɛgɛn wasalen, fiɲɛ bɔda bilalen don minnu dingɛ la (Ɗɛgɛn wasa).

Ɗɛgɛndingɛ ka dun, a bɛ bili ni dali ye walima jiri ni bɔgɔ. So bɛ jɔ a kunna ni ka fiɲɛ bɔda bila dingɛ la walasa ka dimɔgɔw minɛ jan na. Nin Ɗɛgɛn suguyaw bɛnnen don ƴɔrɔw la, ƴɔrɔ minnu dugujukɔrɔji ƴɔrɔ ka jan, ani jizon ko farati tɛ ƴɔrɔ minnu na.



Dingɛ fila bɛ Ɗɛgɛn minnu na :

Dingɛ fila bɛ kɛ Ɗɛgɛn na, minnu man dun. U tɛ bili ka Ɗɛ ani minɛn girinman tɛ kɛ ka so jɔ. So bɛ bonya walasa ka Ɗɛgɛndingɛ fila bɛɛ kori. Nin Ɗɛgɛn suguya ninnu bɛ jɔ ƴɔrɔw la, mɔgɔw bɛ banakɔtaa kɛ sɛnɛfɛnw kɔrɔ ƴɔrɔ minnu na.



Ji bɛ kɛ ka Ɗɛgɛn minnu banakɔtaa lataa:

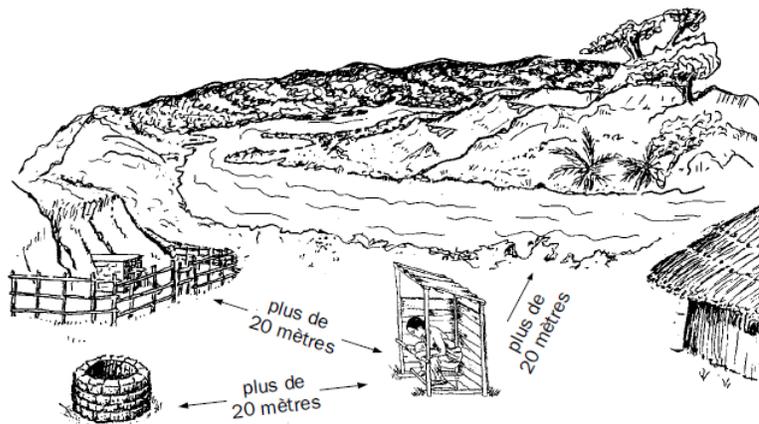
Jimarayɔrɔ datugulen, Ɗɛgɛndingɛ kelen walima fila, minnu ka dun ni so bɛ u kunna. Nin Ɗɛgɛn suguyaw bɛnnen don ƴɔrɔw la, ƴɔrɔ minnu dugujukɔrɔji ka jan ani mɔgɔw mako bɛ jɔ ji la ƴɔrɔ minnu na ka u ƴɛɛ saniya.

### 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.

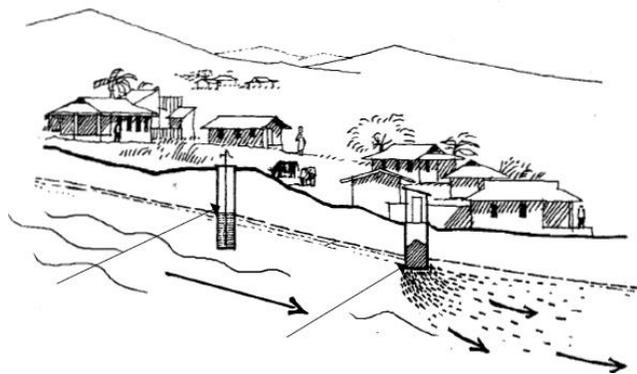
Le fond de la fosse (s'il s'agit de toilettes à fosse) ou du compartiment (s'il s'agit de toilettes à compostage), doit se trouver à au moins deux mètres et demi au-dessus du niveau des eaux souterraines. Si vous creusez une fosse pour des toilettes et que le sol est très humide, ou si la fosse se remplit 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 à la [page 37](#).



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

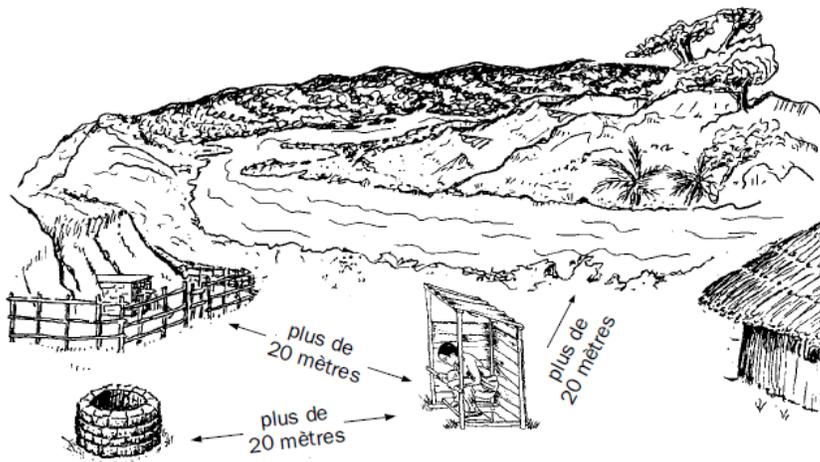
Déchets venant des toilettes à fosse et entrant dans les eaux souterraines

### 3.3 Ɗegenw ka kan ka ɔɔ yɔɔ minnu na

Ni aw ye Ɋegenw ɔɔyɔɔ sugandi, aw be a jatemine ni u jiw te jigin kɔɔnɔw, ni dugujukɔɔjiw la. Dugujukɔɔjiw nɔɔɔli sababu be ɔɔ yɔɔw kecogo la i n'a fɔ dugukolo suguya, yɔɔ ɔɔgincogo, ani dugujukɔɔji yɔɔ janya hake. Fɛere dɔw be se ka a to lakana ka sabati sira dɔw fe.

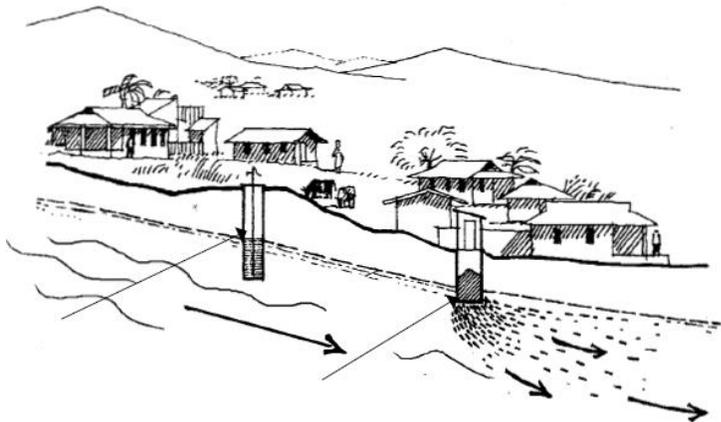
Dinge dunya (ni Ɋegen wuluwuluma don) walima ni dinge tilalen don fila ye (Ɋegen min banakɔɔtaa bena ke nɔɔ ye) u ni dugujukɔɔji ce ka kan ka ke metiri fila ni tila ye. Ni aw be Ɋegendinge sen, ni aw ye a ye ko a yɔɔ dugukolo ɔɔginnen don walima ni dinge fara ji la, o be a jira ko yen te Ɋegen ɔɔyɔɔ numan ye. Aw be a to aw hakili la ko dugujukɔɔji be yelen samiya fe ka teme tilema waati kan. Aw kana Ɋegen sen cogosi la jisigyɔɔw la.

Ni aw ye a ye ko Ɋegenji bena dugujukɔɔjiw nɔɔɔ, aw be a laje ka banakɔɔtaa keyɔɔ ke dinge ye, min te dunya, i n'a fɔ a Ɋefɔlen don cogomin [seben pe 37](#) la.



Ɗegenw ni baw ni dalaw ni minnijitayɔɔw ni kɔw, ani kɔɔnɔw ce janya ka kan ka ke metiri 20 ɔɔɔn ye.

A ka ca a la, dugujukɔɔjiw be boli ka jigin. Ni Ɋegen ɔɔyɔɔ were foyi te aw bolo fo Ɋegenji be dugujukɔɔji ɔɔɔ yɔɔ minnu na, aw be u ɔɔ kɔɔnɔw, jibolisira, ni dugumala ce.



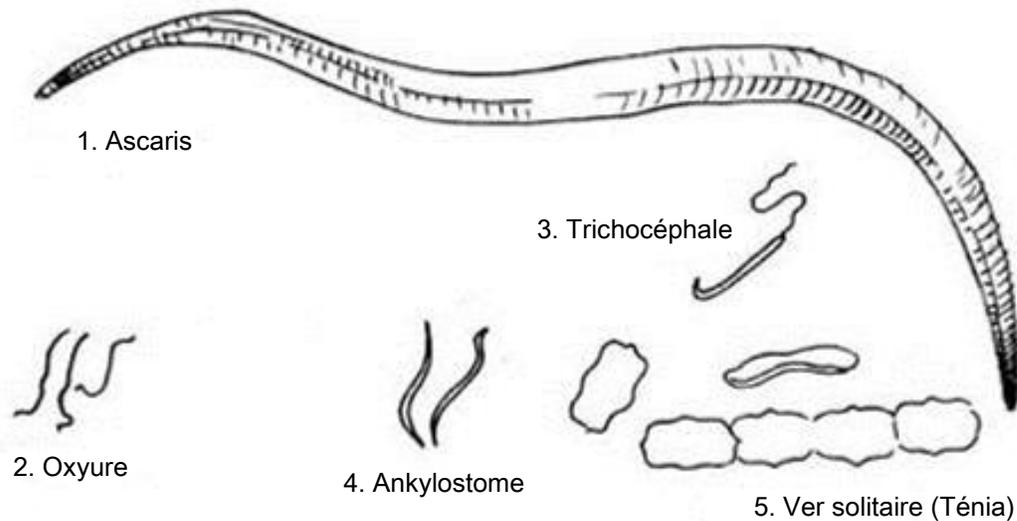
Ɗegenw ka kan ka ke kɔɔn jibolisira ni dugumala ce, barisa ji be boli ka jigin de.

Minnijita kɔɔnɔw

Nogo boto Ɋegendinge la ka jigin dugujukɔɔji la

## 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 :



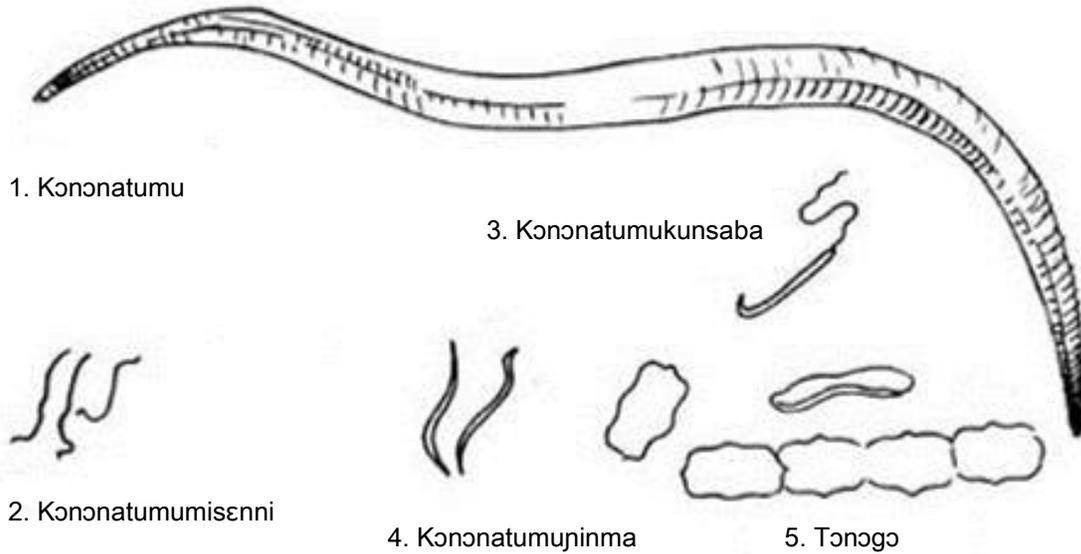
Parmi ces vers, les ascaris, oxyure, et ver solitaire se trouvent dans la saleté et on peut les voir dans les excréments ou les vomissements. Les trichocéphales et les ankylostomes peuvent causer des infections graves, sans qu'on les voie dans les excréments.

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 373 à 375](#) pour plus d'informations sur ces médicaments.

## 4 Kɔnɔnatumu w ni fɛnɛnamani wɛrɛw minnu bɛ balo mɔɔ joli la

Tumu suguya caman ni fɛnɛnamani wɛrɛw bɛ kɛ mɔɔ nugu la, minnu bɛ bana caman sababuya. Nin tumu ninnu ka teli ka sɔrɔ mɔɔ kɔnɔ:



Nin tumu ninnu na, kɔnɔnatumu ni tɔnɔɔ bɛ sɔrɔ mɔɔ la, ani u bɛ se ka ye banakɔtaa (walima fɔnɔ) la. Kɔnɔnatumukunsaba ni kɔnɔnatumujinma bɛ se ka banajugu bila mɔɔ la, ka sɔrɔ u te ye banakɔtaa la.

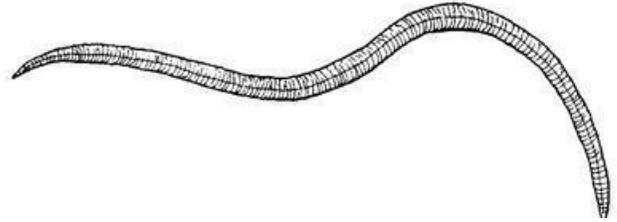
Ni aw ye a ye ko den dɔ bɛka fasa, a te sɔn ka dumunike, a dusu bɛ jugun walima a bɛ fɔnɔ, kɔnɔdimi bɛ a mine, a fari bɛ tɔn tɔn walima ka a ɛɛɛ, aw bɛ a bila aw hakili la ko tumu bɛ se ka ye a kɔnɔ ola aw ka kan ka tumuni fura di a ma.

**Aw ye aw janto:** Piperazini (*pipérazine*) bɛ tumufagafura caman na. U bɛ se ka tumu suguya fila dɔɔn de faga: kɔnɔnatumuniw ni kɔnɔnatumumisenniw ani u man kan ka di denw ni denmisen fitiniw ma. Mebendazɔli (*mébendazole*, *Vermox*) farati ka dɔɔn, ani a bɛ tumu suguya caman kele. Alibendazɔli (*albandazole*) ni piranteli (*pyrantel*) fana bɛ tumuni suguya caman kele, nka u da ka gɛlɛn. Fiyabendazɔli (*thiabendazole*) bɛ tumu suguya caman kele, nka a kolɔlɔ ka bon ani a man kan ka ta ka caya. Aw ye [sɛbɛn pɛ 373](#) ka taa a bila a [pɛ 375](#) la laje walasa ka kunnafɔniw sɔrɔ nin fura ninnu bɛɛ kan.

## 1.1 Ascaris (ver grand et arrondi)

### 4.1.1 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.



### 4.1.2 Maladies causées par les ascaris :

20 à 30 cm de long. Couleur : blanc ou rosé.

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.

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. 94). 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.



### 4.1.3 Prévention :

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

### 4.1.4 Traitement :

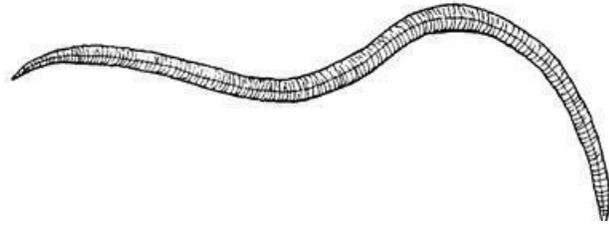
Le mébendazole tue souvent les ascaris. Pour dosage voir [page 373](#). La pipérazine est aussi efficace (voir [page 374](#)). Certains remèdes-maison soignent tout aussi bien. À propos d'un remède-maison fait à base de papaye voir [page 13](#).

**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.

## 4.1 Kɔnɔnatumuni (tumu in ka jan ani a kɔrilen don)

### 4.1.1 A sɔrɔcogo:

A be sɔrɔ banakɔtaa fe: Ni saniya ma matarafa, tumufan minnu be kɔnɔnatumutɔw banakɔtaa la, olu be se ka se mɔɔ wɛrɛ kɔnɔ.



### 4.1.2 Kɔnɔnatumuni be bana minnu bila mɔɔ la:

Tumufan minnu sera mɔɔ kɔnɔ, o fan ninnu be ke tumuniw ye. U be don joli la ka taa fo fagonfagon la, ka nɛnɛ ni sɔɔsɔɔjalan bila mɔɔ la. Tuma dɔw la u be se ka sinkɔrɔkerɛdimi bila mɔɔ la walima sɔɔsɔɔ, kari jolima be bɔ min na. Ni banabagato sɔɔsɔɔra, tumumisenniw be jensen fiɛ fe ka se mɔɔ wɛrɛ ma, u be taa nuguw la ka bonya.

A janya be se ka se santimetiri 20 fo 30 ma. A fari nɛ ye jɛman, walima bilenmannama ye.

Ni kɔnɔnatumuniw be nugu la, u be se ka kɔnɔdimi, fɔnɔ, walima fanga dɔɔya bila mɔɔ la. Tumuni caman be denmisenni minnu kɔnɔ, o denmisenniw kɔnɔ be bonya. Kɔnɔnatumuniw man teli ka sisan bila mɔɔ la walima ka nugu geren (aw ye [seben nɛ 94](#) laɛ). Ni farigan ye den mine, tumuniw be bɔ a banakɔtaa, a da, walima a nu fe tuma dɔw la. Tuma kelen kelenw na, u be taa fiɛbɔdaw fe ka ninakili degun.



### 4.1.3 A kunbencogo:

Mɔɔw ka kan ka nɛgenw matarafa, ka u tɛɛw ko safine na sani u ka dumunike, ani ka dumuniw tanga dimɔɔw ma.

### 4.1.4 A furakecogo:

Mebendazɔli (*mébandazole*) ka teli ka kɔnɔnatumuw faga. Aw ye a tacogo laɛ [seben nɛ 373](#) la. Piperazini (*piperazine*) fana ka ni (aw ye [seben nɛ 374](#) laɛ). Farafinfura dɔw fana ka fisa. Ni aw be a furake ni manje ye, aw ye [seben nɛ 13](#) laɛ.

**Aw ye aw janto:** Aw kana fiyabendazɔli (*thiabendazole*) ke ka kɔnɔnantumuni furake. A fura in be tumuw bila ka yelen ka taa nu walima da kɔnɔ ka ninakilidegun bila mɔɔ la.

## 4.2 Oxyure (petit ver, mince)

### 4.2.1 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)

### 4.2.2 Effet sur la santé

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

### 4.2.3 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. 373](#). La pipérazine est aussi efficace mais ne devrait pas être utilisée pour les bébés (voir [p. 374](#)). 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 12](#).
- 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.**

## 4.2 Kōnōnatumumisenni (nin tumu ka dōgōn)

### 4.2.1 A sōrōcogo:

A tumu kelen o kelen be fan caman da mōgō banakōtaayōrō la. U be ḡeḡe bila o yōrō la, kerēnkerēnnenya la sufē. Ni den ye a yere syen, tumufanw be don a sōniw kōrō. U be se a kōnō o cogo de la, ani ka yeḡema mōgō wērēw fē.



A janya ye santimetiri 1 ye. A ḡe jēman don. A ka misen i n'a fō gaari.

### 4.2.2 A be kōlōlō min lase mōgō ka keneya ma:

Kōnōnatumumisenni farati man bon kosebe. A ḡeḡe be denmisenw bali ka sunōgō.

### 4.2.3 A furakēcogo ni a kunbencogo:

Saniya matarafali nafa ka bon kosebe. Hali ni aw ye den kōnōnatumuw faga, ni saniya ma matarafa, tumu ninnu be tila ka segin. **Ni saniya matarafara ka ḡe, tumuw be tunu u yere ma dōgōkun wōrō kōnō hali ni fura ma ta.**

- Aw be kulusi fitini dō don den na, walasa a kana se ka a bobara syen.
- Ni den wulila ka bō sunōgō la, aw be a bobara ni a tēḡew ko. Aw be a tēḡew ko safine na waati beē ni a bōra ḡegen na ani sani a ka dumunike.
- Aw be denmisenni sōniw tige ka u surunya.
- Aw be to ka den ko ka a ka finiw falen. Aw be a bobara ko ka ḡe ani ka a sōniw tige. Walasa ka dō bō a ḡeḡe na, aw be wazelini (*Vaseline*) dō mu a banakōtaayōrō la a da tuma.
- Aw be mebendazōli (*mébendazole*) di a tigi ma. Ni aw b'a fē ka a tacogo don, aw ye [seben ḡe 373](#) laje. Piperazini (*pipérazine*) fana ka ḡi, nka a man kan ka di denw ma (aw ye [seben ḡe 374](#) laje). Ni kōnōnatumuni be den kelen na du kōnō, a ka fisa ka duden beē furake ḡōḡnfē. Ni aw b'a fē ka a furake ni layi ye, aw ye [seben ḡe 12](#) laje.
- Saniya ḡōḡn fēere ḡuman tē yen walasa ka i yere tanga kōnōnatumuw ma. Hali ni a sōrō fura be ntumu ninnu ban pewu, mōgō min ma yerēsaniya matarafa, ntumuw be se ka na o tigi la kura ye. Kōnōnuguntumuw be se ka kalo 6 ḡōḡn ke ka sōrō u ma sa. Ni an ye saniya bato a ḡe ma, ntumuw be tunu pewu pewu dōgōkun dama dama kōnō, hali ni u ma fura ke.

## 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.

### 4.3.1 Prévention :

Comme pour l'ascaris.

### 4.3.2 Traitement :

Si le ver cause un problème, administrer du mébendazole (voir [page 374](#)). 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.

## 4.3 Kɔnɔnatumukunsaba

Nin tumu fana ni dɔ in sɔrɔ sababu ye saniya matarafabaliya de ye. A ka ca a la a tɛ bana bila mɔɔ la. Ni a bugunna, a bɛ kɔnɔboli bila mɔɔ la. Ni a bɛ denmisenni na, a bɛ se ka kɔbɔ bila a la.



A janya bɛ taa santimɛtiri 3 fo santimɛtiri 5 la. A fari nɛ ye bilenmannama walima bugunma ye.

### 4.3.1 A kunbencogo:

A kunbencogo ni kɔnɔnatumumisenni kunbencogo bɛɛ ye kelen ye.

### 4.3.2 A furakɛcogo:

Ni tumuni ye gɛleya lase aw ma, aw bɛ mebendazɔli (*mɛbendazole*) ta (aw ye [seben nɛ 374](#) lajɛ). Ni kɔbɔ ye den mine, aw bɛ jisuma suru a banakɔtaayɔrɔ la. O bɛ nugu ladon.

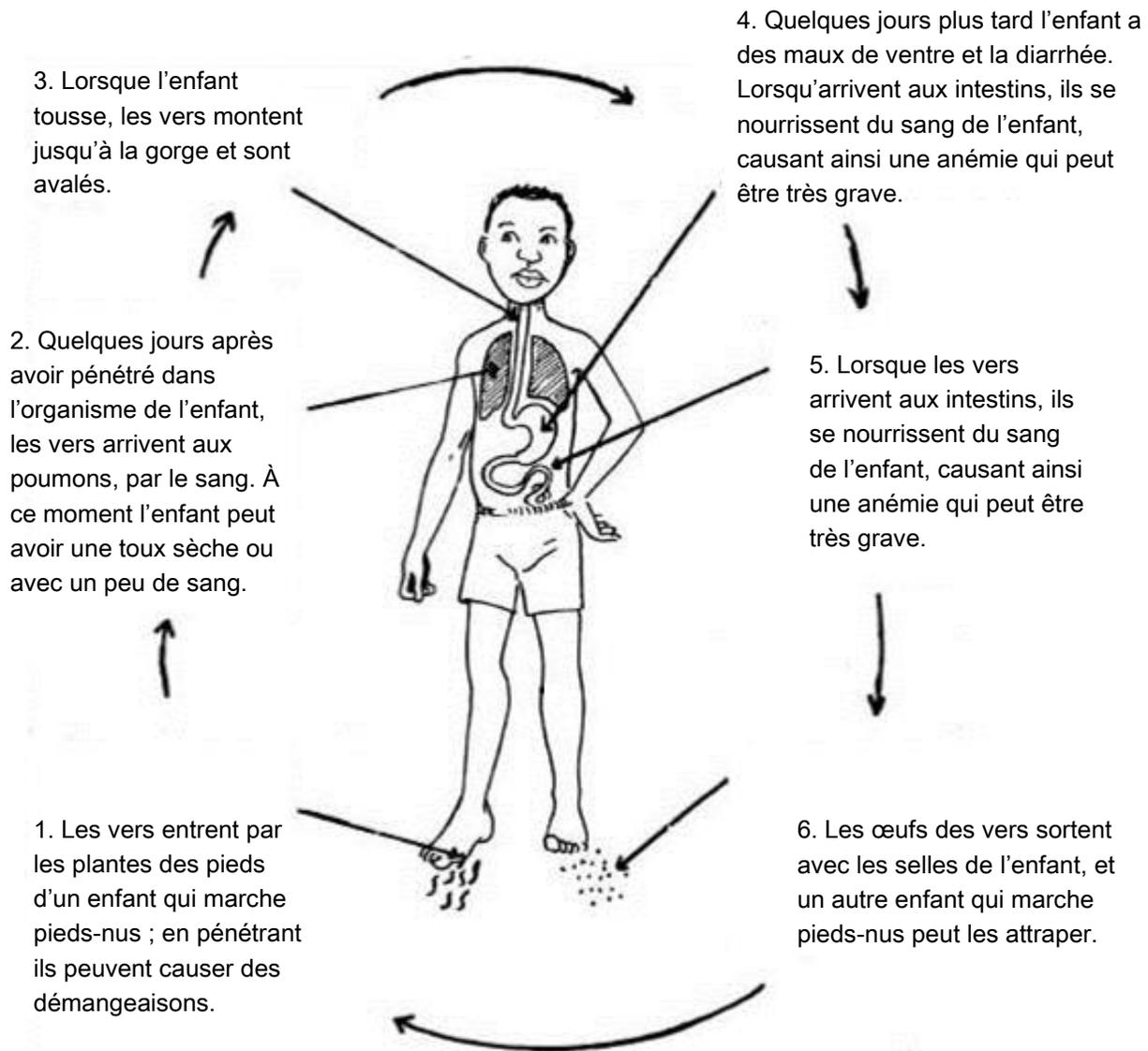
## 4.4 Kɔnɔnatumupinma

Nin tumuni ninnu bɛ bana min bila mɔɔ la, o bɛ jate denmisenni w ka banajuguw fɛ, ka da a kan u bɛ den joli min ka jolidɛsɛ bila a la. Ni aw ye denmisɛn dɔ ye min fari nɛ jɛlen don a kan, walima a bɛ bɔɔɔ dun, ni aw ye a sɛgɛsɛgɛ, aw bɛna a sɔrɔ ko tumuni bɛ a kɔnɔ. Ni aw bɛ se, aw bɛ taa a banakɔtaa sɛgɛsɛgɛ. (a ye man di ni mikɔrɔsikɔpu (*microscope*) tɛ.



A janya ye santimɛtiri 1 ye. A fari nɛ ye bileman ye.

#### 4.4.1 Mode de transmission et maladies causées par ce ver

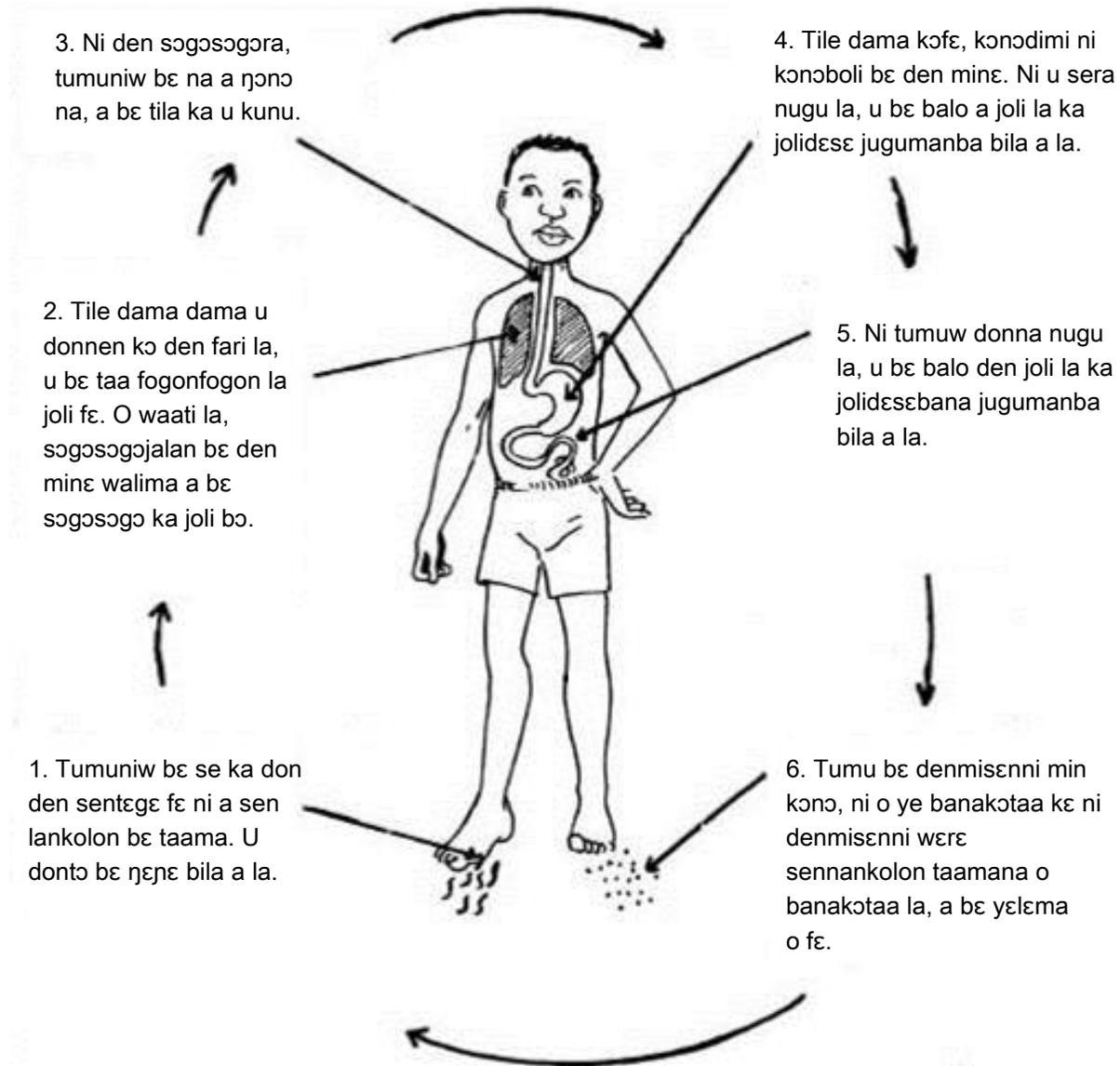


#### 4.4.2 Traitement :

Donnez du mébendazole pour traiter l'ankylostome. Voir [page 373](#).

Traitez l'anémie en mangeant des aliments riches en fer, et, si nécessaire, en prenant des comprimés de fer. Voir [page 124](#).

#### 4.4.1 A sɔɔsɔgo ni a bɛ bana minnu bila mɔɔ la:



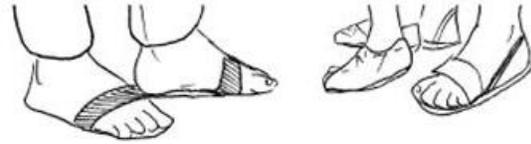
#### 4.4.2 A furakɛgo:

Aw bɛ a furakɛ ni mebendazɔli (*mébendazole*) ye. Aw ye [sɛbɛn ɲɛ 373](#) lajɛ.

Aw bɛ dumuniw dun joliseginfura bɛ dumuni minnu na walasa ka jolidɛsɛ furakɛ, ani ka joliseginfurakisɛw ta. Aw ye [sɛbɛn ɲɛ 374](#) lajɛ.

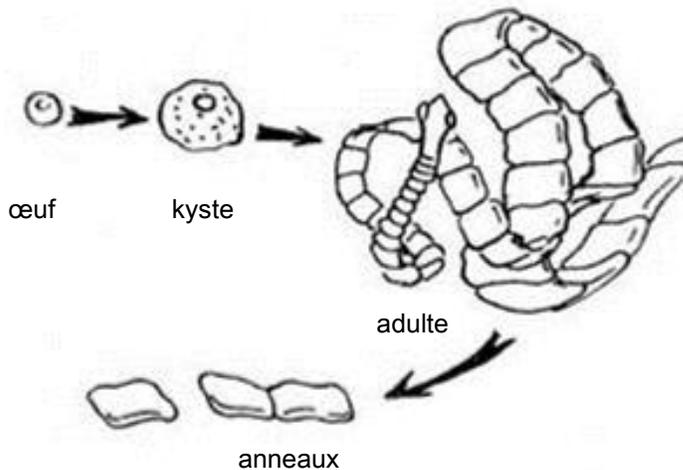


Protéger les enfants contre l'ankylostome :  
construisez et utilisez des latrines. Portez des  
sandales ou des chaussures.



## 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.

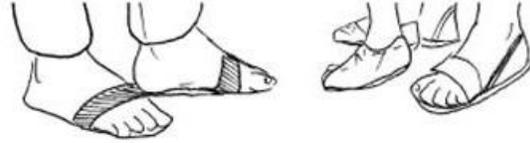


Dans les intestins, le ténia grandit de plusieurs mètres. Cependant les petites pièces plates et blanches (anneaux) trouvées dans les selles mesurent à peu près un centimètre de longs. Occasionnellement, un anneau peut se couper et se trouver dans les sous-vêtements.

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.

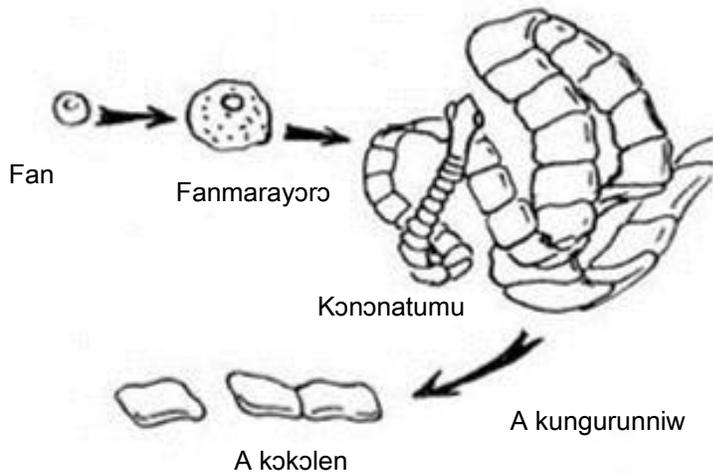


Aw be denmisenni w tanga kɔnɔnatumu w ma: Aw be ɲɛɛɛw jɔ ka u matarafa. Aw be samara don.



#### 4.5 Kelennatumuni (tɔnɔɔ)

Nin tumuni janya be se ka metiri 2 sɔɔ ni a be nugu la; nka a kunguruniw de be ye banakɔtaa la. Olu janya be santimetiri kelen bɔ. U ɲɛ jeman don.



Nin tumuni janya be se ka metiri 2 sɔɔ ni a be nugu la; nka a kunguruniw de be ye banakɔtaa la. Olu janya be santimetiri kelen bɔ. U ɲɛ jeman don. Tuma dɔw la a kunguruniw be bɔ u yere ma ka don finijukɔɔfini na.

Mɔɔ be tɔnɔɔ sɔɔ lesogo, misisogo, sogo werew walima jege mɔbali dunni fe.

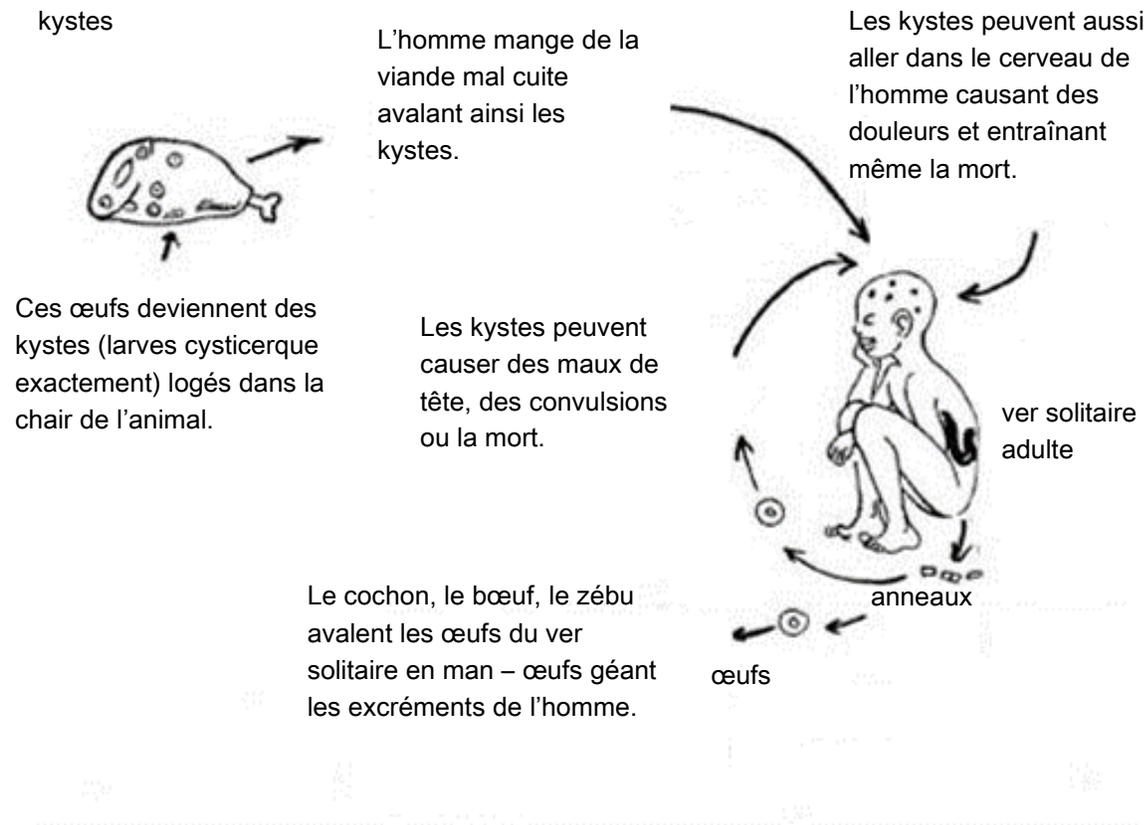
### 4.5.1 Prévention :

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).

### 4.5.2 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.



### 4.5.3 Traitement :

Prendre niclosamide (*Trédémine, Yomesan*) ou praziquantel ([p. 375](#)). Suivre attentivement les instructions.

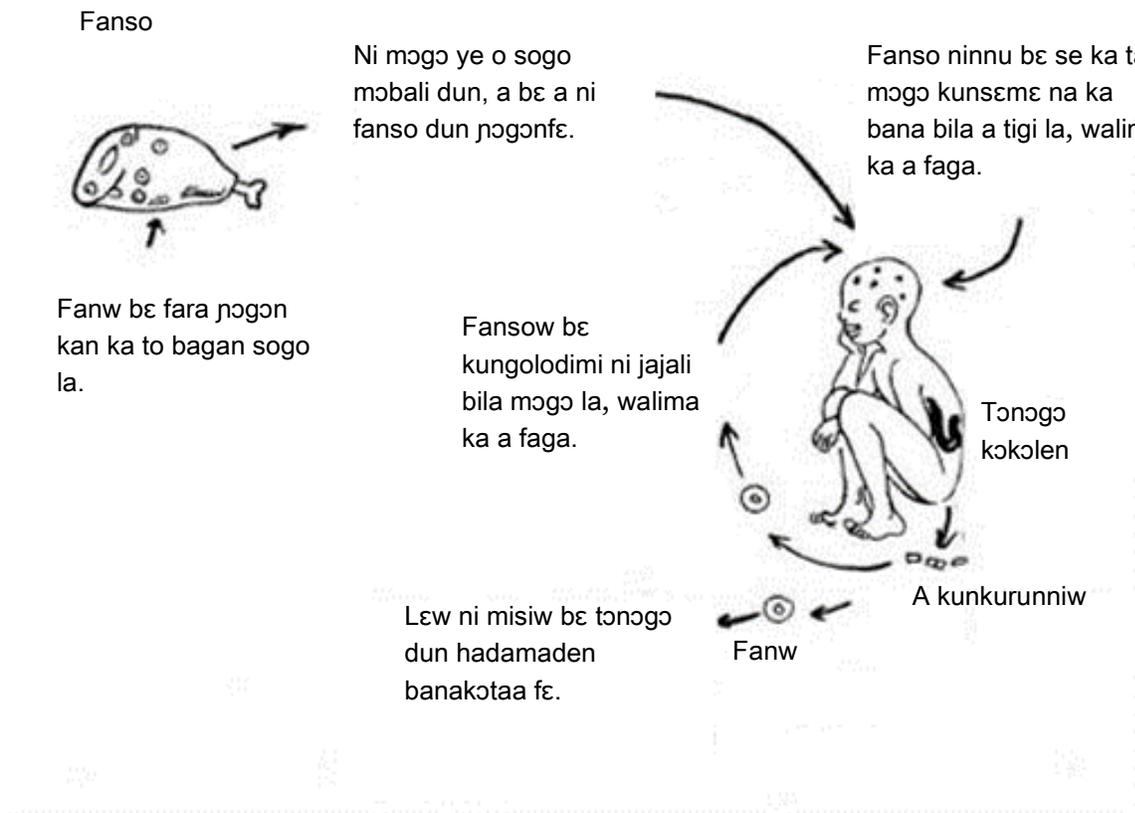
### 4.5.1 A kunbencogo:

Aw ka kan ka sogo beɛ tobi ka mɔ sani aw ka u dun, kerenkerennnya la lesogo. Sani aw ka sogo, walima jɛɛ dun, aw ye a lajɛ ka jɛ ni a kɔkɔna mɔnen don.

### 4.5.2 A be kɔkɔlɔ min lase mɔɔ ka kenɛya ma:

Ni tɔɔɔ be nugu la, a be kɔkɔdimimisenniɔw bila mɔɔ la, ani ka geɛya wɛrɛw lase i ma.

A faratibamayɔɔ ye ni tɔɔɔ donna kunsemɛ na a be kungolodimi ni kirinni bila mɔɔ la, walima ka i faga. O be ke ni tumufanw sera mɔɔ kɔkɔ. O de la, aw ka kan ka aw tɛɛw ko ni aw ye banakɔtaa ke. Ni tɔɔɔ be mɔɔ min kɔkɔ, o tigi ka kan ka a janto saniya matarafali la.



### 4.5.3 A furakecogo:

Aw be nikulosamidi (*niclosamide*; zinitigi ka tɔɔ dalɛn *Trédémine*, *Yomesan*) walima parazikanteli (*praziquantel*) ta (aw ye [seben jɛ 375](#) lajɛ). Aw be a tacogo kofɔlɛnw bato ka jɛ.

## **4.6 Trichinose**

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

### **4.6.1 Mode de transmission :**

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

### **4.6.2 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.

### **4.6.3 Traitement :**

Chercher sans tarder l'aide du médecin. L'albendazole, ou le mébendazole pourraient aider. Pour les dosages, voir [p. 373](#) et [374](#). (Les corticostéroïdes pourraient aider, mais devraient être administrés par un agent de santé ou un médecin.)

### **4.6.4 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.

### **4.6.5 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.

## 4.6 Bagansogolatumuni:

Nin tumuni ninnu te se ka ye banakɔtaa la, u be bɔ nugu la ka taa fasaw la.

### 4.6.1 A sɔrɔcogo:

A be sɔrɔ lesogo mɔbali dunni fe ni fanso be a la.

### 4.6.2 Bana taamasijew:

A be bɔ sogo tumuma hake dunni de la. Tuma dɔw la, a te dɔn, nka a be se ka banajugu bila mɔɔ la, walima ka a faga yere. Leri dama dama walima tile 5 sogo tumuma dunnen kɔfe, kɔnɔdimi be se ka mɔɔ mine ka kɔnɔboli ke a senkɔrɔ. Tile dama dama o kɔ, ni a juguyara kojugu, nin lahalaya ninnu be ke mɔɔ la:

- farigan ni nene;
- fasadimi;
- ɲɛda funu (tuma dɔw sen fana);
- jolisu wolo kɔrɔ;
- joli be ci ɲɛ jeman yɔrɔw kan

A bana juguya be men senna dɔgɔkun 3 fo dɔgɔkun 4.

### 4.6.3 A furakɛcogo:

Aw be dɔgɔrɔrɔ dɔ ka deme jini joona. Alibendazɔli (*albendazole*), walima mebendazɔli (*mébendazole*), olu ka ɲi.

Walasa ka u tacogo dɔn, aw ye [seben ɲɛ 373](#) ni [374](#) laje. Kɔrɔtikɔ-siteroyidi (*les cortico-steroïdes*) fana ka ɲi, nka dɔgɔrɔrɔ, walima keneyabaarakɛla dɔ de ka kan ka ale di)

### 4.6.4 Aw ye aw janto:

Ni mɔɔ caman ye sogo kelen dun, ni u beɛ banana, o be se ka a jira ko sogo mɔbali dunni de ye bana bila u la. A be se ka ke bana jugu ye. Aw be dɔgɔrɔrɔ dɔ ka deme jini.

### 4.6.5 Bagansogo mɔbali dunni bana kunbencogo:

- Aw be lesogo ni sogo werew tobi ka mɔ sani aw ka u dun.
- Aw kana sogokolow walima sogotobibali foyi di lew ma.

## 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.

### 4.7.1 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.

### 4.7.2 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. 158). 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. 329](#); hépatite, [p. 172](#); ou cirrhose, [p. 328](#)). Si la personne présentant ces signes

Amibe vue à l'aide d'un microscope



Microscope



## 4.7 Təgətəgənin banakise

Ale tē tumu ye, fənənəmani fitini don min tē se ka ye ni mikrosikopu tē (mansini min bē ja labonya).

### 4.7.1 A sərəcogo:

Banakise in bē mōgō minnu na a bē sərə olu banakōtaa fē; saniya matarafabaliya bē a to banakise in bē don ji minta la, walima dumuniw, ola mōgō minnu bē o dumuniw dun, bana in bē se ka olu fana mine.

### 4.7.2 Bana taamasijew:

Bana in taamasijē tē ye mōgō ye jēna na. O de la a banakise bē se ka kəncoboli juguman walima təgətəgənin (banakōtaa ni joli) bila mōgō la, kərənkərənnenyala, bana wərə bē mōgō minnu na walima balodēsē.

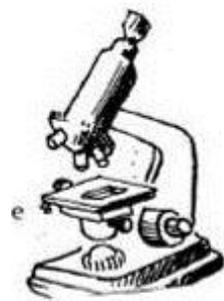
Təgətəgənin taamasijē ye:

- Kəncoboli bē taa ka segin, tumadō la kənc bē ja.
- Kəncəngutigē bē kē a la, jəgənnataa nege bē a tigi mine tumabēē, nka ni a taara, a tē banakōtaa fosi sərə, a dōw la yiriyiri dōron de bē bō.
- Nōgō ni yiriyiri caman bē bō (a ka ca a la a jilama tē), tuma dōw la ani joli bē bō.
- Ni bana ka jugu kosebē, ni basi caman bē bō, olu bē mōgō fanga dōgoya ka u bana
- Ni farigan bē a senkərə o bē se ka a jira ko banakise fana sen bē a la.

Banakise min yera mikrosikopu fē



Mikrosikopu



Basi bō bē kəncoboli min sen kərə, o sababu bē se ka kē təgətəgənin banakise ye walima banakise wərə, ola farigan bē to sen na waati bēē. O de la təgətəgəni banakise in (*Shigella*) bē cun mōgō kan, banakōtaa bē magaya (a bē kē jilama ye), o bēē la farigan bē to sen na (aw bē gafe jē 518 lajē) i n'a fō a kəcogo kərə:

**Kəncoboli + basi + farigan = bana min sababu ye banakise ye (təgətəgənin banakise suguya wərə, *La Shigellose*)**

Tuma dōw la, sababuw wərəw bē təgətəgənin na. Walasa aw ka da a la ko təgətəgənin don fo ni banakōtaa segesegera.

Tumadōw la banakise in bē don mōgō bijē na ka nē sigi a la. O bē dimi kē kəncōbara kiniboloyanfan sanfela la, a bē yələn disi la, wa dimi bē juguya ni a tigi bē taama. (a ni kunankunandimi bēē ye suguya kelen ye, aw ye [seben jē 329](#) lajē; sayi, aw ye [seben jē 172](#) lajē;

commence à tousser en émettant un liquide brun, c'est qu'un abcès amibien se draine vers son poumon.

#### 4.7.3 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 368](#).
- 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. 368](#)).

#### 4.7.4 Prévention :

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

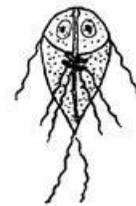
### 4.8 Lambliaose ou Giardia

Le giardia, comme l'amibe, est 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. 368](#)). La quinacrine (*Atabrine*, [p. 369](#)) 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 fréquente 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.

ani biɓedimi la, aw ye [seben ne 328](#) laɓe). Ni nin taamasijne ninnu be moɓo min na ni o tora ka soɓsoɓo ka ji nelafinman do bo, o be a jira ko bana in be a fogonfogon la.

#### 4.7.3 A furakecogo:

- Ni aw be se aw ye doɓɓoɓo do ka deme jini ani ka banakotaa segesege.
- Toɓɓoɓoɓo nin juguman be se ka furake ni metoronidazole (*metronidazole*) ye, ni aw be se, aw be furowati dilokisanidi (*furoate de diloxanide*) fara a kan. Walasa ka fura tata hake ni furakeli kuntaala ani yeretangacogo don; aw ye [seben ne 368](#) laɓe.
- Toɓɓoɓoɓo nin juguman be se ka furake i n'a fo a damine waati be furake cogomin. Aw ka kan ka metoronidazole ni furowati dilokisanidi fila bee ta ([seben ne 368](#)).

#### 4.7.4 A kunbencogo:

Aw be negenw dilan ani ka u matarafa, aw be jimintaw boɓoɓo lakana. Aw be saniya walew matarafa.

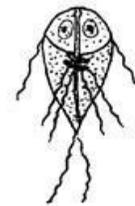
### 4.8 Nugulabanakise

Nugulabanakise ye banakise fitini ye, min be balo moɓo nugu la wa ale de ye konoboli caman sababu ye, kerenkerennnya la denmisenw ta. Konoboli in be se ka men sen na (walima min be taa ka segin).

Ni moɓo min banakotaa ne nerema don, ni a kasa ka go ka a kanga, nka ni joli walima yiriyiri te a la, a ka ca a la nugulabanakise be se ka ke o tigi konob. A tigi konob be ton, ka a ni degun, wa a tigi be to ka fiɓe bila kosebe, ani ka girinti. Girinti kasa ka go i n'a fo kiribi. A ka ca a la, a tigi fari te kalaya.

A konoboli be se ka ban a yerema waati dow la. O la dumuni dafalen dumni be moɓo deme.

A jugumanba furakecogo numan be ke ni metoronidazole ye (aw ye [seben ne 368](#) laɓe). Kinakirini (*la quinacrine, Atabrine, [seben ne 368](#)*) da ka noɓon, wa a ka ca a la a ka ni kosebe, nka kolob jugumanbaw be a la.



Nugulabanakise yelen mikrosikopu la

## 5 Sugunbileni

Sugunbileni sababu ye tumu do ye min be don joli la. Tumu suguya ka ca duniya konob. Yoro bee ni a ta cogoya don. Suguya kelen be yen, min ka ca farafinna, arabu jamana, ani ameriki worodugu yanfan dow fe. Sugunbilennike be yoro minnu na, ni joli yera aw sugune la o yoro la, **aw ka kan ka taa aw sugune segesege mikrosikopu la ni banakise in te a la.**

Sigida dow la, nin bana kofolen in ka ca kosebe fo ka a ke moɓow hakili la ko cemisenniwa ka sugunbilennike ye musomaniwa ka kalolabo nonabila ye.

## 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 va avec tout type de douves du sang. Le métrifonate et l'oxamniquine vont avec certaines douves du sang.

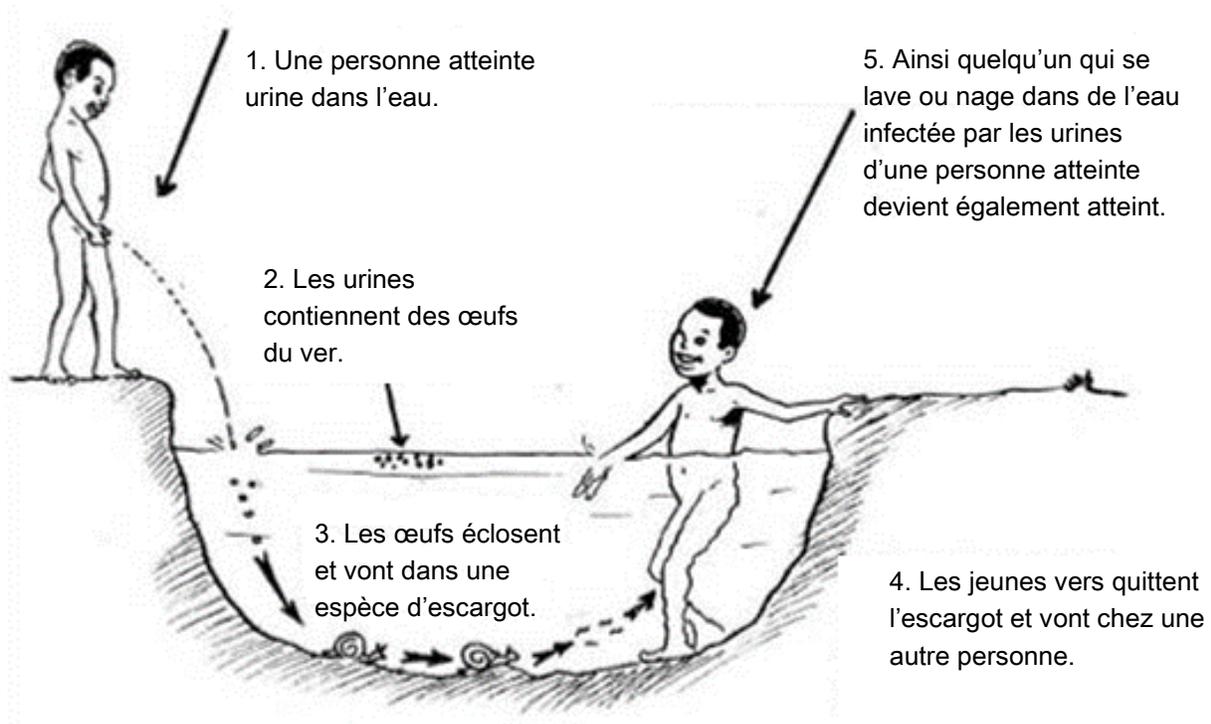
Pour dosage voir [page 376](#).



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 :



## 5.1 Bana taamasijew

- A taamasijew min ka ca kosebe o de ye joli boli ye sugune na, kerengerennyala sugune toni labanw na. Tumu suguya werew be konobolibasima bila mogw la.
- A be barakordimi ni worofurance dimi bila mogw la; a ka ca a la o dimi in be juguya sugune kelen kofe. Farikalaya ni farijewe be se ka ke a sen korw.
- A be joli bila musow la, i n'a fo dilannabana.
- Kalo walima san dama dama kofe, dimi be se ka a tigi mine min be ke sababu ye ka a komokili, a bije, a samanene funu fo ka se sayama.

## 5.2 A furakewogo:

Aw ye taa keneya baarakela do fe yen. Parazikanteli (*praziquantel*) be jolilatumu suguya bee furake. Metrifonati (*le métrifonate*) ni lokizannikini (*l'oxamniquine*) be jolilatumu suguya dow furake.

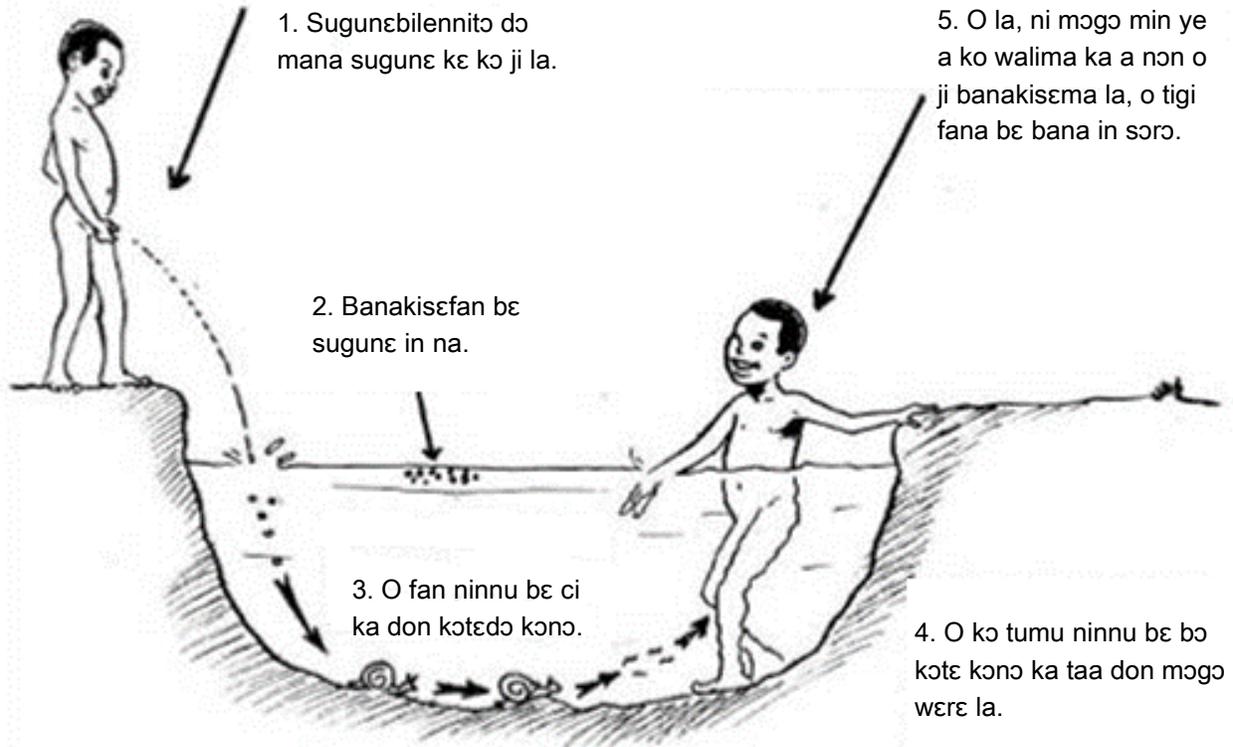
Walasa ka fura tata hake don, aw ye [seben ne 376](#) laje.



Kote kunbaba

## 5.3 A kunbencogo:

Sugunebilenni ye lama man teli. A ka ca a la, a banakise be balo jilakote fitini dow de konw. Sugunebileni sorwogogo file:



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.

Walasa ka aw yere tanga sugunebilenni ma, aw ye a keɓbagaw demɛ ka kɔte ninnu silatunu ani ka banabagatɔ furake. Nka, min nafa ka bon ni a bee ye, o de ye: **Mɔgo bee ka to ka suguneeke jegen kɔɔ, nka aw kana a ke ji da la walima ji la abada.**

## 6 Nugulasugunebilenni

Nin bana in suguya ka ca, min juguyali be bo a banakise suguya la (o fana be bo sigida ke cogo la).

Bana in suguya minnu ka jugu:

- A damine, farigan ni jere be se ka e a sen kɔɔ;
- O kofe, kɔɔboli joli bon be min sen kɔɔ. Taalen jefɛ, a tigi kɔɔ be funu (ka da a kan a bije ni a samanene be bonya o la ji be yelen falaka kan min be nugu datugu) o be se ka laban saya la min sababu boɔra joli jiginni na a tigi kɔɔ. Banakɔta a ka kan ka segesege walasa ka a don ni bana in don.

### 6.1 A furakɛcogo:

Aw be se ka nitiridazoli ta, nka a man ji waati bee, o ni a taa bee, aw ye taa aw yere laje dogotɔɔso la barisa fura fen fen be nin bana in furake, olu bee farati ka bon.

### 6.2 A kunbencogo:

A le banakise be kɔɔbaya i n'a fo sugunebilenni ta, nka ale be sɔɔ banakɔta a de fe.

U kunbencogo bee ye kelen ye. Aw ye jegenw matarafa waati bee.

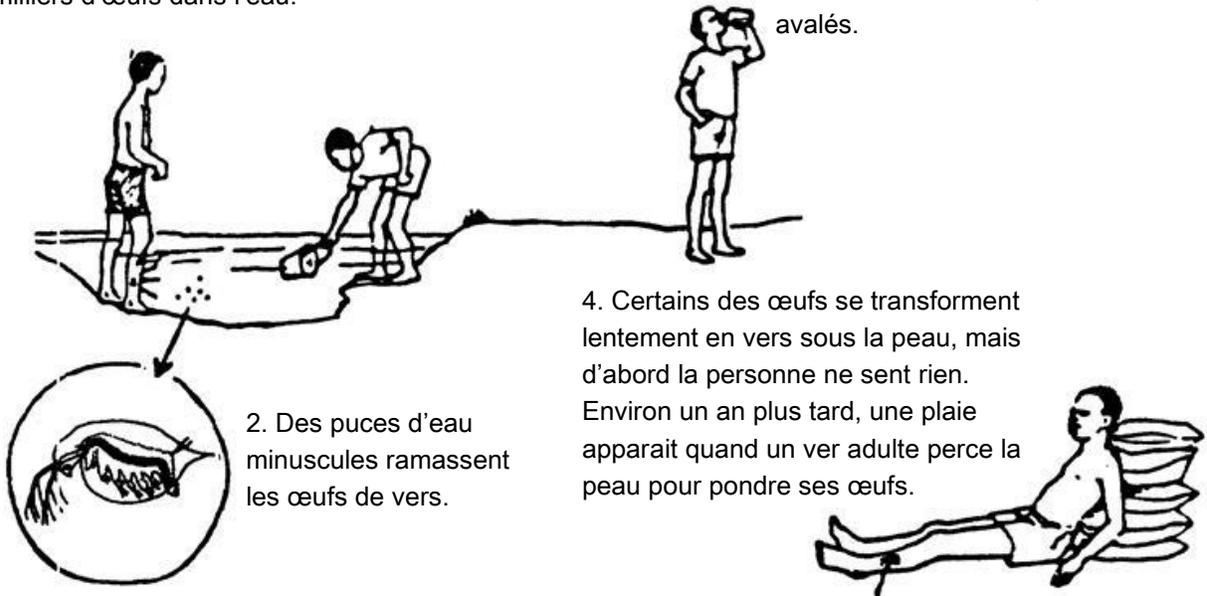
## 7 Le Ver de Guinée

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 avalés.



### 7.1 Signes :

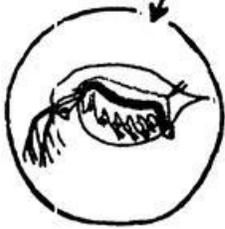
- Un gonflement douloureux se développe sur la cheville, le pied, les testicules, ou ailleurs sur le corps.
- Après une semaine une cloque se forme et éclate sous peu de temps, en formant une plaie. Ceci se passe souvent lorsqu'on se tient dans l'eau, ou qu'on se lave. Là, on peut voir une partie du 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. 182](#)).

## 7 Segelen

Segelenbanakise ye tumu jamajan misenmani ye min be don mɔgɔw wolo kɔrɔ ka joli jugumanba dɔ bɔ a tigi senkuru, a genekala, walima a fari fanwere la. Tumu in be i n'a fɔ gaari, wa a janya be se ka teme metiri kelen kan. Segelen be sɔrɔ farafinna fan dɔw la.

Segelen ye lema cogo file:

1. Fan ninnu dɔw be ci ka ke tumu ye fari sogo la, nka a damine na, a tigi te a don. San kelen jɔgɔn kɔfe, tumu kunbaba dɔ be a kun bɔ a tigi farisogo la ka a fanw da.



2. Jilafɛnɛnɛmaniw be o tumufanw dun.

3. Mɔgɔ were mana o ji min, o tigi be jilafɛnɛnɛmaniw ninnu kunuji fe.

4. Segelenbanakise be mɔgɔ min na, ni joli be o tigi la, ni a donna ji la, tumu be a kunkolo bɔ joli fe ka fan caman da.

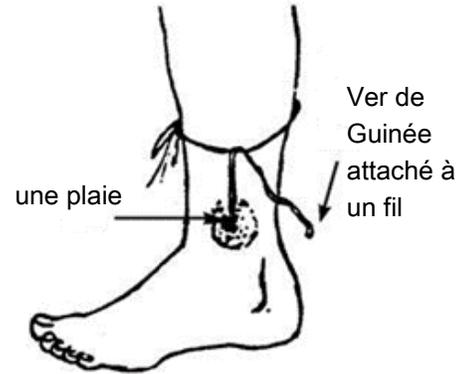


### 7.1 A taamasijɛw:

- A tigi senkuru, a genenkala, a kɔkili walima a fari fan were be funu ka a dimi.
- Dɔgɔkun kelen kɔfe kuru be falen, ka tila ka ci ka ke joli ye. A ka ca a la o be ke ni a tigi donna ji la walima ni a be a ko. O kɔ tumu jɛman be a kun bɔ jolida fe.
- Ni jolida nɔgɔra, dimi ni funu be bonya fo a tigi be dese ka taama. Tuma dɔw la a be laban negetigebana na (aw ye [seben pe 182](#) laje).

## 7.2 Traitement

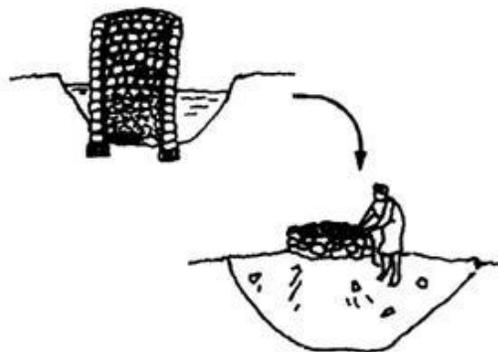
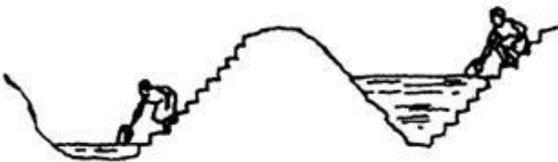
- Gardez la blessure propre. Trempez-la dans de l'eau froide, jusqu'à ce que le ver sorte sa tête.
- Attachez un fil au ver, ou enroulez-le autour d'un bâton fin et tirez doucement, un peu plus chaque jour. Ceci pourra prendre une semaine ou plus. Le ver peut mesurer plus d'un mètre ! N'essayez pas de 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. 369](#) et [375](#)).
- Administrez le vaccin antitétanique ([p. 147](#))
- 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. 351](#)).

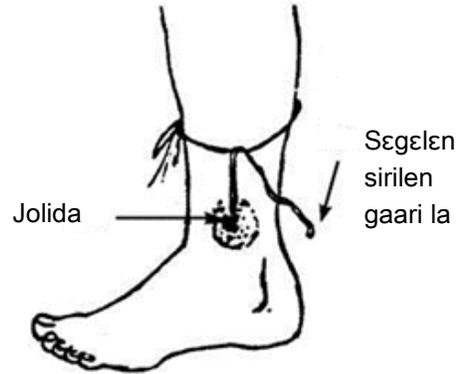
## 7.3 Prévention :

- 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.



## 7.2 A furakɛcogo:

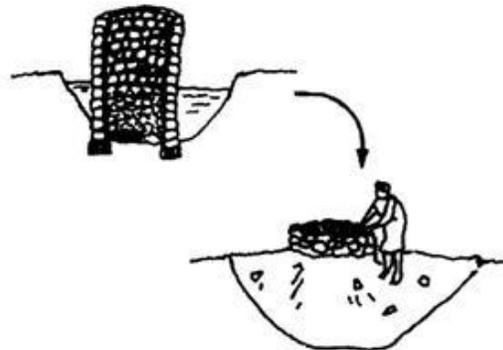
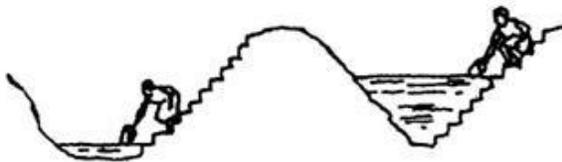
- Aw ye jolida saniyalen to. Aw bɛ fari jolimayɔɔ don ji suma na fo tumu in ka a kun bɔ.
- Aw bɛ gaari dɔ siri tumu in na, walima ka a meleke kalamani dɔ la, ka sɔɔ ka a sama dɔɔni dɔɔni don o don. O bɛ se ka to sen na fo dɔgɔkun kelen walima ka temɛ o kan. Tumu in janya bɛ se ka temɛ metiri kelen kan. Aw kana a tige barisa o bɛ se ka a juguya kosebɛ.



- Aw bɛ metoronidazɔli (*métronidazole*) walima fiyabendazɔli (*thiabendazole*) di a tigi ma walasa ka dɔ bɔ a dimi na ani ka a samani nɔgɔya. (Fura in tɛ tumu ninnu faga. Walasa ka a tacogow dɔn, aw ye [gafe nɛ 369](#) ni a [nɛ 375](#) lajɛ).
- Aw ye nɛgetigɛbana pikiri ke a tigi la ([sɛbɛn nɛ 147](#)).
- Ni joli juguyara (dimi, bilɛnya, funu, ani farigan), aw bɛ penisilini (*pénicilline*), walima dikilokisasilinni (*dicloxacilline*), walima o ni a nɔgɔnw ta ([sɛbɛn nɛ 351](#) lajɛ).

## 7.3 A kunbɛncogo:

- Aw ye worobineji ke aw minni ji ye ni aw bɛ o sɔɔ. Ni kɔlɔnji dɔɔn de bɛ aw bolo aw kana sin ka a min ten. Aw bɛ ji sensen ka a ke minnifipɛn kɔɔ. Sesenni bɛ ji banakise bɛɛ bɔ a la.
- Ni sigida mɔgɔw bɛ se ka sendayɔɔw dilan jitayɔɔw da la, mɔgɔw bɛ se ka ji ta o la ka a sɔɔ u ma nigin.
- Walima aw bɛ aw ka jisigiyɔɔw yeɛma ka u ke kɔlɔn ye walasa mɔgɔw ka ji bɔ ni jurufilen ye.



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, 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 du 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.

Ni mɔɔ ma don jiminta la, walima ka u ko la, banakise te a lasɔɔ, wa banakise se ka silatunu pewu ka bɔ an ka sigidaw la.

## 8 Wololabanaw

Nin bana in be sɔɔ Farafinna sahelɪ jamanaw de la. Banakise be sɔɔ cɛncɛn na dimɔɔ dɔw de fe. A be ke kuru gɛlɛn bileman ye mɔɔ sogo kɔɔ. Ni dimɔɔ in ye mɔɔ min kin, a be bana bila o tigi la.

Bana in suguya dɔ be yen o be fiɛ bila mɔɔ farisogo kɔɔ. Ale dɔnni ka gɛlɛn, a furake man di wa a da ka gɛlɛn. Ni aw be se, aw ye dɔɔɔɔ dɔ ka deme jini.

A suguya wɛɛ be yen, o ka jugu kerɛkerɛnɛnya la mɔɔ wolo de ma (wololabana, a be joli bila mɔɔ la). Ale furake ka di.

### 8.1 A be taamasije minnu be yemɔɔ wolo la:

- Dɔɔkɔn 2 fo 8 dimɔɔ ka kinni kɔfe, kinnida in be funu.
- O funu be ke joli ye, wa a ka ca a la ne be ke a la.
- Joli ninnu be keneya u yere ma, nka u be se ka dɔɔkɔn caman ke fo ka se san 2 ma.
- Joli ninnu juguya ka di kosebe (banakise fe)

### 8.2 A furakecogo:

- Aw be joliw saniya ni ji wulilen min sumalen don.
- Aw be finimugu dɔ su jikalan na ka o da joli la miniti 10 fo ka se miniti 15 ma. (aw kana a kalaya fo a ka aw wolo jeni).
- Aw ye o ke sije 2 tile kɔɔ, fo ka se tile 10 ma. Tumadɔw la nin furakeli cogoya in be se ka a keneya fo ka a ban. A nɔ dɔ be to.

## 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 piqures.** 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 Keneyako geleyaw minnu sababu ye sosow ni dimɔɔw ye



Sosow be na ni bana caman ye i n'a fɔ sumaya, hakiliwulibana ani sayineremuguma. Bana ninnu yelema ka di. Sosow be u fan da ji lasigilenw de la.

Walasa ka sosowbali ka bana bila mɔɔw la:

- **Aw kana a to soso ka aw kin.** Aw ye temekon don aw ka sodaw ni finetiriw la, ka sosofagalan mene, ka finiw don minnu be aw fari fan beɛ datugu, ani ka aw da sangesulenw kɔɔ.
- **Aw ye bana in furake ka a jensenni bali.** Aw ye aw jija mɔɔw ka furakeli puman dafalen sɔɔ hali ni a se te u ye.
- **Aw kana a to sosow ka basigi aw da la.** Aw ye aw ka jimarayɔɔw lakana i n'a fɔ barikon ni siteriniw. Aw be jibolisira pumanw dilan aw ka orobinew, kolɔnw, ani ji woyoyɔɔw kerefe walasa ji kana lasigi.
- **Aw ye sosow bali ka basigi ni dugukolo ni ji labaaracogo puman ye.**

Dugukolo labaaracogo yelemanni, i n'a fɔ jiritigeba, barazi jɔ, jitemesira wajibi yelemanni, kungobaw lankolonyali, olu beɛ be a to sosow ka basigi.

Bana minnu sababu ye soso ye olu jensen ka di geleya waatiw la i n'a fɔ kele waatiw, ani mɔɔw ka sigiyɔɔw yelemaniw, jahadi kow, waati min a be mɔɔw hakili la ko geleyaw te se ka kunben.

## 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 (voir [Chapitre 12](#)). 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.

### 9.1.1 Éviter les piqûres de moustiques

Comment les maladies causées par les moustiques se propagent



## 9.1 Sosow bɛ bana bila mɔgɔw la cogomin

Bana saba minnu sababu ye sosow ye olu file: sumaya, hakiliwulibana, ani sayi neremuguma (aw ye [sigida 12](#) lajɛ). Nin bana ninnu si ni si taamasɔnɛw tɛ kelen ye, wa u si tɛ sɔrɔ soso suguya kelen fɛ wa fana u buguncogow tɛ kelen ye. Nka nin bana ninnu kunben cogow bɛɛ ye kelen ye ka da a kan u bɛɛ bɛ sɔrɔ fen kelen de fɛ ni o ye soso ye.

### 9.1.1 Aw ye aw yere tanga sosow ka kinni ma

Sosow bɛ banaw jɛnsɛn cogomin



Toutes les maladies causées par les moustiques peuvent être empêchées en évitant les piqures 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 citronnelle, l'huile de neem (margosier), ou des feuilles de basilic. Les insecticides sont spécialement recommandés pour les enfants. Ils peuvent empêcher les piqures 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 piqures 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](#) ), 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.



Bana minnu sababu ye sosow ye, olu be se ka bali ni an ye an yere tanga soso ka kinni ma. Walasa ka *sosow kelecogo don aw ka sigida la*, aw ye ladilikan ninnu kalan. Walasa ka do bo sosow ka kinni na:

- Aw be finiw don minnu be aw bolow, aw senw, aw kunkolo, ani aw kanw datugu.
- Aw ye sosofagalan tugu, ka soso gennanw i n'a fo sukolan, maliyirinitulu, walima bazilibulu matarafa. Soso gennanw nafa ka bon kosebe kerengerenneya la denmisenw ma barisa a be sosow ka kinni kunben hali ni soso keleli feere werew ma tige.
- Aw ye temekon ke daw ni finetiriw la.
- Aw ye sange ni birifini sulenw matarafa walasa ka aw ni aw denw kisi sosow ka kinni ma ka aw to sunogo la. Aw ye sange da sori dilan walima deben koru ka je walasa sosow kana donyuru ru. Yuru caman na, feere dow tigelen don walasa muso konomaw ni denmisenw ka sange soro songo ngon na walima fu. Walasa sangew ka sosow kunben ka je u ka kan ka su kalo 6 o kalo 6 fo ka se kalo 12 ma. Aw ye sange siri hali ni aw be aw da kenema.

**Aw ye aw hakili to a la:** sange ngon te sumaya kunbenni na (aw ye [seben je](#) laje), nka a joda te hakiliwulibana ni sayi la kosebe.

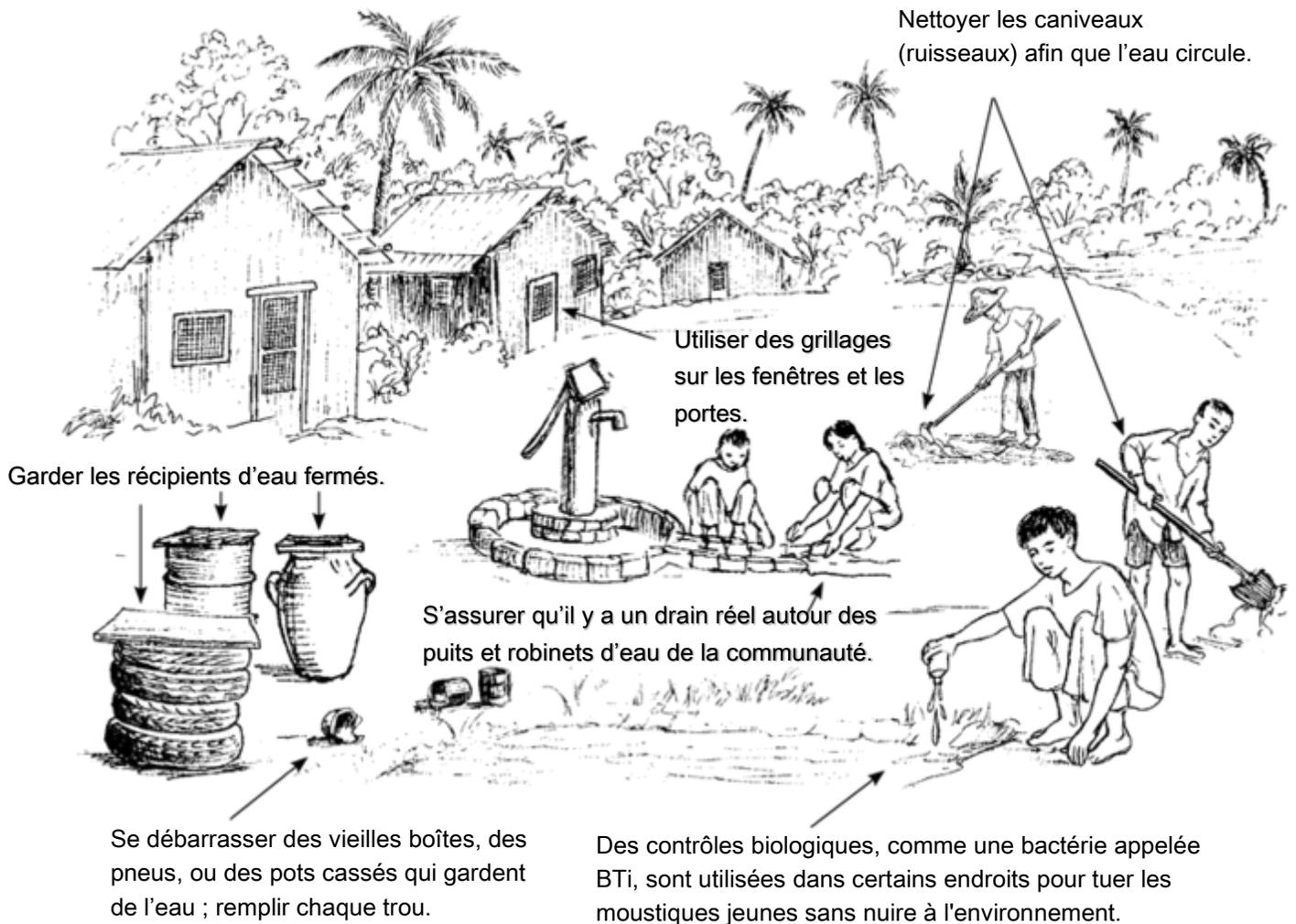
## 9.2 Sosow kunbencogo sigida la

Sosow be fan da jisigiyuru la. O fanw be ruo tile 7 ruo. Ni aw tora ka jisigiyuru saniya sije kelen dogokun ruo walima ka jiwoyosiraw dilan, sosow tena basigi sango ka bana jensen. Walasa ka sosow bali ka bugun:

- Aw be jinogsigiyuru saniya, i n'a fo: pine kolonw, bintuw, bintuw, nine kolonw, jimaranw, pamantonw, wuluwulujiw, ani ka fara jinogo sugu o sugu kan minnu be sigi sokononaw la.
- Aw be aw ka dugukolow labaara walasa ka ji bali ka sigi yuru kelen ni o kera, dugukolo be ji min.



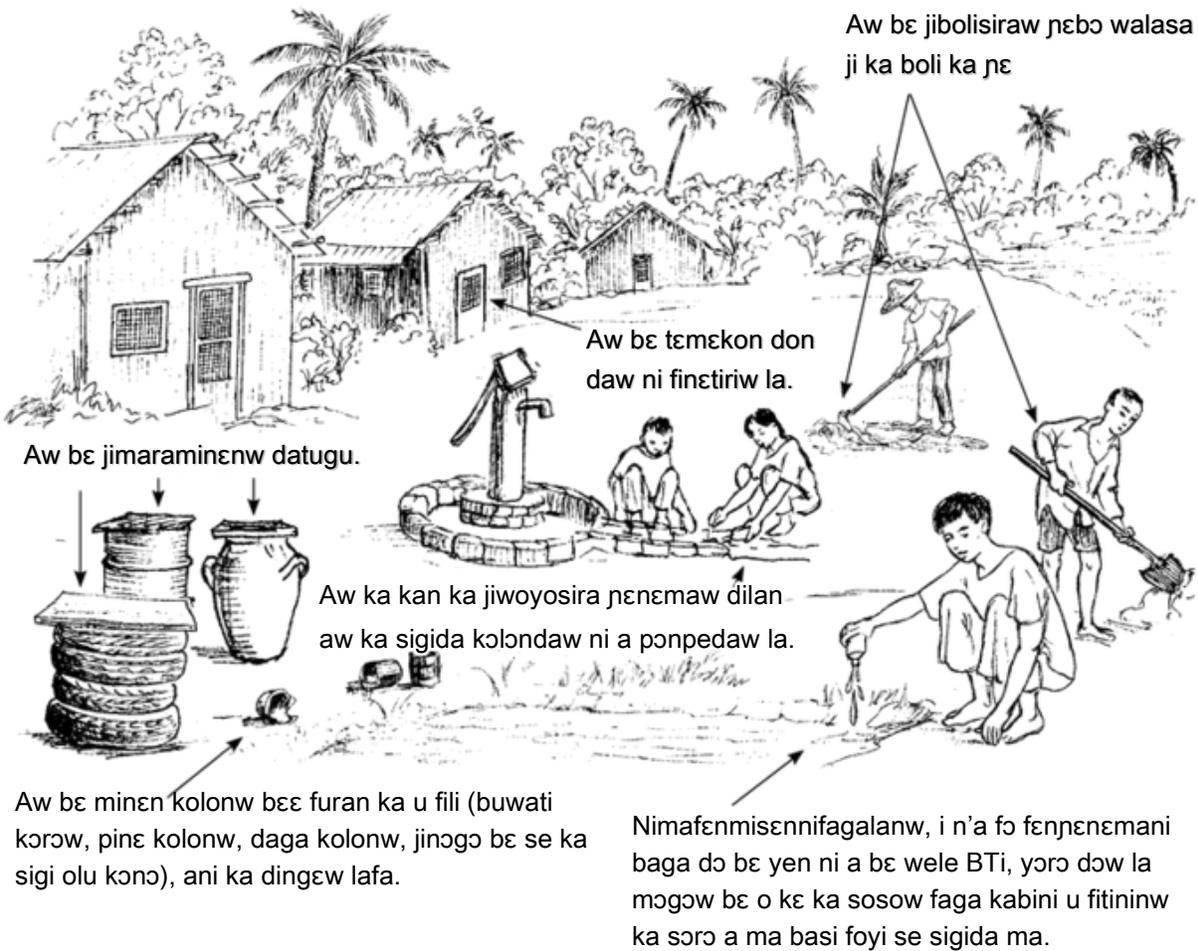
### 9.2.1 Éliminer les sites de multiplications de moustiques autour de la maison, et dans la communauté :



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, les guppys 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.

### 9.2.1 Aw ye sosow dagayɔɔ mabɔ sow ni sigida la:



Faere were minnu sigilen don sen kan ka sigida sosow kunben:

- **Aw be jegew mara, minnu be sosow dun.** Ameriki cenance la sosjegew, Farafinna baman, a tebenw olu ni jege werew be se ka sosow bali ka bugun. Yoro bee ni a jege togo don nka u bee be wele ko “sosojege”.
- **Aw ka kan ka a to ji ka woyo, ka foro kono jibolisiraw laben** ani ka jibolisira koro nebo, jiwoyosira koro minnu be yen ni olu te mako ne bilen, aw be olu datugu. Aw be ji bo malosunw koro siye kelen dogokunkono tile 2 walima tile 3, o be sosodenw faga ka soro a ma basi ke malosunw na.
- **Aw be jiriw turu,** kono, tonsow ni danfen werew be sigi olu la, u be mogow deme ka sosow faga. Jirininunamani min be Farafinna ni Endujamana na, o be sosow gen, wa a buluw be se ka ke fura fana ye.

## 9.2.2 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.

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).



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

## 9.2.2 Fenjenemafagalan

Sosow bugun waati san kɔɔ, u silatunu ka di o waati la ni fenjenemafagalan ye. Fɔɔ, mɔɔw tun be fenjenemafagalan dɔ ke ka sosow faga ka caya ni a be wele DDT, u tun be a fiye kenema sosow dagayɔw la. Nka DDT ye бага ye min be tɔɔw lase mɔɔw ni bagaw ma, a be kanseribana bila mɔɔw la ani ka fiye bila denyereniw na. Ni aw ye бага in fiye, fiye be se ka a lase yɔɔw caman ani jiw la, wa a be se ka to o yɔɔw la ka san caman ke. Ni a menna, a tijenninɔ be bonya ka taa a fe. O kama, jamana caman na, a jininnen don ka sosow faga ni fenjenemafagalan ye minnu man farin.

Pirefirini (*les pyrethrines*) ye fenjenemafagalan suguya dɔ ye, ale te tɔɔw kuntaalajan lase mɔɔw ni baganw, ani dugukolo ma. Pirefirini nafa were ye, a ka fisa ni DDT walima malatɔn ye, olu fana be mako je ka caya nka u tijeninɔ ka bon; o kama kun te a la ka u caman fiye yɔɔw la.

Pirefirini mana fiye, a бага te basigi yɔɔw la. Nka aw kana a fiye mɔɔw kerefe, o de la mɔɔw ka kan ka u janto u yere a fiye waati. Pirefirini be neje bila mɔɔw fari ni a je na, a be fari bilen bilen ka tila ka ninakili fereke. Aw kana a to fenjenemafagalan in ka se aw fari ma, kerengerennanya la denmisenniwi ni musokɔɔmaw ani den be muso minnu sin na.

**Piriferini mana se jitayɔw la o farati kaka jugu. Aw kana pirefirini ke jitemesiraw kerefe walima ɔɔw kɔɔ abada.**

Bi DDT seginna kura ye, mɔɔw be baara ke ni a ye cogoya werew la min ni a folblama kecogo te kelen ye. Sisan a jininnen don mɔɔw fe, u ka a fiye sokɔɔnaw dɔɔn na, ani fana ka a fiyeyɔw dan dɔn. O kecogo in be wele angilekan na ko IRS ni o kɔɔ: sokɔɔw fenjuguw fiyeli. O ye ka DDT dɔɔni fiye sokɔɔw kokow la walasa ka sosow faga. O kecogo in na, бага te caya wa a be ke yɔɔw koronnenni dɔ dɔɔn de la, min be a bali ka se jisɔɔyɔw la, o be ke sababu ye fana ka sosow bali ka basigi.

**Baga be fenjenemafagalan be la.** Ni aw bena DDT, piretirini walima fenjenemafagalan were fiye:

- Aw be ladilikan bato, ani ka fenjenemafagalan fiye ni hakilisigi ye
- Ni aw be u fiye, aw ka kan ka aw yere tanga tuma be ni gan ni duloki bolowan ni pantalon ani samara ye, wa aw kana jine ka aw da fana meleke.
- Ni aw be se, aw ye bagamafen keta hake dɔɔya kosebe. Aw be a fiye sosow donda la so kɔɔ, ani u basigi yɔw la.



Fenjenemafagalan бага te waati jan ke ka sosow gen. Ni aw ma je a labaarali kɔ, aw be aw yere tanga kosebe.

- 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.

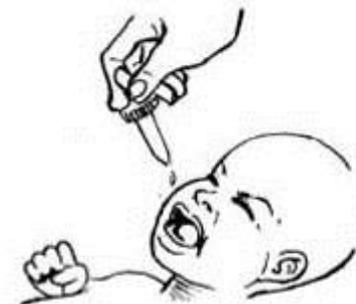
## 10 Les vaccins—la protection la plus simple et la plus sûre

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<sup>e</sup> 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



- Aw kana a fiye denmisenni w ni musokɔnɔmaw ani denbatigiw kerefe abada.
- Sange minnu sulen don fenfenemafagalanji la, aw be denmisenni w kolɔsi, u kana maga o sangew la hali dɔni, kuma te ka u jimi walima ka u sɔnsɔn.
- Ni aw be sange sulen ko, aw be a ko minen belebebeba dɔ kɔnɔ ka tila ka o ji ke wuluwulu dingɛ kɔnɔ. O be an ka minijiw ni an makoɲejiw beɛ tanga a бага ma.

Fenfenemafagalan fen o fen mana fiye sosow la ka a danmateme, o te mako ɲe u ye tuguni.

Fenfenemafagalan fiyeli ye sosow genni feere teliman ye. Nka fenfenemafagalan be soso kinda banaw dɔɔya ni o ye a sɔrɔ sigidalamɔɔ beɛ be o feere w sigi sen kan walasa ka sosow bali ka basigi.

## 10 Boloci—yeretanga feere beɛ la nɔɔman ani a beɛ la ɲuman

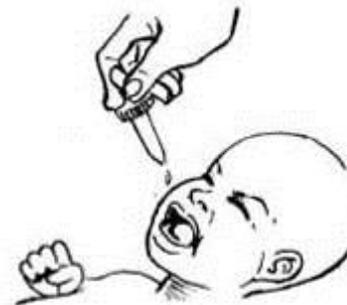
Boloci be mɔɔ tanga bana jugu caman ma. Jamana beɛ ni a ka boloci baara kecogo don wa a ka ca a la a be ke fu la. Bolocila minnu be na aw ka sigidaw la, aw be olu deme u ka baara la. Ni bolocilaw yere ma na, aw be taa ni denmisenni w ye aw kerefe keneyasow la walasa u bolo ka ci.

Aw ka kan ka denmisenni w boloci u keneman o ka fisa u banabagatɔ bolocili ye.

Banakunbenfura minnu nafa ka bon denmisenni w ma, olu de file:

1. **D.T. COQ** boloci be ke ka kannabagani, negetigebana ani keteketeni kunben. Nin boloci ninnu ka kan ka ke den na a kalo 2. 1 be ke a kalo 4, 1 a kalo 6, 1 were a kalo 18. Tumadɔw la boloci kelen be fara a kan san 4 ni san 6 ce.
2. **Senfagabana boloci.** Ale toniko kelen be ke den da kɔnɔ kalo o kalo, kalo saba kɔnɔ. A ka ca a la a be damine den kalo saba. A ɲinen don aw fe aw kana sin di den ma leri fila sani fura ka toni den da ani leri fila fura toninen kɔfe den da. Sidabana tigilamɔɔ be du minnu kɔnɔ, olu ta ka ke pikiri ye o ka fisa ni furaji ye.  
Senfagabana boloci ni D T COQ pikiri be se ka ke ɲɔɔn fe.

3. **B C G** ye sɔɔsɔɔɲije kunben boloci ye. Ale be ke siɲe kelen. A pikiri be ke numanbolo la wolo kɔrɔ. Denw bolo be se ka ci u woloyɔrɔ la walima o kɔfe. Ni sɔɔsɔɔɲije be duden dɔ la, a ka fisa ka o dudenwbolo ci u bangeni dɔɔkun fɔlɔ kɔnɔ walima a kalo kelen kɔfe. Bolocida be ke joli ye, o nɔ be tila ka ke jolifɔn ye;



4. **ɲɔni** (a dɔnnen don fana ni **kulezon** ye) Ale pikiri be ke den na a kalo 9, a te ke ka kɔn o ɲe. Tumadɔw la, filanan be ke den kalo 15 walima o kɔfe. Jamana dɔw la boloci 3 be fara ɲɔɔn kan ka ke 1 ye ni a be wele ko « PRO » o be ke ka ɲɔni ni kenkekɔkɔɲkunben. A pikiri kelen

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 (trismus)** 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.

Faites vacciner les enfants sans attendre.  
Pensez aux rappels ([page 264](#)).

Pour la très importante prévention contre le **paludisme**, voir [chapitre 12](#).

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

be ke den kalo 12 ni a kalo 15 ce, filanan be ke san 4 ni san 6 ce. Sidabana be den min na, aw kana jɔnin pikiri ke o den na.

5. Biɓɓe boloci pikiri ye keko sigiyɔɔma saba ye, ale ni kannabagani, negetigebana ani keteketeni pikiri be ke jɔɔɔn fe. Jamana dɔw la biɓɓe boloci fɔl be ke kabini den bange yɔɔ, filanan be ke a kalo 2, sabanan a kalo 6. Dɔɔɔkun 4 ka kan ka don boloci fɔl ni filanan ce, dɔɔɔkun 8 be don filanan ni sabanan ce.
6. **Hib (*Haemophilus influenzae de type b*)** banakise min ye denmisenni w ka kanjabana ni u ka sinkɔɔkeredimi sababu ye. A boloci pikiri ye sigiyɔɔma 3 ye, a ni «D.T.COQ» pikiri 3 fɔl be ke waati kelen na.
7. **Negetigebana (*tétanos*)** boloci min be ke mɔɔɔkɔɔɔba la ani denmisenni minnu si temena san 12 kan. Duniya fan beɛ la, negetigebana boloci lapininen don san 10 o san 10. Jamana damadɔ kɔɔ, negetigebana boloci be ke denmisenni na u san 9 ni san 11 ce. (san 5 D T COQ fɔl kelen kɔfe), o kɔfe, san 10 o san 10 a be ke fana. Musokɔɔma fana ka kan ka negetigebana boloci ke walasa ka a den kisi (Aw ye gafe jɛ 182 ni 250 laje).
8. **Kɔɔɔbolikunbenfura (*Rotavirus*)**: A be di den ma a kalo 2 ka se kalo 4 ma sije 2 ka se sije 3 ma. Ni a jɛci be yen, a be di den kalo 6 fana. Nin fura in be kɔɔɔboli bali, ale min ye denmisenni caman ka saya sababu ye.

Jɔni fana boloci tun be ke dɔɔɔɔɔɔɔ dɔw la, nka foroba bolociw sababu la, o bana in tununa.

Kenkenkɔɔɔɔɔ ni tifoyidi ani kanjabana bolociw fana be yen, nka u lasɔɔ man di wa u te di ni kecogo kerenkerennen dɔw te.

Jamana dɔw la, sayinerema boloci ye wajibi ye. A be ke den san 1 ka tila ka a kuraya san 10 o san 10. Aw ye jɔnikali ke aw ka mara boloci yɔɔ la.

Jɔni ni senfagabana ani sɔɔɔɔɔɔɔɔɔ bolocifuraw ka kan ka mara sumayaba la, fo ka u ke gilasi ye (a yɔɔ funteni man kan ka teme degere 8 kan). Biɓɓe boloci, negetigebana, keteketeni ani kannabagani, olu fana bolocifuraw ka kan ka mara sumayaba la, nka u man kan ka ke gilasi ye (a yɔɔ funteni man kan ka teme degere 8 kan). Negetigebana ni keteketeni ani kannabagani bolocifuraw dilannen te se ka teme leri 1 kan. A dilannen kɔ, ni a jɛ kera jeman ye, o be a jira ko a tijena, a te se ka a baara ke tuguni.

Aw kana sigi ni denmisenni w ye, a ye u boloci.  
Aw kana jɔɔɔ fana ka boloci kuraya ([gafe jɛ 264](#))

Walasa ka sumayabana kunben feere juman jɔɔɔɔ, aw ye [sigida 12](#) laje:

**Ka bana furake a tuma na ka jɛ, o jɔɔɔɔ banakunbenfeere te.  
Bamananw ko: wulituma dɔn ka fisa sen ka di ye.**

# 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. 328](#), et l'hépatite, [p. 172](#)), 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 ?



## 11 Banaw ni jogindaw kunbencogo werew

Nin sigida in kɔɔ, an kumana banaw kunbencogo kan ni olu ye **yeresaniya** ni **sigiyɔɔsaniya** ni **boloci** ye. Gafe in kɔɔ, aw bena hakilinanw sɔɔ minnu be aw tanga bana ni joginniw ma. Aw be se ka to keneya la cogomin na ni balo puman ni farafin furaw ni tubabufuraw ye, olu fana beɛ pɛɔɔɔɔɔɔɔɔ don gafe in kɔɔ.

*Kunmakan damado* be gafe damine na minnu nesinnen don sigida keneyabaarakelaw ma, o kumakanw be hakilinanw di mɔɔɔɔ ma minnu be a to u be je ka baara ke ɔɔɔɔɔɔɔɔ.

Ni keneya geleya kerenkerennenw pɛɔɔɔɔ sigidaw la ka tɛmɛ, aw be hakilina caman sɔɔɔ yeretangacogo kan olu ma. Ni aw ye o hakilina ninnu batu, aw be se ka ke sababu ye ka aw ka du walima dugu ke sigiyɔɔ lakanalen ye keneya sira fe.

Aw ye aw hakili to a la ko banajugu ni saya kubencogo puman ye furakeli joona ye.

**Furakeli joona ye banakunbencogo fanba do ye.**

Sani ni sigida in laban cɛ, an be a fe ka kuma bana kunben cogo doɔ kan, minnu kofɔɔɔɔ don gafe in fan werew la. O banakunbencogo ninnu ka kan ka pɛɔɔ ka a geleya.

## 12 Delinako minnu be dankari ke keneya la.

Delinako doɔ be yen olu be dankari ke mɔɔɔ yerekun ka keneya la fo ka se i kerɛfe mɔɔɔɔ fana ma. O delinako ninnu caman be se ka ye ka to yen walima ka u dabila. A baara fɔɔ de ye ka mɔɔɔɔ lafaamu munna delinako ninnu dabilali nafa ka bon.

### 12.1 Dɔɔɔmin

Ni dɔɔ be mɔɔɔɔ nisɔɔɔɔɔɔ, a be se ka tɔɔɔɔ fana lase u ma, kerenkerennenya la a minbagaw ka denbaya. Nka ka dɔɔɔ dɔɔɔɔ min waati ni waati o tɛ basi ye.

A ka ca a la fana dɔɔɔ dɔɔɔɔ dɔɔɔɔ minni de be mɔɔɔ ke dɔɔɔ minnaba ye. Duniya kɔɔ, dɔɔɔ min kojugu de ye keneya geleya fanba ye dɔɔɔminnaw bolo ani halidɔɔɔminbaliw fana. Dɔɔɔ be se ka dankari ke dɔɔɔminna ka keneya la, (a be na ni bipɛdimi ye, gafe [pɛ 328](#) ani sayi gafe [pɛ 172](#)). Dɔɔɔmin kɔɔɔ be se dɔɔɔminna ka denbaya ani a ka

sigida beɛ ma. Lagosili min be da mɔɔɔɔ sulen kan ani a ka yere bonya, waati min a ma dɔɔɔ caman min, olu de be na ni tɔɔɔɔ ni tijeni, ani kojugu kew ye min kɔɔɔɔ be se a tigi kanubagaw ma.

Dutigi joli ye u kun warini beɛ tijɛ dɔɔɔ la ka u denw kɔɔɔɔ to yen? O waleya bena ni segin ko ye ani denbaya degunni.



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 (voir [p. 429](#)).

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.

Mɔgɔ joli bɛ u fɛ mɔgɔw degun ka sababu kɛ dɔlɔmin ye, u bɛ tila ka dɔlɔ min ka taa a fɛ walasa o ka u jine degunw ko?

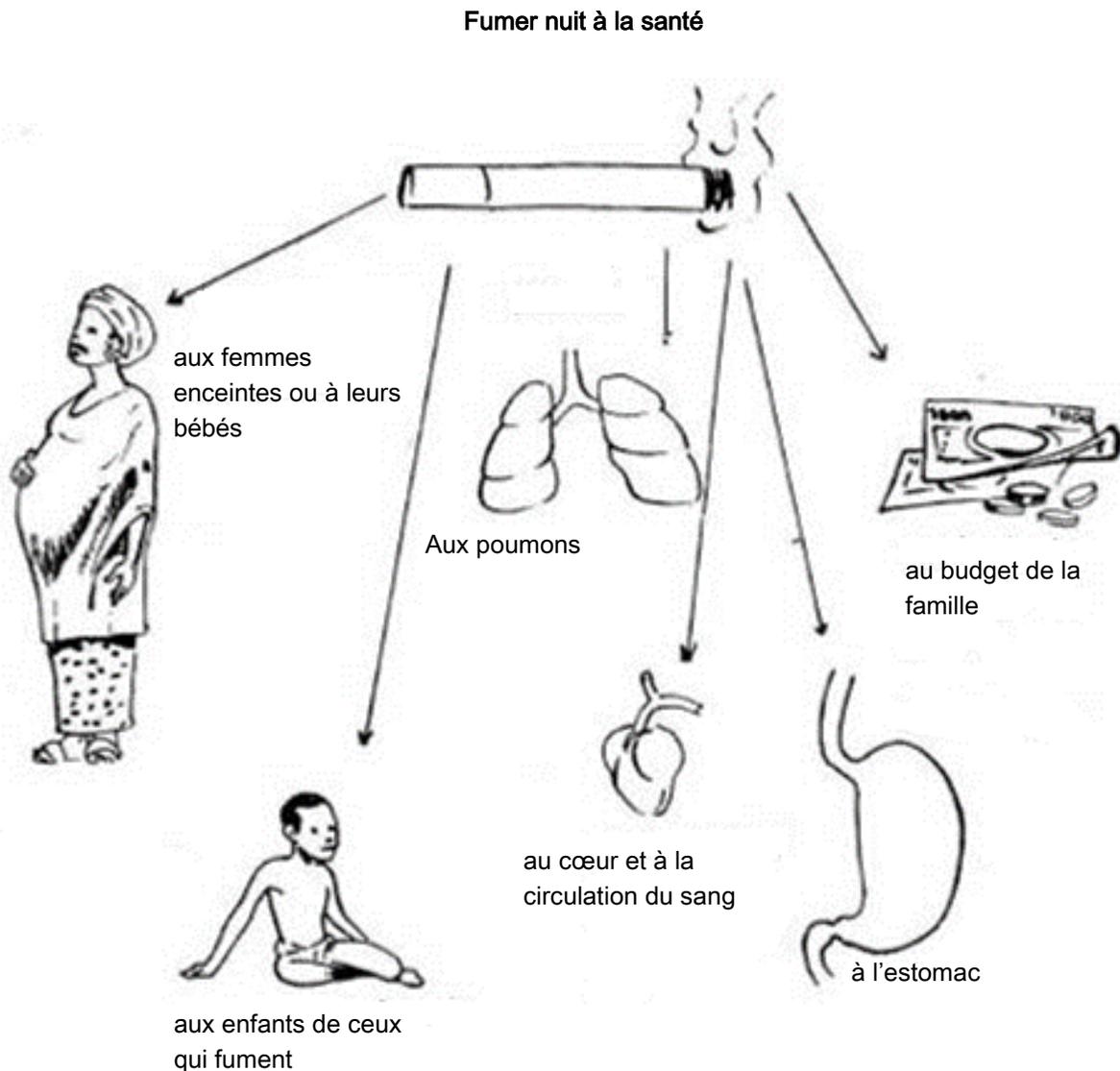
Mɔgɔ mana a dɔn ko dɔlɔ bɛ ka dankari a ka keneya ni a fɛmɔgɔw ka hɛrɛ la, a ka kan ka mun kɛ? A ka kan ka sɔn fɔlɔ ko a ka dɔlɔmin ye geleya ye. A ka kan ka a kɔnɔ jeya a yerekun ye ani mɔgɔtɔw ye. Mɔgɔ dɔw bɛ se ka dɔlɔmin dabila u yɛrɛ ma. Nka a ka ca a la dɔw mako bɛ u teriw ni u somɔgɔw ni, mɔgɔ wɛrɛ ka demɛ na, olu minnu bɛ a faamu ko delinako min don, a bila man di. Dɔlɔminaba minnu ye dɔlɔmin dabila, olu de fana bɛ se ka dɔlɔminna tɔw demɛ u ka dɔlɔmin dabila. Yɔrɔ caman na dɔlɔminaw ka jekulu bɛ yen, u bɛ jɔgɔn demɛ ka dɔlɔmin dabila ([gafe nɛ 429](#) lajɛ).

Dɔlɔmin kɔlɔlɔ tɛ a minbaga dɔrɔn kan, sigida bɛɛ bɛ dɔ sɔrɔ a la. Mɔgɔ minnu bɛ o dɔn, olu bɛ se ka fɛrɛw tige minnu bɛ a to a tigi ka a jogo yeɛma. Ni dɔlɔmin dantɛmenen beka aw kɔnɔnafili aw ka sigida la, aw bɛ mɔgɔw fara jɔgɔn kan, ka kuma a geleyaw, ani a furakɛcogow kan.

Ni mɔgɔw ye u fanga fara jɔgɔn kan, ka jɔgɔn demɛ, u bɛ se ka fura sɔrɔ geleya caman na.

## 12.2 Le Tabagisme (Fumer)

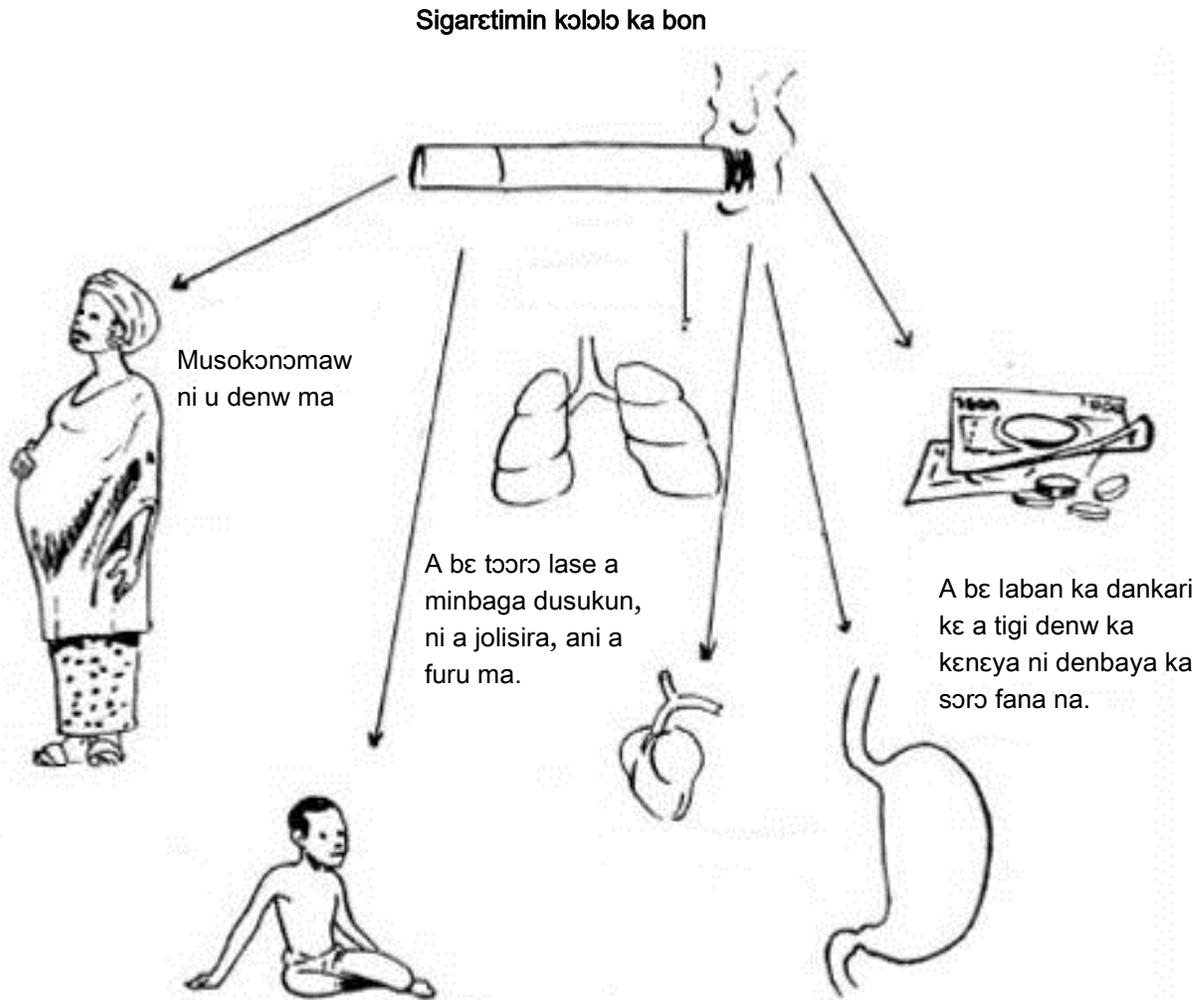
Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le tabagisme est dangereux pour votre santé et celle de votre famille.



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).

## 12.2 Sigaretimin

Sababu caman be yen minnu be a to sigareti minni farati ka bon a minbaga, ni a ka denbaya bee ma.



1. Sigareti be kanseribana ka tijeni fanga bonya, fagonfogon la dakonona na, kankonona na, ani dawolow la. (Ni aw be sigareti min ka taa, o be kanseribana juguya ka laban saya ma).
2. Sigaretimin be na ni bana jugu caman ye: fagonfogonlabana basigilen, ni fiye bilali fagonfogon la. Bana don min ka teli ka mako faga sango, ni sisan be mako min na.
3. Sigaretimin be se ka joli bila furu la walima ka furulajoli juguya.
4. Sigaretimin be do fara tsoo kan, ka dusukundimi bila mako la min ke a tigi faga sababu ye.

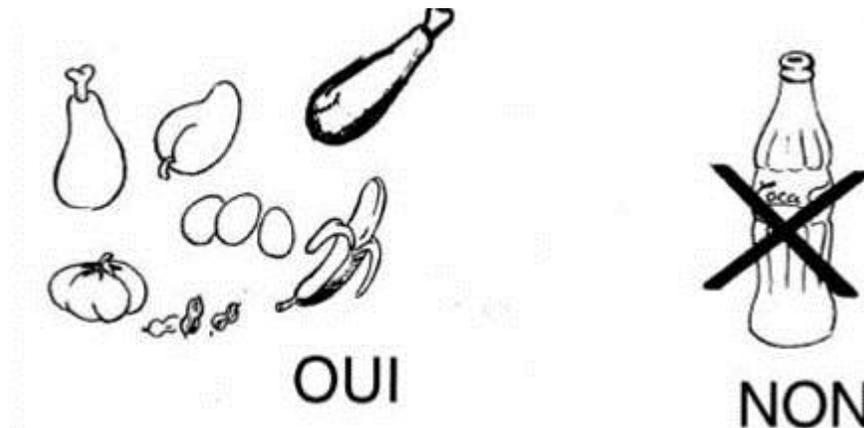
5. Les enfants des parents fumeurs ont plusieurs cas de pneumonie et d'autres maladies respiratoires que des enfants dont les parents ne fument pas.
6. Les enfants des mères qui ont fumé pendant la grossesse sont plus petites, et se grandissent plus lentement que les enfants dont les mères ne fumaient 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.

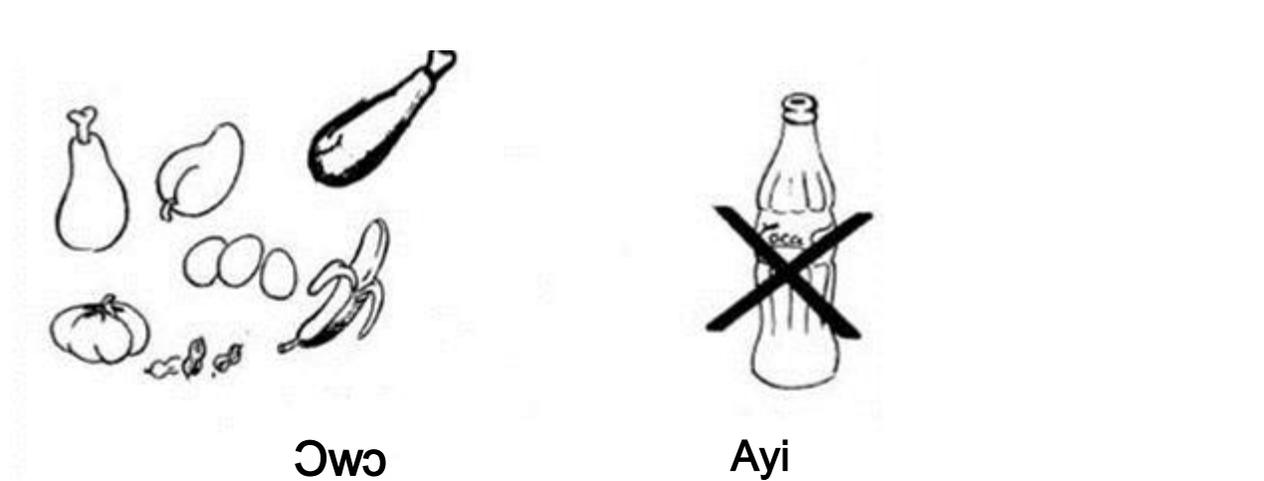
5. Sigaretiminnaw denw ke ka teli ka sinkorokeredimi suguya caman sorɔ ka teme sigaretiminbaliw denw kan.
6. Musokɔɔmaw minnu ye sigareti min, olu denw ka dɔɔɔn wa u mɔ ka go ka teme sigaretiminbaliw denw kan.
7. Bangebaaw ni karamɔkɔw ani keneyabaarakela minnu be sigareti min, olu te misali juman jira denmisennniw na, ka da a kan u be se ka ke sababu ye denmisennniw fana ka don sigaretimin na.
8. Mɔɔɔ o mɔɔɔ cesirilen don mɔɔɔ tɔw ka keneyako la, o tigi man Sigaretimin ye a dama musaka ye. Mɔɔɔw be jɔ a wari la, ka a sorɔ ni ye a dɔɔni dɔɔni fara jɔɔɔn kan, a be caya. «Bamananw ko nin te kun bɔ, nin te kun bɔ, ni i ye o fara jɔɔɔn kan, o be ke kunba kelen ye». Mɔɔɔw be wari min don sigareti la, ni u ye o fara jɔɔɔn kan, o be jɔɔɔɔba ta denbaya ka balo ni a ka keneya la.

kan ka sigareti min sango ka a minni dusu don mɔɔɔ tɔw kɔɔɔ.

### 12.3 Minfensukaromaw

Minfensukaromaw be min kojugu yɔɔɔ dɔw la. Tumadɔw la denba dɔw be u yere wajibi ka minfensukaroma san u den balodesebagatɔ ye, ka a sorɔ o wari tun be se ka don dumuni nafama dɔ la den ye.

Ni aw be a fe aw denw ka to keneya la, a ka fisa ka dumuni nafama san u ye, aw kana minfensukaroma san u ye.



Nafa foyi te minfensukaromaw la sukaro kɔ. U da ka gelen ka da sukaro hake caya kan. Denmisen minnu be buwasɔn min ka caya, sumu be olu mine joona wa u jinw be toli. Buwasɔn gazima ka jugu mɔɔɔw ma, kumujiyelen ni furulajoli be mɔɔɔ minnu na.

Minfen minnu dilannen don ni jiriden nɔɔɔw ye nafa be olu la, wa u da ka di nimirfen gazimaw ye.

**Ne donnez pas de sucreries à vos enfants.**

## **12.4 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 !

Aw kana minfensukaroma di denmisenniw ma.

## 12.4 Minfensukaroma feeretaw

- U da ka gelen wa nafa were te u la ni sukaro yere te.
- U be sumu bila mogo la.
- U man ni furu ma.

Ni aw be a fe aw denw ka keneya, ni wari doni be aw kun ka dumunifen san u ye, aw ye a ke shefan ni dumunifen nafamaw ye, aw kana buwason gazima san ka di u ma.