

Chapitre 13

Les maladies très fréquentes

1 La déshydratation

Un grand nombre d'enfants qui meurent des suites d'une diarrhée sont morts par manque de liquide dans l'organisme. Ce manque d'eau s'appelle déshydratation.

La déshydratation est le résultat d'une perte importante de liquide : l'organisme perd davantage d'eau qu'il n'en reçoit. Cela peut arriver en cas de diarrhée violente, surtout si elle est accompagnée de vomissements. D'autres maladies graves peuvent aussi entraîner une déshydratation, quand une personne est trop malade pour prendre suffisamment de nourriture ou de liquide.

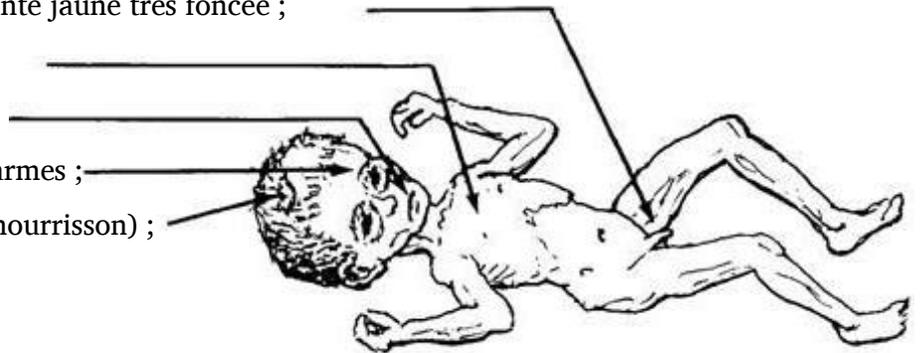
On peut se déshydrater à tout âge, mais **c'est spécialement grave chez le nourrisson et le jeune enfant qui peut mourir en quelques heures.**

Tout enfant présentant une diarrhée aqueuse est en danger de déshydratation.

Il est très important de reconnaître les signes de déshydratation et de savoir comment la combattre, surtout pour les mères.

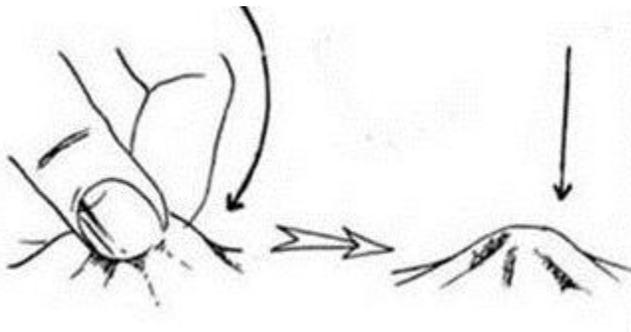
1.1 Signes de déshydratation

- la soif est souvent un signe précoce de déshydratation ;
- peu ou pas d'urines, d'une teinte jaune très foncée ;
- perte de poids très rapide ;
- bouche desséchée ;
- yeux enfoncés, cernés, sans larmes ;
- fontanelle enfoncée (chez le nourrisson) ;
- pouls rapide et faible ;
- pieds et mains froids ;
- perte d'élasticité de la peau.



Soulever la peau du ventre comme ceci...

si la peau met du temps à revenir à sa position normale, l'enfant est déshydraté.



Faire la comparaison avec une peau normale.

Une déshydratation sévère peut causer des battements rapides et faibles (voir choc, p. [77](#)), une respiration rapide et profonde, de la fièvre, ou des crises (convulsions, p. [178](#))

Quand une personne a de la diarrhée aqueuse, ou de la diarrhée et du vomissement, n'attendez pas les signes de déshydratation. **Agissez rapidement** – voir page suivante.

1.2 Traitement contre la déshydratation

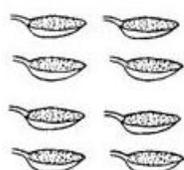
- **Donnez beaucoup de liquides** : de l'eau, des infusions, des jus de fruit, des soupes... et ne pas attendre que l'état de déshydratation s'installe. Si la personne est très déshydratée, on doit lui préparer et lui donner du sérum buvable.
- **Continuez à nourrir**. Dès que l'enfant ou l'adulte malade accepte de manger, nourrissez-le fréquemment avec les aliments qu'il aime ou accepte.
- **Pour les bébés, continuez à leur donner le lait maternel souvent** – avant tout autre liquide.

Une boisson spéciale de réhydratation contribue à prévenir ou à traiter la déshydratation, en particulier dans les cas de diarrhées aqueuses sévères :

Deux façons de faire des boissons de réhydratation à la maison :

1. **Avec du sucre et du sel** (sucre brut ou de la mélasse peuvent être utilisés au lieu du sucre)

Dans 1 litre d'eau propre Mettre la moitié d'une cuillerée à café de sel **et 8 cuillères à café rases de sucre**



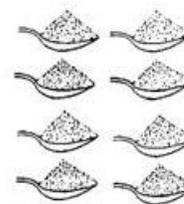
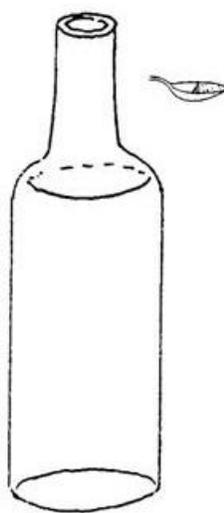
Attention : Avant d'ajouter du sucre, goûter à la boisson pour être sûr qu'elle est moins salée que les larmes (notez bien que les larmes sont salées).

À chaque boisson ajouter soit une demi-tasse de jus de fruits, eau de coco, ou de la banane mûre écrasée, si disponible. Ceci fournit du potassium qui peut aider l'enfant à accepter plus de nourriture et de boisson.

2. **Avec des céréales en poudre et du sel**

(Le riz en poudre est meilleur. Ou utilisez le maïs finement moulu, la farine de blé, le sorgho, ou de la patate cuite ou en purée.)

Dans 1 litre d'eau Mettre une demi-cuillerée à café de sel **et 8 grosses cuillères (ou 2 poignées) de céréales en poudre**



Faire bouillir pendant 5 à 7 minutes pour former une bouillie épaisse ou une bouillie liquide. Refroidir rapidement la boisson et commencer à la donner à l'enfant.

Attention : Goûter à la boisson à chaque fois avant de la donner pour être sûr qu'elle n'est pas gâtée. Les boissons aux céréales peuvent tourner en quelques heures par temps chauds.

Important : Adapter la boisson à votre région. Si les contenants d'un litre ou cuillères à café n'existent pas dans la plupart des maisons, ajuster les quantités à des formes locales de mesures. Dans les endroits, où les gens donnent traditionnellement des bouillies épaisses de céréales aux jeunes enfants, ajouter suffisamment d'eau pour la rendre liquide, et l'utiliser. Chercher un moyen facile et simple.

Donnez au malade la boisson par petite gorgées, toutes les cinq minutes, jusqu'à ce qu'il recommence à uriner normalement. Un adulte a besoin de deux litres ou plus par jour ; un petit enfant doit en boire au minimum un litre par jour, or un verre pour chaque selle liquide. Continuez à donner le liquide **souvent** et en petites gorgées **même si la personne vomit**. Tout le liquide bu ne sera pas vomé.

Attention : Si le malade ne peut pas prendre suffisamment de boisson, s'il est trop faible pour boire, ou s'il vomit tout ce qu'il avale et qu'on ne peut pas arrêter les vomissements, il faut aller chercher un médecin. Il pourrait être nécessaire de lui donner du sérum par voie intraveineuse.

Note : Dans certains pays, les sachets de sels de réhydratation orale (SRO) sont disponibles pour être mélangés avec de l'eau. Ils contiennent du sucre, du sel, de l'acide citrique, du zinc, et du potassium (voir p. 381). Toutefois, les boissons fait-maison – particulièrement à base de céréale – quand ils sont correctement préparés sont moins chères, plus sûres et plus efficaces que les sachets de SRO.

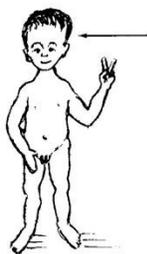
2 Diarrhée et dysenterie

Quand une personne a des selles molles ou liquides, elle a la *diarrhée*. Si les selles contiennent du mucus ou du sang, la personne a de la *dysenterie*.

La diarrhée peut être légère ou sévère. Elle peut être *aiguë* (Brusque et sévère) ou chronique (persistante pendant plusieurs jours).

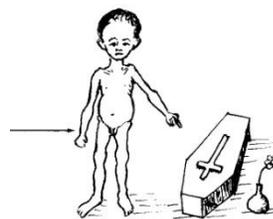
La diarrhée est plus fréquente and plus dangereuse chez les petits enfants, particulièrement ceux qui sont mal nourris.

Le danger le plus grave et immédiat de la diarrhée est la déshydratation et, à plus long terme, la malnutrition. C'est à cause d'elles que la diarrhée peut être mortelle, surtout chez le nourrisson.



Cet enfant est bien nourri. Il est moins susceptible d'avoir la diarrhée. S'il l'attrape, il se remettra généralement rapidement.

Cet enfant est mal nourri. Il est plus susceptible d'avoir la diarrhée et il y a une chance beaucoup plus grande qu'il va en mourir.



Les causes de la diarrhée sont nombreuses. **Généralement, aucun médicament n'est nécessaire** et l'enfant se rétablit au bout de quelques jours s'il reçoit beaucoup de boisson de réhydratation et de la nourriture (s'il ne mange pas beaucoup, donnez-lui un peu de nourriture plusieurs fois par jour). Parfois, un traitement spécial est nécessaire. Toutefois, **la plupart des cas de diarrhée peuvent être traités à la maison**, même si vous n'êtes pas sûr des causes exactes de la diarrhée.

2.1 Les Causes principales de la diarrhée :

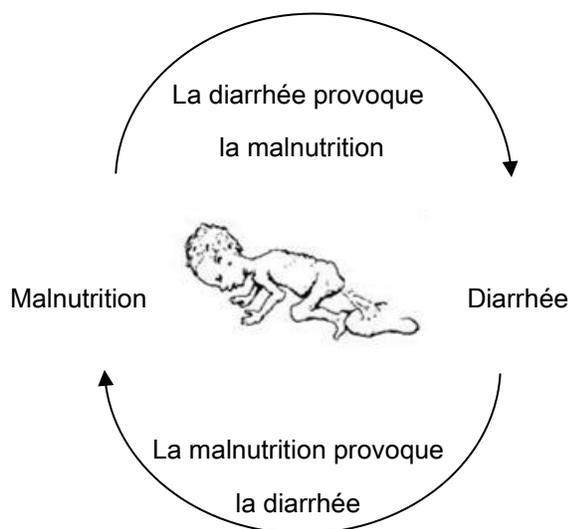
- La malnutrition (p. [154](#)) affaiblit l'enfant et rend la diarrhée due à d'autres raisons plus fréquente et plus aiguë
- Manque d'eau et les conditions d'insalubrité (pas de latrines) répandent les germes qui causent la diarrhée
- Infection par le virus ou une gastroentérite (infections intestinale)
- Une infection de l'intestin provoquée par des bactéries (p. [131](#)), amibes (p. [144](#)), ou giardia (p. [145](#))
- infections de vers (p. [140-144](#)) (la plupart des infections parasitaires ne causent pas de diarrhée)
- Les infections en dehors de l'intestin (infections de l'oreille, p [309](#) ; Amygdalite, p [309](#) ; Rougeole, p [311](#).)
- Les infections urinaires, p. [234](#))
- Le paludisme (type falciparum en parties de l'Afrique, de l'Asie et du Pacifique, p. [186](#))
- Intoxication alimentaire (nourriture avariée, p. [135](#))
- VIH (une diarrhée de longue durée pourrait être un signe précoce du SIDA, p. [399](#))
- Incapacité à digérer le lait (principalement chez les enfants souffrant de malnutrition sévère et certains adultes)
- Difficulté à digérer les aliments chez les bébés, quand ceux-ci sont nouveaux (p. [154](#))
- Les allergies à certains aliments (fruits de mer, écrevisses, etc., p [166](#)) ; occasionnellement les bébés sont allergiques au lait de vache ou à d'autres laits
- Les effets secondaires produits par certains médicaments, tels que l'ampicilline ou la tétracycline (p. [58](#))
- Les laxatifs, les purges, les plantes irritantes ou toxiques, certains poisons
- Manger trop de fruits verts ou les aliments gras, lourds

2.2 Comment prévenir la diarrhée :

Bien que la diarrhée ait de nombreuses causes différentes, les plus communes parmi elles sont **l'infection et une mauvaise alimentation. La plupart des diarrhées pourraient être évitées grâce à une bonne hygiène et la bonne nourriture.** Si elle est traitée correctement, c'est-à-dire, en donnant beaucoup de boisson et de nourriture, moins d'enfants en mourraient.

La diarrhée est également très dangereuse pour les personnes vivant avec le VIH, en particulier les enfants. L'utilisation du cotrimoxazole peut empêcher la diarrhée chez les personnes vivant avec le VIH (voir p. [357](#)).

Les enfants mal nourris attrapent la diarrhée et en meurent beaucoup plus souvent que ceux qui sont bien nourris. Notez que la diarrhée elle-même peut être une des causes provoquant la malnutrition.



Le "cercle vicieux" de la malnutrition et de la diarrhée tue de nombreux enfants.

Et si la malnutrition existe déjà, la diarrhée l'aggrave plus rapidement.

Le résultat est un cercle vicieux, dans lequel chacun des éléments renforce les effets négatifs de l'autre. C'est pour cette raison qu'une bonne nutrition est tout aussi importante pour la prévention et pour le traitement de la diarrhée.

Empêcher la diarrhée en empêchant la malnutrition.

Empêcher la malnutrition en empêchant la diarrhée.

Pour en apprendre davantage sur les types d'aliments qui aident le corps à résister ou à combattre différentes maladies, notamment la diarrhée, lire le chapitre 11.

La prévention de la diarrhée dépend à la fois d'une bonne nutrition et de la propreté. De nombreuses suggestions concernant l'hygiène personnelle et publique sont données dans le chapitre 12. Celles-ci comprennent l'utilisation des latrines, l'importance de l'eau propre, et la protection des aliments, de la poussière et des mouches.

Voici quelques autres suggestions importantes pour éviter la diarrhée chez les bébés :

- Allaiter les bébés plutôt que de les nourrir au biberon. Donner uniquement du lait maternel pendant les 6 premiers mois. Le lait maternel aide les bébés à résister aux infections qui causent la diarrhée. S'il n'est pas possible d'allaiter un bébé, le nourrir avec une tasse et



une cuillère. Ne pas utiliser un biberon, car il est plus difficile de le garder propre, et ainsi plus susceptible à provoquer une infection.

Non
Oui

- Lorsque vous commencez à donner au bébé des aliments nouveaux ou du solide, en donner juste un peu, en purée, et le mélanger avec un peu de lait maternel. Le bébé doit apprendre à digérer de nouveaux aliments. S'il en prend trop en une fois, il peut avoir de la diarrhée. **Ne pas cesser l'allaitement d'un coup. Commencer avec d'autres aliments pendant que vous allaitez encore le bébé.**
- Garder le bébé propre et dans un endroit salubre. Essayer de l'empêcher de se mettre des choses sales dans la bouche.
- Ne pas donner aux bébés des médicaments qui ne sont pas nécessaires.



l'allaitement maternel permet d'éviter la diarrhée.

2.3 Traitement de la diarrhée :

Pour la plupart des cas de diarrhée aucun médicament n'est nécessaire : Si la diarrhée est grave, le plus grand danger est la **déshydratation**. Si la diarrhée dure longtemps, le plus grand danger est la **malnutrition**. Donc, le plus important dans le traitement, c'est de **donner suffisamment de liquide et de nourriture au malade**. Quel que soit la cause de la diarrhée, toujours prendre soin de ce qui suit :

1. **Empêcher ou contrôler la déshydratation.** Une personne souffrant de diarrhée doit boire beaucoup de liquide. Si la diarrhée est grave ou s'il y a signes de déshydratation, lui donner de la boisson de réhydratation (p. [152](#)). Même s'il ne veut pas boire, insister doucement pour qu'il le fasse. Lui donner à boire par petites gorgées de temps en temps.
2. **Répondre aux besoins nutritionnels. Une personne souffrant de diarrhée a besoin de nourriture dès qu'il peut manger.** Ceci est particulièrement important chez les petits enfants ou les personnes qui sont déjà mal nourries. Quand une personne a la diarrhée, le passage des aliments par l'intestin se produit très rapidement, ce qui empêche l'absorption complète par le corps. **Donc, nourrir la personne plusieurs fois par jour**, surtout si elle ne peut en prendre qu'un peu à chaque fois.
 - Un bébé souffrant de diarrhée doit être allaité.
 - Un enfant maigre, souffrant d'insuffisance pondérale, devrait obtenir beaucoup d'aliments énergétiques et assez d'aliments aidant à fortifier le corps (protéines) pendant toute la durée de la diarrhée, et encore plus lorsqu'il s'en remet. S'il arrête de manger parce qu'il se sent trop malade ou parce qu'il vomit, le nourrir à nouveau dès qu'il peut manger. Donner des boissons de réhydratation aidera l'enfant à pouvoir (soit capable de) manger. Bien qu'au début donner de la nourriture puisse augmenter la fréquence des selles, cela peut quand-même sauver sa vie.

- Si un enfant maigre a une diarrhée qui dure pendant plusieurs jours ou revient sans cesse, lui donner plus de nourriture, et cela plus souvent, au moins 5 ou 6 fois par jour. Souvent, aucun autre traitement n'est nécessaire.
- Si possible, donner des suppléments de zinc aux bébés et aux enfants souffrant de diarrhée (voir p. 393).

| Nourriture pour une personne souffrant de diarrhée | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Lorsque la personne vomit ou se sent trop malade pour manger, il devrait boire : | Dès que la personne est capable de manger, en plus des boissons figurant à gauche, elle devrait manger une sélection équilibrée des aliments suivants ou similaires : | |
| Bouillie aqueuse ou bouillon de riz, poudre de maïs, pommes de terre. | Les aliments énergétiques | Aliments de reconstitution |
| L'eau de riz (avec du riz en purée) | Bananes mûres ou cuites | Poulet (bouilli ou rôti) |
| Poulet, viande, œufs, ou bouillon de haricot | Biscuits | Œufs durs (bouillis) |
| Boisson de réhydratation | Riz, farine d'avoine, ou d'autres grains bien cuits | Viande (bien cuite, sans trop de matières grasses) |
| Lait maternel | Maïs frais (bien cuits et purée) | Haricots, lentilles, pois (bien cuits et en purée) |
| Yaourt ou des boissons de lait fermenté | Pommes de terre et patates | Poisson (bien cuit) |
| | Compote de pommes (bouillie) | Lait (parfois il provoque des problèmes, voir la page suivante) |
| | Papaye | |
| | (Ajouter un peu de sucre ou de l'huile végétale à des aliments à base de céréales peut aider.) | |

| Ne pas manger ou boire | | |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| d'aliments gras | tout type de laxatif ou purge | d'aliments très assaisonnés |
| la plupart des fruits crus | | de boissons alcoolisées |
| | | du café, du thé, des noix de kola |

2.4 La diarrhée et le lait :

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. Il aide à éviter et à combattre la diarrhée. Continuer à donner du lait maternel quand le bébé a de la diarrhée.

Le lait de vache, le lait en poudre ou de lait en conserve peuvent être de bonnes sources d'énergie et de protéines. Continuez à en donner à un enfant qui a de la diarrhée. Chez très peu d'enfants, ces laits peuvent causer plus de diarrhée. Si cela se produit, essayer de donner moins de lait et le mélanger avec d'autres aliments. Mais n'oubliez pas : **un enfant mal nourri avec de la diarrhée doit avoir des aliments contenant assez d'énergie et de protéines.** Si moins de lait est donné, des aliments bien cuits et en purée, comme du poulet, le jaune d'œuf, de la viande, du

poisson, ou du haricot devraient être ajoutés. Les haricots sont plus faciles à digérer si leurs peaux ont été retirés et s'ils sont bouillies et écrasées.

Au fur et à mesure que l'enfant se remet, il sera généralement capable de boire plus de lait sans avoir de diarrhée.

2.5 Médicaments pour la diarrhée :

Pour la plupart des cas de diarrhée aucun médicament n'est nécessaire. Mais dans certains cas, utiliser le bon médicament peut être important. Cela dit, la plupart des médicaments fréquemment utilisés pour la diarrhée font peu de bien. Certains sont même dangereux :

Généralement, il est préférable de ne pas utiliser les médicaments suivants pour le traitement de la diarrhée :

Certains médicaments contre la diarrhée comme le loperamide (*Imodium*) ou le diphénoxylate (*Lomotil*) rendent la diarrhée moins fréquente. Mais ils ne permettent pas de rectifier la déshydratation ou de contrôler les infections. Par contre, ils peuvent causer des dommages, ou bien prolonger la durée des infections.



Les "médicaments contre la diarrhée" fonctionnent comme des bouchons. Ils renferment le contenu infecté de l'intestin qui a besoin d'être évacué.



Les mélanges contre diarrhée contenant de la néomycine ou de la streptomycine ne devraient pas être utilisés. Ils irritent l'intestin et font souvent plus de mal que de bien.

Les antibiotiques comme l'ampicilline et la tétracycline ne sont utiles que dans certains cas de diarrhée (voir p. [158](#)). Mais ils peuvent eux-mêmes causer la diarrhée, surtout chez les petits enfants. Si, après la prise de ces antibiotiques pendant plus de 2 ou 3 jours, la diarrhée s'aggrave au lieu de s'améliorer, cesser de prendre les antibiotiques, puisqu'ils peuvent en être la cause.

Le chloramphénicol peut présenter un certain danger (voir p. [356](#)). Il ne devrait jamais être utilisé pour une diarrhée légère ou donné aux bébés de moins de 1 mois.

Des laxatifs et des purges ne doivent jamais être administrés aux personnes souffrant de diarrhée. Ils ne feront qu'aggraver la diarrhée et augmenter le risque de déshydratation.

2.6 Traitement spécial des différents cas de diarrhée :

Même si la plupart des cas de diarrhée sont mieux traités en donnant beaucoup de liquides et de nourriture, sans avoir recours à aucun médicament, parfois un traitement spécial est nécessaire.

En considérant le traitement, garder à l'esprit que certains cas de diarrhée, en particulier chez les petits enfants, sont causés par des infections en dehors de l'intestin. Toujours vérifier les infections des oreilles, de la gorge, et du système urinaire. Une fois trouvées, traiter ces infections. Rechercher également des signes de rougeole.



Si l'enfant a une diarrhée légère avec des signes d'un rhume, la diarrhée est probablement causée par un virus, ou par "la grippe intestinale", et aucun traitement spécial n'est nécessaire. Donner beaucoup de liquides et tout aliment que l'enfant accepterait à manger.

Dans certains cas compliqués de la diarrhée, l'analyse des selles ou encore d'autres analyses peuvent être nécessaires pour choisir le bon traitement. Mais normalement, vous pouvez en apprendre suffisamment en posant des questions spécifiques, et puis en voyant les selles, et en recherchant certains symptômes. Voici quelques conseils pour le traitement en fonction des signes.

1. **Diarrhée légère, et soudaine.** Absence de fièvre. (Maux d'estomac ? "Grippe intestinale" ?)

- Boire beaucoup de liquides. Normalement, aucun traitement spécial n'est nécessaire. Il est généralement préférable de ne pas utiliser des médicaments empêchant l'écoulement de la diarrhée tels que le kaolin avec de la pectine (Kaopectate, p. [383](#)) ou le diphénoxylate (*Lomotil*). Ils ne sont jamais nécessaires et ne contribuent point à corriger la déshydratation ou à se débarrasser de l'infection. Alors pourquoi gaspiller votre argent à les acheter ? Ne jamais les donner aux gens très malades, ou aux petits enfants.

2. **La diarrhée avec des vomissements** (causes multiples).

- Si une personne souffrant de diarrhée se met à vomir, le danger de déshydratation sera plus grand, surtout chez les petits enfants. Il est très important de lui donner de la boisson de réhydratation (p. [152](#)), du thé, de la soupe, ou n'importe quel liquide qu'elle serait prête à prendre. **Continuer à lui donner de la boisson, même si la personne en vomit une grande partie**, puisqu' il en restera un peu dans l'estomac. Lui donner des gorgées toutes les 5 à 10 minutes.
- Si vous ne parvenez pas à contrôler les vomissements ou si la déshydratation s'aggrave, demander rapidement de l'aide médicale.

3. **Diarrhée avec du mucus et du sang.** Souvent chronique. Absence de fièvre. Il peut y avoir une alternation entre la diarrhée et la constipation d'un jour à l'autre. (Il peut s'agir de la dysenterie amibienne. Pour plus de détails, voir page [144](#).)

- Utiliser le métronidazole (p. [368](#)). Prendre le médicament en suivant la dose prescrite. Si la diarrhée persiste après le traitement, consulter un médecin.

4. **Diarrhée sévère avec du sang, et avec de la fièvre.** (La dysenterie bactérienne provoquée par La Shigellose)

- Donner de la ciprofloxacine de 500 mg aux adultes, 2 fois par jour pendant 3 jours (voir p.356). Mais les femmes enceintes et les enfants de moins de 18 ans ne devraient pas utiliser la ciprofloxacine. (Pour les enfants de moins de 8 semaines, demander de l'aide médicale.)
- La Shigellose est souvent résistant à l'ampicilline (p. [352](#)) et au cotrimoxazole (p. [357](#)), pourtant ils sont encore utilisés.
- Si le premier médicament que vous prenez n'aide pas à améliorer votre condition dans les jours qui suivent, essayer un autre ou demander de l'aide médicale.

- Les femmes dans les 3 premiers mois de grossesse ne devraient pas utiliser le cotrimoxazole (voir p. [357](#)).
- L'azithromycine est également efficace. Il ne présente pas de danger ni pendant la grossesse, ni pour les enfants. Pour les adultes, donner 500 mg par voie orale le premier jour, et ensuite, 250 mg une fois par jour pendant 4 jours. Pour les dosages appropriés pour les enfants, voir un agent de santé.

5. Diarrhée sévère avec de la fièvre, généralement avec absence de sang.

- La fièvre peut être en partie causée par la déshydratation. Donner beaucoup de boissons de réhydratation (p. [152](#)). Si la personne est très malade et sa condition ne s'améliore pas dans les 6 heures après le début du traitement avec des boissons de réhydratation, demander de l'aide médicale.
- Vérifiez les signes de la fièvre typhoïde. S'ils sont présents, traiter la fièvre typhoïde (voir p. [188](#)).
- Dans les zones où on rencontre fréquemment le paludisme à falciparum, donner des traitements contre le paludisme aux personnes souffrant de diarrhée et de la fièvre (voir p. [186](#)), surtout si elles ont une splénomégalie.

6. Diarrhée jaune et mousseuse (avec des bulles) sentant mauvais, sans sang ou mucus.

Souvent, avec beaucoup de flatulence dans le ventre, et des rots qui ont un mauvais goût, comme le soufre.

- Ceci peut être causé par des parasites appelés Giardia (voir p. [145](#)) ou encore par la malnutrition. Dans les deux cas, beaucoup de liquide, des aliments nutritifs, et le repos sont souvent le meilleur traitement. Les infections aggravées de Giardia peuvent être traitées avec du métronidazole (p. [368](#)). La quinacrine (*Atabrine*) est moins chère, mais elle a des effets secondaires plus graves (p. [369](#)).

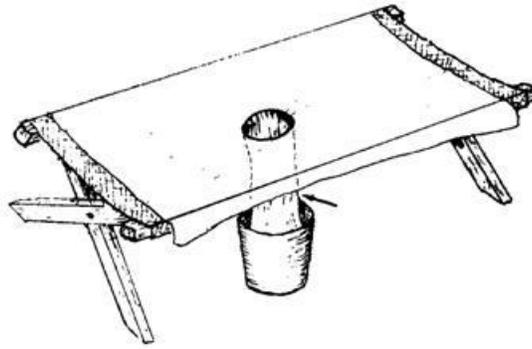
7. La diarrhée chronique (diarrhée qui dure longtemps ou revient sans cesse).

- Cela peut être en partie causé par la malnutrition, ou par une infection chronique telle que celle causée par des amibes ou Giardia. Faire attention à ce que l'enfant mange des aliments nutritifs plusieurs fois par jour (p. [110](#)). Si la diarrhée persiste, demander de l'aide médicale.

8. Diarrhée ressemblant à l'eau de riz (choléra).

- Si les selles de la personne sont très liquides, opaques et ressemblent à de l'eau qui a été utilisée pour laver du riz, et elles sont abondantes, ceci peut être un signe de choléra. Dans les pays, où cette maladie dangereuse sévit, le choléra survient souvent comme une épidémie (contaminant de nombreuses personnes à la fois) et est généralement pire chez les adolescents et les adultes. Une déshydratation sévère peut se développer rapidement, surtout si elle est accompagnée de vomissements. Traiter la déshydratation en continu (voir p. [152](#)), et ne donner de la doxycycline ou de la tétracycline (p. [355](#)) ou de l'érythromycine aux enfants (p. [354](#)) que dans les cas graves. Le choléra doit être signalé aux agents de santé. Demander de l'aide médicale.

Un “lit pour malades de choléra”, comme celui-ci, peut être construit pour les personnes souffrant de diarrhée sévère. Observer la quantité de liquide perdu par la personne, et s’assurer de lui donner une plus grande quantité de boisson de réhydratation. Lui donner la boisson en continu, et lui en faire boire le plus possible



manchon en feuille de plastique

2.7 Soins des bébés souffrant de diarrhée

La diarrhée est particulièrement dangereuse chez les bébés et les petits enfants. Souvent, aucun médicament n’est nécessaire, mais il faut faire particulièrement attention parce qu’un bébé peut mourir très rapidement de déshydratation.

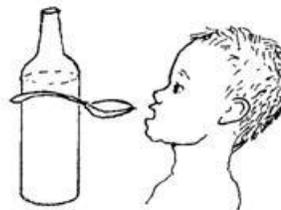
- Continuer à l’allaitement maternel et donner en plus de la boisson de réhydratation par petites gorgées.

- Si l’enfant vomit, donner souvent du lait maternel, mais seulement un peu à la fois. Lui donner aussi de la boisson de réhydratation par petites gorgées toutes les 5 à 10 minutes (voir Vomissements, p. [161](#)).



Lui donner du lait maternel

- Si il n’y a pas de lait maternel, essayer de donner d’autre lait ou de substitut de lait (comme le lait fabriqué à partir de soja). Diluer le lait en mélangeant une partie du lait bouilli avec une partie de l’eau bouillie et refroidie (voir page [188](#)). Si le lait semble aggraver la diarrhée, donner une autre protéine (poulet en purée, œufs, viande maigre, ou purée de haricots décortiqués, mélangée avec du sucre ou du riz bien cuit ou avec une autre hydrate de carbone et de l’eau bouillie).



et aussi de la boisson de réhydratation

- Si possible, donner des suppléments de zinc (voir p. [393](#)).
- Si l’enfant a moins d’un mois, essayer de trouver un agent de santé avant de donner tout médicament. Si il n’y a aucun agent de santé et que l’enfant est très malade, lui donner un “sirop pédiatrique” qui contient de l’ampicilline : une demi cuillère à café 4 fois par jour (voir p [352](#)). Il est préférable de ne pas utiliser d’autres antibiotiques.

2.8 Quand doit-on demander l'avis d'un docteur

La diarrhée ou la dysenterie peuvent être graves, surtout chez le nourrisson.

Emmener le malade chez le médecin dans les cas suivants :

- Si la diarrhée persiste plus de 4 jours ou plus d'un jour chez un petit enfant souffrant de diarrhée sévère ” (p. [159](#)).
- S'il y a déshydratation, ou si elle augmente malgré les mesures prises pour la combattre.
- Si le malade vomit à tel point qu'il rend tout le sérum buvable ou s'il ne peut pas le boire, page [238](#) ou si des vomissements fréquents continuent pendant plus de 3 heures après le début du traitement avec boissons de réhydratation.
- Si le malade a des convulsions ou s'il a le visage et les pieds enflés.
- Si le malade est déjà très affaibli, spécialement s'il s'agit d'un nourrisson ou d'une personne âgée.
- S'il y a beaucoup de sang dans les selles. Cela peut être dangereux, même s'il n'y a que très peu de diarrhée (voir l'obstruction de l'intestin, p [94](#)).
- Si la diarrhée ressemble à de l'eau de riz et que plusieurs adultes sont malades en même temps.

2.9 Questions à poser s'il y a de la diarrhée

Le traitement le plus important pour toute diarrhée est de boire des liquides. Dès que possible, la personne doit aussi manger.

Est-ce qu'il y a eu beaucoup de diarrhée aqueuse et indolore dans une courte durée ?

Une très grande quantité de diarrhée aqueuse pourrait être signe de choléra. Une si grande quantité de diarrhée peut rapidement affaiblir ou tuer une personne. On peut sauver la vie d'un malade, juste en l'aidant à boire et à manger en permanence dès que possible. Voir page [28](#).

Y-a-t-il du sang dans la diarrhée (appelée dysenterie) ?

La dysenterie est traitée en buvant des liquides. Les antibiotiques peuvent être utiles aussi. Voir page [30](#). D'autres causes menant à l'apparition du sang d'un rouge vif dans les selles sont expliquées à la page [38](#).

La diarrhée est-elle mousseuse et nauséabonde ? Y-a-t-il beaucoup de flatulence ?

Cela pourrait être Giardia. Boire des liquides. Les antibiotiques pourraient être utiles. Voir page [31](#).

Depuis combien de temps dure la diarrhée ?



Certains microbes, tels que des amibes ou des Giardia, ont tendance à provoquer des diarrhées de longue durée. Mais la diarrhée peut aussi durer longtemps parce que la personne a un autre problème de santé tels que :

- La malnutrition – mieux traitée en fournissant plus d'aliments contenant des protéines. Voir pages [998–999](#) dans le chapitre La Nutrition : Que consommer pour être en bonne santé.
- Des problèmes à digérer le lait. Voir la page [999](#).
- Une maladie de longue durée, en particulier le VIH. Voir VIH et le sida (page [999](#)).

La personne a-t-elle d'autres signes de maladie – comme la douleur dans l'oreille, de la fièvre, ou une éruption cutanée ?

La Diarrhée avec de la fièvre et des vomissements peut être de la typhoïde (voir page [999](#)). La diarrhée chez les enfants est parfois causée par une infection dans une autre partie du corps et disparaîtra lorsque cette infection guérira. En cas de :

- l'infection de l'oreille, voir page [999](#) dans le chapitre [28](#), Prendre soin des enfants.
- le paludisme, voir page [999](#).
- la rougeole, voir page [999](#).

La personne prend-elle des antibiotiques ?

Chez de nombreuses personnes, Les antibiotiques provoquent des diarrhées. Ils devraient être évités, sauf si nécessaires. Voir page [26](#).

Y-a-t-il beaucoup de malades dans le ménage ou la communauté souffrant de diarrhée à la fois ?

Quand beaucoup de gens ont la diarrhée, tout le monde doit être plus vigilant pour éviter sa propagation. On peut le faire en se lavant les mains plus fréquemment, en bien lavant ou pelant les légumes et les fruits, en construisant des toilettes là, où il n'y en a aucun. Voir l'eau et l'hygiène publique (pages [137](#) à [139](#)). Manger les aliments rapidement après leur préparation, se laver les mains et nettoyer les surfaces utilisées pour préparer la nourriture. Si tout le monde qui a la diarrhée a mangé de la même nourriture, la nourriture devait être mauvaise.

3 Vomissements

Beaucoup de gens, surtout les enfants, ont un “maux d'estomac” occasionnel avec vomissements. Souvent, aucune cause ne peut être trouvée. Il peut y avoir des douleurs légères de l'estomac ou de l'intestin ou de la



fièvre. Ce genre de simples vomissements n'est généralement pas grave et disparaît de lui-même.

Les vomissements peuvent être le signe de beaucoup de maladies, certains mineurs et certains très graves, il est donc important d'examiner attentivement la personne. Les vomissements proviennent souvent d'un problème dans l'estomac ou les tripes, tels que : une infection (voir la diarrhée, p [153](#)), l'empoisonnement par de la nourriture avariée (p. [135](#)), ou de "syndrome abdominal aigüe" (par exemple, l'appendicite ou quelque chose bloquant l'intestin, p. [94](#)). En outre, presque toute maladie avec une forte fièvre ou de douleur sévère peut causer des vomissements, en particulier le paludisme (p. [186](#)), l'hépatite (p. [172](#)), l'amygdalite (p. [309](#)), otalgie (p. [309](#)), la méningite (p. [185](#)), l'infection urinaire (p. [234](#)), la douleur de la vésicule biliaire (p. [329](#)) ou de la migraine (p. [162](#)).

Le plus grand danger des vomissements, c'est la déshydratation, surtout chez le nourrisson, surtout s'ils sont accompagnés de diarrhée.

3.1 Signes de danger – prévenir immédiatement le médecin !

- Déshydratation qui s'aggrave et que vous ne pouvez contrôler (page [229](#)) ;
- Vomissements graves qui durent plus de 24 heures ;
- Vomissements violents, surtout si le vomi est vert foncé, marron, ou a une odeur comme des excréments (signes d'obstruction, p [94](#)) ;
- Douleur fréquente dans l'intestin, spécialement lorsque la personne ne peut aller à la selle ou ;
- Lorsque vous ne pouvez entendre des gargouillements quand vous mettez votre oreille sur le ventre du patient (voir douleurs de l'abdomen : constipation, appendicite, page [129](#)).
- Vomissements de sang (ulcère, page [194](#), cirrhose, page [440](#)).

3.2 Pour aider à contrôler des simples vomissements :

- Ne rien manger de solide tant qu'il y a des vomissements violents.
- Boire des boissons, des infusions par petites gorgées, à température ambiante, cela peut parfois aider à calmer les vomissements.
- Si les vomissements ne cessent pas rapidement, utiliser un médicament pour arrêter les vomissements comme la prométhazine (p. [385](#)) ou la diphénhydramine (p. [386](#)). Mais ne pas donner ces médicaments aux enfants de moins de 2 ans.

La plupart d'entre eux viennent sous forme de comprimés, de sirops, d'injections, de suppositoires (des comprimés mous à introduire dans l'anus). Broyer le comprimé dans un peu d'eau. Le mettre dans la poire de lavement ou dans une seringue sans aiguille.

Lorsque pris par voie orale, le médicament doit être avalé avec très peu d'eau et rien d'autre ne doit être avalé pendant 5 minutes. Ne jamais donner plus que la dose recommandée. Ne pas donner une seconde dose jusqu'à ce que la déshydratation ait été rectifiée, et que la personne ait commencé à uriner. Si les vomissements et les diarrhées rendent la prise du médicament par la bouche ou l'anus

impossible, administrer une injection de l'un des médicaments contre les vomissements. La prométhazine peut être plus efficace. Faites attention à ne pas trop en donner.

Dans tous les cas de vomissements qui persistent malgré le traitement, il faut emmener le malade en consultation.

4 Maux de tête et migraine

Le mal de tête banal peut se calmer avec du repos et en prenant des calmants comme l'aspirine. Des compresses chaudes sur la nuque ou sur le dos font parfois du bien et le massage en douceur du cou et des épaules peuvent aider. Les remèdes traditionnels sont souvent efficaces.



Les maux de tête sont communs à toute maladie qui provoque la fièvre. Si le mal de tête est grave, vérifier les signes de méningite (p. [185](#)). de

Les maux de tête chroniques peuvent être signe d'une maladie chronique, d'une mauvaise alimentation, ou des produits chimiques au travail ou dans l'environnement. Il est important de bien manger et de dormir suffisamment. Si vous pensez que les produits chimiques pourraient être à l'origine des maux de tête, ou s'ils ne disparaissent pas, parler à un agent de santé.

La migraine est un mal de tête très fort que l'on sent en général d'un seul côté ; fréquente, ou avec des mois d'écarts. Les crises de migraine peuvent être régulières, ou se manifester avec des mois ou des années d'écarts.

Une migraine peut être accompagnée ou précédée d'une vue trouble, voir des taches de lumière, de vertiges ou de fourmillements d'une main ou d'un pied.

Les migraines sont très douloureuses, mais pas dangereuses. S'il y a des frissons, des vomissements, voir paludisme (page [999](#)).

4.1 Pour arrêter la migraine, dès les premiers signes :

- Prendre 2 aspirines avec une tasse de café ou de thé fort.
- Se coucher un moment dans une chambre sombre et sans. Essayer de rester calme ; ne pas penser à ses problèmes.
- Surtout pour les migraines sévères, prendre de l'aspirine, si possible avec de la codéine, ou avec un autre sédatif. Ou obtenir des comprimés d'ergotamine avec caféine (*Cafergot*, [p. 379](#)). Prendre 2 comprimés à la première prise et 1 comprimé toutes les 30 minutes jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Ne pas prendre plus de 6 comprimés par jour.



aspirine

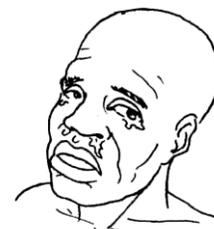


Attention : Ne pas utiliser pendant la grossesse *Cafergot*.

5 Le Rhume ou la Grippe

Le rhume et la grippe sont des infections fréquentes causées par des virus. Ils causent le nez qui coule, la toux, les maux de gorge, et parfois de la fièvre ou des douleurs dans les articulations. Il peut y avoir une légère diarrhée, surtout chez les jeunes enfants.

Le rhume ou la grippe disparaissent presque toujours tout seuls, sans qu'il y ait besoin de médicament. **Ne pas utiliser la pénicilline et autres antibiotiques**, car ils ne font aucun bien et peuvent causer des dommages. Des calmants comme l'aspirine font baisser la fièvre et calment les maux de tête et les courbatures.



- Buvez beaucoup d'eau et bien se reposez.
- L'aspirine ([p. 378](#)) ou l'acétaminophène ([p. 379](#)) aident à baisser la température et à soulager les courbatures et les maux de tête. Les comprimés contre le rhume ne sont pas mieux que l'aspirine. Alors pourquoi gaspiller votre argent ?
- Afin d'éviter de passer la maladie aux autres, il faut manger et dormir à part.
- Il n'y a pas de régime alimentaire à observer, mais les jus de fruits, surtout les jus d'orange ou de citron ou une boisson fait avec le fruit de baobab, font beaucoup de bien.

Pour traiter le rhume et la toux, voir les pages suivantes.

Attention : Ne pas donner n'importe quel type d'antibiotique ou d'injections à un enfant pour un simple rhume. Ils ne vont pas aider et peuvent causer des dommages.

Si le rhume ou la grippe durent plus de 8 jours, s'il y a de la fièvre et de la toux grasse, et si le malade a mal à la poitrine, on doit soupçonner une bronchite ou une pneumonie. Une pneumonie est redoutable chez les personnes âgées et les tuberculeux ; il faut consulter le médecin. Un antibiotique peut être nécessaire. Le risque d'un rhume se transformant en pneumonie est plus grand chez les personnes âgées, chez ceux qui ont des problèmes pulmonaires comme la bronchite chronique, chez les personnes qui ne peuvent pas se déplacer beaucoup, et chez les personnes vivant avec le VIH. Les personnes vivant avec le VIH peuvent prendre du cotrimoxazole chaque jour pour empêcher la pneumonie et d'autres infections (voir p. [357](#)).

Les maux de gorge font souvent partie du rhume. Aucun médicament spécial n'est nécessaire, mais gargariser avec de l'eau chaude peut aider. Toutefois, si les maux de gorge surviennent soudainement, avec une forte fièvre, cela pourrait être signe d'une angine streptococcique. Un traitement spécial est nécessaire (voir p. [309](#)).

5.1 Prévention de rhume :

- Dormir suffisamment et bien manger contribuent à éviter les rhumes. Manger des oranges, des tomates et d'autres fruits contenant de la vitamine C pourrait également aider.
- Contrairement à la croyance populaire, les rhumes ne proviennent pas de l'humidité ou du froid, mais ceux-ci peuvent l'aggraver. Les rhumes se transmettent d'une personne à l'autre par quand les gens portant le virus éternuent et le répandent dans l'air.
- Pour éviter de contaminer les autres, la personne malade devrait manger et dormir séparément et prendre soin de s'éloigner des bébés. Elle devrait se couvrir le nez et la bouche quand elle tousse ou éternue.

6 Nez bouché et qui coule

Le nez bouché et la rhinite peuvent avoir comme origine le rhume ou les allergies (voir les pages suivantes). L'excès de sécrétion nasale augmente les probabilités d'une otite chez l'enfant et de la sinusite chez l'adulte.

Pour déboucher le nez :

1. Chez le nourrisson, pomper les mucosités, en faisant bien attention, à l'aide d'une seringue sans aiguille, comme ceci :



2. Les grands enfants et les adultes peuvent aspirer de l'eau salée par le nez, comme l'indique le dessin. Cela dégage les narines. Utilisez uniquement de l'eau potable pure ou filtrée, faire bouillir et refroidir l'eau en premier. L'eau ne devrait pas être trop salée. $\frac{1}{4}$ cuillère à café de sel mélangé dans un verre d'eau est suffisant.

3. Respirer des vapeurs d'eau chaude (voir page [168](#)).
4. Les personnes qui souffrent souvent de maux d'oreilles ou de sinusites après un rhume peuvent aider à éviter ces problèmes en utilisant des gouttes de décongestionnant nasal avec de la phényléphrine ou de l'éphédrine. Après avoir aspiré par le nez de l'eau salée, mettre les gouttes comme ceci :

La tête sur le côté, mettre 2 ou 3 gouttes dans la narine du dessous. Attendez quelques minutes et ensuite répéter sur l'autre côté.

Ne pas utiliser chez les enfants.

Caution : Ne pas utiliser les gouttes décongestionnantes plus de 3 fois par jour durant pas plus de 3 jours et pas chez les enfants.



5. Des sirops décongestionnants peuvent faire du bien.

7 Les Problèmes des sinus (la sinusite)



La sinusite est une inflammation aiguë ou chronique (à long terme) de petits creux (sinus) qui se trouvent autour des yeux, à l'intérieur des os. Elle survient généralement après qu'une personne a eu une infection des oreilles ou de la gorge, ou après un rhume sévère.

7.1 Signes :

- Douleurs au visage au-dessus et en dessous des yeux (voir à gauche). Il fait mal quand on appuie légèrement sur les os, ou quand on se penche en avant.
- sécrétion épaisse ou du pus qui coule du nez peut-être avec une mauvaise odeur.
- Le nez est souvent bouché.
- Parfois de la fièvre.
- Certaines dents peuvent faire mal.

7.2 Traitement :

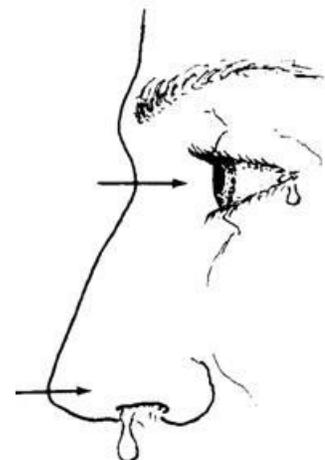
- Boire beaucoup d'eau.
- Instiller dans le nez de l'eau un peu salée (voir page [164](#)), ou aspirer de la vapeur d'eau chaude pour nettoyer le nez (voir page [168](#)).
- Appliquer sur le visage des compresses d'eau tiède.
- Utiliser un décongestionnant sous forme de gouttes comme la phényléphrine (néosynéphrine, page [383](#)).
- Prendre des antibiotiques : de l'ampicilline (page [517](#)), tétracyclines (page [520](#)), ou de la pénicilline (page [512](#)).
- S'il n'y a pas d'amélioration, allez en consultation.

7.3 Prévention

Lorsque vous avez un rhume ou le nez bouché, essayez de garder votre nez propre.

8 Rhume des foins (rhinite allergique)

Le nez qui coule et les yeux qui piquent peuvent être causés par une réaction allergique à quelque chose dans l'air qu'une personne a respiré (voir la page suivante). C'est souvent pire pendant certains moments de l'année.



8.1 Traitement :

Utiliser un antihistaminique tel que la chlorphéniramine (p. [386](#)). La diméthylhydrinate (*Dramamine*, p. [386](#)), souvent vendu pour la cinétose (mal des transports), est aussi efficace.

8.2 Prévention :

Recherchez les causes de cette réaction (par exemple : la poussière, les plumes des volailles, le pollen, la moisissure) et essayez de les éviter.

9 Les réactions allergiques

Une allergie est un trouble ou une réaction chez certaines personnes lorsqu'une substance donnée entre dans l'organisme. Ces substances peuvent rentrer dans l'organisme par des voies différentes :

- par les voies respiratoires ;
- par la bouche (en mangeant) ;
- par une injection (piqûre d'insecte ou d'animal) ;
- par contact de la substance avec la peau.

Les réactions produites peuvent être légères ou graves :

- des boutons ou des démangeaisons (page [300](#)) ; certains eczémas ;
- nez qui coule et démangeaisons des yeux ou yeux brulants (rhume des foins, p. [165](#))
- irritation dans la gorge, difficulté à respirer, et asthme (voir page [247](#)) ;
- rhinite allergique (rhume) (page [244](#)) ;
- choc anaphylactique (page [117](#)).
- diarrhée (chez les enfants allergiques au lait – une cause rare de diarrhée)

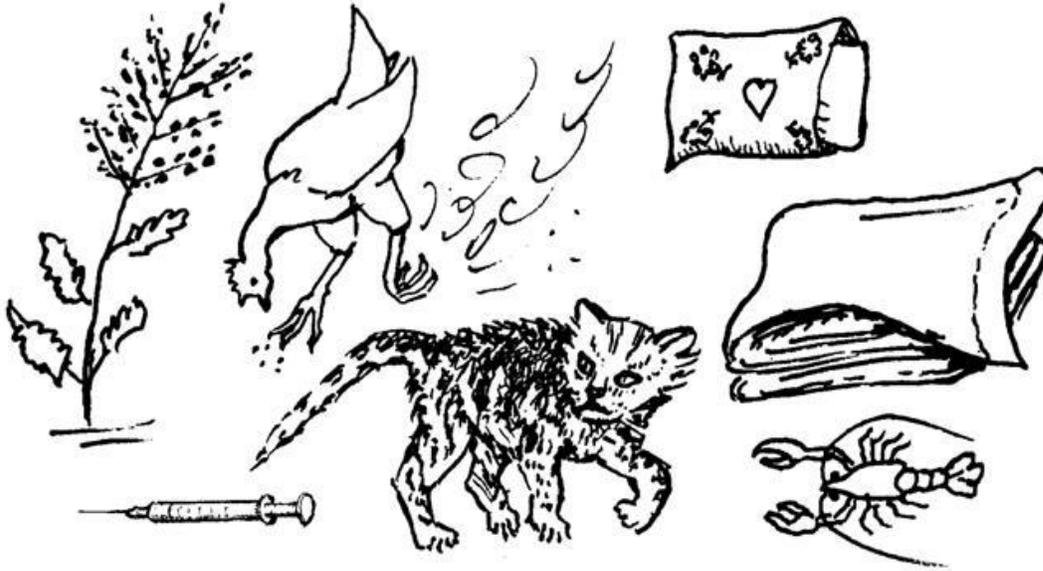
L'allergie n'est pas une infection et n'est pas contagieuse. Cependant, les enfants de parents allergiques présenteront souvent les mêmes troubles.

En général, les personnes allergiques présentent des troubles pendant une certaine période de l'année, ou lorsqu'elles entrent en contact avec la substance en question ; le reste du temps elles se portent bien. Les causes les plus fréquentes d'allergie sont :

Le pollen de certaines fleurs et herbes

Les plumes de poule

les oreillers de kapok ou des plumes



les moisissures couvertures ou des vêtements mois

certaines médicaments, surtout les sérums et la pénicilline

les poils de chat ou autre animal

certaines aliments, certains poissons, les fruits de mer



Les produits chimiques dans votre maison, à l'école, ou au travail

10L'Asthme

Une personne souffrant d'asthme a des crises qui provoquent des difficultés à respirer. Prêter attention lorsque vous expirez pour voir s'il y a un sifflement. Quand elle aspire, la peau derrière ses clavicules et entre ses côtes pourrait s'enfoncer dans le cou pendant qu'elle s'efforce pour avoir de l'air. Lorsque la personne n'a pas assez d'air, les lèvres et les ongles peuvent devenir bleuâtres, les veines du cou se gonflent. En général il n'y a pas de fièvre.



L'asthme se déclare généralement pendant l'enfance, et pourrait être un problème toute la vie. Il n'est pas contagieux, mais on la trouve souvent chez plusieurs membres de la même famille ; les crises sont plus fréquentes et plus graves durant une certaine période de l'année, ou la nuit.

L'asthme peut être une réaction allergique à certaines substances que l'on mange ou que l'on respire (voir troubles allergiques). Chez les enfants l'asthme commence souvent par un rhume. La nervosité ou les soucis peuvent causer une crise d'asthme. L'asthme peut aussi être causé par de l'air impur (pollué), tel que la fumée des cigarettes, les feux de cuisson à l'intérieur, les champs qui brûlent, ou des voitures et des camions fumants.

10.1 Traitement

- Si les crises sont plus fortes à l'intérieur de la maison, sortir l'asthmatique à l'air libre. Rester calme et essayer de calmer le malade.
- Boire beaucoup de liquides. Ceci dégage le mucus et facilite la respiration. Aspirer de la vapeur d'eau pourrait aussi aider (page [999](#)).
- Le café fort ou le thé noir peuvent aider à soulager les crises d'asthme si vous n'avez pas de médicaments.
- Il existe deux types différents d'inhalateurs. Pour un soulagement rapide des symptômes d'asthme survenant brusquement, utiliser un "**inhalateur de secours**" ou de "courte durée d'action" pour ouvrir rapidement les voies respiratoires. Un deuxième type d'inhalateur est utilisé tous les jours pour maîtriser l'asthme et éviter les crises d'asthme. Ce type est appelé un "**inhalateur de soutien**" ou "d'appui" et contient un médicament différent. Il ne fonctionne pas immédiatement et ne doit pas être utilisé pour soulager une crise d'asthme. Si une crise d'asthme survient, utiliser l'inhalateur de secours.
- **Pour les crises**, traiter avec l'inhalateur salbutamol (albuterol, voir page [999](#)) aussi souvent que nécessaire. Ceci est un médicament de pulvérisation que vous devez aspirer aussi profondément que possible.
- **Pour les crises fréquentes**, ou l'asthme qui vous fait haleter en marchant ou pendant un petit exercice physique, utilisez également l'inhalateur (béclométhasone, voir page [999](#)). L'utilisation d'un médicament peut empêcher les crises, faire économiser de l'argent, et vous faire aller mieux, ce qui est plus facile à gérer que de soigner une urgence asthmatique. L'utilisation d'un "entretoise" avec votre inhalateur permet que plus de médicaments pénètrent dans vos poumons. Voir la page suivante pour apprendre à faire une entretoise pour votre inhalateur.

- **Pour des cas graves d'asthme**, où vous manquez d'air, et que votre condition ne s'améliore pas avec du salbutamol, utiliser du prednisolone par voie orale tout de suite, et puis continuer pendant 3 à 7 jours (voir page [999](#)). S'il n'y a pas d'amélioration, ou si la crise d'asthme est très grave, injecter de l'adrénaline. Adultes : la moitié d'une ampoule. Enfants : le quart d'une ampoule. Répéter la dose toutes les demi-heures si nécessaire (page [560](#)).
- **S'il y a de la fièvre**, des sécrétions purulentes ou malodorantes, ou si la difficulté de respirer dure plus de 24 heures, prendre des capsules d'érythromycine ou, si on est sûr que le malade n'y est pas allergique, d'ampicilline ou de tétracycline (pages [517](#), [520](#)).
- Dans des cas rares, les vers causent l'asthme. Essayez de donner du mébendazole (page [999](#)) à un enfant qui commence à avoir de l'asthme si vous pensez qu'il a des vers.
- **Dans des cas graves et si la personne ne va pas mieux, il faut aller en consultation.**

10.2 Fabriquer une entretoise pour votre inhalateur

Utilisez une entretoise avec votre inhalateur. Si vous n'utilisez pas une entretoise avec votre inhalateur, la plupart du médicament se déverse sur votre langue et dans la gorge, et n'atteint pas vos poumons, où vous en avez le plus besoin. Aspirer profondément à travers l'entretoise permet plus de médicament d'atteindre vos poumons. Si vous n'avez pas d'entretoise avec votre inhalateur, voici 2 façons d'en faire :

1. Relier deux gobelets en plastique par leur ouverture. Faire un petit trou pour l'inhalateur à un bout, et un trou plus large pour la bouche à l'autre bout.
2. Faire un trou assez large pour votre bouche en bas d'une bouteille de soda en plastique. Mettre l'inhalateur à l'autre extrémité de la bouteille.



10.3 Prévention

Pour éviter les crises d'asthme, le plus important c'est que la personne évite de manger ou respirer les substances qui déclenchent la crise. Soigner l'hygiène de la maison, empêcher l'accès d'animaux domestiques dans la maison, aérer et mettre au soleil souvent les draps et les couvertures. Il est parfois préférable que l'asthmatique couche hors de la maison, à l'air libre. Essayer de trouver à quelles substances on est allergique et les éviter. Boire au moins 8 verres d'eau chaque jour pour garder le mucus mou. Les Personnes asthmatiques pourraient se sentir mieux en se déplaçant vers des endroits où l'air est plus propre.

Bien que l'asthme ait tendance à disparaître à mesure que l'enfant grandit, il y a des cas où la personne sera asthmatique toute sa vie.

Demander l'avis du médecin.

Un asthmatique ne doit pas fumer. La fumée abîme davantage les poumons.

11 La toux

La toux est un symptôme de différentes maladies des poumons ou des *bronches* (les voies aériennes menant aux poumons). Voici quelques-unes des maladies associées à certaines toux :

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Toux sèche, pas ou peu flegme :</p> <p>Rhume ou grippe (p. 163)</p> <p>Rougeole (p. 311)</p> <p>Toux du fumeur (p. 149)</p> <p>Certains vers (ascaris, ankylostomes, p. 140)</p> | <p>Toux avec du flegme ou beaucoup de flegme :</p> <p>Bronchite (p. 170)</p> <p>Pneumonie (p. 170)</p> <p>Asthme (p. 167)</p> <p>Toux du fumeur, surtout quand on se lève le matin (p. 149)</p> | <p>Toux avec sifflement ou chant du coq avec difficulté à respirer :</p> <p>Asthme (p. 167)</p> <p>Coqueluche (p. 313)</p> <p>Diphtérie (p. 313)</p> <p>Certaines maladies du cœur (p. 325)</p> <p>Quelque chose coincé dans la gorge (p. 79)</p> |
| <p>Toux chronique (qui dure longtemps)</p> <p>Tuberculose (p. 179)</p> <p>Asthme (crises, p. 149)</p> <p>Toux du fumeur ou du travailleur des mines (p. 149)</p> <p>La bronchite chronique (p. 170)</p> <p>L'emphysème (p. 170)</p> | | <p>Toux parfois accompagnée de sang</p> <p>Tuberculose (p. 179)</p> <p>Pneumonie (avec crachats jaunâtres, verdâtres, avec un peu de sang, p. 171)</p> <p>Infection grave de vers (page 140)</p> <p>Cancer du poumon ou de la gorge (p. 149)</p> |

La toux est un moyen employé par l'organisme pour nettoyer les voies respiratoires et se débarrasser des sécrétions et les microbes de la gorge et les poumons. Par conséquent, lorsque la toux est grasse, **il ne faut pas prendre de médicaments pour arrêter la toux, mais employer des moyens et des remèdes qui aident à ramollir et à cracher les sécrétions.**

11.1 Traitement pour la toux :

1. Pour ramollir le mucus et apaiser toute sorte de toux, **boire beaucoup d'eau**. Ceci est plus efficace que tout autre médicament.

Pour ramollir la sécrétion et calmer la toux, **respirer des vapeurs d'eau chaude**. Placer le visage au-dessus d'un seau d'eau bouillante, couvrir le tout avec un drap, comme l'indique le dessin, et aspirer les vapeurs pendant un quart d'heure. Répéter l'opération plusieurs fois par jour. On peut mettre des feuilles d'eucalyptus ou du "Vicks" dedans, mais l'eau chaude aussi bien que le "Vicks" utilisé seul.

Attention : Ne pas utiliser l'eucalyptus ou du Vicks si la personne souffre d'asthme. Ce médicament l'aggraverait.

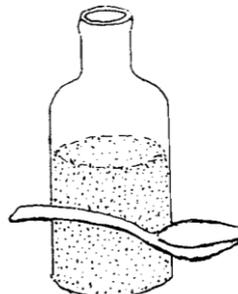
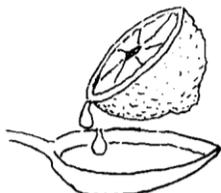
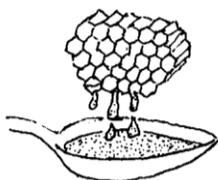


2. **Contre toutes les toux**, spécialement la toux sèche, préparer le sirop “maison” ci-dessous :

Mélanger : une part de miel

une part d citron

Prendre une petite cuillère à café toutes les deux à trois heures.



Attention : Ne pas donner de miel aux bébés de moins d’un an. Faire le sirop avec du sucre au lieu du miel.

3. **Contre la toux sèche qui empêche de dormir**, les calmants à base de codéine sont efficaces (p. [383](#)). Il ne faut pas prendre ces médicaments s’il y a beaucoup de sécrétion ou une toux sifflante. Ne pas les donner aux nourrissons.

4. **Contre la toux sifflante** (difficulté pour respirer et sifflement) prendre un sirop qui aide à dégager les voies respiratoires, voir Asthme (pages [247](#)), Bronchite (p. [249](#)), et Trouble cardiaque (p. [325](#)).

5. **Soigner la maladie qui cause la toux**. Si la toux dure depuis longtemps, si le malade crache du sang, du pus ou une sécrétion malodorante, ou s’il a du mal à respirer, il faut aller en consultation.

6. **Un malade qui tousse ne doit pas fumer**. Fumer endommage les poumons.

Pour éviter la toux, ne pas fumer.

Pour traiter une toux, traiter la maladie qui la cause et ne pas fumer.

Pour calmer la toux, et ramollir le mucus, boire beaucoup d’eau et ne pas fumer.

11.2 Comment faire le drainage de la sécrétion

Lorsque le malade est très âgé ou très affaibli, pour dégager les poumons, il faut :

- lui faire aspirer des vapeurs d’eau chaude ;
- le coucher ensuite la tête et la poitrine vers le bas, comme l’indique le dessin, en lui tapotant le dos, cela pour l’aider à dégager les sécrétions pulmonaires.



12La bronchite

La bronchite est une inflammation des bronches, les canaux qui amènent l'air jusqu'aux poumons. Elle est accompagnée d'une toux grasse. Une bronchite peut être la suite d'un rhume ou d'une grippe. En général, on n'a pas besoin de traitement antibiotique. Donner des antibiotiques uniquement au cas de symptômes durant plus d'une semaine où il y aurait des signes de pneumonie (voir la page suivante) ou si le malade présente déjà une maladie chronique des poumons.

12.1 Bronchite Chronique

Signes :

- Toux grasse qui dure depuis longtemps (mois ou ans).
- Parfois, la toux s'aggrave, et il peut y avoir de la fièvre. Une personne qui a ce genre de toux, mais qui n'a pas une autre maladie chronique comme la tuberculose ou l'asthme, souffre probablement d'une bronchite chronique.
- Elle est plus fréquente chez l'adulte qui fume depuis longtemps.
- Elle peut déclencher une maladie grave et incurable des poumons (l'emphysème), dans laquelle la personne a des difficultés de respiration, surtout lorsqu'elle fait un exercice.

poitrine gonflée,
en forme de
baril.



Traitement

- Arrêter de fumer.
- Prendre un antiasthmatique contenant du salbutamol (p. [384](#)).
- Les malades souffrant de bronchite chronique doivent se mettre sous traitement d'ampicilline ou utiliser du cotrimoxazole ou de l'amoxicilline lorsqu'ils attrapent la grippe ou un rhume accompagné de fièvre.
- Si la personne a du expectorer lui faire aspirer de la vapeur d'eau chaude et puis (page [999](#)), puis l'aider avec un drainage postural (page [999](#)).

L'emphysème peut provenir de l'asthme chronique, la bronchite chronique et le tabagisme.



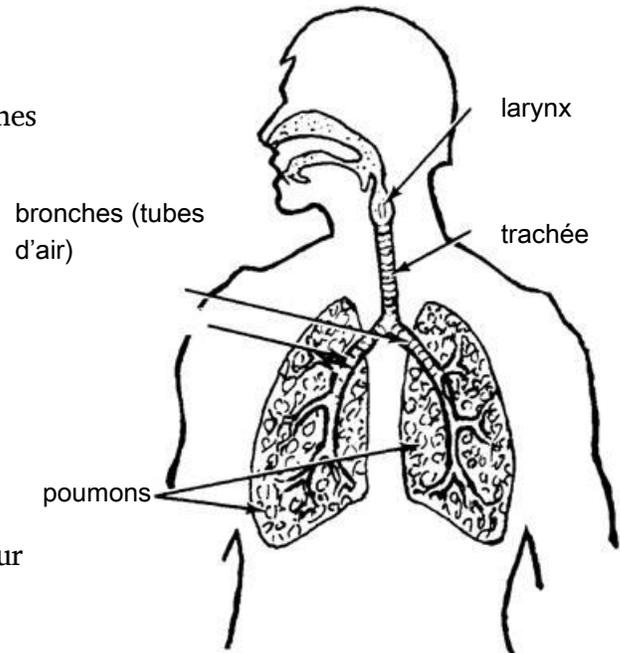
Si vous avez une toux chronique (ou si vous voulez l'éviter) ne fumez pas !

13 Pneumonie

C'est une infection *aiguë* des poumons. Souvent la pneumonie se déclenche pendant ou après d'autres maladies des voies respiratoires, comme la rougeole, la coqueluche, la grippe, la bronchite, l'asthme ou d'autres maladies graves qui obligent à rester couché. Il affecte surtout les bébés et les personnes âgées. En plus, les personnes vivant avec le VIH peuvent développer une pneumonie.

13.1 Signes :

- Frissons soudains suivis de forte fièvre ;
- Fièvre (parfois les nouveau-nés et les personnes âgées ou très faibles souffrent de pneumonie grave avec peu ou pas de fièvre) ;
- toux grasse, avec une sécrétion jaunâtre, verdâtre ou avec du sang ;
- respiration rapide et bruyante ;
- ronflements et bruits dans la poitrine ;
- douleur de poitrine ;
- le malade est en très mauvais état général.
- Les boutons de fièvre apparaissent souvent sur le visage ou les lèvres (p. [232](#)).



Un enfant très malade avec respiration rapide et superficielle a probablement une pneumonie. Pour un nouveau-né, une respiration rapide signifie plus de 60 respirations par minute. Pour un enfant entre 2 mois et 1 an, une respiration rapide est plus de 50 respirations par minute, et pour un enfant entre 1 et 5 ans, 40 respirations par minute. (Si la respiration est rapide et profonde, vérifier la déshydratation (page [999](#)) ou l'hyperventilation (page [999](#)). Ne pas compter les respirations pendant que l'enfant pleure ou juste après qu'il a cessé.

13.2 Traitement :

- Au moindre soupçon de pneumonie, il faut aller en consultation.
- S'il n'est pas possible d'y aller rapidement, le traitement avec des antibiotiques peut faire la différence entre la vie et la mort. En attendant, il faut la traiter comme suit :
- Donner la pénicilline (p. [351](#)), cotrimoxazole (p. [357](#)), ou érythromycine (p. [354](#)). Pour des cas sérieux, donner une injection de procaïne pénicilline (p. [352](#)), adultes : 400,000 unités (250 mg) 2 ou 3 fois par jour, ou donner de l'amoxicilline par voie orale (p. [352](#) à [353](#)), 500 mg, 3 fois par jour. Pour des petits enfants, $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ de la dose adulte. Pour les enfants de moins de 6 ans, l'amoxicilline est normalement le meilleur.

- Donner des calmants (aspirine ou acétaminophène) pour faire tomber la fièvre et calmer la douleur. L'acétaminophène est plus sûr pour les enfants de moins de 12 ans.
- Le malade doit boire beaucoup. S'il ne peut pas manger, lui donner le sérum buvable (voir page [230](#)).
- Pour calmer la toux et dégager la sécrétion, le malade doit aspirer des vapeurs d'eau chaude (voir page [242](#)). Le drainage postural pourrait aussi aider (voir p. [169](#)).
- Si la personne a une respiration sifflante, un antiasthmatique pourrait aider (voir p. [384](#)).

14 L'hépatite

L'hépatite est une maladie du foie, généralement causée par un virus, mais aussi par des bactéries, l'alcool, l'intoxication ou l'empoisonnement par des produits chimiques. Il existe 3 principaux types d'hépatite (A, B, et C) et elles peuvent se propager de personne à personne qu'il y ait des signes de maladie ou pas. En général, il y a peu de fièvre.

Une personne avec l'hépatite A ou l'hépatite B est souvent très malade pendant 2 ou 3 semaines, faible pendant 1 à 4 mois après, puis se sent généralement mieux.

L'hépatite B est plus grave et peut entraîner des cicatrices permanentes du foie (cirrhose), le cancer du foie, et même la mort. L'hépatite C est également très dangereuse et peut conduire à des infections permanentes du foie. Elle est une cause majeure de décès chez les personnes vivant avec le VIH.

C'est une maladie qui peut ne pas être grave, surtout chez l'enfant, mais elle peut aussi être grave. En général, le malade est très mal en point pendant 15 jours et très affaibli par la suite pendant 1 à 3 mois.

14.1 Signes :

- Perte de l'appétit ou de l'envie de fumer. On peut passer des jours sans manger.
- Parfois, douleur du côté du foie (côté droit)
- Il peut y avoir de la fièvre.
- Quelques jours plus tard, le blanc des yeux devient jaune.
- Il peut y avoir des vomissements, surtout à la vue ou en sentant l'odeur de la nourriture.
- Les urines sont très foncées, comme du coca-cola, et les selles peuvent devenir blanchâtres, ou la personne pourrait avoir la diarrhée.



14.2 Traitement :

- Une fois que les signes sont apparus, il n'y a pas de médicament qui puisse quelque chose contre l'hépatite. Au contraire, bien de médicaments peuvent abîmer davantage le foie déjà malade. **Ne pas prendre de médicaments.**
- Le malade doit **se reposer** et boire beaucoup de liquides. S'il ne peut pas manger, lui donner du jus d'orange ou d'autres fruits (surtout les papayes), du thé, ou du sérum buvable (voir page [230](#)).
- Il doit en plus prendre des vitamines.
- Pour arrêter les vomissements, voir page [238](#).
- S'il peut manger, lui donner des repas riches en protéines : des bouillons avec des morceaux de viande ou de poulet, des œufs cuits, etc. Mais ne pas lui donner beaucoup de protéines (viande, œufs, poisson, etc.) car ceux-ci rendraient plus difficile le fonctionnement du foie déjà abîmé. Éviter l'excès de graisses. **Ne pas boire d'alcool.**
- Dans certains pays d'Afrique, il y a des méthodes traditionnelles pour soigner l'hépatite. Certaines d'entre elles sont efficaces. Si elles ne sont pas dangereuses et ne sont pas en contradiction avec la conduite à tenir décrite ci-dessus, on peut les essayer.

14.3 Prévention :

- Souvent les enfants sont atteints d'hépatite alors qu'ils ne présentent aucun signe, cela n'empêche qu'ils peuvent passer la maladie à d'autres personnes. Faire attention à l'hygiène des enfants de la maison ; leur laver les mains au savon avant de manger ou d'entrer dans la cuisine.
- Les microbes de l'hépatite A passent des excréments d'une personne dans la bouche d'une autre à travers l'eau et la nourriture contaminées. Pour éviter de contaminer les autres personnes il est très important d'enterrer les excréments de la personne malade et de bien observer les règles élémentaires d'hygiène : bien se laver les mains au savon après être allé à la selle et avant de préparer ou toucher la nourriture.
- Les virus de l'hépatite B et C peuvent passer d'une personne à travers le sexe, des injections avec des aiguilles non stériles, des transfusions avec du sang contaminé, et de la mère à l'enfant à la naissance. Prendre des mesures pour éviter de transmettre l'hépatite aux autres : utiliser un préservatif lors de rapports sexuels (page [999](#)), suivez les suggestions de prévention du VIH sur (page [999](#)) et toujours bouillir les aiguilles et seringues avant chaque utilisation (page [999](#)).
- Les vaccins existent maintenant pour l'hépatite A et l'hépatite B, mais ils peuvent être coûteux ou ne pas être disponibles partout. L'hépatite B est dangereuse et n'a pas de traitement, alors si le vaccin est accessible tous les enfants devraient être vaccinés.

Attention ! L'hépatite est aussi transmise par les aiguilles des seringues mal stérilisées.

Il est préférable d'utiliser des aiguilles et seringues nouvelles et stériles chaque fois. Si ceci n'est pas possible, toujours bouillir les aiguilles et seringues avant chaque utilisation (voir page [74](#)).

15 Rhumatismes ou Arthrites (Articulations douloureuses, enflammées)

Dans la plupart des cas, chez les personnes âgées, les rhumatismes ne guérissent pas complètement, mais on peut quand même les soulager :

- **Le repos.** Dans la mesure du possible, éviter les travaux et corvées qui font forcer les articulations malades. Si les rhumatismes causent un peu de fièvre, faire la sieste après le repas.
- Appliquer **des compresses d'eau chaude** sur les articulations qui font mal (pages [286](#), [288](#)).
- Des calmants comme **l'aspirine** soulagent aussi les douleurs. Il est préférable de prendre de l'aspirine pure, jusqu'à 6 cachets par jour. Si vos oreilles commencent à bourdonner, en prendre moins. **Attention !** Jamais si on souffre d'ulcère ou de gastrite. Pour éviter des brûlures d'estomac causées par la prise d'aspirine, les prendre pendant les repas, avec beaucoup d'eau, ou avec du lait ou avec une cuillerée d'un antiacide tel que Maalox ou Gelusil.
- Il est recommandé de faire une **gymnastique douce** pour aider à maintenir la mobilité des articulations malades.

Lorsqu'une articulation déjà malade de rhumatisme devient enflée, chaude et cause de la fièvre, cela veut dire qu'il y a infection. Donner un antibiotique, comme la pénicilline et, si possible, aller en consultation.

Chez les jeunes enfants, les rhumatismes peuvent être signe d'autres maladies, comme le rhumatisme articulaire aigu (RAA, voir page [463](#)) ou la tuberculose (voir page [269](#)). Il faut emmener l'enfant en consultation.



16 Mal dans le dos

Un mal dans le dos peut avoir plusieurs causes. En voici quelques-unes :

Un mal chronique dans le haut du dos accompagné d'une toux et d'une perte de poids peut

être dû à une tuberculose (page [269](#)).



Avoir mal au milieu du dos peut être dû à une tuberculose de l'épine dorsale, notamment lorsqu'il y a une bosse sur la colonne vertébrale.

Avoir mal dans le bas du dos qui empire le lendemain du jour où l'on a soulevé quelque chose de lourd ou éprouvé un grand effort peut être une entorse.

Un mal grave dans le bas du dos, qui arrive brusquement lorsqu'on soulève ou tord quelque chose peut être une *hernie discale* (page [258](#)), notamment lorsqu'une jambe ou un pied deviennent douloureux, engourdis ou faibles. Cela peut provenir d'un nerf pincé (page [258](#)).

Le mal de dos peut être causé par un faux mouvement, ou être signe d'une maladie chronique comme la tuberculose ; mais la plupart du temps, si les gens ont mal dans le dos, c'est parce qu'ils travaillent dur et se nourrissent mal. Les femmes qui portent l'eau sur la tête alors qu'elles ont déjà mal au cou peuvent aussi avoir mal dans le dos.

Se tenir debout ou s'asseoir dans une mauvaise posture, les épaules baissées, est une cause fréquente de maux de dos.



Chez les vieilles personnes, un mal chronique au dos est souvent une arthrose.

Un mal au côté droit du dos, en haut, peut être causé par un problème de vésicule biliaire (page [440](#)).

Un mal aigu (ou chronique) à cet endroit peut être causé par un problème urinaire (page [339](#)).

Avoir mal au bas du dos est normal pour certaines femmes durant la période des règles ou la grossesse (page [355](#)).

Un mal tout à fait au bas du dos, presque entre les fesses, peut provenir de problèmes de l'utérus, des ovaires ou du rectum.

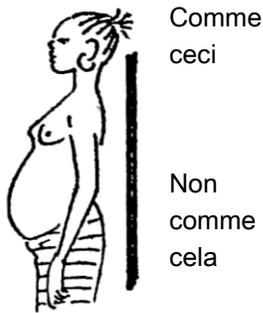
16.1 Traitement et prévention

- Lorsque le mal au dos a une cause comme la tuberculose, une infection urinaire ou une affection de la vésicule biliaire, il faut traiter la cause. Consulter le médecin si vous pensez avoir une maladie grave.
- Un simple mal au dos, y compris celui qui provient de la grossesse peut souvent être évité ou s'améliorer :

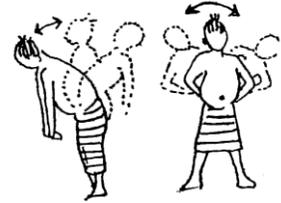
en se tenant toujours droit

en dormant sur une surface plate et dure comme ceci

en faisant des exercices d'assouplissement du dos



Non comme cela



- L'aspirine ou les compresses chaudes (page [286](#)) peuvent aider à calmer la plupart des maux de dos.
- Pour un mal au bas du dos qui vient après avoir soulevé un objet lourd ou après avoir perdu quelque chose, on peut s'en remettre en procédant ainsi :



Faites étendre la personne, un pied replié sous le genou de l'autre jambe.



Ensuite, en maintenant son épaule au sol, pousser avec force ce genou de façon à faire une petite rotation au dos.

Faites de même de l'autre côté.

Attention : Cet exercice n'est pas à faire si le mal de dos provient d'une chute ou d'une blessure.

- Si le mal de dos provenant d'un soulèvement de poids ou après qu'on a tordu quelque chose arrive brusquement et que vous avez une douleur aiguë quand vous vous courbez, si la douleur va jusqu'aux jambes, ou si le pied devient engourdi ou faible, c'est grave. Un nerf venant du dos peut être "pincé" par une hernie discale (coincé entre les vertèbres). Il est indiqué de se reposer sur le dos pendant quelques jours. Il peut être utile de mettre un coussin dur sous les genoux et le milieu du dos.



- Prendre de l'aspirine ou mettre des compresses chaudes (p. [286](#)). Si la douleur ne commence pas à diminuer en quelques jours, consulter un médecin.

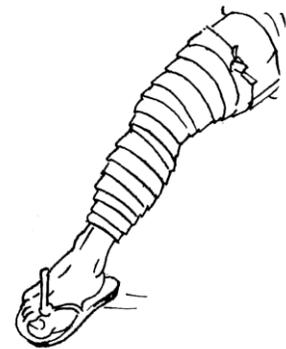
17 Les varices

Les varices sont des veines qui sont gonflées, tordues, et souvent douloureuses. On les voit chez les personnes âgées ou chez les femmes enceintes ou chez les femmes qui ont eu beaucoup d'enfants.

17.1 Traitement :

Il n'y a pas de médicaments contre les varices. On peut essayer de les soulager en faisant attention aux conseils suivants :

- Ne pas rester longtemps assis, ou debout, ou les pieds vers le bas. S'il faut absolument rester assis ou debout, pendant quelques minutes chaque, s'allonger toutes les demies-heures, soulever les pieds du lit de telle sorte que les jambes du malade se trouvent en hauteur, par rapport à la tête. En position debout, essayer de marcher sur place. Ou bien, lever les talons et les remettre au sol à plusieurs reprises. On peut aussi dormir avec des coussins sous les pieds.
- Faire des exercices physiques comme la marche.
- Mettre des bas élastiques qui serrent les veines, il y en a qui sont spécialement conçus pour les varices. On peut aussi mettre des bandes élastiques, mais on doit les enlever la nuit. Les bandes doivent toujours être retirées en position allongée.
- Il faut bien soigner les varices pour éviter qu'elles ne se compliquent avec des ulcères (voir page [311](#)).



18 Les hémorroïdes

Les hémorroïdes sont très douloureuses, mais ne comportent aucun danger. Ce sont les varices de l'anus. Elles se déclarent souvent lors d'une grossesse, mais ont ensuite tendance à disparaître.

Il n'y a pas de cachets ni de piqûre contre les hémorroïdes. On peut trouver dans les pharmacies des villes des suppositoires (p. [391](#)) ou pommades qui soulagent la douleur et font rétrécir les veines.

- Certains jus de plantes amères (hamamélis, cactus, etc.) tamponnées sur les hémorroïdes aident à les réduire.
- S'asseoir dans bain d'eau tiède peut les soulager.
- Les hémorroïdes peuvent être causées par la constipation. On peut parfois les soulager en mangeant beaucoup de fruits et des légumes.
- Éviter l'alcool, le thé, et le café, ne pas manger de piment, ne pas fumer.
- Surtout ne pas faire un lavement au piment.
- Les hémorroïdes très importantes nécessitent une intervention chirurgicale.

anus



hémorroïdes
caillot de sang

Si une hémorroïde éclate et le sang n'arrête pas de couler, le saignement peut parfois être contrôlé en pressant directement sur les hémorroïdes avec un tissu propre. Si le saignement continue, demander l'avis d'un médecin. Ou essayer d'arrêter l'hémorragie en enlevant l'hématome qui se trouve dans l'hémorroïde.

Tout d'abord, nettoyer l'anus avec du savon et de l'eau. Utiliser une lame qui a été stérilisée par ébullition pour couper une petite ouverture dans l'hémorroïde. Utiliser des pinces stérilisées pour retirer le caillot. Mettre la pression sur la blessure avec un tissu propre jusqu'à ce que le saignement cesse.

Attention : Ne pas essayer de couper l'hémorroïde. La personne pourra saigner à mort.

19 Pieds enflés (Œdèmes)

Les pieds enflés sont un signe de maladie ; la maladie peut ne pas être grave, mais elle peut aussi être très grave. En général, si le visage ou d'autres parties du corps sont enflés en même temps que les pieds, il s'agit d'une maladie plus grave. Voir le médecin.

Les femmes enceintes près du terme ont souvent les pieds enflés, normalement ce n'est pas très grave. C'est le poids de l'enfant qui empêche le sang de circuler normalement. Mais si la femme enceinte a une augmentation brutale de poids, une tension élevée, le visage enflé, si elle a des vertiges, si la vue est trouble et si elle urine peu, il s'agit d'une toxémie gravidique (voir page [249](#)). Il faut aller d'urgence en consultation ou appeler le médecin.

Chez les personnes âgées qui ne bougent pas beaucoup, qui restent longtemps assises ou debout, les pieds sont enflés parce que le sang circule mal. Mais cela peut aussi être signe d'une maladie du cœur ou des reins (pages [434](#), [466](#)).

Chez l'enfant, lorsque les pieds et le visage sont enflés, cela peut être un signe d'anémie (p. [124](#)) ou de malnutrition (p. [107](#)). Dans les cas graves de malnutrition le visage et les mains peuvent aussi devenir enflés (voir kwashiorkor, p. [113](#)). Mais peut être aussi une maladie du cœur ou des reins (voir pages [465](#) et [466](#)).

19.1 Traitement :

Pour soulager les pieds enflés, il faut avant tout soigner la maladie qui en est à l'origine. Utiliser peu ou pas de sel dans la nourriture. Les tisanes qui font uriner, aident souvent. (Voir la soie de maïs, p. [12](#)).

Non

Ne pas rester longtemps assis avec vos pieds vers le bas.
Cela les rend plus gonflés.



Quand vous vous asseyez, maintenir les pieds en hauteur. De cette façon, le gonflement se réduit. Mettre vos pieds en haut plusieurs fois par jour. Vos pieds doivent être au-dessus du niveau de votre cœur.

Dormir aussi avec vos pieds surélevés.

Bon



Mieux



Pour les femmes enceintes : dormir en position couchée sur le flanc gauche.

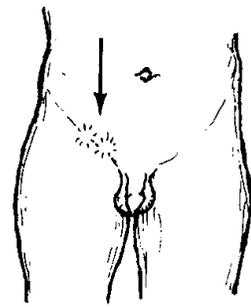
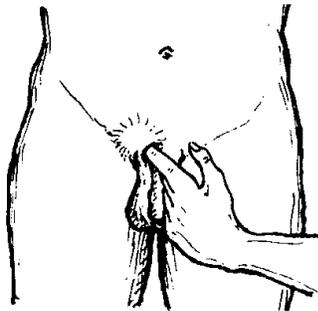
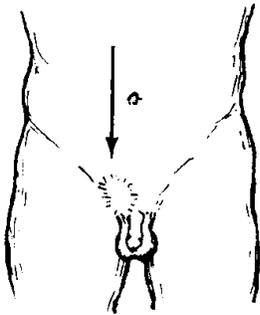
20 Hernie inguinale

Une hernie est une ouverture ou une déchirure des muscles entourant l'abdomen. La hernie est généralement causée par le fait de soulever des objets lourds ou de faire de gros efforts (comme pour l'accouchement). Quelques enfants naissent avec une hernie (voir page [384](#)). Chez les hommes, les hernies sont fréquentes dans l'aîne. Gonflement des ganglions lymphatiques peut aussi causer des grumeaux dans l'aîne.

D'habitude, la hernie se trouve là

Vous pouvez la sentir avec un doigt comme ceci

Les nœuds de lymphes se trouvent d'habitude là



Elle grandit quand vous tousssez ou lorsque vous la soulevez.

et ne grandissent pas lorsque vous tousssez.

En dehors des calmants contre la douleur, il n'y a pas de médicaments contre les hernies. Lorsqu'elles sont importantes, il faut porter une gaine ou opérer.

20.1 Comment prévenir une hernie :

Pour soulever des objets lourds, faites comme ceci, en serrant les genoux :



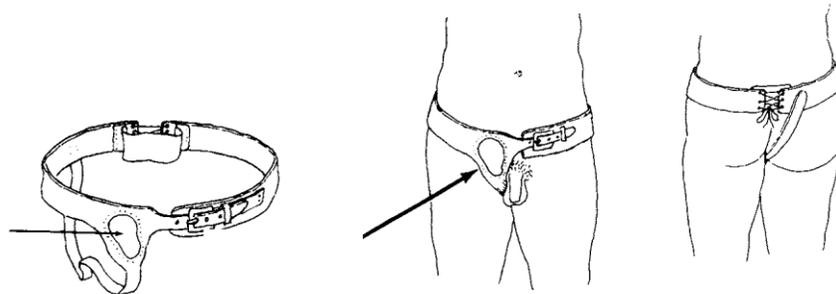
non comme cela



20.2 Comment vivre avec une hernie :

- Éviter de soulever des objets lourds.
- Faire un bandage pour soutenir la hernie.

Comment fabriquer un simple bandage herniaire.



Mettre un petit
coussin ici

Ainsi, il presse le ganglion.

Attention : Si la hernie est sortie et si on ne peut pas la remettre en place, en mettant le malade en position couchée et en faisant une pression douce sur la hernie, il faut d'urgence aller en consultation.

Si la hernie cause des vomissements et si le malade ne peut pas aller à la selle, c'est très grave, il faut d'urgence aller en consultation. La chirurgie peut être nécessaire. En attendant, soigner comme pour une appendicite (p. [95](#)).

21 Des crises (Convulsions)

On dit qu'une personne a une crise, quand il perd soudain conscience et fait des mouvements saccadés étranges (convulsions). Les crises proviennent d'un problème dans le cerveau. Chez les petits enfants, les causes courantes de crises sont une fièvre très élevée et une déshydratation sévère. Chez les personnes très malades, la cause peut être une méningite, un paludisme cérébral, ou un empoisonnement. Chez les femmes enceintes, il peut être une éclampsie (voir p. 249). Une personne qui a souvent des crises peut souffrir d'épilepsie.

- Essayer de comprendre la cause de la crise et la traiter, si possible.
- Si l'enfant a une forte fièvre, l'abaisser avec de l'eau froide (voir p. [76](#)).
- Si l'enfant est déshydraté, lui faire lentement un lavement de réhydratation.
- Envoyer chercher de l'aide médicale. Ne rien donner par la bouche pendant la crise.
- Si il y a des signes de méningite (p. [185](#)), commencer le traitement tout de suite. Demander de l'aide médicale.
- Si vous soupçonnez un paludisme cérébral, injecter de la quinine ou de l'artésunate (voir p. [366](#)).
- Si vous soupçonnez l'éclampsie, donner du médicament (voir p. [390](#)).

21.1 Crises d'épilepsie

Il y a plusieurs types de crises d'épilepsie. La plus spectaculaire est la crise généralisée avec convulsions : le malade tombe soudain, se tord, tous ses muscles sont contractés, on ne voit plus que le blanc de ses yeux. Il a perdu connaissance. Puis il a des secousses des membres et de la face : il convulse. Il peut se mordre la langue et perdre ses urines. Il peut rester quelque temps sans connaissances après la crise.

Ces crises convulsives surviennent brutalement, sans cause apparente, et ont tendance à se répéter. C'est dans ce cas qu'on dit que le malade est épileptique.

Il faudra donc les éviter au maximum et les soigner tout de suite (voir page [118](#) et [567](#)). L'épilepsie n'est pas une infection, elle n'est donc pas contagieuse. Il n'y a pas de médicaments qui guérissent cette maladie, elle peut durer toute la vie. (Les crises d'épilepsie de l'enfance disparaissent parfois toutes seules en quelques mois ou quelques années).

Il existe des médicaments qui servent à éviter les crises. Il est très important de les prendre régulièrement, étant donné que les crises répétées risquent d'abîmer le cerveau pour toujours et de rendre le malade idiot. Il faut toujours demander son avis au médecin.

21.2 Médicaments pour éviter les crises

Notez : Ceux-ci ne guérissent pas l'épilepsie ; ils aident à empêcher les convulsions. Souvent, le médicament doit être pris à vie :

- Le phénobarbital maîtrise souvent l'épilepsie. Il est bon mâché (voir p. [389](#)).
- Diphénylhydantoïne (phénytoïne), parfois efficace quand le précédent ne l'est pas. Utiliser la dose minimale efficace (voir p. [389](#)).

Il est parfois nécessaire de prendre ces médicaments toute sa vie. Il ne faut jamais les arrêter brusquement.

21.3 En cas de crise d'épilepsie :

- Essayer d'empêcher la personne de se faire mal : Retirer les objets durs ou tranchants.
- Ne rien mettre dans la bouche pendant que la crise, pas de nourriture, de boisson, de médicaments, ou tout autre objet pour l'empêcher de se mordre la langue
- Après la crise, la personne peut être morne et somnolent. Laisser dormir le malade.
- Si la crise dure depuis plus de 15 minutes, Pour faire cesser rapidement la crise, injecter très lentement, dans l'anus, comme un lavement, injecter du diazépam liquide dans l'anus à l'aide d'une seringue en plastique sans aiguille. Pour le dosage, voir page [389](#). Ne pas injecter de phénytoïne, de phénobarbital, ou de diazépam dans les muscles. Ces médicaments peuvent être injectés dans la veine, mais c'est très dangereux si vous avez peu d'expérience. Seule une personne ayant de l'expérience pour des injections intraveineuses devrait administrer les injections de ces médicaments.

