

Campagne de santé – Bengbis,  
Cameroun



## GUIDE TECHNIQUE POUR LES AGENTS DE SANTÉ

O.N.G.D. ZERCA Y  
LEJOS

COFINANCÉ PAR L'UNIVERSITÉ  
UCM. ESPAGNE

ÉTÉ 2006

---

# Index

## Chapitre 1. L'hygiène (pg 1-8)

- 1.1. Introduction
- 1.2. L'hygiène
- 1.3. Les règles d'or
- 1.4. L'hygiène de l'environnement
- 1.5. L'hygiène à la maison
- 1.6. L'hygiène à l'école

## Chapitre 2. Les parasites (pg 9-17)

- 2.1. Qu'est-ce qu'ils sont les vers ?
- 2.2. Comment sont ils transmis ?
- 2.3. Comment savoir si quelqu'un a des parasites intestinaux ?
- 2.4. Quoi faire ?
- 2.5. Comment prévoir des parasites intestinaux ?
- 2.6. Quand il faut aller a l'hôpital ?
- 2.7. Activité de l'agent de santé
- 2.8. Les vers (description, prévention)

## Chapitre 3. La diarrhée (pg 18-25)

- 3.1. Quoi est la diarrhée ?
- 3.2. Comment est il contaminé ?
- 3.3. Comment savoir que quelqu'un a une déshydratation ?
- 3.4. Quoi faire ?
- 3.5. Comment on prépare le sérum à la maison ?
- 3.6. Sérum Oral dans des enveloppes.
- 3.7. Autres formes de préparation.
- 3.8. Comment prévoir la diarrhée ?
- 3.9. Qu'on ne doit jamais faire ?
- 3.10. Quand aller a l'hôpital ?
- 3.11. Activités de l'agent de santé.
- 3.12. Quels aliments peut on prendre en cas de diarrhée ?
- 3.13. Jeux

## Chapitre 4. La tuberculose (pg 26-30)

- 4.1. Généralités sur la tuberculose
- 4.2. Quel est l'agent responsable ?
- 4.3. Comment se fait la transmission de l'infection ?
- 4.4. Dépistage
- 4.5. Quand on doit suspecter la tuberculose ?
- 4.6. Comment réaliser le dépistage ?
- 4.7. Comment classier les malades tuberculeux ?
- 4.8. La tuberculose de l'enfant.
- 4.9. Le diagnostic
- 4.10. Le traitement
- 4.11. La conduite du agent de la santé

## Chapitre 5. Le paludisme (pg 31-35)

- 5.1. Généralités du paludisme
- 5.2. La transmission du paludisme
- 5.3. Les règles d'or

## Chapitre 6. Le VIH/SIDA (pg 36-41)

- 6.1. Concepts fondamentales
- 6.2. Histoire naturelle de la maladie
- 6.3. La transmission de la maladie (les rapports sexuels, le sang, mère-fils)
- 6.4. Diagnostic
- 6.5. Le traitement
- 6.6. La prévention contre l'infection du virus VIH

## Chapitre 7. La nutrition (pg 42-51)

- 7.1. Régime et Santé
- 7.2. Nutriments nécessaires pour la vie
- 7.3. Les 6 Clés De Base d'ENA
- 7.4. Comment reconnaître un enfant mal nourri ?
- 7.5. La protection des aliments
- 7.6. L'hygiène alimentaire
- 7.7. Comment reconnaître un enfant mal nourri ? II
- 7.8. Période d'allaitement maternelle (0-6 mois)
- 7.9. Période de transition

d'allaitement à l'alimentation complémentaire (6-24 mois)

# Chapitre 1. L'hygiène



## 1.1 INTRODUCTION

A l'image des trois pieds d'un tabouret il y a trois principes à respecter pour diminuer les risques de maladies dans nos familles...

- Le respect systématique des règles d'hygiène (particulièrement l'utilisation de l'eau et du savon pour se laver les mains et le stockage de l'eau dans des récipients propres).
- L'hygiène de l'eau, l'approvisionnement en eau propre.
- L'élimination hygiénique des déchets humains (assainissement).

## 1.2 L'HYGIÈNE

Plus de la moitié de toutes les maladies et de tous les décès parmi les jeunes enfants sont dus à des microbes que l'enfant avale avec la nourriture ou l'eau, ou parce qu'il a les mains sales. Beaucoup de ces microbes proviennent des excréments animaux ou humains.

Un grand nombre de ces maladies, en particulier la diarrhée, peuvent être évitées en adoptant de bonnes pratiques d'hygiène: jeter toutes les selles dans les toilettes ou dans les latrines; se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après être allé à la selle ou avoir touché les selles des enfants, mais aussi avant de donner à manger aux enfants ou de toucher aux aliments; veiller à ce que les excréments des animaux ne souillent pas les abords des maisons, les chemins, les puits et les terrains de jeux.

Tous les membres de la communauté doivent coopérer pour construire et utiliser des toilettes et des latrines, protéger les sources d'eau et évacuer de façon hygiénique les eaux usées et les ordures.

## **LES REGLES D'OR :**

### **Ce que chaque famille et chaque communauté sont en droit de savoir sur**

- A. Il faut évacuer les selles de façon hygiénique. Le meilleur moyen consiste à utiliser des toilettes ou des latrines.
- B. Tous les membres de la famille, y compris les enfants, doivent se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après avoir été en contact avec les selles, avant de toucher à la nourriture et avant de donner à manger aux enfants.
- C. Se laver le visage à l'eau et au savon chaque jour permet d'éviter les infections des yeux. Dans certaines régions du monde, ces infections peuvent provoquer le trachome, qui peut rendre aveugle.
- D. Il faut utiliser de l'eau qui provient d'une source d'eau potable ou qui a été purifiée. Il faut toujours couvrir les récipients contenant de l'eau pour qu'elle reste propre.
- E. Les aliments crus ou les restes peuvent être dangereux. Il faut donc laver ou cuire les aliments crus. Les aliments cuits doivent être consommés rapidement ou réchauffés à cœur.
- F. Les aliments, les ustensiles et les surfaces sur lesquelles on prépare les aliments doivent toujours être propres. Il faut conserver les aliments dans des récipients couverts.
- G. L'évacuation hygiénique de toutes les ordures ménagères contribue à éviter les maladies.



### **A. Il faut évacuer les selles de façon hygiénique. Le meilleur moyen consiste à utiliser des toilettes ou des latrines.**

Nombre de maladies, en particulier la diarrhée, sont transmises par des microbes qui se trouvent dans les selles humaines. Si ces microbes parviennent dans l'eau, sur la nourriture, sur les mains, sur les ustensiles de cuisine ou sur les surfaces où l'on apprête la nourriture, on risque de les avaler et de tomber malade.

La mesure la plus efficace pour empêcher la propagation des microbes est d'évacuer toutes les matières fécales – humaines et animales – de façon hygiénique. Les selles humaines doivent être jetées dans les toilettes ou les latrines. Il faut nettoyer régulièrement les latrines. Il faut veiller à ce que les

excréments des animaux ne souillent pas les abords des maisons, les chemins et les terrains de jeux des enfants.

## **B. Tous les membres de la famille, y compris les enfants, doivent se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après avoir été en contact avec les selles, avant de toucher à la nourriture et avant de donner à manger aux enfants.**

Se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre élimine les microbes. Se rincer les doigts à l'eau ne suffit pas – il faut frotter les deux mains avec du savon ou de la cendre. On empêche ainsi les microbes et la saleté de se déposer sur la nourriture ou de pénétrer dans la bouche. Se laver les mains permet aussi d'éviter les vers intestinaux. Il devrait toujours y avoir de l'eau et du savon ou de l'eau et de la cendre à proximité des latrines ou des toilettes.

- Il est particulièrement important de se laver les mains après être allé à la selle et après avoir nettoyé un bébé ou un enfant qui vient de faire ses besoins. Il est important aussi de se laver les mains après avoir touché des animaux et après avoir manipulé des aliments crus.
- Il faut toujours se laver les mains avant de préparer et servir de la nourriture, et avant de manger et de donner à manger aux enfants. Il faut apprendre aux enfants à se laver les mains après être allés à la selle et avant de manger pour les protéger contre les maladies.

Les enfants mettent souvent les doigts dans la bouche; il est donc important de laver souvent les mains des enfants, surtout lorsqu'ils ont joué dans la terre ou avec des animaux.

Les enfants attrapent facilement des vers, qui privent le corps des éléments nutritifs nécessaires. Les vers et leurs œufs se trouvent dans l'urine et les excréments humains et animaux, dans les eaux de surface et la terre, ainsi que dans la viande mal cuite. Il ne faut pas laisser jouer les enfants près des latrines, des toilettes et des endroits où les gens vont faire leurs besoins. Il faut toujours porter des chaussures à proximité des latrines pour éviter que les vers ne pénètrent dans le corps par la peau des pieds.

- Les enfants qui vivent dans des régions où les vers sont fréquents devraient être traités deux ou trois fois par an avec un vermifuge recommandé.

## **C. Se laver le visage à l'eau et au savon chaque jour permet d'éviter les infections des yeux. Dans certaines régions du monde, ces infections peuvent provoquer le trachome, qui peut rendre aveugle.**

Un visage sale attire les mouches et les microbes qu'elles transportent se propagent d'une personne à l'autre. Les yeux risquent de devenir douloureux ou de s'infecter, la vue risque de baisser. L'enfant peut même devenir aveugle si l'on ne prend pas la peine de lui nettoyer les yeux et de les garder en bonne santé.

Quand les yeux sont en bonne santé, le blanc de l'œil est clair, l'œil est humide et brillant et la vue est nette. Quand les yeux sont extrêmement secs, ou très rouges et douloureux, s'il y a un écoulement ou si l'enfant a de la peine à voir, il faut le faire examiner le plus rapidement possible par un agent de santé.

## **D. Il faut utiliser de l'eau qui provient d'une source d'eau potable ou qui a été purifiée. Il faut toujours couvrir les récipients contenant de l'eau pour qu'elle reste propre.**

Lorsqu'une famille dispose d'une quantité suffisante d'eau salubre et qu'elle sait comment la protéger contre les microbes, ses membres tombent moins souvent malades.

Lorsque l'eau n'est pas salubre, on peut la purifier en la faisant bouillir ou en la filtrant.

Parmi les sources d'eau potable, on peut citer les conduites d'eau bien construites et bien entretenues, les puits abyssiniens, les puits ordinaires et les sources protégées. On peut faire bouillir l'eau provenant de sources non potables comme les mares, les cours d'eau, les réservoirs et les puits ouverts, pour la purifier. Il faut conserver l'eau dans un récipient couvert pour qu'elle reste propre.

Pour garder propre la réserve d'eau, les familles et les communautés peuvent :

- couvrir le puits et installer une pompe à main
- s'assurer que les selles et les eaux usées (surtout celles des latrines et du nettoyage ménager) sont toujours à l'écart de la réserve d'eau destinée à la cuisine, à la boisson ou à l'hygiène corporelle
- construire des latrines à au moins 15 mètres et en aval de la source d'eau
- garder aussi propres que possible les seaux, les cordes et les récipients utilisés pour puiser et conserver de l'eau en les rangeant dans un endroit propre plutôt que de les laisser par terre
- éloigner les animaux des sources d'eau de boisson et des espaces familiaux
- éviter l'utilisation de pesticides ou de produits chimiques à proximité des sources d'eau.

Pour garder propre la réserve d'eau à la maison, les familles peuvent :

- conserver l'eau de boisson dans un récipient propre et muni d'un couvercle
- utiliser une louche ou une tasse propres pour puiser l'eau du récipient
- mettre un robinet sur le récipient d'eau
- interdire à quiconque de plonger la main dans l'eau ou de boire à même le récipient
- veiller à ce que les animaux ne s'approchent pas de la réserve d'eau.

Lorsqu'on n'est pas sûr de la qualité de l'eau de boisson, il faut consulter les autorités.

## **E. Les aliments crus ou les restes peuvent être dangereux. Il faut donc laver ou cuire les aliments crus. Les aliments cuits doivent être consommés rapidement ou réchauffés à cœur.**

Une bonne cuisson tue les microbes. Les aliments devraient être cuits à cœur, surtout la viande et la volaille.

Les microbes se développent rapidement dans les aliments chauds. C'est pourquoi il faudrait consommer les aliments aussitôt que possible après la cuisson pour que les microbes n'aient pas le temps de s'y déposer.

- Si l'on doit conserver des aliments plus de deux heures, ils doivent être gardés ou très chauds ou dans un endroit très frais.
- Si l'on conserve des aliments pour un autre repas, il faut les couvrir pour les protéger contre les mouches et les insectes et les réchauffer à cœur avant de les consommer.
- On peut ajouter du yaourt ou des céréales mélangées à du yaourt aux plats parce que leur acidité empêche les microbes de se reproduire.

Les aliments crus, surtout la volaille et les fruits de mer, contiennent généralement des microbes. Les aliments cuits peuvent être contaminés par le moindre contact avec des aliments crus. C'est pourquoi il faut toujours les entreposer séparément. Il convient de bien nettoyer les couteaux, les planches à découper et les plans de travail après avoir apprêté des aliments crus.

- Le lait maternel est le plus hygiénique pour les nourrissons et les jeunes enfants. Le lait animal pasteurisé ou que l'on vient de porter à ébullition est plus sûr que le lait cru.
- Le lait maternel qui a été tiré peut être conservé à la température ambiante pendant huit heures au maximum dans un récipient propre et couvert.
- Il faut apporter un soin particulier à la préparation des aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants. Il faut si possible la leur servir dès qu'elle est prête et ne pas la préparer trop à l'avance.
- Il faut peler ou laver très soigneusement à l'eau propre tous les fruits et légumes, surtout si on les donne crus à des bébés ou à de jeunes enfants. On ne peut pas voir les produits chimiques, comme les pesticides et les herbicides, qui se sont déposés sur les fruits et légumes, mais ils peuvent être dangereux.

## **F. Les aliments, les ustensiles et les surfaces sur lesquelles on prépare les aliments doivent toujours être propres. Il faut conserver les aliments dans des récipients couverts.**

Les microbes qui se trouvent sur les aliments peuvent pénétrer dans l'organisme et provoquer des maladies. Pour protéger les aliments contre les microbes, il convient de :

- garder rigoureusement propres toutes les surfaces sur lesquelles on prépare la nourriture
- laver soigneusement les couteaux, les ustensiles de cuisine, les casseroles et les assiettes et les couvrir
- laver tous les jours les torchons de cuisine et les faire sécher au soleil. Il faut laver les assiettes, les ustensiles et les casseroles immédiatement après avoir mangé et les faire sécher sur un égouttoir
- conserver les aliments dans des récipients couverts pour les protéger contre les insectes et les animaux
- ne pas utiliser de biberons ou de tétines car ils contiennent des microbes qui provoquent la diarrhée si l'on ne les nettoie pas à chaque fois à l'eau bouillante. Il est préférable de nourrir les enfants au sein ou avec une tasse propre.

## **G. L'évacuation hygiénique de toutes les ordures ménagères contribue à éviter les maladies.**

Les mouches, les cafards, les rats et les souris peuvent propager des microbes qui se reproduisent dans les déchets tels que les restes de nourriture ou les épluchures de fruits ou de légumes. Toute famille devrait disposer d'une fosse où elle pourra enterrer ou brûler chaque jour ses ordures ménagères.

S'il n'existe pas de service communautaire de collecte des ordures, chaque famille a besoin d'une fosse pour y entreposer les ordures.

En s'assurant que les abords de la maison et le foyer sont propres et qu'ils ne sont pas souillés par des excréments, des déchets ou des eaux usées, on peut éviter des maladies. On peut éliminer de façon hygiénique les eaux usées du ménage en creusant un puits perdu ou en posant une canalisation qui s'écoule dans le potager ou dans les champs.

Les produits chimiques, comme les pesticides et les herbicides, peuvent être très dangereux s'ils contaminent l'eau ou la nourriture, ou se déposent sur les mains ou les pieds, même en quantité infime. Les vêtements et les récipients utilisés lorsqu'on utilise des produits chimiques ne devraient pas être lavés près de la source d'approvisionnement en eau de la famille.

Les pesticides et autres produits chimiques ne devraient pas être utilisés à proximité de la maison ou près d'une source d'eau. Il ne faut jamais conserver les produits chimiques dans des récipients ayant contenu de l'eau de boisson ou de la nourriture, ou même à proximité de ces récipients. Il ne faut jamais non plus conserver d'aliments ou d'eau dans des récipients qui ont contenu des pesticides ou des engrais.

## ***L'HYGIÈNE DE L'ENVIRONNEMENT***

La pollution de l'environnement est causée par:

- Les hommes qui font leurs besoins n'importe où
  - Les animaux qui font leurs besoins
  - La poussière
  - Les fatras jetés n'importe où
  - Les restes d'aliments souillés qui attirent les mouches et autres animaux
- Les eaux sales.

## ***L'HYGIÈNE À LA MAISON***

- **L'emplacement de la maison:** l'emplacement de la maison est important au point de vue de la santé. Il ne faut pas construire une maison à proximité d'un endroit où les habitants viennent déverser leurs ordures. Les dépôts d'ordures attirent une multitude de mouches, d'autres insectes, animaux qui propagent les maladies.
- **Grandeur de la maison:** quand une maison est surpeuplée, les maladies se propagent plus facilement d'une personne à l'autre logeant dans la maison. Plus d'espace disponible est un facteur de bonne santé.
- **Disposition de la maison:** Les eaux usées et les déchets sont pleins de germes qui peuvent provoquer des maladies. Il faut que les eaux usées puissent s'écouler. Les déchets doivent être évacués car ils attirent les mouches et autres animaux. Il faut garder les animaux domestiques à l'écart pour éviter d'apporter des saletés dans les locaux d'habitation. La maison doit être sûre pour les jeunes enfants. Ils ne doivent pas s'approcher de tout ce qui peut-être dangereux ( feu, couteaux, médicaments, produits chimiques)
- **Aération de la maison:** il faut provoquer un renouvellement de l'air en ouvrant portes et fenêtres.
- **Protection de la maison:** elle doit comporter des portes pour empêcher les animaux d'entrer. Les aliments conservés dans la maison doivent être hors de portée des rats et des souris. Si possible, les fenêtres doivent être

protégées par un grillage (tulle) empêchant l'entrée des mouches et des moustiques.

## ***L'HYGIÈNE DE L'ÉCOLE***

Toutes les écoles devraient répondre à des exigences hygiéno-sanitaires minimales permettant de garantir la santé et le développement physique et intellectuel de l'enfant.

Développer un milieu scolaire propre et hygiénique favorisant la prévention des maladies propagées par l'eau et l'insalubrité du milieu exige certaines conditions :

- Balayer et arroser la classe chaque jour
- Nettoyer et arroser la cour chaque jour
- Placer des poubelles pour ne pas jeter des déchets n'importe où
- Aménager un endroit spécial pour placer les poubelles de la cour ( l'endroit aménagé doit être propre, fermé et surveillé)
- Vider les poubelles dans un trou puis les faire brûler chaque fois que qu'ils sont remplis
- Construire des latrines.

# Chapitre 2. Les parasites

## LES VERS

### 2.1 QU'EST-CE QU'ILS SONT?

Il y a beaucoup de genres de vers de terre, vers et d'autres parasites qui vivent dans les boyaux des personnes, dans le sol, dans l'eau et dans les aliments, en causant des maladies

Ces vers et parasites grandissent l'intestin des personnes, en nourrissant des mêmes aliments que nous mangeons et de notre sang. Là ils vivent et se reproduisent en mettant des oeufs et dans les quistes d'autres. Tous les deux sortent à l'extérieur avec les restes ou avec l'urine.

#### GENRES DE VERS :

- -Vers longs et gras, on appelle ASCARIDE.
- -Vers petits et fins comme cheveux, on appelle TRICHOCEPHALES.
- -Vers très petits qui sont très difficiles à voir à simple vue, on appelle ANQUILOSTOMES.
- -Petits vers et aiguisés qui le soir vont à l'anus pour y déposer leurs oeufs et qui brûle là, on appelle OXYUROSE.
- -Il y a un type spécial de vers qui vit dans la vessie urinaire et dans l'intestin, il est nourri de notre sang et ses oeufs salent à l'extérieur par l'urine ou par les restes, on appelle ESQUISTOSOMES.
- -Il y a un autre type de parasites intestinaux qui ne sont pas des vers : AMEBAS, GIARDIA INTESTINALIS.

### 2.2 COMMENT SONT-ILS TRANSMIS ?

Ils entrent par notre corps de différentes manières, suivant le type de maladie.

- À travers la bouche.
- Dans le corps, les vers de terre mettent des oeufs qui sortent à l'extérieur avec les selles. Ces oeufs contaminent le sol, l'eau, les légumes, les mains, les aliments crus ou mal protégés, les ustensiles sales, etc., et ainsi nous nous contaminons et acquérons la maladie si nous mangeons ou introduisons dans la bouche tout ceci, sans les mesures hygiéniques nécessaires.
- À travers la peau. Les larves (les vers jeunes) entrent dans nos corps et dans nous ils deviennent adultes, en causant la maladie, quand nous nous baignons dans une rivière où les gens urine et font caca ou en traversant la peau des pieds déchaussés.
- Aussi par l'ingestion des quistes on acquiert des parasites intestinaux.

## 2.3 COMMENT SAVOIR QUELQU'UN A DES PARASITES INTESTINAUX ?

Les parasites intestinaux font que :

- Nous perdions poids et appétit.
- Ils peuvent causer toux sèche (spécialement à la nuit).
- Diarrhée, parfois avec sang et moco (quand ils seront Amébas).
- Vomissements.
- Anémie.
- Douleur de ventre.
- Ennuis digestifs (gonflement abdominal de manger ensuite)
- Ennuis à uriner.
- Sortie de l'anus vers dehors, en déféquant (Profaute rectal).
- Y compris obstacle intestinal (se ils dans des boules et couvrent l'intestin).
- Dormir mal.
- Enfants pâles et ventrus.
- Dans les enfants (qui sont plus faibles et marchent à quatre pattes sur le sol), ils sont généralement très abondants et ils compliquent leur bonne croissance.

## 2.4 QUOI FAIRE ?

Dans le cas que nous pensons que la personne a des vers :  
Aller au médecin :

Pas tous les ennus que nous sentons dans le boyau ne sont cause des vers, il y a beaucoup des autres maladies qui causent douleur d'abdomen ou diarrhée comme le Paludisme, l'alcool, des aliments mangés dans mauvaises conditions, etc.

Prendre les analyses nécessaires.  
Suivre bien le traitement.  
Mais il est mieux d'éviter les parasites entrent dans notre corps.

## **2.5 COMMENT PRÉVOIR ?**

La prévention est le plus importante des conseils contre les vers. Il faut suivre alors les mesures hygiéniques nécessaires (se laver les mains avant manger et après déféquer, laver les aliments, et des autres avant commentées). Et cependant le type de vers il faudra des différents mesures de prévention.

## **2.6 QUAND IL FAUT ALLER À L'HÔPITAL.**

Parfois l'Ascaris sont enroulé en formant des boules authentiques qui bouchent l'intestin. Le patient présentera douleur abdominale, constipation et vomissements dans lesquels peuvent sortir des vers. Peut-être qu'il ait un obstacle de l'intestin qui est très grave. Il doit être envoyé rapidement à l'hôpital.

## **2.7 ACTIVITÉ DE L'AGENT DE SANTÉ.**

L' Agent de Santé doit connaître les mesures d'hygiène pour prévoir ces maladies et pas le transmettre au reste de personnes de celui peuple. Il doit rappeler à son peuple la élimination des parasites (deparasitization) recommandée pour les enfants plus grands d'une année pour que les parasites intestinaux ne compliquent pas leur croissance et développement.

## 2.8 LES VERS

### I) DESCRIPTION

#### **ASCARIDE (Grand ver de terre Ronde)**

De 20 à 30 cm de longueur.  
Couleur : rose ou blanc.



#### Comment ils sont transmis :

De caca à bouche. Par manque d'hygiène, les oeufs passent des selles d'une personne à la bouche de d'une autre.

#### Comment ils affectent la santé :

Après avoir avalé les oeufs, les vers de terre naissent et entrent dans le sang ; ceci peut causer démangeaison par tout le corps. Ils vont aux poumons, en causant parfois une toux sèche ou, dans le pire des cas, pneumonie et de la toux avec du sang. Alors les vers de terre montent à la gorge et la personne les avale. Ils arrivent ainsi aux intestins, où ils sont rendus grands.

Une personne avec beaucoup d'Ascaride dans les intestins peut avoir malaise, indigestion et faiblesse. Souvent les enfants avec beaucoup d'ascaris sont mis très ventrus. Rarement l'ascaris produit de l'asthme ou un obstacle ou un blocus dangereux du boyau. Spécialement quand un enfant aura fièvre, les vers de terre sortent parfois dans les selles ou par la bouche ou le nez. Parfois ils sont mis par où il est respiré, en faisant qu'un soit noyé.

#### Prévention :

Utiliser des latrines, se laver les mains avant de manger ou de préparer le repas, protéger les aliments contre les mouches.

#### Traitement :

Le Mebendazol élimine généralement l'Ascaride. Piperazina sert aussi. N'utilisez pas Tiabendazol pour l'ascaris (il fait souvent que les vers de terre montent jusqu'au nez ou à la bouche, en faisant qu'un soit noyé).

**OXYUROSE (Petit ver de terre Aiguisée)**

1 cm de longueur. Couleur : blanc. Minces comme fils.

Comment ils sont transmis :

Ces vers de terre mettent mille d'oeufs juste hors de l'anus. Ceci produit démangeaison, surtout le soir. Quand l'enfant se, on oeufs met les lui sous les ongles et il les porte aux aliments et autres objets. Ils arrivent ainsi à leur bouche ou à la bouche d'une autre personne en causant de nouvelles infections d'Oxyurose.

Comment ils affectent la santé :

Ces vers de terre ne sont pas dangereux. Parfois les enfants ne peuvent pas dormir par la démangeaison.

Traitement et prévention :

- Un enfant qu'il a des oxyuroses doit dormir avec un couche serré, pour qu'il ne puisse pas se gratter l'anus avec les doigts.
- Laver les culottes et les mains de l'enfant quand il se lève et après avoir déféqué.
- Toujours lave-lui les mains avant de manger.
- Coupe-lui les ongles.
- Pour calmer la démangeaison, enduit un peu de vaseline dans l'anus en le couchant.
- Donnez une médecine avec Mebendazol. Piperazina sert aussi.
- L'hygiène est la meilleure prévention pour l'Oxyurose qui vive seulement environ 6 semaines. S'ils suivent soigneusement les Conseils pour l'hygiène, la majorité des vers de terre disparaîtra dans quelques semaines sans médecine.

**TRICHOCEPHÁLE (Ver de terre de Fouet)**

De 3 à 5 cm de longueur. Couleur : rose ou gris.

Il est un ver de terre, comme l'ascaris, il passe de les selles d'une personne à la bouche d'une autre. Il fait généralement peu des dommages mais il peut produire diarrhée. Dans les enfants il fait parfois qu'une partie des intestins soient sortis de l'anus (profaute rectal).



Prévention : La prévention est la même qui arrête l'Ascaris.

**Traitement :**

Si les vers de terre causent des problèmes, donner Mebendazol. Pour le profaute du rectum, tourner l'enfant de tête et met de l'eau froide sur l'intestin sorti pour qu'il retourne à sa place.

**UNCINAIRE (Ver de terre de Crochet)**

1 cm de longueur.

Couleur : rouge.

Ces vers de terre ne peuvent pas généralement être vus dans les selles. On a besoin d'une analyse spéciale des selles pour vérifier si la personne a des Uncinaires.

**Comment ils sont transmis :**

Les vers de terre entrent par les pieds déchaussés de la personne. Ceci peut causer démangeaison.

Dans quelques jours ils arrivent par le sang jusqu'aux poumons. Ils peuvent causer toux sèche (rarement avec du sang).

Quand on tousse, les vers de terre montent à la gorge et la personne les avale.

Quelques jours plus tard, la personne peut avoir diarrhée ou douleur d'estomac. Les vers de terre sont collés aux parois le boyau. Beaucoup de vers de terre peuvent causer faiblesse et anémie grave.

Les oeufs sortent avec les selles de la personne infectée et naissent neuves vers de terre en terre humide.

L'infection d'Uncinaires peut être une des maladies les plus dangereuses pour les enfants. Si l'enfant est anémique, très pâle ou il mange de la terre, il peut avoir des Uncinaires. S'il est possible, emporte-lui où les selles peuvent être analysés.

**Traitement :**

Utiliser Mebendazol. Combattre l'anémie en mangeant des aliments riches en fer, et s'il est nécessaire, prenez-vous des pastilles de fer.

**Prévention :**

Construire et utiliser des latrines. Ne permettre pas les enfants marcher déchaussés.

## TAENIA (Ver Solitaire ).

Dans les intestins les vers de Taenia arrivent à mesurer plusieurs mètres de longueur. Mais les morceaux blancs et plats (segments) qui salent dans les selles, mesurent généralement plus ou moins 1 cm. Parfois seulement sorte un segment.



La Taenia mange du porc ou d'autres viandes ou du poisson pas bien cuisinés.

### Prévention :

Être bien sûre que toute la viande qu'on mange soit bien cuisinée, spécialement celle de porc.

-Quand une personne mangera de la "viande brute", arrive les quistes aux intestins. Les quistes peuvent produire des douleurs à la tête, attaques ou des décès.

-Les oeufs qui arrivent à la bouche d'une personne depuis leurs selles (quand il manque de l'hygiène) peuvent former quistes dans le cerveau.

-Les œufs qui sont dans les selles de la personne sont mangés par le porc, où-ils forment quistes dans la viande que les gens prennent après.

### Comment ils affectent la santé :

Quand ils sont dans le boyau la Taenia cause parfois des douleurs d'estomac lèves mais pas souvent des autres problèmes.

Le plus grand danger existe quand ils se forment quistes (très petites boules qui contiennent des vers de terre) dans le cerveau d'une personne. Ceci arrive quand les oeufs passent des selles à la bouche. Pour cette raison, toute personne qui a des vers de Taenia doit suivre soigneusement les Conseils pour l'hygiène et elle doit recevoir le traitement le plus tôt possible.

Traitement : Prendre Niclosamida (Yomesán) ou Praziquantel.

## TRICHINOSE

Ces vers de terre ne sont jamais vus dans les selles. Ils traversent le boyau de la personne et arrivent à leurs muscles. Tout comme la Taenia ils viennent de manger porc ou d'autres viandes infectées qui ne sont pas bien cuisinées.



### Comment ils affectent la santé :

C'est selon combien de la viande infectée ait mangé, peut-être que la personne n'ait aucun ennui ou elle peut devenir très malade ou mourir. Depuis 5 jours d'avoir mangé le porc infecté, elle peut avoir diarrhée et douleur à l'estomac.

Dans des cas graves la personne peut avoir :

- Fièvre avec des frissons.
- Douleurs dans tous les muscles.
- Gonflement des yeux et parfois des pieds.
- Bleus dans la peau.
- Purgé dans le blanc des yeux.
- Une maladie aiguë dure 3-4 semaines.

### Traitement :

Cherchez aide médicale immédiatement. Le Tiabendazol ou le Mebendazol peuvent servir.

Important : Si plusieurs personnes qui ont mangé du même porc rendent ensuite malades peut être de la Trichinose.

### Prévention:

Manger seulement viande qui est bien cuisinée.  
Ne laisser pas les porcs manger de la viande brute.

## **TRÉMATODE (Esquistosomiasis, Bilharzia).**

Cette infection est causée par un type de ver de terre qui est mis dans le sang. Dans différentes parties du monde il y a différents types de Trématodes. Quelqu'un produit du sang dans l'urine, des autres causent diarrhée avec du sang. C'est pourquoi, toute personne qui a du sang dans l'urine ou dans les selles, doit aller prendre une analyse pour voir s'il y a des oeufs de Trématodes.



### Signaux:

Le signe le plus commun est avoir du sang dans l'urine (surtout à l'uriner) ou, selon les types de Trématodes, de la diarrhée avec du sang.

Il peut y avoir douleur dans le ventre et entre les jambes ; il est généralement pire en venant d'uriner. Il peut y avoir un peu de fièvre, faiblesse et démangeaison.

Après des mois ou des années, peut-être les reins ou le foie soient très endommagés, ce qui à long terme peut causer le décès.

Parfois, au principe il n'y a pas de signaux. Dans les régions où la Esquistosomiasis est très commun, les personnes avec des signes légers de douleur de ventre doivent se faire une analyse.

#### Traitement :

Le Praziquantel sert pour tous les types de Trématodes en sang et l'Oxamniquina sert pour quelques types.

#### Prévention :

Les Trématodes du sang ne passent pas directement d'une personne à l'autre. Ils ont besoin d'être une partie de leur vie dans un petit escargot d'eau douce.

Les Trématodes du sang sont ainsi transmis :

1. Une personne infectée urine ou défèque dans l'eau.
2. L'urine ou les selles contiennent des oeufs de vers de terre.
3. Les vers de terre naissent et entrent dans les escargots.
4. Les vers de terre laissent les escargots et entrent dans des autres personnes.
5. Ainsi on infecte aussi la personne qui est baignée ou nage dans l'eau où dans l'eau où quelqu'un infecté a uriné ou déféqué.

Pour prévoir le Esquistosomiasis, coopérez avec les programmes de tuer des escargots et traitez aux personnes infectées, mais le plus important est que tous apprennent à utiliser les latrines et jamais urinez-vous ou déféquez-vous dans ou près de l'eau.

## **II) COMMENT POUVONS-NOUS PRÉVOIR LES VERS ?**

1. En suivant ces conseils:
2. Utiliser les latrines pour faire caca et ne pas le faire sur la rivière, chemins, cours ou dans la maison.
3. Être lavé les mains avant de manger et après avoir déféqué.
4. Avoir bien coupées et nettoyages les ongles.
5. Mettre des couches aux petits enfants pour éviter qu'ils salissent leurs mains avec la caca et ensuite les absorbent.
6. Laver les culottes des enfants après avoir déféqué.
7. Protéger les aliments des mouches, les maintenant dans des armoires fermées et dans des récipients bien couverts.
8. Laver les aliments et les cuisiner bien.
9. Utiliser des chaussures ou pantoufles.
10. Bouillir ou chlorer de l'eau pour boire.
11. Couvrir le repas que nous vendons.

# Chapitre 3. La diarrhée

## 3.1 QUOI EST?

Nous disons une personne a diarrhée quand elle fera, au moins, trois dépositions liquides dans le même jour (beaucoup de quantité et fréquente) .

Une personne avec diarrhée elle perd de l'eau et du sel, peut se déshydrater et être très faible et elle peut mourir si elle n'est pas traitée.

La diarrhée est plus dangereuse dans les enfants, surtout dans ceux plus petits, parce qu'elle leur déshydrate plus rapidement. Aussi est très grave aux personnes qui sont déjà malades pour d'autres causes.

Principales causes:

- La mauvaise alimentation affaiblit l'enfant et fait que la diarrhée pour d'autres causes lui donne d'avantage de fort et plus rapproché.
- La pénurie d'eau et les conditions sales (il n'y a pas de latrines), aident à transmettre les germes qui causent la diarrhée.
- Infection par des virus, amebas, giardia, etc.
- Infection par des vers de terre. - Infections dans d'autres parties du corps : audition, angines, rougeole, infections urinaires, etc.
- Paludisme, le SIDA. - Empoisonnement avec repas en mauvais état.
- Incapacité pour digérer le lait: surtout dans les enfants très dénutris et dans les adultes.
- Difficultés dans la digestion en prenant quelque nouvelle chose.
- Allergies à certains médicaments.
- Bouversements produits par certaines médecines.
- Laxatifs, purgatifs.

## 3.2 COMMENT EST-IL CONTAMINÉ?

Par les restes des personnes malades de diarrhée.

Ces restes salissent l'eau (groupements, rivières, puits...), les aliments (quand nous cuisinerons ou mangeons avec les mains sales, déféquons près des propriétés de repas, etc.), les mouches (qui mettent leurs jambes dans les restes et elles se posent ensuite sur les aliments non protégés) et les mains.

Si nous buvons de l'eau sale, nous mangeons des aliments sans laver ou qu'ils n'ont pas été protégés des mouches, ou si nous ne nous lavons pas les mains avant de manger, de cuisiner et après avoir déféqué, nous rendrons facilement malades de diarrhée.

### 3.3 COMMENT SAVOIR QUE QUELQU'UN A UNE DÉSHYDRATATION

Notre corps a besoin de l'eau pour vivre et de fonctionner.

L'eau qui sale de notre corps entraîne avec elle de petites quantités de sel, qui est aussi nécessaire pour notre corps.

Quand nous aurons diarrhée, notre corps perd trop d'eau et sel et par conséquent nous nous affaiblissons : notre corps est séché.

À cette perte eau et sel lui on appelle une déshydratation.

Le patient de diarrhée peut mourir si non prise tant liquide et sel comme il perd.

Les signes de déshydratation sont :

Les signaux de danger indiquent une DÉSHYDRATATION TRÈS GRAVE.

Ils sont :

- Le patient paraît très fatigué et sans force. Il ne se déplace pas.
- Le patient paraît avoir beaucoup rêvé.
- Le patient a la peau très froide.
- Il a la respiration rapide et superficielle.
- Lui on ne remarque pas l'impulsion dans la poupée.

### 3.4 QUOI FAIRE ?

Pour traiter la diarrhée, généralement on n'a pas besoin de médecines. Important dans le traitement est de remettre l'eau et le sel que le corps perd avec la diarrhée en donnant de boire au patient les liquides suffisants et les aliments.

Pour éviter la déshydratation :

Une personne avec diarrhée doit prendre beaucoup liquide. Donnez sérum pour boire ou mâches avec beaucoup de l'eau, thés, soupes, etc.. Même si le patient ne veut pas le prendre, insistez-vous. Donnez lui plusieurs boissons chaque cinq ou dix minutes.

Dès que le patient accepte les aliments, donnez lui repas.

À tu les bois, continuez à leur donner la poitrine

### 3.5 COMMENT ON PRÉPARE LE SÉRUM FAIT À LA MAISON :

Après avoir lavé les mains, bous pendant vingt minutes un litre d'eau (il n'est pas suffisant d'utiliser de l'eau qui soit seulement chaude).

Laissez refroidir l'eau et mettez-le dans une bouteille propre d'un litre.

Ajoutez une poignée ou des huit petites cuillerées rase de sucre (ou huit masses sucre ou de quinze cuillerées de jus de canne), et le sel qu'il peut être

pris avec trois doigts (ou une demi - petite cuillerée plate de sel. Il ne doit pas savoir davantage de salé qu'une larme). Mélangez tout bien.

Le liquide ainsi préparé est le meilleur médicament pour traiter la diarrhée et prévenir la déshydratation.

Donnez au malade une tasse de liquide tous les quinze minutes tant qu'il n'ait pas d'autre soif.

À partir d'alors donner à boire au malade une tasse (si c'est un enfant) ou deux- trois tu effiloches (si c'est un adulte) de sérum fait à la maison chaque fois qu'il défèque.

S'il vomit après avoir bu, attendez un instant et lui donne à nouveau du sérum oral plus lentement (à des petites cuillerées) tous les dix- quinze minutes.

### 3.6 SÉRUM ORAL DANS DES ENVELOPPES :

À un litre d'eau bouillie (pendant vingt minutes), lui on ajoute un sur.

Le sérum préparé un jour ne sert pas pour le suivant. Doit entre-temps être préparé un sérum nouveau chaque jour dure la diarrhée.

Donnez-le au patient comme il a été expliqué pour le sérum fait à la maison.

Chanson

Si ton fils a la diarrhée,  
La diarrhée peut se soigner,  
Bouillis un litre de l'eau,  
Avec un peu du sel,  
et une petite poignée du sucre  
Tu auras le remède idéal.

### 3.7 AUTRES FORMES DE PRÉPARATION :

Tout patient avec diarrhée, outre le sérum, peut boire de l'eau riz ou eau de banane.

L'eau de riz est préparée en mettant à bouillir un poignée de riz pendant quinze minutes dans un litre d'eau. Ajouter une grande cuillerée de sucre et une petite cuillerée de sel. Le tendre. - L'eau de banane est préparée en bouillant pendant quinze minutes, une demi - banane verte coupée à des rondelles, dans un litre d'eau. Ajouter une grande cuillerée de sucre et une petite cuillerée de sel. Le tendre. Le prendre quand il sera froid.

Alterner le sérum oral avec l'eau de riz ou l'eau de banane. Ainsi, après une déposition nous donnerons au Sérum Oral malade (la quantité indiquée) et quand il défèque à nouveau nous lui donnerons de l'eau banane ou eau de riz.

Aussi on peut lui donner de l'eau de noix de coco récemment sortie.

### 3.8 COMMENT PRÉVOIR ?

Une bonne hygiène prévoit la diarrhée :

- Construction et utilisation de latrines.
- Protéger les puits, sources et lieux de la rivière où on prend de l'eau pour boire.
- Bouillir l'eau pour boire.
- Garder l'eau dans des récipients propres et couverts.
- Construire des puits pour jeter les ordures ou la brûler quotidiennement dans une boîte.
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de cuisiner, de manger et après avoir déféqué.
- Mettre des couches aux petits enfants et éviter, dans la mesure du possible, qu'ils soient dans le sol, surtout où il y a des animaux domestiques et enseigner les à ne porter pas les mains à la bouche.
- Maintenir les animaux domestiques séparés des enfants, les zones de cuisiner, de l'eau, etc.

Une bonne alimentation prévoit la diarrhée :

- Nourrissez aux enfants avec lait de mamelle.
- N'utilisez jamais le biberon. Si l'enfant ne peut pas prendre du lait de la mamelle, donner lui du lait en poudre, de soja, de vache mélangée avec eau bouillie à la moitié, etc. avec des petites cuillerées.
- Introduisez les aliments peu à peu.
- Lavez les légumes et les fruits avant de les manger et les cuisiner. Lavage tout aliment qui tombe au sol et soyez sale aussi.
- Gardez les aliments dans un lieu protégé mouches et animaux.
- Bouillez bien les aliments quand il les cuisinera.

### 3.9 QUI NE DOIT JAMAIS ÊTRE FAIT ?

- Laisser à l'enfant avec diarrhée sans lui donner du Sérum Oral. Il peut se déshydrater.
- Lui donner des purges et enemas : augmentera la diarrhée et le danger de déshydratation.
- Donner trop liquides d'une fois parce qu'il vomira.
- Ajouter davantage de sucre au Sérum Oral parce qu'à l'enfant n'aime pas la saveur qu'elle a (un peu salé). La diarrhée augmentera.

- Cesser de donner le lait de poitrine de commencement. Commencez avec d'autres repas tandis que le il boit encore il est allaité.
- Pas lui donne des médecines dont ils n'ont pas besoin.

### **3.10 QUAND ENVOYER À L'HÔPITAL**

- Pourvu que le patient présent deux ou plusieurs signaux de danger, parce qu'il a une déshydratation très grave et peut mourir.
- Diarrhée qui dure plus de quatre jours sans améliorer avec traitement.
- Ces personnes avec cinq dépositions par jour et qui n'améliorent pas dans un jour, malgré le traitement.
- Enfants ou adultes qui font des dépositions plus de dix fois par jour.
- Si le patient vomit tout lui on que donne, malgré le traitement.
- Toute personne malade, faible ou dénutrie et tout enfant avec bas poids qui commence avec diarrhée.
- Si dans la diarrhée il y a du sang.
- S'il y a douleur dans l'abdomen ou est dur comme une pierre.
- Si le patient a des convulsions.
- Si le patient a diarrhée avec douleur abdominale et fièvre continue, même s'il n'est pas déshydraté.

### **3.11 ACTIVITÉS DE L'AGENT DE SANTÉ**

- Reconnaître les signes de danger.
- Connaître la correcte forme préparation et administration des sérums de réhydratation orale.
- Contrôle de poids des enfants.
- Conseiller la visite au Centre de Santé ou l'Hôpital quand il sera indiqué.
- Connaître et conseiller les mesures d'hygiène à la population.

### 3.12 QUELS ALIMENTS PEUT PRENDRE EN CAS de DIARRHÉE

Si la diarrhée n'est pas très forte :

Il peut prendre des repas légers et boire du sérum fait à la maison ou un autre type de sérum.

Si la diarrhée est très forte :

Il peut prendre : - SÉRUM ORAL

- Ø Thé, etc.
- Ø Eau de riz, yucca ou banane.
- Ø Bouillon de poulet (sans matière grasse).
- Ø Lait de poitrine.
- Ø Eau de noix de coco.

Il doit éviter :

- Ø Tous les repas solides.
- Ø Lait (il peut seulement prendre du lait de mamelle).
- Ø Repas piquants.
- Ø Toute classe d'huiles.
- Ø Fruits et légumes.
- Ø Café.
- Ø Boissons alcoolisées.
- Ø Aliments très salés.
- Ø Laxatifs ou purgatifs.

Si la diarrhée est déjà contrôlée :

Outre ce qui précède, il peut prendre et éviter ce qui suit :

- Ø Il peut prendre :
- Ø Bananes mûres.
- Ø Gâteaux.
- Ø Riz, macarrones...
- Ø Pommes de terre et autres tubercules.
- Ø Poulet (pot-au-feu sans huile).
- Ø Oeufs (pot-au-feu).
- Ø Viande sans matière grasse (cuite).
- Ø Poisson cuit.
- Ø Il doit éviter :
- Ø Piquant.
- Ø Huile et repas avec matière grasse.
- Ø Les fruits et les légumes.

	Quoi évaluer?	Comment classer ?	Quoi faire?
alarme	Deux des signes suivants : somnolent il ne peut pas boire yeux descendus signe de le plie (la peau retourne très lentement à l'état précédent)	Diarrhée avec déshydratation grave	Conseiller à la mère de lui donner du sérum de réhydratation orale sur le chemin. Conseiller à la mère de continuer allaitant ou le nourrissant. Remettre urgemment à l'hôpital
alerte	Deux des signes suivants : soucieux, irritable. Yeux descendus. Il boit désespérément, avec soif. Signe de le pliez	Diarrhée avec déshydratation	Conseiller à la mère de lui donner du sérum de réhydratation orale sur le chemin. Conseiller à la mère de continuer allaitant ou le nourrissant. Remettre au service de santé le plus proche. Effectuer visite domiciliaire deux jours ensuite.
Faire attention	il n'y a pas de signes suffisants de déshydratation (il n'a pas deux des signes précédents).	Diarrhée sans déshydratation.	Donner davantage de liquides et continuer à le nourrir. Indiquer à la mère quand de chercher aide immédiatement. Recommander des mesures préventives
alerte	Diarrhée par 14 jours ou plus.	Diarrhée persistante.	Remettre au service de santé le plus proche. Effectuer visite domiciliaire pour suivi deux jours ensuite
alerte	Sang vigilant dans les restes.	Diarrhée avec du sang.	Remettre au service de santé le plus proche. Effectuer visite domiciliaire pour suivi deux jours

## JEUX

Mimez une action et demandez aux enfants de deviner ce que c'est. Cela peut être se laver les mains, purifier l'eau de boisson par désinfection solaire de l'eau, utiliser un égouttoir après avoir fait la vaisselle, ou d'autres idées.

Utilisez un jeu de comptage dans lequel, au lieu de dire 3 ou un multiple de 3, les enfants doivent dire « se laver les mains » et, au lieu de dire 7 ou un multiple de 7, les enfants doivent dire « SRO ».

Faites des paires de mots qui vont ensemble comme savon et eau, LAA et latrines, SRO et diarrhée, seau et puits, « tippy » et « tap », mouches et maladie, sécher et égouttoir. Ecrivez chaque mot et attachez-le au dos des enfants sans qu'ils sachent ce que c'est. Evidemment, tous les autres peuvent le voir ! Ils posent des questions pour découvrir quel est leur mot mais on ne peut répondre que par oui ou par non. Lorsqu'ils découvrent leur mot, ils doivent trouver la personne ayant le mot correspondant. La première paire qui se trouve gagne.

# Chapitre 4. La tuberculose

## 4.1 GENERALITES SUR LA TUBERCULOSE :

Un tiers de l'humanité est infecté par la tuberculose  
5000 personnes meurent chaque jour  
8 millions de personnes contractent la maladie chaque année et cela augmente

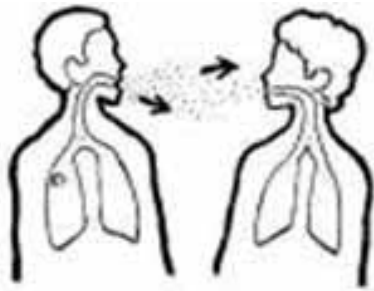
## 4.2 QUEL EST L'AGENT RESPONSABLE ?

La tuberculose est une maladie infectieuse et contagieuse causée presque toujours par *Mycobacterium tuberculosis* ou Bacille de Koch (BK).

## 4.3 COMMENT SE FAIT LA TRANSMISSION DE L'INFECTION ?

La tuberculose se transmet par voie aérienne à partir d'un malade souffrant de tuberculose pulmonaire. La contamination se fait par l'intermédiaire de gouttelettes infectées provenant des poumons du malade. Ces fines gouttelettes sont produites lorsque le malade tousse ou éternue. Elles sèchent rapidement et peuvent rester en suspension dans l'air pendant plusieurs heures. Ces particules inhalées par un sujet sain peuvent atteindre les alvéoles pulmonaires et provoquer l'infection tuberculeuse.

D'autres modes de transmission du bacille tuberculeux, tels que le contact manuel avec des objets contaminés ou l'introduction accidentelle du bacille à travers la peau, sont très rares.



La véritable réservoir du bacille tuberculeux est le malade *tuberculeux pulmonaire à microscopie positive (TPM+)*. Le dépistage et le traitement de ce malade constituent la base du programme national de lutte contre la tuberculose.

Les malades tuberculeux pulmonaires à microscopie négative (TPM-) ne transmettent que très rarement la tuberculose ; les malades atteints de tuberculose extra-pulmonaire (TEP) ne sont pas contagieux.

Quand tu suspects la tuberculose il faut aller au centre de santé  
pour faire le diagnostique

Le diagnostique est **GRATUIT**

#### **4.4 DEPISTAGE :**

L'objectif prioritaire du dépistage est d'identifier les tuberculeux pulmonaires à microscopie positive (TPM+) qui sont actuellement les plus nombreux et les seuls capables de transmettre la maladie.

#### **4.5 QUAND SUSPECTER LA TUBERCULOSE :**

On suspectera la tuberculose devant un malade présentant une toux accompagnée ou non d'expectoration (crachat) depuis au moins 3 semaines.

Cette toux peut s'accompagner d'une hémoptyse (crachat avec sang), de douleurs thoraciques, de difficultés respiratoires et de symptômes généraux tels que la perte de poids et d'appétit, les sueurs nocturnes, la fatigue et la fièvre.

On suspectera la tuberculose chez un enfant en contact d'un malade TPM+.

#### **4.6 COMMENT REALISER LA DEPISTAGE :**

La bacilloscopie est l'examen essentiel (examiner au microscope un frottis du crachat du malade coloré par la méthode de Ziehl-Neelsen). Il est préconisé de réaliser 3 bacilloscopies consécutives selon le schéma suivant : premier crachat recueilli immédiatement, lors de la consultation, en présence de l'agent de santé (crachat 1). Le malade repart avec un crachoir neuf et ramène un deuxième crachat recueilli le lendemain matin au réveil (crachat 2).

Troisième crachat recueilli lorsque le malade revient avec le deuxième échantillon (crachat 3). (Les crachats seront conservés au frais mais cette conservation ne doit pas excéder 5 jours)

Il est essentiel de bien expliquer au malade la technique de production des crachats qui doit se faire au cours d'un effort de toux succédant à une inspiration profonde. Un crachat salivaire n'a pas d'intérêt.

#### **4.7 COMMENT CLASSER LES MALADES TUBERCULEUX ?**

Les malades tuberculeux sont classés en trois catégories.

1.-Les tuberculeux pulmonaires à microscopie positive (TPM+)

C'est la forme de tuberculose la plus fréquente et hautement contagieuse, la plus aisée à diagnostiquer. Elle est prioritaire pour le diagnostic et le traitement.

## 2.-Les tuberculeux pulmonaires à microscopie négative (TPM-)

La TPM- est rare. Ce diagnostic ne pourra être retenu que chez un malade présentant des signes cliniques évocateurs de tuberculose pulmonaire malgré la négativité de 3 examens de crachats.

## 3.-Les tuberculeux extra-pulmonaires (TEP)

Les TEP sont toutes les autres localisations de la tuberculose : tuberculose de ganglions périphériques, les os et les articulations, le tractus génito-urinaire, le système nerveux (méninges), le système digestif (intestin) etc. Elle n'est pas contagieuse.

La symptomatologie dépend de l'organe atteint et le diagnostic qui nécessite le recours aux examens complémentaires spécifiques ne sera fait que par un médecin.

En cas d'association tuberculose pulmonaire et extrapulmonaire, le malade est classé comme tuberculose pulmonaire.

## 4.8 LA TUBERCULOSE DE L'ENFANT :

La source de transmission à un enfant est en général un adulte (habituellement un membre de la famille) atteint d'une TPM+. Les enfants présentent rarement une TPM+ et sont donc rarement contagieux. La tuberculose infantile est ainsi le résultat d'un échec de la lutte chez l'adulte ; ce qui signifie l'échec du traitement des cas contagieux.

Le problème essentiel de la tuberculose de l'enfant est celui du diagnostic, la preuve bactériologique faisant souvent défaut. C'est pour cela qu'en l'absence de preuve bactériologique (85% des cas), il est nécessaire d'attacher une attention particulière aux autres critères diagnostiques : notion de contagion et signes cliniques.

## 4.9 LE DIAGNOSTIC :

L'examen bactériologique :

Contrairement aux adultes où l'examen au microscope des frottis d'expectoration est en pratique le « test clef » pour la tuberculose pulmonaire, chez l'enfant ce test n'existe pas. La tuberculose de l'enfant est une maladie générale pouvant apparaître dans n'importe quelle partie du corps. En outre les enfants de moins de 10 ans atteints de tuberculose intra thoracique rejettent rarement leurs expectorations, en général ils les avalent. La tuberculose chez l'enfant fait donc presque toujours l'objet d'un diagnostic de présomption. Cela signifie que la confirmation bactériologique n'est habituellement pas possible sauf chez le grand enfant capable d'expectorer. On retrouve pour les enfants, la situation des adultes présentant une tuberculose pulmonaire à microscopie négative ou une tuberculose extra pulmonaire.

***Note pratique*** : signes évocateurs de la tuberculose infantile :

La tuberculose latente est en fait la plus fréquente éventualité (90%). Elle est définie en situation de contagion tuberculeuse en l'absence de signes cliniques. Mais en cas de suspicion de tuberculose patente, rechercher les deux indices importants suivants :

- Ø Identification possible d'un contaminateur en général
- Ø Croissance insuffisante (ralentissement de la croissance) ou perte de poids.

La tuberculose est moins probable en l'absence de ces deux signes.

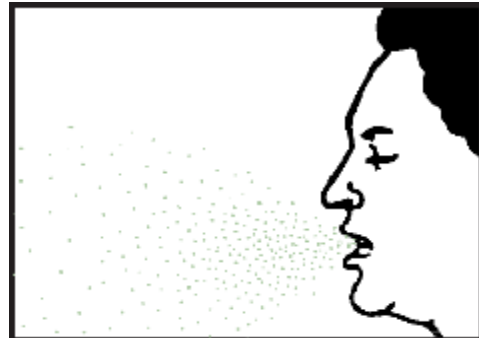
**Le plus important pour te soigner est compléter le traitement correctement**

## 4.10 LE TRAITEMENT :

La première stratégie de prévention est traiter au patient. Le traitement est gratuit

***Si tu ne te traites pas la tuberculose...***

- ...elle peut faire mal à tes poumons
- ...tu peux cracher avec sang
- ...tu auras un grand mal au poitrine
- ...il sera difficile de respirer
- ...tu maigriras beaucoup
- ...tu pourras mourir



## 4.11 LA CONDUITE DU AGENT DE LA SANTÉ

La première stratégie de prévention est traiter au patient

- Ø Expliquer la maladie au malade et à son entourage en tenant compte qu'il peut exister des croyances locales à propos de la tuberculose.
- Ø Reconnaître de possibles patients.
- Ø Il est très important pour le patient et ses parents plus proches d'aller au centre de santé pour se faire la bacilloscopie.
- Ø Expliquer au malade et à son entourage l'importance d'un traitement complet.
- Ø Donner au malade et à son entourage l'information sur la tuberculose et son traitement
- Ø Indiquer au malade et à son entourage l'organisation locale pour la surveillance du traitement.
- Ø Sensibiliser la population sur l'importance de l'identification de la maladie et de ses conséquences.
- Ø Expliquer à la population que le diagnostic et le traitement sont gratuits.



# Chapitre 5. Le paludisme

## 5.1 GÉNÉRALITÉ

Le paludisme est une maladie très grave. Il est transmis par les piqûres de moustiques. Chaque année environ 300 à 500 millions de cas de paludisme à travers le monde entraînent le décès d'un million d'enfants. Dans les régions où le paludisme est courant, il peut être la cause principale du décès et du retard de croissance du jeune enfant.

Le paludisme est particulièrement dangereux pour:

- [ La femme enceinte
- [ Jeune enfants

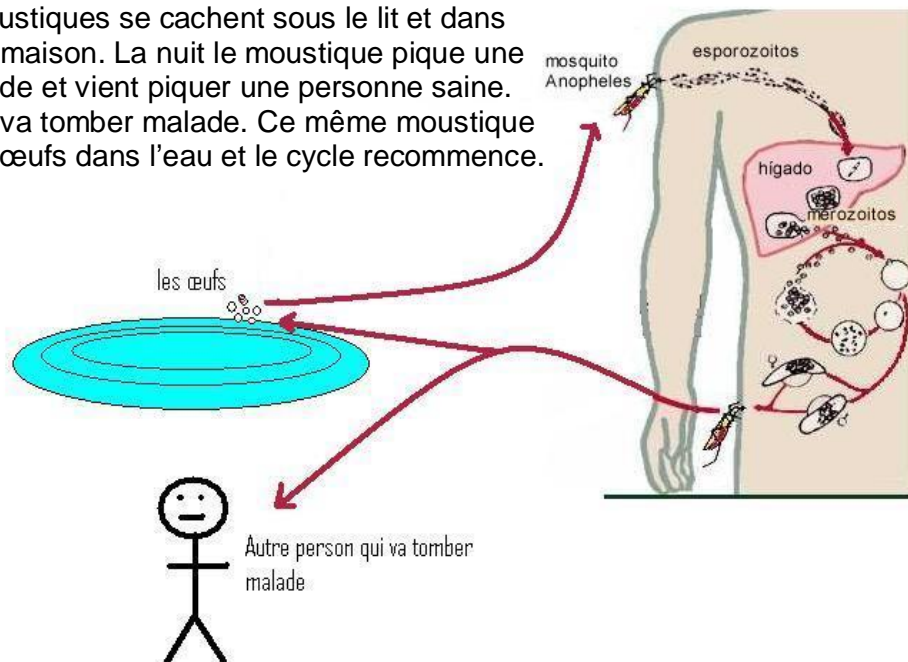
Il peut provoquer :

- P Une anémie grave,
- P La naissance d'un enfant mort-né,
- P La naissance d'un enfant très petit,
- P Le décès de la mère.

On peut sauver de nombreuses vies grâce à la prévention et au traitement rapide du paludisme.

## 5.2 TRANSMISSION DU PALUDISME

Le paludisme est transmis par des piqûres de moustiques. Le moustique pond ses œufs dans les eaux stagnantes, les œufs se transforment en larves puis en moustiques. Le jour ces moustiques se cachent sous le lit et dans les coins de la maison. La nuit le moustique pique une personne malade et vient piquer une personne saine. Cette dernière va tomber malade. Ce même moustique va pondre ses œufs dans l'eau et le cycle recommence.



### **Les règles d'or**

- 1.** Le paludisme est transmis par des piqûres de moustiques.  
Le meilleur moyen de prévenir les piqûres de moustiques est de dormir sous une moustiquaire traitée avec un insecticide recommandé.
  
- 2.** Partout où le paludisme sévit, les enfants sont en danger.  
Il est donc important qu'un agent de santé qualifié examine immédiatement tout enfant qui a de la fièvre. L'enfant doit suivre un traitement antipaludique approprié.
  
- 3.** Le paludisme est très dangereux pour la femme enceinte.  
Partout où il est présent, il importe que la femme enceinte le prévienne avec des comprimés antipaludiques prescrits par un agent de santé.
  
- 4.** Tout enfant souffrant du paludisme ou en convalescence a besoin de beaucoup boire et manger.
  
- 5.** Les familles et les communautés peuvent prévenir le paludisme en prenant des mesures pour éviter la reproduction des moustiques.

Le paludisme est transmis par des piqûres de moustiques. Le meilleur moyen de prévenir les piqûres de moustiques est de dormir sous une moustiquaire traitée avec un insecticide recommandé.

Il est important que tous les membres de la communauté soient protégés contre les piqûres de moustiques, en particulier

- P** Les jeunes enfants
- P** Les femmes enceintes,

surtout entre le coucher et le lever du soleil, quand les moustiques sont le plus actifs.

Une fois imprégnés de l'insecticide recommandé, les moustiquaires, rideaux et nattes tuent les moustiques au contact. Il faudrait utiliser des nattes enduites d'un insecticide à efficacité permanente ou des moustiquaires, rideaux, ou nattes régulièrement trempés dans l'insecticide.

Généralement, il convient de retraiter les moustiquaires au début de la saison des pluies, au moins tous les six mois. Les agents de santé qualifiés peuvent donner des conseils sur les précautions à prendre et les périodes de retraitement.

Il est préférable que les bébés et autres jeunes enfants dorment sous une moustiquaire traitée. Si les moustiquaires sont chères, la famille devrait en acheter au moins une grande qui puisse protéger tous les jeunes enfants.

Les bébés nourris au sein devraient dormir avec leur mère sous une moustiquaire.

Il est important d'utiliser les moustiquaires traitées toute l'année, même quand il y a moins de moustiques.

A défaut de moustiquaires, l'on peut:

- P** Placer des rideaux ou des tissus imprégnés de l'insecticide recommandé devant les portes et les fenêtres.
- P** Fixer des treillis moustiquaires aux portes et aux fenêtres.
- P** Utiliser des serpentins anti-moustiques ou autres fumigènes.
- P** Porter des vêtements couvrant les bras et les jambes (Chemises à manches longues, jupes ou pantalons longs) dès qu'il commence à faire nuit.

Cette mesure est particulièrement importante pour les enfants et les femmes enceintes.

Partout où le paludisme sévit, les enfants sont en danger. Il est donc important qu'un agent de santé qualifié examine immédiatement tout enfant qui a de la fièvre. L'enfant doit suivre un traitement antipaludique approprié.

Il faut penser au paludisme

Si un membre de la famille a de la fièvre,

Si un jeune enfant refuse de manger, vomit, est somnolent ou a des crises.

Lorsqu'un enfant a de la fièvre et que l'on soupçonne le paludisme, il devrait recevoir immédiatement un traitement antipaludique prescrit par un agent de santé. S'il n'est pas traité dès le premier jour, l'enfant risque de mourir.

L'agent de santé est à même de donner les indications nécessaires concernant le traitement à suivre et sa durée.

Un enfant souffrant du paludisme doit suivre un traitement complet, même si la fièvre tombe rapidement. S'il ne reçoit pas un traitement complet, le paludisme pourrait s'aggraver et devenir difficile à guérir.

Si les symptômes du paludisme persistent après le traitement, il faut conduire l'enfant dans un centre de santé ou un hôpital pour le faire soigner.

Il faut s'efforcer de faire baisser la température de l'enfant tant que la fièvre persiste. On peut:

- L'éponger ou le baigner dans de l'eau fraîche (pas froide)
- Eviter de trop l'habiller ou de trop le couvrir.

Le paludisme est très dangereux pour la femme enceinte.

Partout où il est présent, il importe que la femme enceinte le prévienne avec des comprimés antipaludiques prescrits par un agent de santé.

Les femmes enceintes courent plus de risques que les autres de souffrir du paludisme.

Le paludisme est plus dangereux pendant la grossesse, surtout s'il s'agit d'une première grossesse.

Elle peut provoquer:

- P** Une anémie grave
- P** Un accouchement avant terme
- P** La naissance d'un enfant mort-né.

Les bébés nés d'une mère atteinte de paludisme pendant sa grossesse risquent d'avoir un faible poids à la naissance, et donc d'être plus vulnérables aux infections et de mourir pendant leur première année.

Il est donc important que les femmes enceintes prennent des comprimés antipaludiques. Certains comprimés antipaludiques sont à éviter pendant la grossesse. L'agent de santé saura quel médicament est le plus indiqué.

Pour éviter les piqûres de moustiques, il est important que les femmes enceintes dorment sous des moustiquaires régulièrement traitées à l'insecticide.

Les femmes enceintes présentant les symptômes du paludisme doivent recevoir immédiatement un traitement adéquat car la maladie peut être fatale.

Toute femme qui contracte le paludisme pendant sa grossesse devra demander conseil à un agent de santé sur les suppléments de fer et de vitamine A.

Tout enfant souffrant du paludisme ou en convalescence a besoin de beaucoup boire et manger.

Le paludisme prive l'enfant d'une grande partie de son énergie et lui fait perdre beaucoup d'eau. Il faut donc lui offrir fréquemment à manger et à boire pour éviter la malnutrition et la déshydratation.

Le lait maternel régulier évite la déshydratation et aide l'enfant à lutter contre les infections, y compris le paludisme. Il faut donc donner le sein le plus souvent possible à un enfant atteint du paludisme.

Les attaques fréquentes de paludisme dans les enfants

Peuvent ralentir la croissance et le développement cérébral d'un enfant et  
Risquent de provoquer l'anémie.

Il faut faire examiner un enfant qui a souffert de plusieurs crises de  
paludisme pour s'assurer qu'il n'est pas anémique

Les familles et les communautés peuvent prévenir le paludisme en  
prenant des mesures pour éviter la reproduction des moustiques

Les moustiques se reproduisent partout où il y a de l'eau stagnante:

- P** mares,
- P** marécages,
- P** flaques d'eau,
- P** fosses,
- P** caniveaux,
- P** humidité sur les longues herbes et dans la broussaille.

Ils peuvent également se reproduire

- P** le long des rives des cours d'eau,
- P** dans les récipients à eau,
- P** dans les citernes et les rizières.

On peut limiter le nombre de moustiques:

- P** En comblant ou en drainant les endroits où l'eau stagne
- P** En couvrant les récipients
- P** En couvrant les citernes
- P** En nettoyant la broussaille aux alentours des maisons.

Nous devons empêcher la prolifération des moustiques:

- P** Boucher les trous où les moustiques vont pondre les œufs.
- P** Verser du pétrole dans les mares.
- P** Couvrir les récipients d'eau.
- P** Sarcler les alentours de la maison.
- P** Dormir sous moustiquaire et fixer de grillages aux fenêtres.
- P** Utiliser si possible des insecticides.

Le paludisme est une affaire communautaire. Tout le monde peut travailler  
main dans la main pour limiter les zones de reproduction des moustiques et  
traiter régulièrement les moustiquaires à l'insecticide.

Les communautés devraient demander à tous leurs agents de santé et à  
tous leurs dirigeants de leur région de les aider à faire de la prévention et à  
lutter contre le paludisme

# Chapitre 6. Le VIH/SIDA

LE VIH-SIDA est responsable de millions de décès dans le monde entier, la majorité d'elles se produisent dans l'Afrique. Comme il n'y a pas des traitements effectifs et pas de facile accès, le plus importante arme dans la lutte contre le SIDA est la prévention

Le SIDA dans le Cameroun affecte au 5,5% de la population. Dans la province du sud il est le 6.5%. Les personnes qui sont plus vulnérables sont les jeunes, parce qu'ils ont bien peu information sur la gravité de la maladie, de sa transmission et des moyens prochains pour éviter le contagé. Sa conduite est aussi très influée par les autres jeunes. C'est pour tout ça qui est très important travailler avec ils et leur donner des informations adéquates pour qu'ils soient capables d'être responsables et ils peuvent éviter le contagé de la maladie.

## 6.1 CONCEPTS FUNDAMENTALES:

**VIH:** Virus de l'Immunodéficience Humaine

-Virus: il est un agent infectieux très petit qui attaque les cellules de notre corps.

- Immunodéficience: notre organisme se défend des infections avec des systèmes de défense intérieure comme les Lymphocytes. Le virus attaque les Lymphocytes et il leur détruite en évitant que nous pouvons nous défendre des infections.

-Humaine: le VIH seulement attaque les personnes pas les animaux.

**SIDA:** Syndrome d'ImmunoDéficience Acquise

-Syndrome: conjoint des signes et symptômes avec une maladie se présente.

-Immunodéficience: ces signes et symptômes se produisent par la réduction des Lymphocytes dans notre sang, nos défenses immunologiques.

-Acquise: le SIDA est une maladie que se transmet par le contagé des autres personnes, alors elle peut être prévenue.

## 6.2 HISTOIRE NATURELLE DE LA MALADIE:

Quand une personne se contagé par le virus elle n'a pas encore le SIDA. Les personnes infectées par le VIH ne sont pas malades. Elles n'ont pas de la fièvre, diarrhée ni des autres symptômes parce que ses défenses sont encore hautes. Elles ont des niveaux hauts de Lymphocytes et bas de virus dans leur sang. À cause de ça es qu'on dit qu'elles sont séropositifs. Les personnes infectées par le VIH peuvent transmettre la maladie aux autres sans le savoir. Avec du temps le virus détruit les défenses du corps jusqu'au moment où-t-elles

sont aussi basses que nous ne pouvons pas nous défendre des infections. Cet procès là peut il durer jusqu'à 6 ou 7 ans.

À ce moment là où les défenses sont tellement basses que le malade a toujours des infections. Alors on dit qu'il a le SIDA. Les personnes qui ont le SIDA sont très malades. Elles perdent poids, elles ont de la diarrhée, elles toussent, ont de la fièvre, etc. Elles sont faciles à reconnaître. Elles souffrent des maladies que normalement n'affectent pas aux personnes saines avec des hautes défenses. Elles sont appelées les « infections opportunistes » comme la tuberculose, mycose, toxoplasmose, pneumonie, etc. Des personnes pas affectées par le SIDA elles peuvent avoir aussi ces maladies mais pas ainsi souvent. Ces personnes peuvent transmettre la maladie aux autres. Dans ce moment la maladie est très grave et le décès se produit dans 1 ou 2 ans.

La personne infectée par le VIH (séropositif)

N'a pas des symptômes

Elle a beaucoup de défenses et peu de virus

Elle transmet la maladie

La diagnose est avec une analyse du sang

Ce période dure 6 ou 7 ans

La personne qui a le SIDA

Elle est très malade, elle a des symptômes

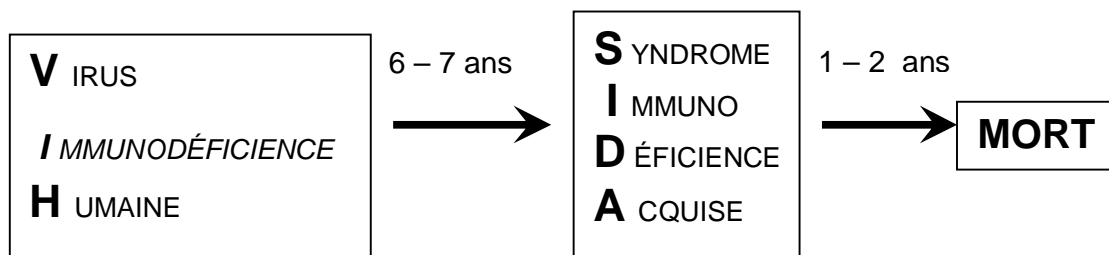
Elle souffre des « infections opportunistes »

Elle a beaucoup virus et peu de défenses

Elle transmet la maladie

La diagnose est pour ses symptômes et avec une analyse du sang

Elle est morte après 1 ou 2 ans.



### 6.3 LA TRANSMISSION DE LA MALADIE:

Le VIH se transmet de trois façons :

- I) En avant des **rapports sexuels** avec des personnes infectées.
- II) Par le **sang**
- III) De la mère infectée à son fils **pendant la grossesse et l'accouchement.**

## I) DES RAPPORTS SEXUELS AVEC DES PERSONNES INFECTÉES

Cette est la façon plus fréquent de transmission dans le monde. Comme nous avons déjà dit, les personnes séropositives que n'ont pas développé le SIDA sont ces qui transmettent la maladie le plus fréquemment parce que ni elles ni des autres savent qu'elles ont le VIH.

Les personnes qui ont des rapports sexuels avec du risque sont ces qui ont la plupart des possibilités du contagé. Par exemple des personnes qui ont des rapports sexuels avec des inconnus, ces qui ont plusieurs couples sexuelles, ces qui ont des rapports sexuels avec personnes qui ne sont pas leurs couples et ces qui ont des rapports sexuels avec des personnes infectées par le VIH.

## II) PAR LE SANG

Les personnes infectées par le VIH ont le virus dans le sang, pourtant elles ne doivent pas partager des lames de rasoir, des canifs, des aiguilles, etc. Elles doivent faire attention quand elles aient des blessures saignantes parce qu'elles ont risque du contagé pour des autres personnes.

Les personnes infectées par le VIH qui savent qu'elles en sont doivent le communiquer toujours aux médecins ou infirmiers à l'hôpital ou au dispensaire pour qu'ils aient les mesures de protection convenable.

## III) DE LA MERE INFECTEE A SON FILS PENDANT LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT

Les femmes infectées par le VIH qui devient enceinte ont plusieurs possibilités de transmettre la maladie à son fils. Les enfants nés de mères infectées par le VIH qui ne sont pas traités souffrent des maladies graves et ne survivent plus que 3 ou 5 ans.

Alors il est très important que les femmes avec le VIH que soient enceinte reçoivent le traitement anti-rétroviral pendant tout la grossesse à fin de réduire le risque de contagé à son fils.

### Comment ne se transmet pas le VIH /SIDA

Le VIH seulement se transmet par les trois voies qu'on a avant dit. Alors, il ne se transmet pas:

- J À travers les bisous
- J Quand on embrasse quelqu'un infectée
- J En partageant son plat ou ses fourchettes, couteaux ou cuillères.
- J En donnant la main
- J À travers la sueur
- J Par la piqûre d'un moustique

À la fin, le VIH ne se transmet pas pendant les activités normales de la vie quotidienne. Les personnes infectées par le VIH peuvent avoir une vie normale et se rapportent normalement avec les autres sans peur de leur transmettre la maladie.

Elles doivent faire attention si elles ont des blessures saignantes et elles doivent garder bien les objets coupants comme des lames de rasoir ou des canifs, et pas les partager avec personne.

Les personnes infectées par le VIH ne peuvent pas avoir des rapports sexuels sans l'utilisation du préservatif, et elles ne peuvent pas avoir des enfants parce que ça implique d'avoir des rapports sexuels sans protection avec un très haut risque de contagion pour sa couple et son fils. Elles doivent être les plus responsables et avoir tous les moyens possibles pour ne transmettre pas la maladie.

Les personnes qui sont infectées par le VIH ont besoin de tout notre secours et compréhension pour supporter la maladie. Dans aucun cas doivent-elles être écartées.

## 6.4 DIAGNOSTIC

L'infection par le VIH est diagnostiquée avec une analyse du sang où on mesure la présence du virus quand on voit des anticorps que l'organisme a déjà produits contre le VIH.

Cette preuve peut être réalisée à l'hôpital de Bengbis.

## 6.5 TRAITEMENT

Le VIH/ SIDA a un traitement : les médicaments anti-rétroviraux. Ils sont des médicaments qui évitent que le virus se reproduit et il envahit nos cellules. Cependant, ce traitement ne soigne pas la maladie, il retarde sa évolution.

Une personne infectée par le VIH avec le traitement peut être qu'elle ne développe jamais le SIDA et pas avoir de la diarrhée ou la tuberculose. Ou-t-elle peut être qu'elle la développe plusieurs ans après et prolonge comme ça son temps de vie.

Une personne malade de SIDA avec le traitement peut améliorer l'état de ses défenses et retourner au état de VIH, sans être malade, y continuer sa vie. Mais ces personnes vont toujours continuer en transmettant la maladie, alors, elles doivent être responsables pour éviter la transmission.

Les femmes infectées qui soient enceinte et prennent le traitement pendant la grossesse et l'accouchement vont beaucoup réduire le risque de transmission du virus à son fils.

Les enfants nés des mères infectées qui aient pris le traitement pendant les six premiers mois de vie vont réduire le risque de développer la maladie.

Le traitement anti-rétroviral consiste en prenant chaque jour plusieurs médicaments qui luttent contre le virus.

Ça existe la croyance d'entre les gens de quelques peuples qu'il y a des herbes qui peuvent soigner le SIDA et qu'en mangeant ces herbes on évite la maladie. Il est très important de persuader les gens que ça n'est pas vrai et que

le SIDA est une maladie que n'a pas soin. L'unique thérapie effective est les médicaments anti-rétroviraux que, comme on a dit avant, ne soignent pas la maladie mais ils la retardent.

Actuellement, dans la région de Bengbis le traitement anti-rétroviral est peu accessible pour les gens parce qu'on doit le suivre pendant beaucoup de mois et il est cher. En plus nous ne pouvons pas l'avoir dans l'Hôpital de Bengbis.

Alors, la principale arme dans la lutte contre le VIH/SIDA est la prévention.

## 6.6 PREVENTION CONTRE L'INFECTION DU VIRUS VIH

Par la voie sanguine

- S Ne partager pas des aiguilles, lames de rasoir, des canifs avec des personnes infectées
- S Faire attention si on a des blessures saignantes
- S Les malades doivent informer aux agents de santé qu'ils portent le VIH

Par la voie maternelle

- Ñ Les femmes infectées qui soient enceintes doivent recevoir traitement anti-rétroviral pendant toute la grossesse et l'accouchement.
- Ñ Les enfants nés des mères infectées par le VIH doivent recevoir le traitement pendant les six premiers mois.

Par la voie sexuelle

- a Cette voie est la plus fréquente et alors la plus importante. Les stratégies de prévention sont trois :
- a Abstinence des rapports sexuels pour des personnes célibataires.
- a Fidélité à leur couple pas infecté
- a L'utilisation du préservatif dans les rapports sexuels de risque

### l'abstinence

L'abstinence des rapports sexuels doit être suivie par toutes les personnes célibataires sans couple stable. Cette mesure ne doit se comprendre comme quelque chose d'impossible. Il ne faut pas que la personne s'abstienne pendant toute sa vie seulement quand elle n'a pas un couple stable pas infecté par le VIH. Ainsi on évite le 100% des cas de contagion de la maladie.

Il est très important de transmettre aux jeunes l'importance de l'abstinence sexuelle et d'éviter le commencement prématuré des rapports sexuels. Comme ça on n'évitera seulement la transmission du VIH mais aussi la transmission des autres maladies comme Syphilis, Ghonorée, chlamyde, etc.

Nous éviterons aussi que les filles soient enceintes très jeunes, en laissant l'école et avec difficultés pour garder et élever ses enfants. Nous avons besoin que nos filles finissent leurs études alors elles peuvent contrôler leur future.

La fidélité

La fidélité est une autre mesure 100% sûre pour lutter contre le VIH.

Elle se compose d'avoir des rapports sexuels uniquement avec une couple stable, pas infectée et aussi fidèle. Les hommes qui ont des rapports sexuels en dehors l'union transmettre la maladie à sa femme, et à l'envers aussi.

Alors il est très important de transmettre l'importance de l'absolue fidélité entre fiancés et dans le mariage. Comme ça on aura 100% sécurité que l'homme et la femme vivant libres de la maladie, qu'ils n'auront pas le VIH et que ses fils seront nés sains et ils pourront vivre beaucoup d'ans.

Le préservatif

Le préservatif est un outil très utile dans la lutte contre le VIH/ SIDA. Il réduit le risque de contagion et il doit être utilisé toujours qu'on ne peut pas appliquer des autres mesures de prévention.

Néanmoins, le préservatif n'est pas une arme 100% effective cependant qu'il ne peut pas être l'unique mesure dans la lutte contre le SIDA. Elle est une seconde mesure et nous ne devons jamais la recommander en exclusive en parlant de prévention contre le SIDA parce que la principale mesure se compose de modifier les habitudes sexuelles et arriver à une conduite responsable de la population.

Qui doit utiliser le préservatif?

- Lesquels qu'ont des rapports sexuels de risque (avec des plusieurs couples, inconnus, personnes qu'ils savent que ont le VIH, des couples dehors le mariage)
- Les personnes infectées par le VIH
- Lesquels que ne peuvent pas appliquer des autres mesures de prévention.

**LES CLEFS**

- **LE VIH/ SIDA EST RESPONSABLE DE MILLIONS DE DÉCÈS DANS LE MONDE**
- IL SE TRANSMIS PAR 3 VOIES: **SEXUELLE, SANGUINE ET MÈRE-FILS**
- **LE SIDA EST UNE MALADIE ÉVITABLE**
- LA **PRÉVENTION** DE L'INFECTION PAR LA VOIE SEXUELLE SE COMPOSE DE 3 IDÉES: **ABSTINENCE, FIDÉLITÉ ET PRÉSERVATIF**
- IL FAUT **ÉVITER LES RAPPORTS SEXUELS DE RISQUE**
- LES **JEUNES** SONT LA POPULATION PLUS VULNÉRABLE CONTRE LE VIH / SIDA
- **LE TRAITEMENT ANTI-RÉTROVIRAL NE SOIGNE PAS MAIS IL RÉTABLIT LE DÉVELOPPEMENT DE LA MALADIE**

# Chapitre 7. La nutrition

## 7.1 REGIME ET SANTE

Être bien nourri ce n'est pas seulement de prendre les calories nécessaires. C'est important de recevoir la proportion adéquate des différents types de nutriments (protéines, carbohydrates et lipides, etc.). Ainsi, par exemple, une personne qui est nourrie de riz peut prendre les calories nécessaires, mais peut lui manquer quelques vitamines ou d'autres composants, et alors il serait beaucoup plus exposé à souffrir des maladies. Cette situation on l'appelle une *malnutrition*.

## 7.2 NUTRIMENTS NECESSAIRES POUR LA VIE

Un régime équilibré doit contenir le type et la quantité d'aliments que l'organisme demande, selon son âge, sexe, activité, etc. Les aliments sont la source de l'énergie (sa mesure sont les calories) et elles apportent les molécules nécessaires pour la construction de l'organisme (protéines). L'énergie nécessaire pour vivre est différente selon l'âge, sexe, activité, etc., mais un homme adulte a besoin de à peut près 3000 kcal par jour, tandis qu'une femme adulte a besoin de à peut près 2200kcal.

Les aliments doivent contenir des carbohydrates, lipides et protéines en plus des minéraux, vitamines et eau.

**a) Les carbohydrates** donnent de l'énergie avec une saveur douce, ses présence dans le régime est, principalement, les sucres comme le saccharose, lactose, etc. et les polymères du glucose comme l'amidon et ce qui a glucógeno. Ils sont contenus principalement dans des aliments végétaux comme le pain, riz, pommes de terre, légumes, farines et céréales diverses, etc.; et dans un petite proportion dans le lait et d'autres produits. Dans la digestion sont fractionnés par les enzymes des digestifs jusqu'à monosaccharides. Le monosaccharide le plus important c'est la glucose, qui constitue 90% de tous ceux qui sont absorbés au sang avec un régime habituel.

Autour de 60% de l'énergie que nous ingérons quotidiennement dans les aliments il doit être sous la forme de carbohydrates. À son tour dans un régime équilibré doit avoir non seulement des carbohydrates simples comme les sucres raffinés, mais aussi des polysaccharides, principalement amidon, et y compris des polysaccharides non digeribles comme la cellulose (fibre présente dans les légumes, écorces des céréales, etc.), indispensables pour éviter des maladies du système digestif comme l'indigestión ou le cancer de Columbus.

**b) Les lipides** incluent les matières grasses, huiles, cholestérol, etc. Ils sont des substances avec un contenu énergétique important (plus du double d'énergie par gramme qui les carbohydrates) et ils sont des réserves d'énergie

très importantes dans notre organisme. Appartiennent en outre aussi au groupe des lipides quelques vitamines (A, E, D, K), hormones et importants composants des membranes cellulaires.

Autour de 30% de l'énergie quotidienne il doit être sous forme de lipides, en essayant, en outre, qu'il y a un équilibre entre des matières grasses avec des acides gras saturés (d'origine animale); avec des acides gras monoinsaturés (végétaux), et matières grasses avec des acides gras polyinsaturés qui se trouvent dans le poisson et dans quelques végétaux.

Quelques lipides comme les acides gras linoléiques, linoléique et araquidonique et, évidemment les vitamines, ils ne peuvent pas être synthétisés par notre organisme et doivent être présents dans le régime.

**c) Les protéines** sont les matériels de construction du corps, ils sont présents, principalement dans la viande, le poisson, les produits lactés, les oeufs, dans quelques végétaux, etc. Dans la digestion ils sont hydrolysés dans ses composants, les aminoacides, qui sont absorbés dans l'intestin mince. Avec ces aminoacides notre organisme fabrique ses protéines propres, qui accomplissent d'importantes fonctions, comme l'enzymatique, structurel, transportrice, etc.. Une partie des protéines peut être utilisée pour obtenir de l'énergie. Des vingt aminoacides, douze peuvent être synthétisés par notre organisme, mais les autres huit doivent être présentes dans le régime. Ils sont ceux appelés aminoacides essentiels.

Autour de 10% de l'énergie totale contenue dans l'alimentation doit être sous forme de protéines.

**d) Les minéraux** incluent tous les éléments inorganiques, sodium, potassium, chlore, calcium, magnésium, fer, iode, etc. qui sont indispensables pour le fonctionnement correct de notre organisme.

**e) Les vitamines** sont des composés organiques nécessaires pour la vie dans de petites proportions, que notre organisme ne peut pas synthétiser et doivent être présents, par conséquent, dans le régime. S'ils y manquent des maladies comme le beri-beri, scorbut, etc. commenceront.

Pour mener une vie saine, nous devons consommer un assortiment d'aliments dont certains fournissent de l'énergie, d'autres favorisent la croissance et d'autres encore protègent contre les maladies.

Les aliments énergétiques: ils apportent à notre corps la force qui nous permet de mener une vie active (travailler, étudier, jouer)

- z Les céréales: mil, riz, maïs, blé...
- z Les racines et les tubercules: manioc, pomme de terre...
- z Huile, beurre...
- z Sucre, canne à sucre...

Les aliments protecteurs: (riches en vitamines) ils nous protègent contre certaines maladies.

- z -Les légumes: choux, carottes, tomates, feuilles vertes, oignons, mirtilons, gombos

- z -Les fruits: goyaves, corossol, figues, citrons, ananas, mangues, grenadias

Les aliments constructeurs: (riches en protéines) ils construisent notre corps et nous permettent de bien grandir (ce sont ceux qui permettent d'allonger nos os), et de bien grossir (c'est la chair qui augmente de volume)

- z -La viande et le poisson: poulet, sardines
- z -Œuf, lait, pois, arachides

Une alimentation équilibrée consiste à manger ces trois sortes d'aliments au cours d'un même repas

### 7.3 Les 6 Clés De base d'ENA (Actions Essentielles de Nutrition)

- 1 SEULEMENT l'allaitement maternel jusqu'aux 6 mois
- 2 TRANSITION d'allaitement outre des aliments jusqu'aux 24 mois
- 3 TRAITEMENT d'enfants malades et mal nourris
- 4 VITAMINE A pour enfants et femmes
- 5 FER pour enfants et femmes
- 6 IODE pour tous les habitants de la maison

1. et 2. Cela serait expliqué par la suite

### 7.4 COMMENT RECONNAITRE UN ENFANT MAL NOURRI? PAR LA SUITE

- z Le manque de vitamine A provoque une baisse de la vision de nuit et le dessèchement de l'œil et joue un rôle capital dans la protection contre les maladies (diarrhée; infection respiratoires)
- z On sait comme on peut prévenir ce manque. L'addition tous les jours, dès le 5ème mois, des purées de fruits et de légumes riches en vitamine A
- z La vitamine A se trouve dans les végétaux verts et jaunes (laitue, épinards, persil, carotte); ils se trouvent aussi dans les oeufs, beurre, huile de foie et dans le lait

(en mg par chaque 100 grs. d'aliment) :

Céréales : germe de blé (530), maïs (300), blé (240) et dans plus petite quantité la farine blanche.(50), par conséquent aussi la pâte

Fruits : Banane, ananas, mangue, avocat ...

Fruits secs : arachide (330)

Légumes : carotte (2000-12000), persil (800), épinard (8000), poivrons (700), tomate (450) et dans plus petite quantité haricots vert (67) et pomme de terre

Légumes : haricots(230).

Huiles : palmier et tournesol (20).

Plusieurs : lait de poule d'oeuf (350-500)

Viandes : poulet (40).

Poissons : sardines (70).

La carence en Fer entraîne une anémie. Cette anémie se traduit par de la pâleur et de la fatigue. Cette anémie se traduit par de la pâleur et de la fatigue.

Le Fer se trouve dans:

- z Les viandes rouges, les poissons, céréales, légumes, et des légumes verts ont une grande quantité de ce minéral. Quant aux fruits elles soulignent les raisins et les figues, en outre, nous devons mentionner les huîtres, moules, fruits secs, et la levure de bière entre autres.
- z Les végétaux contiennent plus petite quantité de fer que les viandes et les poissons, et l'être humain assimile mieux le fer de de ces derniers, pour cette raison, si notre régime est plus végétarienne que carnivore, nous devons prendre des aliments qui contiennent vitamine C, qui améliore l'absorption du fer des végétaux. Ces aliments sont, entre autres, les oranges, le brocoli, chou-fleur, chou, mandarine, fraise, ananas, lime, citron et tous les aliments qui sont riches en vitamine C.

L'iode est indispensable pour la croissance du corps et pour le développement du cerveau de l'enfant. Le goitre est dû à une alimentation pauvre en iode et un apport insuffisant durant les premières années de la vie retentit sur le développement physique et cerebral des enfants

L'iode est présent dans des aliments comme les algues, le sel iode, les poissons, les mollusques et crustacés et quelques végétaux. Dans le cas de de ces derniers, il faut tenir compte que la quantité d'iode qu'ils contiennent va dépendre de la teneur en iode qui possède la terre dans laquelle ils ont été cultivés, ce pourquoi une terre pauvre en iode donnera des végétaux pauvres en iode.

La Carence en vitamine D (Rachitisme), les rayons du soleil fabriquent à travers la peau la vitamina D. Cette vitamina joue un grand rôle dans la croissance des os. Sans elle, les os restent mous et se déforment sous le poids de l'enfant.

L'insuffisance de vitamine D n'est pas due à une alimentation insuffisante (les aliments contiennent très peu de vitamine D) mais à sa fabrication insuffisante dans la peau, par défaut d'enseulement.

## 7.5 LA PROTECTION DES ALIMENTS

Les aliments sont très délicats. Il ne faut pas les laisser s'abîmer et il ne faut pas que les rats ou d'autres animaux puissent les manger ou les rendre inutilisables. Les aliments contaminés peuvent être une cause de maladies.

Les céréales (ble, maïs, riz,...): pour être correctement protégé contre les rats, le stockage dans un grenier est nécessaire ou un lieu bien fermé et surélevé.

Les légumes: lors de la culture de légumes destinés à être mangés crus, il ne faut pas utiliser des matières fécales comme engrais. Il faut toujours laver les légumes et les faire cuire longuement avant de les manger

La viande: la consommation de viande crue ou insuffisamment cuite peut-être extrêmement dangereuse. La consommation de viande infestée ou contaminée peut entraîner de violents vomissements et une forte diarrhée, une infestation de vers.

Le poisson: le poisson est un excellent aliment mais il s'abîme très vite. Le poisson doit être consommé frais, être conservé à l'abri de la lumière directe du soleil, être conservé à une température aussi basse que possible. Si c'est ne pas possible de consommer du poisson rapidement, on peut le saler, le fumer ou le faire sécher.

Les fruits: les fruits frais contiennent des vitamines et des minéraux qui sont excellentes pour l'organisme. Elles doivent être consommés frais après avoir été lavés ou épluchés.

## **7.6 L'HYGIENE ALIMENTAIRE**

### **Comment éviter la contamination des aliments?**

Avant de préparer la nourriture, avant de manger et avant de nourrir les enfants:

- Il faut se laver les mains à l'eau et au savon. Les mains sales transportent des microbes invisibles qui peuvent contaminer la nourriture en touchant les aliments
- Cuire suffisamment les aliments. La cuisson détruit la plupart des microbes. Après la cuisson, il convient de manipuler la nourriture le moins possible et de la garder dans un récipient couvert.

### **Comment reconnaître qu'un aliment est souillé?**

- Les aliments deviennent pourris, sont en décomposition.
- Les aliments changent de couleur.
- Les aliments sentent mauvais.
- Les aliments ne sont plus bons à manger.

### **Qu'est-ce qui arrive si l'on consomme des aliments souillés?**

- Maux de ventre, diarrhée

### **Comment conserver les aliments?**

- Mettre les aliments dans un récipient propre.
- Couvrir le récipient d'un tissu propre. Le conserver dans un endroit frais.
- Protéger les aliments contre les mouches, rats, souris, et autres animaux.

## Quelques règles d'hygiène à respecter

- Faire la cuisine pour un seul repas à la fois si nous n'avons pas les moyens de conserver les restes au froid.
- Il faut veiller à consommer les aliments le plus vite possible après leur préparation.
- Protéger, couvrir la nourriture.
- Se laver les mains avant et après les repas.
- Ne pas poser les plats par terre.
- bien mâcher les aliments.
- Boire la quantité d'eau nécessaire après.
- Après le repas, débarrasser la table, laver la vaisselle et la ranger.

Prenons des mesures d'hygiène strictes envers les aliments. La consommation d'aliments souillés peut nous rendre très malades.

## 7.7 COMMENT RECONNAITRE UN ENFANT MALNOURRI ?

Le premier signe de toutes formes de malnutrition est un retard de croissance. Pour reconnaître la malnutrition à son début, il faut peser l'enfant régulièrement. La malnutrition est un état chronique. Lorsqu'un enfant a été mal nourri pendant longtemps, le retard de croissance se manifeste par plusieurs signes: l'enfant n'est pas seulement plus maigre, il est aussi plus petit qu'un enfant normal du même âge.

### Il y a deux formes graves de malnutrition aiguë: le marasme et Kwashiorkor

Le marasme: les enfants atteints de marasme sont très maigres et émaciés. La graisse a été épuisée et la peau de leur bras, de leurs jambes et de leurs fesses est plissée. Les muscles aussi ont fondu, et les bras et les jambes sont maigres et tous les os se dessinent sous la peau. Leurs visages sont tout ridés et leurs os pointent sous la peau du visage. Le retard de croissance commence tôt dans la vie (la plupart des enfants atteints de marasme ont entre 6 et 24 mois)

Les enfants nourris au biberon dès les premiers mois de la vie sont souvent atteints de marasme. C'est généralement parce que le lait qu'on leur donne est trop dilué ou parce que des infections répétées réduisent l'appétit et l'enfant refuse de manger ou de boire. L'enfant atteint de marasme pèse environ la moitié de poids des enfants bien portants du même âge.

Kwashiorkor: il s'agit d'une forme plus grave de malnutrition. Le signe le plus évident de cet état est un gonflement du corps, en particulier du visage, des avant-bras, des mains, des jambes et des pieds. Les enfants atteints de kwashiorkor sont toujours tristes et souvent irritables. Ils restent assis passivement et ne s'intéressent à rien, même pas à la nourriture. La plupart n'ont pas d'appétit. Certains enfants ont la peau et la chevelure anormale. La

peau est souvent claire et les cheveux sont parfois de couleur pâle, brunâtre, fins et se cassent facilement. Le kwashiorkor peut se produire à un âge plus avancé que le marasme (de 18 à 48 mois).

## 7.8 Période d'allaitement maternelle (0-6 mois)

- Pendant les 6 premiers mois de vie, on recommande que l'enfant soit SEULEMENT nourri avec lait maternel, s'il est possible et il n'y a pas d'autres circonstances qu'il contraindiqué.
- Si la mère n'a pas du lait, il faut vérifier si elle a une certaine maladie qui l'affaiblit. Il faut qu'elle prenne beaucoup de liquide, qu'elle mange mieux, et qu'elle met à l'enfant à sucer très rapproché (ceci fait généralement que la mère commence à produire du lait). Si on ne parvient pas à envoyer à l'enfant au centre de santé avec la personne qui va l'élever.
- Un nouveau-né a besoin des quantités de nutriments très spécifiques et différentes à l'adulte, et le lait de la mère c'est ce qui couvre mieux ces nécessités. En outre le lait maternel transporte des anticorps de la mère, qui protègent à l'enfant pour qu'il fasse face aux infections.
- Au cas où la mère ou un certain membre de la famille souffre une certaine infection, on doit essayer de prévoir sa propagation en ÉTANT TOUJOURS LES MAINS BIEN LAVÉS, après avoir été spécialement sonné le nez (en cas d'être enrhumé) ou après une évacuation (en cas de diarrhée).
- Les CONTRE-INDICATIONS pour l'allaitement se divisent :
  - ABSOLUES – Cancer de poitrine en traitement ou sans lui, tuberculose, prise de drogues, métabolopathie et situations où la mère prend des drogues (ils doivent être supervisés par un médecin au cause de possibles effets sur l'enfant).
  - RELATIVES – Infections maternelles aiguës et infections virales (VHB, CMV, VIH qui sont actives et sans traitement), maladies organiques graves (Diarrhée grave, malnutrition grave, etc. ...), fibrose kystique décompensée, maladies mentales maternelles décompensées ou épilepsie non contrôlée.

“ les infections virales vont devenir une contre-indication absolue selon l'OMS ”

## 6 Choses basiques sur l'allaitement

### 1.-Comment être préparé?

Les soins préalables de la peau du mamelon sont importants ainsi que son hydratation (il est parfois bon de l'appliquer aussi à la paire, pour qu'on implique plus avec l'enfant). Donner le sein n'exige pas de soins spéciaux, mais il est important de maintenir une hygiène locale du sein avant et après chaque tétée

(utiliser de l'eau ou du lait maternel lui-même, en évitant des crèmes et de l'alcool, parce qu'ils sont irritants et modifient la saveur et le parfum du lait, qui sont fondamentaux pour que l'enfant boive) et une hygiène psychique (c'est-à-dire, donner le sein dans une atmosphère tranquille, en respectant ce moment spécial entre mère et fils)

## 2.-Depuis quand et jusqu'à quand l'allaitement maternel ?

L'allaitement doit commencer dès que l'enfant soit né, puisque l'allaitement maternel contrôle l'hémorragie puerpérale et stimule la formation et l'expulsion du lait. Pour cela il est recommandable que le début soit aux 12 heures de la naissance, mais déjà juste au moment de naître il est nécessaire de situer le nouveau-né à la hauteur du sein pour qu'il commence la succion, bien qu'il soit légèrement, en stimulant aussi que possible les bénéfices de l'allaitement. L'allaitement maternel doit être combiné avec l'alimentation complémentaire comme on indique par la suite mais cet allaitement doit être maintenu au moins 9 mois en étant recommandable qu'on le prolonge le maximum possible

## 3.-Comment dois-je lui mettre à boire?

La position doit être confortable, en étant "adaptée " à l'idéal ( ?) (L'enfant surveille directement à la mère, avec les deux estomacs collés, la tête du bébé alignée avec son corps et en reposant sur l'avant-bras de la mère), en réservant la position " renversée " pour les femmes avec césarienne, celles qui sont épileptiques et les femmes avec jumeaux.

## 4.-Combien de temps ?

La durée de chaque tétée sera de 5-10 minutes, en ne dépassant pas les 15 minutes (puisque pendant les 5 premières minutes l'enfant prend 90% du lait maternel qui est riche en protéines et matières grasses au début de la tétée et riche en hydrates de carbone à la fin)

## 5.-Combien de fois par jour ?

Pendant le premier mois on donnera le sein au nouveau-né quand il le demande, mais au fur et à mesure que croissent les prises ( ?) on effectuera chaque 3-4 heures (5-7 fois par jour) et finalement dans des intervalles plus grands, chaque 4-6 heures (3-5 fois par jour)

## 6.-Quoi faire dans certaines situations ?

Fréquemment pendant l'allaitement maternel peuvent apparaître des contretemps les suivants les plus caractéristiques et dans tous on recommande de continuer avec l'allaitement maternel malgré la douleur :

- Fentes dans le mamelon, ils sont produits par l'étirage de la peau. Certaines ne sont pas visibles et nous devons les soupçonner quand l'enfant vomit avec du sang et il n'existe pas une autre cause qui le justifie. Le meilleur

traitement est le lait maternel. On doit essayer de continuer l'allaitement malgré la douleur

-Mastite infectieuse (inflammation du sein par une infection causée par le staphylocoque ou le streptocoque), il suit avec fièvre, douleur, gonflement, rougissement, ganglions dans l'aisselle et malaise général. S'il n'est pas traité ou le traitement est inadéquatement fait, il peut donner lieu à la formation d'abcès. Le meilleur traitement est de continuer avec l'allaitement malgré la douleur. S'il apparaissait la fièvre maternelle, il faut donner la cloxacilline ou l'amoxicilline-clavulanique (dans les cas qu'ils ne répondent pas, on donne la cefuroxime)

-Mastite non infectieuse, celles plus fréquentes sont produites par des bouchons de lait (obstacle non infectieux de conduits mammaires), il suit comme la mastite infectieuse mais sans fièvre, de sorte que le traitement soit de suivre avec l'allaitement et ne pas donner d'antibiotiques

## 7.9 Période de transition de l'allaitement maternelle à l'alimentation complémentaire (6-24 mois)

- ! Ça doit être une période...
  - § ...progressif, lent et programmé
  - § ...en diminuant le nombre de prises progressivement
- ! "L'alimentation complémentaire ne doit pas fournir plus de 50% du Volume Calorique Total pendant la première année de vie ; le reste doit être apporté par l'allaitement "

L'alimentation complémentaire doit être introduite quand ce qui allaite sera capable de maintenir convenu avec appui et a bon contrôle neuromusculaire tête et col (4-6 mois de vie). La séquence d'introduction d'aliments sera :

**1<sup>o</sup> Bouillie** – À partir du 4<sup>o</sup>- 6<sup>o</sup> mois de vie on introduit les bouillies en assurant un apport de vitamine A, celles-ci seront faites avec des produits frais et bien lavés, nous donnons d'abord les bouillies et ensuite nous offrirons le lait maternel, les bouillies peuvent être faites avec :

banane + ananas

banane + papaye

maïs ou riz

Eau de canne de sucre + patate douce ou yucca

avocat

jus de citron + jus d'orange

**2<sup>o</sup> Fruits** - À partir du 5<sup>o</sup> - de 7<sup>o</sup> mois (pendant le goûter et NON avec le biberon, parce qu'elle donne la carie. Commencer avec des cuillerées de jus d'orange et passer ensuite à des bouillies composées de ½ banane + ½ mangue + ½ ananas + jus orange ou lait)

**3<sup>o</sup> Légumes** - À partir du 6<sup>o</sup> mois, ou meilleur le 8<sup>o</sup> - de 9<sup>o</sup> qui il y a déjà une maturité du côlon (commencer avec mâche de pommes de terre et carotte, qui sont donnés dans les repas) C'EST INTERDIT d'utiliser des choux de Bruxelles (et dérivés), épinards, navets et radis, pour augmenter la carboxyhémoglobine et le risque d'empoisonnement par des nitrates

---

**4° Viandes** – À partir du 7<sup>o</sup> mois, avec la mâche du repas: poulet  
Jusqu'à ce point L'ALLAITEMENT maternelle est obligé,  
à partir d'ici il est très recommandable

**5° Céréales avec gluten** - ils sont le blé, l'orge, le seigle et l'avoine. Ils sont donnés aux 9 mois ou plus tard même dans des cas d'antécédents familiaux de maladie coeliaque (on change ceux céréales-ci par d'autres sans gluten que nous introduisons premièrement)

**6° Poisson** - Aux 10<sup>o</sup> - 11<sup>o</sup> mois et pendant le dîner (premier poisson blanc et ensuite bleu)

**7° Oeufs** - Aux 10<sup>o</sup> - 12<sup>o</sup> mois (on a besoin d'une semaine pour introduire le lait de poule, une autre pour la clair et une autre pour l'oeuf complet)

**8° Dérivés lactés** - Aux 9<sup>o</sup> - 10<sup>o</sup> mois, bien que le lait de vache doive directement attendre aux 15 mois