

TRANSFORMATION
CENTERÉE
SUR LA VÉRITÉ

MODULE



SANTÉ

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

Truth Centered Transformation (Transformation centrée sur la vérité) —Module sur les Connaissances en matière de santé version 4. Copyright ©2019 Reconciled World, Phoenix, Arizona, United States of America. www.reconciledworld.org

Le présent ouvrage est mis à disposition sous les termes de la licence Creative Commons Attribution 3.0. Vous pouvez adapter, copier, distribuer et transmettre cet ouvrage aux conditions suivantes :

Attribution – Vous devez attribuer l’œuvre en incluant l’instruction suivante : Copyright © 2017 publié par Reconciled World (www.reconciledworld.org) selon les termes de la licence Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0. Pour plus d’informations, visiter le site www.creativecommons.org.

Ouvrage à caractère non commercial – Cet ouvrage ne saurait être utilisé à des fins commerciales.



Si vous voulez traduire le présent document, veuillez contacter info@tctprogram.org.

Toutes les citations de l’Écriture, sauf indication contraire, sont tirées de la Sainte Bible, Version Louis Segond 1910®, LSG® [Note du traducteur - NDT] Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 par Biblica, Inc.TM. Utilisé avec la permission de Zondervan. Tous droits réservés à l’échelle internationale. www.zondervan.com. La Sainte Bible, Version Louis Segond 1910 est une marque déposée [Note du traducteur - NDT]

De nombreuses leçons et illustrations sur les connaissances en matière de santé sont adaptées de l’ouvrage *A Village Health Care Handbook* (Manuel pour les soins de santé au village) de David Werner avec Carol Thuman et Jane Maxwell (Hesperian Health Guides, édition révisée, 2015). © Copyright 2016 Hesperian Health Guides. www.hesperian.org.

Certaines leçons et illustrations sur les connaissances en matière de santé ont été adaptées du curriculum élaboré dans le cadre des programmes de sécurité alimentaire de l’organisation Food for the Hungry. Food for the Hungry (2014). FH CFCT Toolkit : Boîte à outils de santé, une boîte à outils pour la mise en œuvre du modèle de transformation de la communauté axée sur l’enfant (CFCT) et élaborée par FH, Washington, D.C.: Food for the Hungry.

Remerciements

Plusieurs personnes ont contribué à l'élaboration de ces matériels et ont rendu ce module beaucoup plus efficace. Nous ne saurions assez remercier chacune d'elles.

Une grande partie des ressources utilisées dans ce module est tirée du livre de Hesperian intitulé *Where There Is No Doctor* (Là où il n'y a pas de docteur). Hesperian Health Guides a développé et distribué des ressources de santé qui sont maintenant disponibles dans plus de 80 langues. Hesperian partage généreusement ses ressources à l'international. Ils travaillent avec des centaines de partenaires qui aident à mettre à jour et à tester les matériels sur le terrain afin de s'assurer qu'ils sont précis et faciles à utiliser. Leurs ressources sont utilisées par les agents de santé communautaires, les sages-femmes, les bénévoles du Peace Corps, les missionnaires, les enseignants, les éducateurs sanitaires et les organisateurs communautaires pour améliorer la santé dans le monde. Équipe Hesperian, merci pour votre politique d'accès libre au droit d'auteur qui nous permet de faire large diffusion de ces informations sur la santé.

Je tiens également à remercier Karen Callani, qui a travaillé en Amérique latine pendant de nombreuses années avec Food for the Hungry, Inc. (FH). Elle a généreusement partagé son expertise et les excellentes ressources de formation en santé de FH. Elle a également passé un certain nombre d'heures à fournir des informations précieuses sur les leçons et les aspects techniques de la santé. J'ai eu le plaisir de travailler avec Karen dans divers contextes pendant plusieurs années et ce projet m'a permis de l'apprécier encore plus! Je suis l'un de vos fans. Merci à toi, Karen.

Le présent module est assez différent de ceux qui l'ont précédé. Ainsi, les premiers dirigeants et leurs formateurs qui ont amélioré ces leçons (Chelsea et Judith) nous ont vraiment aidés à affiner et même à changer notre approche par rapport à l'enseignement de ce module de santé aux églises. Votre temps, votre engagement et vos idées ont permis de faire une énorme différence ! Aussi, merci de votre patience par rapport à toutes mes questions et les demandes pour des apports « supplémentaires ». Vous savez que j'en avais besoin !

Je remercie Glynka. Elle est spécialiste des mots, de la rédaction et des récits. Sa collaboration avec Anna a permis d'obtenir un travail hors pair aujourd'hui ! Tu es incroyable, Glynka ! Merci pour le temps supplémentaire que tu as investi et le travail que tu as fourni pendant que tu prenais aussi soin de trois enfants à la maison.

Il y a d'autres amis et collègues que Dieu a souvent utilisés pour m'encourager et qui ont prié pour que je continue d'avancer au cours des nombreuses occasions où je voulais abandonner. Vous savez qui vous êtes et surtout Dieu sait qui vous êtes. Vous êtes des amis fidèles et les ambassadeurs et intercesseurs pour Dieu. Je suis très ému par la foi que vous avez en moi et le fait que vous croyiez que Dieu m'a appelé pour cette œuvre dans cette saison ! Je suis honoré que Dieu me permette de faire partie de cette œuvre, Son œuvre, et qu'Il m'utilise malgré toutes mes faiblesses. À Lui seul soit la Gloire.

Heather Hicks
Reconciled World

Avant que vous ne commenciez

Note spéciale de l'animateur pour le module sur la santé

La structure de ce module est différente de tous les autres modules. Les trois premières leçons sont des leçons destinées à l'église, d'une durée d'une heure et demie. Elles soulignent l'importance que la Bible accorde à la santé physique, les fausses idées sur la santé et la manière dont les églises peuvent contribuer à la construction de communautés saines.

Le reste de ce module comprend des mini-leçons sur les connaissances en matière de santé qui peuvent être enseignées à tous les membres de la communauté. Elles sont très pratiques et peuvent être enseignées entre 15 et 20 minutes. Ces leçons comprennent des activités et des supports visuels pour faciliter la transmission des connaissances et la mémorisation des informations clés.

Les connaissances en matière de santé sont mieux assimilées lorsqu'elles sont mises en pratique et partagées avec les autres membres de la communauté. Encouragez les membres de l'église à partager ce qu'ils apprennent lors des mini-leçons avec leur famille, leurs voisins et les autres membres de la communauté.

Il n'y a pas de guide de l'étudiant pour ce module. Cependant, il existe un livre sur les connaissances en matière de santé pour les communautés qui reprend toutes les connaissances enseignées dans ce module. Remettez-le à l'église de votre communauté comme ouvrage de référence.

Il existe de nombreuses organisations qui proposent d'excellentes formations dans le domaine des connaissances en matière de santé. Vous pouvez choisir d'utiliser certains de leurs supports de formation pour enseigner davantage de connaissances en matière de santé. Si vous utilisez un matériel local, nous vous recommandons d'ajouter les leçons 1 à 3 à la formation que vous donnez à l'église avant de commencer les leçons spécifiques sur les connaissances en matière de santé.

Comment utiliser ce guide de l'enseignant

1. **Idées clés et Matériels** : Chaque leçon commence par cette section.
 - a. **Idées clés** – Ce sont les idées les plus importantes que les élèves doivent bien comprendre à la fin de chaque leçon. À la fin de la leçon, prenez le temps de revoir ces idées et de vous assurer que les élèves les ont bien comprises.
 - b. **Matériels** - les matériels spécifiques dont on a besoin sont cités pour chaque leçon. Nous vous recommandons également d'avoir du papier pour fiche, un tableau blanc ou un tableau noir à utiliser avec le grand groupe.
 - c. Ce guide de l'enseignant indiquera quand utiliser :
 - i. **SUPPORTS VISUELS** – seront étiquetés comme suit.
2. **Instructions du facilitateur** : Il y a des instructions spéciales dans la leçon pour vous aider à bien conduire la formation. Elles ne sont pas à partager avec les étudiants. Lisez-les en avance afin que vous soyez prêts à conduire les discussions et les activités. Certaines questions ont des réponses en italique pour vous aider en tant que facilitateur à savoir sur quelles idées mettre l'accent avec les étudiants. Ce ne sont pas les seules bonnes réponses, juste certaines bonnes réponses.

Leçon 1 : Pourquoi les chrétiens devraient-ils se soucier de la santé

Idée clé

La Bible nous apprend à honorer Dieu en prenant soin de notre corps physique et en nous occupant des malades.

Matériel– Un tableau, un tableau à marqueurs ou du papier pour fiche.

Introduction

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Lisez l'histoire du pasteur John et divisez-vous en groupes de 3 à 4 personnes pour répondre aux questions.

Lisez cette histoire :

Le pasteur John a ressenti un mal de tête. Il revenait juste d'une réunion avec ses diacres, et ils n'étaient pas du tout contents. Le pasteur John était nouveau dans la région, et il se souciait par les mauvaises habitudes d'hygiène qu'ils avaient. Il n'y avait pas de toilettes, personne ne se lavait les mains, les enfants étaient sales, et les ordures étaient partout. Mais pire encore, les gens étaient souvent malades. Certains affirmaient que c'était normal, mais on faisait toujours appel au pasteur pour qu'il prie pour la guérison des malades. Il pensait qu'il était préférable d'encourager les gens à adopter des habitudes saines, c'est pourquoi il avait commencé à inclure 15 minutes de conseils en matière de santé à la fin des cultes. Cela mettait les diacres en colère. Ils ne croyaient pas que des sujets comme la santé devaient être abordés à l'église, surtout pas un dimanche, le jour du Seigneur. Et ils étaient indignés que le pasteur pense qu'il pouvait enseigner des choses sur la santé. Il n'était pas médecin ni même infirmier. Le pasteur John soupira. Il ne savait vraiment pas quoi faire.

- Pensez-vous que le pasteur John aurait dû enseigner sur la santé à l'église ?
- Quelles idées avons-nous apprises dans les modules précédents qui montrent l'importance de l'enseignement sur la santé ?
- Pensez-vous que Jésus se souciait de la santé ? Quels exemples voyez-vous dans la Bible ?

FAITES UN RAPPORT

Ce que dit la Bible à propos de la santé

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Faisons un rappel de certaines des idées que nous avons déjà apprises sur le fait que Dieu se soucie de la santé.

Lisez le Psaume 139 :13-16.

- Que nous enseignent ces versets sur l'importance de notre corps ?
 - Dieu a créé chaque personne de manière spéciale. Chaque personne a une valeur.
- Qui a créé notre corps ?
 - Dieu
- Notre corps a-t-il de la valeur ? Qu'est-ce qui le rend précieux ?
 - Notre corps a de la valeur parce que c'est Dieu qui nous a créés.
- Si Dieu a créé chacun de nos corps avec soin, pensez-vous qu'il se soucie de la façon dont nous traitons nos corps ?
 - Oui. Il s'en soucie.

Lisez Galates 5 :14, Romains 13 :10.

- Qu'est-ce que Dieu nous commande de faire dans ces versets ?
 - *Aimer nos voisins*
- Dans quelle mesure se soucier de la santé de la communauté reviendrait-il à aimer nos voisins ?
 - *Nous aimons nos voisins en réduisant le risque de les rendre malades.*
 - *Nous pouvons aimer nos voisins en nous occupant d'eux lorsqu'ils sont malades.*

Lisez Luc 2 :52.

- Quels sont les quatre domaines dans lesquels Jésus a grandi ?
 - *Sagesse (mental), stature (physique), en faveur de Dieu (spirituel) et de l'homme (sociale)*
- Quels sont les domaines de croissance dont les pasteurs devraient se soucier pour leurs églises ?
 - *Les quatre domaines*
- La santé est-elle incluse dans ces domaines dans lesquels nous devrions aider nos communautés à se développer ?

Lisez Genèse 1 :28.

- Quel a été le premier travail que Dieu a donné à l'humanité ? Que veut-il que nous fassions ?
 - *Régner sur la création.*
 - *Gérer ce que Dieu nous a donné.*
- Si nous régions sur la création, cela va-t-il nous rendre malades ? (*Non*)
- Dieu nous a-t-il donné nos corps ? (*Oui*)
- Pensez-vous que Dieu veut que nous entretenions nos corps ? (*Oui*)

Psaume 100 :3 et Psaume 24 :1.

- Qu'est-ce qui appartient à Dieu ?
 - *Tout, y compris nous !*

1 Corinthiens 6 :19-20.

- Pourquoi devrions-nous prendre soin de notre corps ?
 - *Notre corps est le temple de Dieu.*
 - *Nous pouvons honorer Dieu avec notre corps.*

La Bible dit clairement que nous avons été créés par Dieu. Nos corps sont le temple du Saint-Esprit. Ils sont précieux. Dieu nous a donné des corps, mais ils appartiennent à Dieu. Lorsqu'une personne nous demande de nous occuper de son bébé pendant une journée, nous nous en occupons avec soin. De la même façon, nous devons prendre soin des corps que nous avons. Non seulement nous devons prendre soin de notre propre corps, car c'est un don de Dieu et il lui appartient, mais nous devons aussi nous soucier de la santé des autres membres de la communauté, afin de leur témoigner de l'amour et de les aider à grandir comme Dieu le veut.

Attitude de Jésus envers les malades

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Quelle est l'attitude commune des gens de votre communauté à l'égard des personnes malades ?
- Comment Jésus a-t-il traité les personnes malades ?

Lisez Matthieu 4 :23-24 et Matthieu 14 :14.

- W Que disent ces passages sur la façon dont Jésus a traité les malades ?
 - *Il allait de lieux en lieux, guérissant chaque maladie. Il était ému de compassion pour eux.*
- Est-ce la même chose en ce qui nous concerne ou est-ce différent ?

Lisez Matthieu 25 :34-40.

- Dans cette parabole de Jésus, qu'ont fait les justes auxquels le Roi rend hommage ?
 - *Visiter les malades et les prisonniers, nourrir les affamés, donner à boire aux assoiffés, accueillir les étrangers. Ils faisaient ces choses pour « les plus petits d'entre eux ».*

Jésus a enseigné sur l'amour du prochain en prenant soin des malades et en fournissant des choses matérielles comme de la nourriture, de l'eau et des vêtements. Dieu nous demande de prendre soin de ceux qui sont malades. Cela fait partie de ce que signifie aimer son prochain.

Nous devons avoir la même attitude envers ceux qui sont malades que celle de Jésus. Nous devons les traiter avec compassion. Nous devons également prier pour leur guérison et leur procurer un traitement approprié afin qu'ils puissent se rétablir. Lorsque nous prenons soin des malades, nous suivons l'exemple de Jésus et nous apportons honneur et gloire à Dieu.

Non seulement cela, mais nous pouvons aussi contribuer à empêcher les gens de tomber malades dans nos communautés ! Il n'est pas nécessaire d'être un expert en santé pour le faire. Chacun peut s'informer sur la santé et partager ce qu'il apprend avec les autres. L'enseignement de la santé est un moyen d'aider nos communautés à se développer physiquement. De nombreuses idées sur la santé sont en fait très simples. Dans cette formation, nous allons enseigner des idées que tout le monde peut apprendre et appliquer.

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Lisez l'histoire suivante sur le village de Tai Ping

Tai Ping était un village rural typique. La population pratiquait la riziculture, mais avant 2005, il n'y avait jamais assez de riz pour nourrir leurs familles pendant toute l'année. Sans routes menant à leurs champs, chaque famille ne récoltait que ce qu'elle pouvait transporter sur des sentiers de randonnée accidentés. Il n'y avait pas de latrines. La population se lavait rarement. Les gens tombaient très fréquemment malades et souffraient de diarrhée plus qu'ils n'étaient en bonne santé. Peu d'enfants allaient à l'école. La violence domestique était courante, même parmi les dirigeants d'église. De façon générale, les membres de cette communauté étaient malades, affamés et analphabètes. La vie était difficile dans ce village.

- Quelles sont les choses qui rendaient la vie difficile dans la communauté de Tai Ping ?
- Quels défis similaires observez-vous dans votre communauté qui rendent la vie difficile ?
- Dans votre communauté, lesquels de ces combats de la vie sont liés à la santé (directement ou indirectement) ? (*Encercler sur la liste*)

L'histoire de Tai Ping se poursuit avec de bonnes nouvelles.

Puis l'église de Tai Ping commença à étudier le TCT. Ils ont étudié les premiers modules et ont appris que Jésus est Seigneur sur tous les domaines de la vie, que Dieu leur avait donné des ressources et des capacités, et que Dieu voulait qu'ils démontrent son amour aux autres. Ils ont commencé à se demander comment ils pourraient montrer leur amour à leur communauté. Ils ont pensé au fait qu'ils n'avaient pas de toilettes dans leur communauté, mais qu'ils allaient aux toilettes près de la rivière. En y réfléchissant, ils ont réalisé qu'ils polluaient l'eau et rendaient malades les habitants de la communauté voisine. Alors, pour démontrer leur amour pour leurs voisins, ils ont commencé à construire des toilettes.

Puis l'église a appris que Dieu leur avait donné leur corps pour qu'ils en prennent soin, et que ce n'était pas le plan de Dieu pour que son peuple soit continuellement malade. Le pasteur a commencé à donner les leçons de santé à la fin de chaque culte. Ils transmettaient ce qu'ils avaient appris lorsqu'ils vquaient à leurs occupations quotidiennes, lorsqu'ils se reposaient dans les champs ou lorsqu'ils allaient chercher de l'eau. Pendant que les membres de l'église appliquaient les leçons de santé dans leur vie, leurs voisins en

voyaient les avantages et commençaient à faire de même. Bientôt, ils ont construit des routes pour que les récoltes puissent être transportées sur des motos plutôt que sur leur dos, ce qui a réduit les maux de dos. Ils ont creusé des puits afin que les gens aient accès à l'eau et puissent facilement rester propres. Ils ont creusé des fosses à ordures. Chaque famille a commencé à jardiner et à manger des légumes frais. Les maladies sont devenues rares. Les enfants ne mouraient plus de diarrhée. Comme ils pouvaient soigner les maladies ordinaires à la maison, les gens ne s'absentaient plus au travail et ils ne gaspillaient plus d'argent pour les médicaments ou chez les charlatans.

- Quelles sont certaines des idées que les habitants du village de Tai Ping ont apprises ?
- Qu'est-ce qui aurait changé si les gens étaient en très bonne santé dans votre communauté ?

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Discutez des questions suivantes en groupes de 3 à 4 personnes.

- Quels sont les moyens que vous avez déjà utilisés pour la santé ?
- Y a-t-il quelque chose que l'église pourrait faire en tant qu'acte d'amour pour améliorer la santé de la communauté ?

FAITES UN RAPPORT

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Choisissez ensemble un acte d'amour que vous pouvez faire pour aider à améliorer la santé dans votre communauté et élaborer un plan pour réaliser cet acte d'amour.

PRIÈRE

Priez les uns pour les autres afin d'avoir la même attitude que Jésus envers les malades. Demandez à Dieu de vous donner le courage et la sagesse pour démontrer son amour aux autres lorsqu'ils sont malades. Priez pour les personnes malades que vous connaissez.

Leçon 2 : Croyances erronées sur la santé

Idée clé

Des croyances erronées peuvent nous empêcher d'honorer Dieu avec notre corps et de prendre soin des malades.

Matériel

1. Support Visuel : Fiches « Croyances erronées » (3 fiches - couper ou plier la page en deux pour en montrer une à la fois)
2. 1-2 cartes ou feuilles de papier vierges

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Quelles sont les croyances communes sur les causes de la maladie ?
- Quelles sont les croyances communes sur les choses que nous devrions faire/ne pas faire pour rester en bonne santé ou pour guérir d'une maladie ?

Croyances populaires erronées sur la santé

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

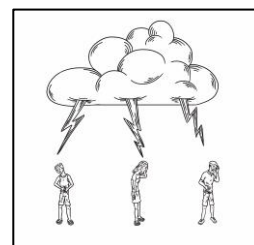
Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Les fiches « Croyances erronées » au fur et à mesure que vous parcourez chacune des croyances.

Voyons maintenant ce que la Bible dit sur chacune de ces croyances. Est-ce correct ou non ?

Croyance erronée 1 : Toute maladie est une punition de Dieu (des dieux)

(SUPPORTS VISUELS)

- Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui croit que la maladie est une punition ?
- Comment cela a-t-il influencé la façon dont ils traitaient les personnes malades ?
 - *Moins compatissant, n'aident pas, jugent la personne pour son péché*
- Comment cela a-t-il affecté la façon dont ils ont réagi lorsqu'ils étaient malades ?
 - *Ne prennent pas de médicaments mais font des sacrifices ou essaient d'être un chrétien très obéissant*
 - *Ne croient pas que vous allez vous rétablir*
- Si nous pensons que la maladie est une punition, comment cela peut-il affecter notre façon de penser à la prévention de la maladie ?
 - *Nous ne cherchons pas à prévenir la maladie parce que nous ne pensons pas que des actions comme se laver les mains ou utiliser des latrines soient vraiment importantes.*



Lisez Jean 9 :1-3.

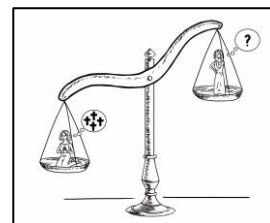
- La cécité de l'homme était-elle une punition de Dieu ?
 - *Jésus a répondu que non, ça ne l'était pas.*
- Quelle était la raison de la cécité de cet homme, selon Jésus ?
 - *Pour que les œuvres de Dieu soient manifestées en Lui. Pour glorifier Dieu.*

La Bible mentionne certaines occasions où Dieu permet à quelqu'un de tomber malade pour qu'il se repente, mais toute maladie n'est pas le résultat d'un péché.

Croyance erronée 2 : Si nous avons plus de foi, nous ne serions pas malades

(SUPPORTS VISUELS)

- Dans quelle mesure cette croyance est-elle courante ici ?
- Comment affecte-t-elle la façon dont nous traitons les personnes malades ?
 - *Encourage la personne à prier et à avoir la foi, mais ne pourvoit pas à ses besoins.*
- Comment cela affecte-t-il la façon dont nous réagissons lorsque nous sommes malades ?
 - *Nous ne prenons pas de médicaments, mais nous prions tout simplement*
- Si nous pensons que si nous avons plus de foi, nous ne serions pas malades, comment cela pourrait-il affecter notre façon de penser à la prévention des maladies ?
 - *Nous nous concentrons uniquement sur les choses spirituelles, mais nous ne pensons pas que des actions comme se laver les mains ou utiliser des latrines soient vraiment importantes.*



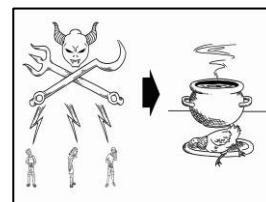
Lisez 2 Corinthiens 12 :7-10.

- Pour quoi Paul, l'homme qui a écrit cette partie de la Bible, a-t-il prié ?
 - *« Enlever l'épine dans ma chair », la guérison d'un problème physique*
- Dieu l'a-t-il guéri ?
 - *Non, il ne l'a pas guéri.*
- Pourquoi Dieu ne l'a-t-il pas guéri ? Dieu a-t-il dit que Paul avait besoin de plus de foi ?
 - *Dieu n'a pas dit qu'il avait besoin de plus de foi. Il ne l'a pas guéri pour que la puissance de Dieu se manifeste dans la faiblesse de Paul.*

Il est vrai que Dieu nous guérit, mais la Bible précise également que Dieu ne guérit pas toutes les maladies. Pour des raisons que nous ne comprendrons pas toujours, Dieu ne guérit pas toujours.

Croyance erronée 3 : La maladie est causée par les mauvais esprits, nous devons donc faire des sacrifices (SUPPORTS VISUELS)

- Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui croit que la maladie est causée par des esprits malins ?
- Comment cela a-t-il influencé sa réaction lorsque lui ou un de ses proches était malade ?
 - *Dépense de l'argent, visite un charlatan, fait des sacrifices*
- Le fait de croire que la maladie est causée par des esprits mauvais honore-t-il Dieu ?
 - *Non, car nous pensons que les mauvais esprits sont plus puissants que Dieu.*
 - *Nous honorons les mauvais esprits plutôt que Dieu lorsque nous faisons des sacrifices.*
 - *Nous risquons de ne pas bien soigner la personne malade si nous dépensons notre argent et notre temps à faire des sacrifices.*



Lisez Marc 3 :11.

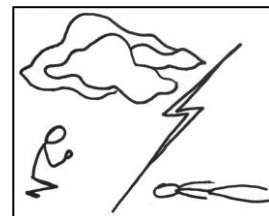
- De qui parle ce verset ?
 - *Jésus et les mauvais esprits*
- Qui est le plus puissant dans ce verset ?
 - *Jésus*

Si nous faisons face à des esprits mauvais, nous ne devons pas faire de sacrifices, mais appeler Jésus à l'aide. Il a le pouvoir sur les mauvais esprits. Bien que la Bible contienne de nombreux passages dans lesquels Jésus chasse

les mauvais esprits, il existe également de nombreux versets dans lesquels Jésus guérit les gens sans chasser un mauvais esprit (comme Jean 9 :1-3, que nous avons déjà examiné ; un autre exemple est Matthieu 8 :1-13). Cela nous montre que de nombreuses maladies ne sont pas causées par des mauvais esprits. Si nous devons toujours prier pour les personnes malades, nous devons également nous occuper de leurs besoins physiques, comme Jésus nous l'a ordonné.

Croyance erronée 4 : Dieu ne se soucie pas de la santé (SUPPORTS VISUELS)

- Avez-vous déjà rencontré une personne qui croit que Dieu ne se soucie pas de la santé ?
- Comment cela a-t-il influencé la façon dont ils traitaient les personnes malades ?
 - *Ils ne s'en soucient pas.*
- Comment cela a-t-il affecté la façon dont ils réagissaient lorsqu'ils étaient malades ?
 - *Ils se sentaient désespérés, sans espoir.*
 - *Ils ne comptaient que sur les médecins ou les charlatans pour être guéris.*
- Si nous croyons que Dieu ne se soucie pas de la santé, comment cela peut-il affecter notre façon de penser à la prévention des maladies ?
 - *Nous ne nous donnerions pas la peine d'essayer de prévenir la maladie. Si Dieu ne se soucie pas de la santé, pourquoi le ferions-nous ?*



Nous avons étudié de nombreux versets de la dernière leçon qui nous montrent que Dieu se soucie de notre corps physique.

- Pouvez-vous vous rappeler ce qui nous montre que Dieu se soucie de notre santé ?
 - *Il a créé notre corps de manière spéciale. (Psaume 139)*
 - *Nous lui appartenons. (Psaume 100 :3)*
 - *Jésus avait de la compassion pour les malades. (Matthieu 14 :14)*
 - *Jésus sera content de ceux qui s'occupent des malades. (Matthieu 25 :34-40)*
 - *Il a donné des lois à son peuple sur la propreté et les maladies. (Lévitique, Deutéronome)*
 - *Notre corps est le temple de Dieu. (1 Corinthiens 6:19-20)*

Croyance erronée 5 Il n'y a rien que nous puissions faire pour prévenir la maladie (SUPPORTS VISUELS)

- Dans quelle mesure est-il courant de croire que nous ne pouvons rien faire pour prévenir la maladie ?
- Connaissez-vous des conseils de prévention dans la Bible ?



Après le péché d'Adam et Eve, et avant la venue de Jésus, Dieu a choisi de donner ses lois à une tribu : Les Israélites. L'Ancien Testament est plein d'histoires sur la relation entre Dieu et les Israélites. Dieu voulait que les Israélites comprennent Sa volonté dans tous les domaines de la vie afin que, par leur obéissance, ils puissent être un exemple et une bénédiction pour toutes les nations de la terre. Ainsi, Il leur a donné des lois qui régissent tous les domaines de la vie. Les prochains versets que nous allons examiner proviennent de ces lois données aux Israélites.

Deutéronome 23 :12 – instructions sur les endroits où faire leurs besoins

Lévitique 11 :27-28, 32-33 – quoi faire avec les animaux morts

Lévitique 15 :2-5 – règles concernant le traitement d'une personne impure

Lévitique 13 :47-52 – que faire des tissus moisiss

- Pourquoi pensez-vous que Dieu a donné des lois si spécifiques sur ces choses ?
 - *Parce qu'Il se soucie de la propreté.*
 - *Il se soucie de la santé de Son peuple.*

- Pour que les Israélites puissent être un exemple de propreté et de santé.

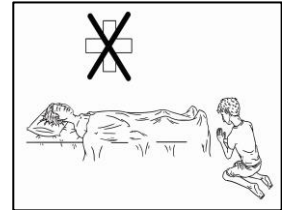
Dans les passages que nous avons lus dans Deutéronome et Lévitique, Dieu a donné à son peuple des lois sur la propreté et les maladies.

- Pensez-vous que, s'ils suivaient ces lois, ils seraient en meilleure santé ?
 - Oui, ils le seraient !

Dieu a créé nos corps et sait ce qu'il y a de mieux pour nos corps.

- Alors, pouvons-nous agir pour prévenir les maladies ?
 - Oui ! Nous pouvons chercher à obéir à Dieu et à l'honorer avec notre corps.

Croyance erronée 6 : Si nous sommes malades, nous devrions simplement prier et ne pas aller chez le médecin (SUPPORTS VISUELS)



- Avez-vous déjà rencontré une personne qui pense que nous ne devrions pas aller chez le médecin ?
- Comment cela a-t-il affecté la façon dont ils traitaient les personnes malades ?
 - Ils priaient seulement pour eux mais ne leur procuraient pas de médicaments ou ne les emmenaient pas à l'hôpital.
- Comment cela a-t-il affecté la façon dont ils ont réagi lorsqu'ils étaient malades ?
 - Ils n'allaient pas à l'hôpital ou ne prenaient pas de médicaments.
- Si nous croyons qu'il faut seulement prier pour les malades mais ne pas leur donner de médicaments, quelles sont les conséquences néfastes qui peuvent en résulter ?
 - Une personne peut tomber malade ou même mourir sans les soins adéquats.
 - Nous ne témoignons pas l'amour de Dieu aux personnes malades si nous négligeons leurs besoins physiques.

Lisez Luc 10 :25-37.

Instructions du Facilitateur : Si les apprenants connaissent déjà l'histoire du bon Samaritain, rappelez-leur l'histoire et lisez seulement Luc 10 :33-35.

- Le Samaritain a-t-il fait preuve de miséricorde uniquement en priant pour l'homme ?
 - Non
- Qu'a fait le Samaritain pour l'homme blessé ?
 - Il a utilisé de l'huile (pour le soulager) et du vin (pour le désinfecter)
 - Il a pansé ses blessures
 - Il a payé pour ses soins
- Jésus a-t-il dit que le Samaritain aurait dû prier pour cet homme à la place ?
 - Non. Il a dit : « Va, et toi, fais de même. »

Il est évident que nous devons prier pour ceux qui sont malades ; Dieu est celui qui guérit ! Mais Il veut aussi que nous pourvoyions aux besoins physiques des gens. Il se peut qu'Il choisisse d'aider les malades à guérir par les actions de Son église.

- Pourquoi pensez-vous que Dieu choisit souvent de procéder de cette manière, au lieu de faire simplement un miracle ?
 - Ainsi, les gens percevront l'amour de l'église.
 - Pour donner à l'église une chance de démontrer son amour.
 - Pour que l'église ait une bonne réputation et de bonnes relations avec la communauté.

ACTIVITÉ

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Demandez au groupe de ranger les **SUPPORTS VISUELS** : Croyances erronées en deux groupes : « communes dans notre communauté » et « non communes ». Pendant que le groupe discute des questions suivantes, vous pouvez utiliser les fiches vierges ou le papier pour noter toutes les autres croyances qui sont communes dans la communauté.

- Y a-t-il d'autres croyances qui sont communes dans notre communauté ?
- Que dit la Bible à leur sujet ? D'après les versets que nous avons étudiés, ces croyances sont-elles vraies ou fausses ?

RÉFLEXION AVEC UN PARTENAIRE

- Quelles croyances erronées vous a-t-on enseignées sur la santé ?
- Que pensez-vous que Dieu veut que vous fassiez différemment maintenant ?
- Y a-t-il des personnes malades dans votre famille ou votre communauté à qui vous pourriez montrer l'amour de Dieu cette semaine ?

PRIÈRE

Priez pour que Dieu nous aide à connaître la vérité et à nous débarrasser des fausses croyances sur la maladie et la santé. Demandez à Dieu de vous aider à montrer son amour aux autres lorsqu'ils sont malades. Priez pour les personnes malades que vous connaissez.

Leçon 3 : Le rôle de l'Église dans la construction de communautés saines

Idée Clé

Partager ce que nous avons appris sur la santé est une façon de montrer l'amour de Dieu à notre communauté.

Matériel – *facultatif* : Fiche, tableau à marqueurs ou tableau noir (pour énumérer des idées d'actes d'amour).

Nous avons déjà aidé d'autres personnes

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Quels actes d'amour avez-vous déjà posés dans le but de soigner les malades, d'améliorer la santé des autres membres de la communauté ou de prévenir la maladie ?
 - Exemples : rendre visite à une personne malade, payer des médicaments ou emmener quelqu'un à l'hôpital, entretenir un puits ou une source d'eau, couper l'herbe près d'une école ou d'un hôpital, construire des latrines ou ramasser des ordures.
- Comment ces actes d'amour ont-ils contribué à améliorer la vie ou la santé des gens ?
- Quels changements positifs avez-vous constatés dans la santé des gens au sein de la communauté ?

FAITES UN RAPPORT

Les actes d'amour relatifs à la santé

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Vous pouvez remplacer ces histoires par des récits d'actes d'amour au niveau local qui ont permis de soigner les malades ou d'améliorer la santé des autres.

Voici d'autres histoires de ce que les églises ont fait pour améliorer la santé dans leurs communautés.

Les jeunes ont assaini le puits de Marare

Le village de Marare est une région de l'Ouganda densément peuplée. Des gens de différentes tribus, niveaux de revenus, religions et âges vivent à Marare. Le trésor qui les réunit tous est l'eau. C'est ce que les gens chérissent par-dessus tout dans cette région. Bien que la communauté dispose d'un puits, pendant la saison des pluies, l'eau de nombreuses maisons s'écoule sur les pentes en direction du puits. Avec le temps, le puits s'est pollué avec du limon, des déchets et des débris. En raison de cette situation peu hygiénique, la communauté était sujette aux maladies transmises par l'eau. La plupart des gens pensaient que le gouvernement, une ONG ou le comité en charge de l'eau devait s'occuper des problèmes liés au puits.

Deux jeunes leaders de l'église locale ayant participé à la formation du TCT ont mobilisé leur groupe de jeunes pour montrer l'amour de Dieu à leur communauté en assainissant le puits un samedi. Lorsque les femmes sont venues puiser de l'eau, elles ont vu les adolescents à l'œuvre et se sont jointes à eux pour les aider. Lorsque le comité local en charge de l'eau a vu certains membres de la communauté prendre la responsabilité du puits, il les a encouragés à l'entretenir activement à nouveau. Après ce seul acte d'amour, les membres de la communauté ont été motivés à prendre soin du puits eux-mêmes. L'on rend témoignage d'une mère qui a appris à son enfant : « Nous pouvons être responsables de notre propre santé ». Louons Dieu pour la transformation de la pensée et l'amélioration de la santé à Marare !

- Selon les membres de la communauté, qui était responsable de l'entretien du puits ?
- Qu'est-ce qui a changé l'opinion des membres de la communauté sur l'entretien du puits ?

L'Église grandit parce qu'elle se soucie de la santé

Après avoir suivi la formation du Module Santé, l'église New Life a réalisé qu'elle comptait dans sa congrégation plusieurs médecins et infirmières qui seraient utiles pour enseigner la santé à la communauté.

Les dirigeants de l'église ont permis à tous les professionnels de la santé d'animer un partage sur la thématique de la santé un dimanche, afin que les membres de l'église puissent devenir un modèle dans leur communauté. Les professionnels de la santé ont notamment enseigné aux gens comment prendre soin de leur peau et de leurs dents. Cela a aidé les membres de l'église à avoir un corps sain. L'église a décidé de poser des actes d'amour tous les samedis pour en partageant les connaissances sur la santé au sein de la communauté.

La communauté a ainsi pris conscience de la pertinence de l'église. De plus en plus de personnes ont commencé à venir à l'église. L'église a vu le nombre de ses membres augmenter et son niveau de santé s'améliorer. Depuis lors, l'église a adopté le matériel de formation pour son école de ministère, et elle a pu partager ce modèle avec d'autres églises.

- Quelles sont les ressources déjà disponibles dans votre église que vous pourriez utiliser pour enseigner la santé dans votre communauté ?
- Quels sont les sujets relatifs à la santé qu'il serait facile à apprendre, à modeler et à partager avec les autres ?
- Comment pourriez-vous les partager avec votre communauté ?

L'Évangile est prêché par une meilleure hygiène

Les églises du village de Kyabahesi ont ressenti le besoin de pratiquer l'hygiène dans leur communauté, et ont décidé de le satisfaire après avoir suivi la formation sur la santé. Ils ont appris que l'hygiène est l'un des aspects importants dans une communauté car c'est grâce à elle que les gens peuvent vivre dans un environnement sain. L'apparence de notre communauté est une expression visible de ce que nous croyons être vraiment.

Les églises de Kyabahesi se sont réunies pour satisfaire les différents besoins de leur communauté ; besoins qu'elles pouvaient résoudre en utilisant les ressources locales disponibles. Les besoins identifiés et pris en compte sont :

- Construction de séchoirs à vaisselle
- Construction de latrines et de lieux de baignade
- Creuser des fosses à compost
- Fournir des récipients d'eau par les latrines pour l'eau de lavage des mains après l'utilisation des latrines

Cela a été fait dans cinq maisons et cela a amélioré l'hygiène dans la région. Aujourd'hui, les églises sont considérées comme des agents de changement et de développement communautaire dans cette région. Les possibilités d'évangélisation sont de plus en plus nombreuses.

Le pasteur nous expliqué : « Nous avons appris que nos actions montrent l'amour mieux que nos paroles. Les gens de notre communauté peuvent voir que nous avons sûrement l'amour de Dieu. Par conséquent, l'évangile est mieux prêché par des actions que par de simples paroles. »

- Qu'est-ce qui a changé dans la façon dont les églises de Kyabahesi « prêchent » l'Évangile ?
- Quel impact cela a-t-il eu sur la communauté ?

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Quelles nouvelles idées avez-vous en ce qui concerne les actes d'amour que votre église pourrait poser pour aider les gens à améliorer leur santé ?

FAITES UN RAPPORT

Instructions du Facilitateur : Demandez à chaque groupe de partager leurs idées pour les futurs Actes d'amour et de dresser une liste sur une fiche ou un tableau (facultatif).

Aider les autres à acquérir des connaissances de base en matière de santé

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Poser des actes d'amour est un bon moyen pour améliorer la condition sanitaire de nos communautés, mais il est également important de les sensibiliser sur la santé. Lorsque les gens verront les résultats d'une amélioration de leur santé, ils seront plus enclins à apprendre et à essayer de nouvelles choses. Le reste de ce module comprend des mini-leçons sur la prévention des maladies, les soins aux personnes souffrant de différentes maladies et blessures, et la construction d'une communauté saine. Ces leçons sont plus courtes et plus simples que nos leçons classiques du TCT à l'église. Chaque fois que vous acquérez une nouvelle connaissance en matière de santé, vous pouvez partager ce que vous avez appris avec les autres. Enseigner aux gens peut aussi être un acte d'amour. Les églises ont partagé des connaissances en matière de santé au sein de leur communauté de différentes manières :

1. Enseigner les mini-leçons après la prédication ou à la fin du culte et inviter les membres de la communauté à se joindre à la formation.
2. Utiliser des cadres informels pour transmettre les leçons de santé - au marché, en allant chercher de l'eau, en faisant la lessive, au travail et dans les champs, par exemple. Pensez aux occasions où vous rencontrez des gens. Pouvez-vous partager avec eux ce que vous avez appris pendant la semaine ?
3. Enseignez les connaissances en matière de santé au centre communautaire un soir par semaine.
4. Enseignez les connaissances en matière de santé dans des groupes de femmes, des groupes d'épargne ou d'autres groupes communautaires.

Parcourez à nouveau la liste.

- Par quels moyens pourrions-nous transmettre les leçons de santé dans notre communauté ? Comment pouvons-nous faire en sorte que le plus grand nombre possible de personnes puissent bénéficier de ces enseignements ?

Élaboration d'un plan communautaire

Il est maintenant temps d'élaborer un plan pour votre communauté :

- Prier pour avoir le cœur de Dieu pour les malades. Priez pour qu'il vous aide à construire une communauté plus saine. Demandez à Dieu la sagesse pour ce qu'il convient de faire.
- Discutez des actes d'amour que vous pouvez poser au cours des six prochains mois pour améliorer la santé de votre communauté. Décidez du premier acte à poser, ensuite du second, etc.
- Consultez votre plan pour partager les leçons sur la santé - y a-t-il quelque chose que vous devez organiser maintenant avant de commencer les leçons ?

Une fois le plan élaboré, confiez votre plan à Dieu. Priez ensemble et demandez-lui de vous aider à réaliser votre plan. Demandez-lui d'améliorer la santé dans votre communauté.

La prochaine leçon lancera les mini-leçons sur la santé que vous pourrez partager avec votre communauté.

Section 1 : LA PRÉVENTION

Mini-Leçon : Nous pouvons prévenir les maladies

Idée Clé

De nombreuses maladies peuvent être évitées, et la prévention est préférable au traitement des maladies.

Matériel

- Si vous choisissez l' Introduction, l'option 1 : une bouteille d'eau en plastique et des bouts de papier (ou autre chose à jeter sans danger)

Introduction

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE or DISCUSSION

Instructions du Facilitateur : Choisissez soit le jeu, soit l'histoire pour commencer cette leçon.

Option 1 : Jeu

Instructions du Facilitateur : Placez la bouteille en plastique avec des pierres dedans sur une table ou une chaise dans un endroit exposé. Donnez à chaque personne une poignée de papier ouate, des haricots ou quelque chose qui ne présente aucun danger à lancer. Répétez le jeu plusieurs fois avec de nouveaux volontaires au centre.

1. Placez-vous en cercle.
2. Nous avons besoin de 2 volontaires qui se tiennent au centre du cercle avec la bouteille en plastique sur une chaise.
3. Le travail des deux volontaires consiste à protéger la bouteille en plastique et à l'empêcher de tomber de la chaise ou d'être renversée. Les volontaires ne peuvent pas tenir la bouteille, mais ils peuvent utiliser n'importe quoi dans la pièce pour protéger la bouteille en plastique (comme un sac ou un carnet pour protéger la bouteille).
4. Les personnes se tenant en cercle doivent utiliser le papier ouaté, les haricots ou d'autres objets pour essayer de faire tomber la bouteille en plastique de la chaise.
5. Vous en aurez pour 2 à 3 minutes.

COMPTE RENDU DE L'ACTIVITÉ

- Quels étaient les rôles des deux personnes au milieu ?
- Quels moyens utilisaient-ils pour protéger les bouteilles ?
- Quelles sont les méthodes qui ont le mieux fonctionné ?

Tout comme dans ce jeu, nous pouvons apprendre à nous protéger et à protéger nos familles contre les maladies. Cela s'appelle la « Prévention ». Les maladies les plus courantes peuvent être évitées ou réduites de manière significative. En prévenant les maladies avant qu'elles ne se déclarent, vous gardez votre famille en bonne santé. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour rester en bonne santé et pour éviter que les maladies ne s'aggravent.

Option 2 : Histoire

Instructions du Facilitateur : Lisez cette histoire, puis animez les questions de discussion.

Il était une fois un village qui était relié à la route principale par un chemin étroit au bord d'une falaise abrupte. Lorsque le vent était fort, les gens étaient souvent emportés et ils étaient gravement blessés. Beaucoup sont morts. L'église de ce village a voulu aider, alors ils ont tous contribué et ont acheté un vélo-

ambulance, qu'ils ont gardé au pied de la falaise. Désormais, lorsque les gens étaient projetés de la falaise, ils pouvaient les transporter à la clinique aussi vite que possible ! Certaines vies ont été sauvées. Malheureusement, comme la falaise était très haute, de nombreuses personnes sont mortes ou ont été paralysées suite à leurs blessures.

- Qu'en pensez-vous ? L'église a-t-elle fait preuve d'amour envers sa communauté ?
- Que peut faire l'église pour résoudre le problème des personnes qui meurent encore ?
- Y a-t-il un moyen d'empêcher les gens de tomber de la falaise ? Est-ce que cela serait plus efficace ?
 - *Oui, ils pourraient construire une clôture au sommet de la falaise, pour que les gens ne tombent pas.*

Il est évident qu'il vaut mieux que les gens ne se blessent pas du tout. Bien qu'aider les gens à se rendre à l'hôpital soit formidable — et en fait, il y a de nombreuses occasions où cela représente un grand Acte d'Amour — si cela est possible, il vaut mieux éviter que le problème ne se produise du tout.

Pourquoi la prévention est-elle importante ?

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Tout comme il serait préférable que l'église empêche les gens de tomber de la falaise, au lieu de les amener plus rapidement à l'hôpital, il en va de même pour toutes sortes de maladies. Il est préférable de prévenir les maladies pour commencer.

- À quelle fréquence les membres de votre famille tombent-ils malades ?
- Lorsqu'un membre de votre famille tombe malade, quelles sont les choses qui peuvent arriver et qui rendent la vie plus difficile ?
 - *Le reste de la famille peut tomber malade (maladie contagieuse)*
 - *Perte de revenus et/ou perte d'emploi*
 - *Dépenses supplémentaires pour les médicaments, le transport vers et depuis les hôpitaux, les soins médicaux ou hospitaliers*
 - *Endettement dû aux dépenses et au manque de revenus*
 - *Plus de temps consacré aux soins du malade*
 - *Personne pour prendre soin des enfants (les parents sont trop malades ou doivent s'absenter pour se faire soigner)*
 - *Les enfants manquent l'école*
 - *Possibilité de devenir veuve ou orphelin*
 - *Deuil, pleures et dépression suite au décès d'un être cher*
 - *Remise en question de leur propre foi ou de la bonté de Dieu*
- La vie de votre famille s'améliorerait-elle si vous n'étiez pas si souvent malade ?

Notre santé est importante. Avoir une bonne santé aura un effet positif sur tous les domaines de notre vie. Être malade a un effet négatif sur tous les domaines de notre vie. Il est important de traiter correctement la maladie, mais le mieux est de la prévenir. N'oubliez pas que nous voulons construire une clôture avant d'acheter une ambulance !

Que pouvons-nous faire pour prévenir la maladie ?

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Faites une liste de tout ce qui est mentionné. Si certains des éléments suivants ne sont pas mentionnés, partagez-les et demandez si quelqu'un en a entendu parler :

- Quels sont les moyens que vous connaissez déjà pour prévenir la maladie ?
 - *Utiliser des latrines*

- Garder les déchets ramassés
- Mettre les animaux dans des enclos
- Boire de l'eau potable
- Se laver les mains avant de manger et après toute activité « salissante »
- Se brosser les dents
- Lits propres
- Préparer la nourriture dans un environnement propre et sûr
- Utiliser de l'eau potable et propre pour la préparation des aliments
- Mangez de nombreux légumes de couleurs vives
- Allaiter les bébés

En examinant cette liste, on se rend compte qu'il y a deux moyens principaux de prévenir les maladies :

- Nous éloigner de notre corps tout ce qui peut nous rendre malade. Nous le faisons en nous assurant que notre eau, notre nourriture, nos maisons et nos cours ne contiennent pas de déchets humains, animaux ou autres.
- Garder nos organes en bonne santé. Les corps sains ne tombent pas aussi souvent malades. Lorsqu'ils le font, nos maladies sont moins prononcées. Nous y parvenons en allaitant les bébés (car le lait maternel est la nourriture parfaite de Dieu pour les bébés) et en adoptant un régime alimentaire nutritif. Dieu a fait en sorte qu'il soit facile de savoir si nos aliments ont la valeur nutritive dont nous avons besoin, car les différents nutriments font que les légumes et les fruits prennent des couleurs différentes. Ainsi, si nous mangeons beaucoup de légumes différents et de couleurs vives, nous aurons un corps fort et sain.

Dans les prochaines leçons, nous les examinerons plus en détail. Car aujourd'hui, nous devons nous rappeler qu'il est important de prévenir les maladies par la propreté et de rendre notre corps fort. La prévention est une chose que nous pouvons tous faire.

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

***Instructions du Facilitateur :** Aidez les participants à créer des gestes de la main pour ces deux méthodes de prévention : par exemple, bloquer comme un bouclier pour « éloigner la maladie » et donner des coups de poing ou fléchir les muscles des bras pour « rendre notre corps fort ». Pratiquez les mouvements de la main plusieurs fois pour aider tout le monde à se souvenir de ces deux méthodes de prévention.*

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Parmi toutes les méthodes de prévention mentionnées aujourd'hui, quelles sont celles que vous connaissez et pratiquez déjà ?
- Lesquelles connaissez-vous, mais que vous ne pratiquez pas (ou pas tout le temps) ?
- Que pouvez-vous faire cette semaine pour honorer Dieu avec votre corps et aider à prévenir la maladie dans votre famille ? Et dans votre communauté ?

PRAYER - Prier pour que Dieu nous aide à prévenir la maladie dans nos familles et nos communautés.

Mini-Leçon : Comment tombons-nous malades ?

Idée Clé

La maladie se propage par les germes, mais nous pouvons contribuer à arrêter la propagation des maladies et des affections.

Matériel

- Un tout petit caillou
- SUPPORTS VISUELS : Fiche « Comment la maladie se répand »

Introduction

- Selon les gens, quelles sont les causes habituelles de maladie dans votre communauté ?

Il existe de nombreuses croyances – des malédictions à Dieu. Et un certain nombre d'entre elles sont vraies. En tant qu'église, nous devons prier et nous tourner vers Dieu pour guérir ou libérer les gens des malédictions. Cependant, nous devons également comprendre que de nombreuses maladies sont causées par ce que nous appelons des « germes ». Si nous voulons prévenir les maladies dans notre communauté, nous devons comprendre un peu le fonctionnement des germes.

Comprendre les germes

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE (JEU)

Instructions du Facilitateur : Demandez aux autres participants de se tenir très près les uns des autres en formant un cercle, les mains derrière le dos. Le volontaire se tient au milieu du cercle. Choisissez un volontaire qui se tiendra au milieu du cercle. Dites aux participants que vous (l'animateur) allez faire le tour du cercle et glisser secrètement un objet (une pierre ou un autre objet) dans la main d'un participant. L'objet représente un « germe ». Les participants du cercle doivent rapidement faire passer le germe autour du cercle dans leur dos. Le volontaire doit observer les autres et deviner lequel d'entre eux a le germe au fur et à mesure qu'il le fait circuler. Lorsque le volontaire devine correctement, il choisit quelqu'un d'autre pour se placer au milieu. Continuez le jeu pendant 5 minutes.

COMPTE RENDU DE L'ACTIVITÉ

Après avoir joué le jeu, expliquez : Dans notre jeu, le caillou que nous avons fait circuler représentait un « germe ». Les germes sont des organismes vivants très petits — plus petits que les puces, les poux ou le plus petit ver. Nous ne pouvons pas les voir, mais ils peuvent entrer en nous et nous rendre malades. Et parce qu'ils sont si petits, ils peuvent être transmis très facilement d'une personne à l'autre et d'un endroit à l'autre sans que nous ne le sachions jamais.

Les germes peuvent se transmettre lorsque nous nous touchons.

- Quelles sont toutes les fois où vous avez touché un tiers personne aujourd'hui ? Ce peut être ses mains, ses pieds ou toute autre partie du corps ? (Les réponses indiquées ne sont que des exemples)
 - Serrer la main
 - Embrasser
 - Jouer avec un enfant

Les germes sont également transmis lorsque nous touchons quelque chose que quelqu'un d'autre a également touché— par exemple de l'argent.

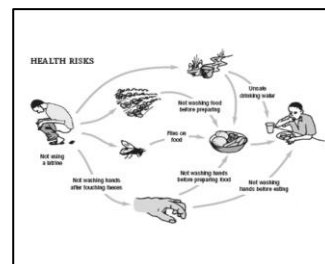
- Quelles sont toutes les fois où vous avez touché quelque chose qu'une autre personne a également touché ?
 - Préparer la nourriture
 - Boire dans le même verre
 - Partager un lit

Comme vous pouvez le voir, nous nous transmettons des germes tout au long de la journée. Chaque fois que nous touchons quelque chose qui n'est pas propre et que nous touchons ensuite quelqu'un d'autre, nous transmettons des germes aux autres ! Nous ne pouvons pas voir la plupart des germes, mais lorsque nous les transmettons à d'autres, nous transmettons des maladies à d'autres personnes. Les animaux et les insectes peuvent également nous transmettre des germes. Examinons quelques moyens spécifiques par lesquels les germes se transmettent et nous rendent malades.

Comment les germes nous rendent malades

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** Fiche « Comment la maladie se répand ». Assurez-vous que les participants comprennent bien chacune des manières dont les germes peuvent contaminer notre nourriture.



Ce diagramme montre les 7 manières les plus courantes par lesquelles les germes peuvent se transmettre dans notre corps et nous rendre malades.

1. **La non-utilisation des latrines** – Pointez l'homme qui se penche à gauche. Expliquez que les déchets humains et animaux sont pleins de germes appelés « bactéries ». En nous soulageant dans la nature, nous laissons les déchets à l'air libre, où ils peuvent propager des germes dans la terre qui les entoure, dans l'eau et dans nos mains, nos pieds et notre corps. Les mouches se posent sur les déchets et transportent ensuite les germes jusqu'à notre nourriture.
2. **Absence de lavage des mains après avoir touché des matières fécales** – Pointer la main sur le fond et montrer que nos mains préparent la nourriture et que nous nous en servons pour manger. Expliquez que chaque fois que nous travaillons dans les champs ou avec des animaux, que nous jouons dehors, que nous nettoyons les fesses d'un bébé ou que nous allons aux toilettes, nous pouvons toucher des déchets humains ou animaux (même si nous ne pouvons pas les voir) et, si nous ne nous lavons pas les mains, nous transmettons les germes à tout ce que nous touchons.
3. **Non-lavage des mains avant la préparation des aliments** – Pointer la main puis le bol de nourriture. Expliquez que les germes se transmettent à la nourriture que nous préparons pour notre famille.
4. **Mouches sur la nourriture** - Pointez la mouche et ensuite le bol de nourriture. Décrivez comment les mouches transportent des germes et contaminent tout ce sur quoi elles se posent.
5. **Non-lavage de la nourriture à l'eau potable avant de la préparer** – Pointez vers l'eau sale en haut et ensuite vers le bol de nourriture. Expliquez que l'eau sale est porteuse de germes. Si la nourriture est contaminée et que nous ne la lavons pas—ou si nous la lavons avec de l'eau sale - nous transmettons les germes.
6. **Eau potable polluée** – Pointez vers l'eau sale en haut et ensuite vers l'homme qui boit de l'eau. Expliquez que l'eau insalubre est l'un des moyens les plus courants de transmettre des maladies et des affections.
7. **Non-lavage des mains avant de manger** – Pointez les mains puis l'homme qui mange et qui boit. Expliquez qu'il s'agit d'une protection finale contre la contamination de notre nourriture et de notre eau et contre les maladies.

Instructions du Facilitateur : Prenez le temps de revoir les sept points jusqu'à ce que la classe les ait mémorisés. Ensuite, divisez la classe en paires et désignez au hasard chaque groupe de paires. Expliquez à la classe que nous recherchons la paire qui a le mieux mémorisé la liste. Lorsque vous désignez chaque paire, vous voulez qu'ils appellent le point suivant de la liste. S'ils ne peuvent pas le faire, ils seront éliminés. Continuez jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus qu'une seule paire.

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Lesquels de ces problèmes seraient communs dans notre communauté ?

- Lesquels n'arrivent pas si souvent ?
- Selon vous, quelles sont les mesures que nous pouvons prendre pour réduire la transmission des germes ?
- Qui se souvient de certaines des méthodes de prévention dont nous avons parlé lors de la dernière leçon ? Comment pourraient-elles nous aider à ne pas transmettre les germes ?

Il est important de s'assurer que nous comprenons que les maladies sont causées par des germes.

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Que pourrions-nous tous faire dans l'immédiat dans notre communauté afin d'empêcher la maladie de s'y propager ?

RÉFLEXION PERSONNELLE

- Que pouvez-vous faire personnellement pour empêcher la propagation des maladies dans votre famille ?
- Avec qui pouvez-vous partager cela cette semaine ?

Mini-Leçon : Des maisons et des corps propres

Idée Clé

Nous devons garder notre corps et nos maisons propres pour éviter que les maladies ne se propagent.

Matériel

- Au moins 20 petits cailloux, feuilles ou tout autre objet facile à cacher.
- SUPPORTS VISUELS : Comment fabriquer un piège à mouches

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE - RÉVISION

- Vous souvenez-vous de la dernière fois de ce qu'est un « germe » ?
- Vous souvenez-vous de certaines des façons dont nous avons appris que les germes se transmettent ?

JEU EN GRAND GROUPE (FACULTATIF)

Instructions du Facilitateur : Avant que l'arrivez des participants, cachez de très petits objets (comme des cailloux) partout dans la salle. Expliquez au groupe :

La semaine dernière, nous avons joué à un jeu de « passe le microbe » avec un caillou. Cette semaine, il y a des « germes » cachés partout dans la salle. Regardez autour de vous pour les trouver - ce sont des galets comme celui-ci (montrez un exemple de ce que vous avez caché). Celui qui trouve le plus de germes gagne ! Donnez aux participants quelques minutes pour chercher des cailloux. Puis rassemblez-les et demandez-leur de voir combien ils en ont trouvé.

Tout comme ces cailloux, les germes peuvent très bien se cacher autour de nos maisons. Aujourd'hui, nous allons parler de comment se débarrasser des germes dans nos maisons, afin que nos familles ne tombent pas malades.

Garder nos maisons propres

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Pourquoi est-il important de garder nos maisons propres ?
- Que fait votre famille pour garder votre maison propre ?

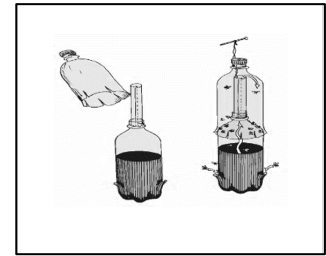
FAITES UN RAPPORT – Demandez à avoir 3 ou 4 réponses différentes

Instructions du Facilitateur : *En lisant les exemples suivants, essayez de faire un dessin ou un symbole pour représenter chacun d'entre eux sur une feuille de papier. (Vous pouvez également demander à un autre membre du groupe d'être l'artiste, le cas échéant).*

Voici quelques moyens importants de garder nos maisons propres et exemptes de germes :

- 1. Ne pas cracher sur le sol.** Ne crachez pas sur le sol ou dans les endroits où les enfants jouent. Notre salive répand des maladies et des affections.
 - Pouvez-vous nous montrer la bonne manière de tousser ou d'éternuer ?
 - *Assurez-vous qu'ils savent qu'il faut tourner la tête à l'écart des gens et tousser dans le creux du coude.*
- 2. Gardez les draps, les couvertures, les lits de camp et les lits propres.**
 - Quels sont les moyens que vous connaissez pour garder les draps, les couvertures, les lits de camp et les lits propres ?
 - *Suspendez souvent les draps et les couvertures sous le chaud soleil.*
 - *S'il y a des punaises de lit, versez de l'eau bouillante sur les lits de camp et lavez tous les draps et les couvertures.*
 - *Désinfectez souvent toute la famille. Les poux et les puces sont porteurs de nombreuses maladies.*
- 3. Utilisez et gardez la latrine propre.** N'utilisez pas un buisson ou un champ comme latrine. Construisez une latrine afin que tout le monde puisse y aller pour faire ses besoins. Nettoyez les selles d'un enfant à proximité de la maison et apprenez-lui à utiliser les latrines. Couvrez la cuvette des latrines pour éviter les mouches et gardez l'endroit propre.
- 4. Nettoyez les sols, les murs et les meubles.** Nettoyez souvent toute la maison. Balayez et lavez les sols. Essuyez les murs et essuyez les meubles. Les maisons se salissent rapidement et doivent donc être bien nettoyées régulièrement.
- 5. Jeter les ordures de façon appropriée.**
 - Comment les ordures sont-elles généralement détruites dans notre communauté ?
 - Quels sont les moyens d'améliorer la situation ?
 - *Faites du compost et brûlez tout ce que vous pouvez. Les déchets qui ne conviennent pas au compostage, à la réutilisation ou au brûlage doivent être mis dans une fosse à déchets. Une fosse à déchets empêche les ordures de se disperser et éloigne les mouches et les rats de la maison.*
 - Pour creuser une fosse à ordures en toute sécurité, il y a quelques points à ne pas oublier pour bien faire les choses.
 1. Les fosses doivent avoir un diamètre d'environ deux portes (2 x 2-3 mètres) et une profondeur d'un mètre. Cette taille permettra à un ménage moyen de tenir plusieurs années.
 2. Les fosses doivent être creusées à au moins 20 mètres (20 grandes enjambées) du point d'eau et à 20 mètres des habitations.
 3. Les fosses doivent être creusées sur un terrain plus élevé, afin qu'elles aient moins de chances de se remplir d'eau pendant la saison des pluies.

4. Couvrez régulièrement les ordures d'une fine couche de terre pour éviter les odeurs et réduire les mouches. Construisez une clôture ou une haie pour empêcher les jeunes enfants et les animaux d'entrer.
- 6. Gardez les animaux et les insectes à l'extérieur.** Les animaux sont porteurs de poux, de puces et de germes qui provoquent des maladies.
- Quels sont les moyens de réduire le nombre d'animaux ou d'insectes dans notre maison ? (Assurez-vous de toucher tous ces points).
 - *Ne laissez pas les animaux entrer dans la maison ou dans d'autres endroits où les enfants jouent.*
 - *Gardez les animaux dans un enclos si possible.*
 - *Bouchez les fissures et les trous dans le sol ou les murs où les cafards, les punaises et les scorpions peuvent se cacher.*
 - *Nettoyez rapidement tout excrément d'animal dans la maison ou à proximité.*
 - *Savez-vous comment réduire les mouches ? (Revoyez les **SUPPORTS VISUELS** : Comment fabriquer un piège à mouches)*



Garder notre corps propre

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

Nous devons également garder notre corps propre.

- Quels sont les conseils que vous avez reçus pour garder le corps propre ?

FAITES UN RAPPORT – *prenez en revue les informations suivantes, en particulier les points qui ont été omis.*

1. **Se laver le corps** – Nous devons nous laver le visage tous les jours et le corps au moins 2 à 3 fois par semaine avec du savon et un morceau de tissu humide, surtout quand il fait chaud. Se laver après avoir travaillé dur, joué dans un endroit sale ou après avoir transpiré. Ce point est particulièrement important pour les personnes malades, les bébés et les jeunes enfants. Un bain régulier élimine les germes et aide à prévenir les infections et les éruptions cutanées. Utilisez un linge différent pour chaque enfant afin d'éviter la propagation des germes.
2. **Brosser les dents** – Nous devrions nous brosser les dents au moins deux fois par jour et surtout après avoir mangé des sucreries. Commencez à brosser les dents de vos enfants dès leur apparition et apprenez-leur à se brosser les dents eux-mêmes lorsqu'ils commencent l'école. Utilisez une brosse et du dentifrice ou un bâton à mâcher et une pâte faite en mélangeant des parts égales de sel et de bicarbonate de soude (bicarbonate de soude). Brossez doucement dans toutes les directions pendant au moins deux minutes à chaque fois.
3. **Protégez vos pieds** – Il est préférable de porter des chaussures, en particulier dans les latrines et dans les zones où les ankylostomes sont fréquents. Ces vers pénètrent par la plante des pieds. Lavez-vous régulièrement les pieds pour vous débarrasser des germes et pour vous assurer qu'il n'y a pas de coupures ou de blessures pouvant s'infecter.
4. **Laver les vêtements** – Nos vêtements aussi ont besoin d'être régulièrement lavés. Les faire sécher au soleil sur un buisson ou une corde (plutôt que sur le sol) aide à prévenir les parasites tels que les poux, les punaises de lit et la gale.

Notre Communauté

Instructions du Facilitateur : *Regardez les 6 dessins que vous avez faits dans la section : Garder nos maisons propres. Demandez au groupe de les répartir en trois groupes selon la fréquence à laquelle ces choses sont pratiquées dans la communauté - courant, à peu près, rare.*

Pour ceux qui sont rares, répondez à ces questions :

- Quels sont les moyens de promouvoir cette pratique dans votre communauté ?
- Quels sont les obstacles qui empêchent sa mise en place ?
- Y a-t-il quelque chose que vous pouvez faire pour aider à contourner ces obstacles ?

Application

AVEC UN PARTENAIRE

Pensez à votre propre famille :

- Laquelle de ces pratiques faites-vous déjà pour avoir une maison propre ?
- Lesquelles pourriez-vous améliorer ?

FAITES UN RAPPORT – Encouragez chaque personne à s’engager cette semaine dans une nouvelle action qui l’aidera à avoir une maison propre.

Mini-Leçon : Des mains propres

Idée Clé

En gardant nos mains propres, nous empêchons les germes et les maladies de se propager.

Matériel

- Support visuel : Tippy Tap (image)
- Support visuel : Créer votre propre fiche Tippy Tap

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE – RÉVISION

La dernière fois, nous avons parlé de garder nos maisons propres pour éviter que les germes ne nous rendent malades. Tous ceux qui y avaient participé ont choisi un point qu’ils allaient mettre en pratique cette semaine.

N’oubliez pas que nous devons continuer à adopter des pratiques saines pour obtenir de bons résultats et réduire les maladies dans notre communauté. Nous ne pouvons pas opérer un changement en une seule semaine. Continuez donc à faire du bon travail chez vous, même si c’est parfois difficile !

Dans cette leçon, nous allons parler de la thématique : garder les mains propres. Regardez tous vos mains. Sont-elles propres ?

La plupart du temps, lorsque nous regardons nos mains, elles ont l’air propres. Cependant, comme nous l’avons appris dans les leçons précédentes, les mains peuvent paraître propres mais être encore couvertes de germes trop petits pour être visibles. Et ces germes peuvent nous rendre malades. Parce que nous touchons tellement de choses, les germes se retrouvent sur nos mains et de là, ils peuvent se retrouver dans notre bouche, nos yeux, nos oreilles, notre nez... et sur d’autres personnes. C’est pourquoi le lavage des mains est la chose la plus importante que nous puissions faire pour prévenir les maladies. Cependant, de nombreuses personnes ne se lavent pas bien les mains. Alors, parlons de quand et comment bien se laver les mains.

Bonnes pratiques de lavage des mains

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Voici 5 conseils simples pour vous assurer que vos mains sont propres lorsque vous les lavez.

1. Lavez-vous les mains avec du savon. Un lavage minutieux des mains avec du savon élimine les germes nocifs. Le lavage à l'eau ne tue pas les germes. Si vous n'avez pas de savon, vous pouvez utiliser des cendres ou des écorces d'arbres.
2. Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avant de les rincer. Il est parfois utile de chanter une chanson avec vos enfants pendant environ 20 secondes pour leur apprendre à se laver les mains.
3. Nettoyez entre les doigts et sous les ongles. Beaucoup de germes peuvent se cacher sous les ongles.
4. Versez toujours de l'eau sur les mains pour les laver. Ne vous lavez et ne vous rincez jamais les mains en utilisant la même eau que celle de la cuvette.
5. Lavez-vous les mains dans un endroit éloigné des zones de préparation et de consommation des aliments.

Quand se laver les mains

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

La règle concernant le moment où il faut se laver les mains est la suivante : chaque fois que vous faites une activité au cours de laquelle vous pourriez « attraper des germes », vous devez vous laver les mains avant de faire quelque chose de nouveau. Ce sont des activités au cours desquelles nous risquons d'entrer en contact avec des germes qui pourraient se propager à d'autres personnes et les rendre malades.

- Pouvez-vous citer quelques activités au cours de laquelle vous pourriez « attraper des germes » ? *(Assurez-vous de mentionner toutes celles que le groupe ne mentionne pas)*
 - *Toutes les activités de nettoyage, en particulier le nettoyage des latrines.*
 - *Toucher les selles des animaux, des bébés, ou lors du nettoyage - tout contact avec les selles propage les germes.*
 - *L'utilisation des latrines.*
 - *Manipuler de la viande crue, non cuite, du poulet ou des œufs.*
 - *Travailler la terre.*
 - *Vider les poubelles.*
 - *Prendre soin des personnes malades.*
 - *Tousser, éternuer, cracher ou se moucher : tous ces fluides corporels peuvent propager des germes.*
 - *Toucher des mouches, des insectes, des animaux.*

Nous devons toujours nous laver les mains après l'une de ces activités. Il y a trois autres situations au cours desquelles nous devons faire particulièrement attention et nous laver les mains car, pendant ces activités, les germes peuvent facilement pénétrer dans notre corps par la bouche.

- Quelles sont, selon vous, ces trois autres activités ?
 1. *Avant de cuisiner ou de préparer des aliments*
 2. *Avant de manger*
 3. *Avant de nourrir un bébé*

Maintenant, lisons l'histoire suivante et répondons aux questions :

Ruth sait qu'elle doit se laver les mains après avoir fait ses besoins et avant de préparer la nourriture, mais elle a du mal à le faire. Parfois, elle manque d'eau et n'en a pas assez pour se laver quand elle en a besoin. Parfois, elle ne trouve pas le savon. Parfois, elle sort des latrines et oublie de se laver les mains. Même si elle veut se laver les mains au bon moment, elle a du mal à se rappeler.

- Qu'est-ce qui rend le lavage des mains difficile à Ruth ?
- Quelles idées avez-vous pour aider Ruth à se souvenir de se laver les mains ?

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Dans votre famille, les gens se lavent-ils toujours les mains ? Dans votre communauté ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quels sont les obstacles que rencontrent les gens de votre communauté en ce qui concerne le lavage des mains ?
- Comment pouvons-nous appliquer les idées tirées de l'exemple de Ruth à notre communauté ?
- Comment pouvons-nous encourager les jeunes enfants à toujours se laver les mains après avoir utilisé les latrines et avant de manger ?

FAITES UN RAPPORT

Faciliter le lavage des mains et les tippy taps

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Si nous devons nous laver les mains (et le visage et les pieds) à tout moment, nous devons le faire aussi vite et aussi facilement que possible. Voici deux idées pour y parvenir :

1. Créer un point de lavage des mains près des latrines.
2. Installez un dispositif de lavage des mains près de l'endroit où vous préparez et faites cuire vos aliments (mais pas trop près).

Il existe des moyens de se laver les mains en utilisant très peu d'eau. En fait, vous n'avez pas besoin de beaucoup d'eau pour vous laver les mains. Une façon d'utiliser moins d'eau est de fabriquer un simple Tippy Tap. Vous actionnez un levier à pied sur le Tippy Tap pour contrôler la quantité d'eau utilisée. L'eau utilisée pour le lavage des mains peut être récupérée et réutilisée pour le lavage des sols et des latrines ou pour l'arrosage des jardins.

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** du Tippy Tap (ou faites un Tippy Tap à l'avance pour le montrer aux participants).

- Avez-vous quelque chose de ce genre près de vos latrines ?
- Quels seraient les avantages d'un Tippy Tap par rapport à un récipient d'eau ?
- Serait-il utile d'avoir quelque chose comme cela ?



ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE (deuxième session : facultatif)

Instructions du Facilitateur : Si les participants sont intéressés par le Tippy Tap, organisez une autre session pour fabriquer des Tippy Taps ensemble. Surtout si vous êtes dans une région où il y a peu d'eau, essayez de faire un Tippy Tap en utilisant les **SUPPORTS VISUELS** : Créez votre propre fiche Tippy Tap avec le groupe. Assurez-vous que le groupe prévoit d'apporter le matériel dont il aura besoin pour fabriquer un Tippy Tap.



Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

Outre la fabrication de Tippy Taps, que pourrions-nous mettre en pratique cette semaine ? Qu'est-ce qui pourrait rendre la chose difficile ? Comment pouvons-nous résoudre ces problèmes ?

Mini-Leçon : Communauté propre

Idée Clé

Lorsque nous identifions les causes de maladie dans notre communauté, nous pouvons apporter des changements pour prévenir les maladies.

Matériel – aucun

Introduction

DISCUSSION EN PETIT GROUPE – RÉVISION

En groupes de 3 à 4 personnes, partagez ce que vous avez fait pour avoir une maison plus propre et pour vous assurer que tous les membres de votre famille se lavent bien les mains et au bon moment.

- Ces mesures ont-elles été faciles ou difficiles à prendre ?
- Y a-t-il des choses que vous aviez l'intention de faire, mais que vous n'avez pas pu faire ?

FAITES UN RAPPORT – *Donnez aux groupes environ 10 minutes pour discuter, puis permettez à 2 ou 3 personnes seulement de partager les bonnes idées qui sont ressorties dans leur groupe.*

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- En venant ici aujourd'hui, avez-vous repéré des ordures ? Avez-vous perçu de mauvaises odeurs ? Êtes-vous passé par des zones où il y avait de l'herbe et des mauvaises herbes non tondues ?
- À qui incombe la responsabilité de faire le ménage ?

Aujourd'hui, nous allons parler de ce que nous pouvons faire pour avoir une communauté propre. Car tout comme nos maisons, nos mains et nos corps—une communauté propre empêche les maladies de se propager, afin que nous puissions tous être en bonne santé. Plutôt que d'attendre qu'une autre personne vienne le faire, nous pouvons agir tout de suite.

Des méthodes pour garder nos communautés propres

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : *Vous trouverez ici une liste de réponses aux questions de discussion. Ce ne sont là que quelques-unes des bonnes réponses possibles. L'objectif est d'aider le groupe à réfléchir aux problèmes qui existent et à la manière dont il peut les résoudre.*

- Dans notre leçon précédente, nous avons appris que les déchets humains, les déchets animaux et les ordures autour de nos maisons doivent être ramassés et tenus à l'écart de notre corps. Pourquoi est-ce important ? Quels problèmes ces choses peuvent-elles causer ?
 - *Les germes propagent des maladies.*
 - *Attire les mouches et les insectes qui répandent des maladies.*
 - *L'eau contaminée par les déchets et les germes nous donne la diarrhée.*

Examinons quelques endroits où les déchets humains, animaux et autres s'accumulent dans notre communauté.

Nos rues

- Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles nos rues ne sont pas propres ? (*Vous pouvez avoir beaucoup d'autres réponses*)
 - *Les gens laissent tomber des ordures.*

- *Les animaux errent et laissent des excréments.*
- *Des personnes ou des enfants crachent, urinent ou font leurs besoins dans les rues.*
- *Les mouches et les animaux nuisibles.*
- **Que pourrait-on faire pour rendre ces zones plus propres et les garder propres à l'avenir ?**
 - *Balayer les rues.*
 - *Éduquer la communauté pour qu'elle garde les rues propres.*
 - *Construire des latrines communautaires.*
 - *Creuser des fosses à ordures pour la communauté.*
 - *Choisir/participer à une journée de nettoyage de la communauté chaque mois.*

Eau et zones de drainage

- **Quelles sont les choses qui rendent notre eau sale ? Y a-t-il de l'eau sale qui s'accumule partout dans notre communauté ?**
 - *Les gens vont aux toilettes dans le ruisseau ou la rivière.*
 - *Les ordures sont emportées en bas de la colline lorsqu'il pleut.*
 - *Les limons et les ordures bouchent les sources d'eau.*
- **Que pourrait-on faire pour assainir ces zones et les garder propres à l'avenir ?**
 - *Nettoyer les points d'eau et les zones de drainage.*
 - *Eduquer la communauté sur l'utilisation des latrines et sur la nécessité de ne pas polluer l'eau.*
 - *Protéger les points d'eau.*
 - *Construire des enclos pour animaux.*
 - *Evacuer l'eau stagnante et couper les hautes herbes où se reproduisent les moustiques et autres insectes nuisibles.*
 - *Choisir une journée de nettoyage communautaire chaque mois.*

La cour de l'école

- **La cour de l'école est-elle propre ? Sinon, que pourrait-on faire pour protéger nos enfants contre la propagation des maladies à l'école ?**
 - *Construire des latrines à l'école*
 - *Construire des dispositifs de lavage des mains à l'école*
 - *Couper les herbes hautes autour de l'école*
 - *Evacuer l'eau stagnante et les ordures*

Clinique médicale (s'il existe une clinique médicale à proximité)

- **La clinique est-elle propre à l'intérieur et à l'extérieur ? Si ce n'est pas le cas, que pourrait-on faire pour la nettoyer et la garder propre à l'avenir ?**
 - *Organisez une journée « d'assainissement de la clinique ».*
 - *Coupez les hautes herbes*
 - *Évacuer l'eau stagnante et les ordures*
 - *Lavez les murs, le sol et les surfaces à l'intérieur et à l'extérieur.*

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- **De tous les sujets abordés aujourd'hui, quel est, selon vous, le plus grand problème ou le plus grand besoin de notre communauté ?**

FAITES UN RAPPORT – *Demandez à des groupes de partager leurs idées sur les zones de la communauté qui doivent être nettoyées. Encouragez le groupe à faire un plan pour savoir quand et comment il va agir pour avoir une communauté plus propre. Aidez-les à se concentrer sur une chose à la fois et à élaborer un plan susceptible de réussir.*

Mini-Leçon : Latrines

Idée Clé

Tout le monde, y compris les enfants, doit utiliser des latrines pour éviter la propagation des maladies.

Matériel

- Supports Visuels : Quatre types de fiches de latrines (2 fiches avec deux types de latrines sur chacune)

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Les gens utilisent-ils des latrines dans votre communauté ? Combien n'en utilisent pas ?
- Pourquoi les gens n'utilisent-ils pas de latrines ?
- Combien de familles ont des latrines ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles il est bon d'utiliser des latrines ? Vous souvenez-vous des leçons précédentes ?
 - Pour empêcher la propagation des germes et des maladies.
 - Pour garder la communauté propre - pour éviter que les gens ne fassent leurs besoins près de la source d'eau ou de la route.
 - Pour garder nos maisons propres.

Quatre types de latrines

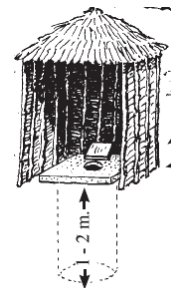
DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Quatre types de latrines en les expliquant. Si vous ou l'église souhaitez en savoir plus sur chacune de ces latrines et sur la façon de les construire, demandez à votre formateur principal un guide de construction de latrines.

Il existe différents types de latrines.

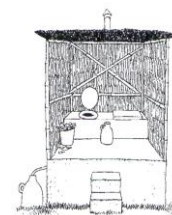
Type 1 : Latrines à fosse fermée

- Dispose d'une dalle et d'un objet pour couvrir le trou (ce qui empêche les mouches d'entrer et les odeurs de sortir).
- La dalle peut être faite de bois, de béton ou de rondins.
- Une fois la latrine pleine, vous devez en construire une nouvelle (mais le trou de l'ancienne latrine pourrait servir de trou pour planter un arbre)



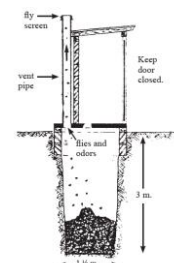
Type 2 : Latrines sèches à séparation d'urines

- Structure en surface.
- Deux chambres qui séparent l'urine et les excréments.
- La meilleure solution dans les zones où il y a un problème d'inondation.



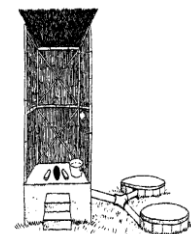
Type 3 : Toilettes à ventilation améliorée (TVA)

- Il est muni d'un tuyau de ventilation qui évacue les odeurs et les mouches.
- Parce qu'il fait sombre à l'intérieur, les mouches volent vers la lumière et sont piégées et meurent.
- Il doit être sombre à l'intérieur pour se débarrasser efficacement des mouches.



Type 4 : Latrines à chasse d'eau

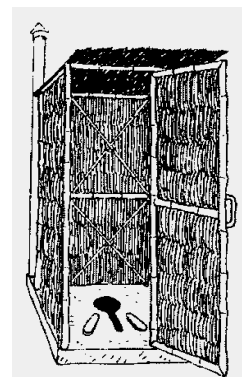
- Possède un piège à phoque, une plate-forme et une ou deux fosses profondes.
- Idéal aux endroits où la nappe phréatique est profonde.
- Idéal dans les zones où les gens utilisent l'eau pour la chasse d'eau ou la toilette.



Garder les latrines propres

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- *Quels sont les moyens que vous connaissez pour garder les latrines propres ?*
 - *Gardez votre latrine propre. Lavez souvent la dalle.*
 - *Assurez-vous que le trou dans la dalle est couvert et que le couvercle est maintenu en place. Le couvercle peut être en bois.*
 - *Mettez un peu de chaux, de suie ou de cendres dans le trou après chaque utilisation pour réduire l'odeur et éloigner les mouches.*
 - *Portez toujours des chaussures lorsque vous utilisez les latrines.*



Pour éviter tout risque, toutes les latrines doivent être construites à au moins 20 mètres des habitations et des sources d'eau. Veillez TOUJOURS à construire les latrines à une distance raisonnable de l'endroit où les gens s'approvisionnent en eau potable.

Les enfants et les latrines

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- **Tout le monde devrait utiliser les latrines.** Mais souvent, les jeunes enfants ne le font pas. Qu'est-ce qui rend les choses plus difficiles pour les enfants ?
 - *Incapacité d'ouvrir la porte*
 - *Peur du noir ou de tomber dans la fosse*
 - *Odeur désagréable*
 - *Ne peut se rendre à temps*
- Pourquoi est-il important que les enfants utilisent des latrines ?
 - *Développer de bonnes habitudes*
 - *Garder notre sol plus propre et ne pas transmettre les germes par les excréments partout.*
- Comment les enfants apprennent-ils à utiliser les latrines ? Que pouvons-nous faire pour encourager nos enfants à utiliser des latrines ?

FAITES UN RAPPORT

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Une manière d'aider les enfants et de garder nos maisons propres est de construire des latrines pour enfants non loin de la maison.

- Creusez une fosse peu profonde, d'environ 0,5 mètre de profondeur.
- Recouvrez cette fosse d'une petite dalle avec un couvercle pour le trou. (C'est très simple, vous pouvez le faire avec du béton ou de la boue et des bâtons).
- Nul besoin de murs pour les enfants.
- Encouragez les enfants à toujours utiliser les toilettes et à remettre le couvercle en place à chaque fois. (Le couvercle éloigne les mouches et empêche les odeurs de se répandre).
- Ajoutez régulièrement des cendres ou de la terre pour réduire l'odeur.
- Déplacez la dalle vers un nouveau trou lorsqu'elle est presque pleine et bouchez l'ancienne latrine avec de la terre. (Un arbre planté dans le trou se développera !)

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE :

- Votre maison dispose-t-elle de latrines ? Si oui, de quel type ? Si non, quel type pourriez-vous construire ? De quel matériel auriez-vous besoin ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes de la communauté n'utilisent pas de latrines ? Comment pourrions-nous les aider à adopter cette pratique ?
- Qu'avez-vous appris aujourd'hui que vous pouvez partager avec d'autres cette semaine ?

Mini-Leçon : L'eau potable

Idée Clé

L'eau claire n'est PAS toujours de l'eau pure. Nous devons purifier et protéger notre eau pour qu'elle soit potable.

Matériel

- Support visuel : Fiches « Quatre méthodes pour traiter ou purifier l'eau » (2 fiches à raison de 2 par page)
- Support visuel : fiche sur Comment utiliser la méthode SODIS pour purifier l'eau
- Autre matériel
 - 2 verres d'eau potable (un verre transparent est préférable)
 - 2 cuillères de sel
 - Eau décantée pour la démonstration de la méthode SODIS
 - Bouteilles en plastique transparent de 1 à 2 litres pour la démonstration SODIS. Si possible, encouragez le groupe à apporter ses propres bouteilles en plastique propre de 1 litre.

Introduction – L'eau claire n'est pas toujours de l'eau PURE

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Préparez les deux verres d'eau potable - un avec 2 cuillères de sel dissoutes et un sans sel. Posez-les sur une table pour les montrer à tout le monde. Ne leur dites pas qu'il y a du sel dans l'une des verres.

J'ai deux tasses d'eau claire ici :

- L'eau est-elle la même dans les deux verres ?
- L'eau est-elle assez propre pour être bue ?

Puis-je demander à deux volontaires de prendre un verre et d'y boire ? (*Encouragez les volontaires à boire*) et demandez aux autres de regarder très attentivement le visage des volontaires).

- L'eau contenue dans les verres est-elle la même ?
 - *Non. Un des verres contenait du sel, mais il était identique.*

Toute eau claire n'est pas de l'eau potable ! Parfois, l'eau est claire et semble propre, mais elle contient encore des germes que vous ne pouvez pas voir (tout comme le sel dans cette eau). L'eau contaminée provoque des diarrhées et d'autres maladies.

Une eau potable et purifiée

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Où puisons-nous notre eau ?

- Est-il possible qu'elle ne soit pas propre ? Qu'est-ce qui a pu la rendre sale ? (Permettez au groupe de donner des idées. Si certaines d'entre elles ne sont pas mentionnées par le groupe, indiquez-les).
 - Les animaux s'approchent et la salissent.
 - Les gens font leurs besoins près de l'eau.
 - Les insectes s'y reproduisent.
 - Elle est trouble. Il y a de limon.
 - Il y a des déchets dans l'eau.
 - Des produits chimiques provenant de l'agriculture.
 - Du savon provenant de la lessive/ des douches.

Il est difficile de garantir que notre eau est potable car la plupart des éléments qui la rendent sale ne sont pas visibles. Si nous ne sommes pas certains, nous devons purifier notre eau avant de la boire.

Tout d'abord, enlevez la boue et les débris visibles dans l'eau. Il existe deux méthodes simples :

1. Laissez l'eau boueuse se décanter pendant une journée, puis versez l'eau la plus claire dans un récipient propre. Répétez cette opération un jour plus tard.
2. Filtrez l'eau à l'aide d'un tissu propre.

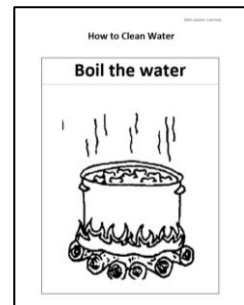
Vous obtiendrez ainsi une eau plus claire, mais elle n'est **PAS** encore propre à la consommation.

Voici 4 méthodes pour purifier l'eau. Ce ne sont pas les seules méthodes pour purifier l'eau, mais 4 des plus simples.

Instructions du Facilitateur : SUPPORTS VISUELS : Montrez les fiches : Comment purifier l'eau (4) lorsque vous étudiez le contenu ci-dessous.

1. **Faites bouillir l'eau** : Veillez à attendre l'apparition de grosses bulles et continuez à faire bouillir l'eau pendant 10 minutes (en haute altitude, ajoutez 5 minutes). Ensuite, couvrez l'eau et laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'il y ait besoin de la boire.

- Quels sont les avantages et les inconvénients de cette méthode ?
 - Avantages – facile à faire, dispose de tous les outils nécessaires.
 - Inconvénients – fait monter la chaleur dans la maison, il faut posséder ou acheter du combustible pour faire bouillir l'eau.



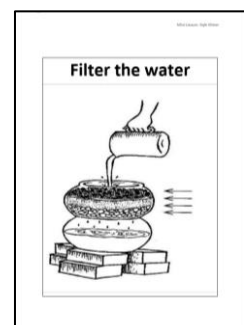
2. **L'eau de Javel** : Nous pouvons ajouter de l'eau de javel à l'eau pour la purifier, mais nous devons faire très attention à utiliser la bonne quantité. Si on en utilise trop peu, elle ne tuera pas les germes et les gens peuvent quand même tomber malades en buvant l'eau. Si on en utilise trop, l'eau aura mauvais goût et le produit chimique peut être nocif pour les gens. L'eau de Javel peut nous brûler la peau et les yeux et faire des trous dans nos vêtements si elle nous éclabousse dessus. L'eau purifiée à l'aide d'eau de Javel n'est peut-être pas la meilleure à boire, mais elle est très bonne pour se laver les mains, les légumes et la vaisselle.

- Quelqu'un a-t-il essayé cette méthode ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients ?
 - Avantages – Facile à faire, rapide et efficace.
 - Inconvénients – Goût, obligation de mesurer avec soin, obligation d'acheter de l'eau de javel, coût.



3. **Filtre** : Nous pouvons filtrer les impuretés de notre eau en utilisant un filtre

- Quelqu'un utilise-t-il cette méthode ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients ?

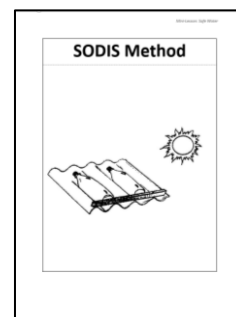


- Avantages – Facile à utiliser et utilise les ressources locales.
- Inconvénients – Nécessité de s'installer et de rester propre.

Instructions du Facilitateur : Cette leçon ne traite pas de la fabrication d'un filtre. Si vous êtes intéressé, consultez les ONG locales pour savoir quel filtre est disponible dans votre région.

4. **SODIS :** La méthode SODIS (qui signifie « Désinfection Solaire ») est une méthode qui consiste à traiter l'eau en utilisant la lumière du soleil. Les rayons du soleil peuvent tuer les bactéries et avoir le même effet que l'eau bouillante.

- Quelqu'un a-t-il essayé cette méthode ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients ?
 - Avantages – Facile à réaliser dans les endroits chauds et ensoleillés.
 - Inconvénients – Pas facile à faire pour les familles qui ont besoin de beaucoup d'eau potable ; pas efficace à faire les jours nuageux ou pendant la saison des pluies.



Application de la méthode SODIS (facultatif)

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Vous pouvez soit faire une démonstration de la méthode SODIS pour la classe, soit demander à chacun d'apporter une bouteille transparente de 1 à 2 litres et de l'essayer par lui-même. Référez-vous aux **SUPPORTS VISUELS** : Comment appliquer la méthode SODIS pour purifier l'eau.



Purification de l'eau par la méthode SODIS.

1. Choisissez la bonne bouteille ! Utilisez des bouteilles de 1 à 2 litres. Si ces bouteilles sont plus grandes ou plus petites, cela ne marchera pas correctement. Assurez-vous que la bouteille est claire et enlevez les étiquettes. Les bouteilles de boissons gazeuses fonctionnent bien, mais pas les vertes. Si la bouteille est trop vieille, votre eau aura mauvais goût.
2. Lavez bien la bouteille la première fois que vous l'utilisez.
3. Remplissez la bouteille de $\frac{3}{4}$ avec de l'eau. Assurez-vous que l'eau soit claire. La méthode SODIS ne fonctionnera pas s'il y a du limon dans l'eau.
4. Secouez la bouteille pendant 20 secondes.
5. Maintenant, remplissez complètement la bouteille et fermez le couvercle.
6. Placez les bouteilles sur une tôle ondulée ou sur un toit métallique.
7. Exposez les bouteilles au soleil du matin au soir pendant au moins six heures.

L'eau est maintenant propre à la consommation pour le lendemain ! Buvez toute l'eau dans un délai de 1 à 2 jours afin d'éviter que les germes ne recommencent à se développer.

Application

AVEC UN PARTENAIRE

- Est-ce que vous traitez ou purifiez votre eau ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?
- Pouvez-vous essayer l'une de ces méthodes cette semaine ? Laquelle allez-vous essayer ?
- Avec qui pourriez-vous partager cette information cette semaine ?

Mini-Leçon : Des aliments sains

Idée Clé

Nous pouvons protéger nos familles contre les maladies en préparant, cuisinant et en protégeant les aliments de manière adéquate.

Matériel

- Support visuel : Fiche du séchoir à vaisselle
- Fournitures pour le séchoir à vaisselle : Quatre grandes branches avec un « Y » à une extrémité, quatre branches moyennes droites, d'autres plus petites, une corde.

Introduction

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Comment pouvons-nous nous assurer que notre nourriture est saine et qu'elle ne nous rendra pas malades ?

FAITES UN RAPPORT

Protéger nos familles en leur procurant des aliments sains

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Les gens peuvent être infectés par des vers, avoir la diarrhée et d'autres maladies graves provoquées par la nourriture. Cependant, lorsque nous faisons des activités simples, nous pouvons nous assurer que nous procurons une alimentation saine à nos familles.

Voici cinq manières de vous assurer que votre famille mange des aliments sains :

1. **Lavez-vous les mains avant de cuisiner et avant de manger.** Comme nous l'avons appris précédemment, nous devons toujours nous laver soigneusement les mains avec du savon avant de préparer des aliments ou avant de manger, afin d'éviter le transfert de germes de nos mains à la nourriture.
2. **Laver les fruits et les légumes.** Lavez tous les fruits et légumes avec de l'eau pure (purifiée par ébullition, eau de javel ou SODIS) avant de les manger et surtout si vous les mangez crus (sans les cuire). Vous pouvez aussi peler les légumes qui poussent dans le sol pour vous débarrasser de la saleté et des germes.
3. **Faites bien cuire toutes les viandes, le poulet, les œufs, le porc et les fruits de mer.** Faites bien cuire toutes les viandes, le poulet, les œufs, le porc et les fruits de mer. Les germes qui causent des maladies vivent facilement sur et dans la viande, mais ils sont tués par une cuisson minutieuse. La viande est bien cuite lorsque le jus est translucide et non rose. Une autre manière de savoir si la viande est comestible est qu'elle ne contienne pas de parties rouges (pour la viande) ou roses (pour le poulet et le porc). Il est également très important de garder la viande, le poulet et les fruits de mer crus à l'écart des autres aliments pour éviter que les germes ne se propagent de cette manière. Coupez les fruits et les légumes dans un endroit différent de celui où se trouve la viande crue, n'utilisez pas le même couteau ou les mêmes ustensiles sur la viande crue et les autres aliments (sauf si vous les lavez d'abord), et lavez-vous les mains après avoir touché de la viande crue.
4. **Couvrez les aliments et ne les laissez pas à l'air libre.** Ne laissez pas les aliments cuits à l'air libre pendant plus de 2 heures. Il est préférable de conserver les viandes cuites et tout ce qui est fait avec du lait au chaud jusqu'à ce qu'ils soient consommés. Surtout, ne laissez pas les mouches ou autres insectes se poser sur les aliments. Les mouches et les insectes sont porteurs de germes et répandent des maladies. La nourriture qui est laissée à découvert attire les mouches. Gardez les aliments couverts, ou dans des bacs ou des armoires avec des grillages pour les protéger.

- Quels sont les moyens de vous assurer que les viandes restent chaudes une fois qu'elles sont cuites ?
- Qu'utilisez-vous pour couvrir ou protéger les aliments ?

5. Utilisez des ustensiles et de la vaisselle propres.

- Comment lavez-vous votre vaisselle ? Où les rangez-vous entre les repas ?
- Des mouches ou d'autres parasites se trouvent-ils parfois sur la vaisselle ?

Tout comme nos mains, notre nourriture ou notre eau, un plat peut sembler propre mais contenir des germes qui peuvent nous rendre malades. N'oubliez pas que nous ne pouvons pas voir les germes avec nos yeux, mais nous devons nous assurer qu'il n'y a pas de germes sur les ustensiles et la vaisselle utilisés pour nourrir nos familles.

- Avez-vous des idées pour y parvenir ? (Mentionnez et expliquez tout ce qui n'a pas été dit par le groupe.)
 - Laver la vaisselle avec du savon
 - Utilisez de l'eau chaude pour rincer la vaisselle (la chaleur tue les germes)
 - Utiliser de l'eau pure pour rincer la vaisselle (purifiée par ébullition, eau de javel ou SODIS)
 - Ne pas laisser la vaisselle propre toucher le sol
 - Séchez les plats au soleil (vous vous souvenez de la méthode SODIS) ? Dieu nous donne la lumière du soleil pour tuer les germes !). C'est bien mieux que de sécher la vaisselle avec un tissu qui pourrait contenir des germes ou humidifier la vaisselle, où les germes et les moisissures peuvent se développer.
- Où pourriez-vous ranger la vaisselle et les ustensiles de manière à ce que les parasites ne puissent pas s'y introduire et propager les germes ?
 - Ils peuvent être rangés sur un séchoir et recouverts d'un tissu. Si une armoire est disponible, rangez les casseroles, plats et verres à l'envers pour éviter que les insectes, souris et autres nuisibles ne s'y introduisent. Les ustensiles ne doivent pas être laissés par terre.

JEU AVEC LE GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Aidez le groupe à mémoriser ces 5 étapes de la préparation d'aliments sains. Après leur avoir expliqué toutes les étapes, relisez-les encore une fois. Ensuite, jouez à un jeu : Divisez le groupe en 2 ou 3 équipes. Appelez un numéro 1, 2, 3, 4 ou 5. La première personne qui donne une méthode saine de préparation des aliments obtient un point pour son équipe. (Par exemple : Vous dites 4 ; quelqu'un se lèvera et dira : « Couvrez la nourriture ». La première équipe qui atteint 15 points gagne)

Égouttoirs

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Si possible, fabriquez ensemble une étagère de séchage de plats en suivant les instructions figurant sur le **SUPPORTS VISUELS** : Support de séchage de la vaisselle. Assurez-vous d'avoir rassemblé tout le matériel à l'avance. S'il n'est pas possible de fabriquer un égouttoir, montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Support de séchage de la vaisselle et expliquez comment en faire un.

Instructions pour la construction d'un égouttoir :

Rassembler :

- 4 grandes branches avec un « Y » à une extrémité ; celles-ci doivent être au moins aussi longues que votre bras et plus épaisses que votre pouce.
- 4 bâtonnets moyens, tous de la même taille environ.



- 10 à 20 bâtonnets plus fins, tous à peu près de la même longueur.
- Sisal, feuille de bananier, feuille de palmier, ou tout autre type de ficelle ou de fil que vous avez sous la main.

Construction :

1. Enfoncez les branches en Y fermement dans le sol, le Y étant dirigé vers le ciel. (N'oubliez pas de choisir un endroit ensoleillé). Les bâtons doivent former les 4 coins d'un carré ou d'un rectangle. Ce sont les pieds de l'égouttoir.
2. Placez les 4 bâtonnets moyens sur les Y pour former le cadre d'un rectangle ou d'un carré. Attachez les coins ensemble.
3. Faites un motif croisé avec les bâtonnets fins et attachez les joints ensemble.

Vous avez maintenant un égouttoir !

Comment utiliser l'égouttoir :

1. Placez la vaisselle à l'envers sur le support après l'avoir lavée pour l'égoutter et la faire sécher au soleil.
2. Lorsque la vaisselle est sèche, placez la vaisselle à l'intérieur de la maison OU couvrez la vaisselle avec un tissu propre afin qu'elle ne se salisse pas.

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Que pouvez-vous commencer à faire cette semaine pour procurer des aliments plus sains à votre famille ?
- Pouvez-vous citer une ou deux choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous pouvez partager avec d'autres cette semaine ?

Mini-Leçon : Aliments nutritifs

Idée Clé

Une bonne alimentation est nécessaire pour qu'une personne puisse bien grandir, bien travailler et rester en bonne santé. De nombreuses maladies courantes proviennent de l'insuffisance d'aliments nutritifs.

Matériel

- Visuels de soutien : Cartes des aliments nutritifs (4) (à imprimer et à couper en deux)

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Comment savoir si un enfant est bien nourri ?
 - *Plein d'énergie, il court partout, joue, pose beaucoup de questions.*
 - *Les yeux brillants, les joues bien rondes.*
- Quel est leur aspect et leur comportement quand ils sont mal nourris ?
 - *Léthargique, pleurnichard, demandant constamment de la nourriture, manquant d'énergie.*
 - *Yeux ternes, lèvres sèches, ventre renflé.*
- Quels sont les défis que doivent relever les membres de la communauté pour se procurer suffisamment de nourriture saine pour leur famille ?

Une personne qui ne mange pas assez ou qui ne reçoit pas assez de nourriture nutritive deviendra faible et souvent malade. C'est ce qu'on appelle la **malnutrition**. En plus des raisons que vous avez déjà mentionnées, une mauvaise alimentation peut :

- Causer le manque de croissance et de force des enfants.
- Causer un mauvais rendement scolaire des enfants parce qu'ils ne peuvent pas apprendre ou se souvenir correctement.
- Causer une faiblesse excessive de notre corps pour combattre les germes et les maladies, ce qui fait que nous tombons plus souvent malades et que les maladies sont plus graves.
- Entraîner la naissance de bébés de petite taille et de faible poids lorsque la mère est mal nourrie.
- Rendre les mères qui allaitent plus fatiguées ou même incapables de produire suffisamment de lait.

Il est donc très important pour toute la famille de consommer des aliments nutritifs.

Se procurer des aliments nutritifs— Les quatre groupes d'aliments

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Dieu a conçu notre corps pour être approvisionné chaque jour par une combinaison d'aliments différents. Certains aliments nous donnent de l'énergie, d'autres renforcent nos muscles, certains développent nos dents et nos os, d'autres nous protègent des maladies.

Nous pouvons faire deux choses pour procurer à nos familles les nutriments dont leur corps a besoin :

1. **Nourrir les enfants plus souvent**— Les enfants ne mangent pas beaucoup, ils sont donc en meilleure santé lorsqu'ils mangent plus souvent. Il est très bon de donner aux enfants des collations saines (aliments complémentaires) entre les repas.
2. **Ajoutez des aliments complémentaires à nos aliments principaux**— ces aliments fournissent l'énergie dont notre corps a besoin. Ils protègent notre corps contre les maladies et aident les enfants à grandir correctement.

Tous les aliments peuvent être divisés en groupes alimentaires. Chaque groupe d'aliments a une fonction différente dans le corps. Nous allons examiner quatre groupes d'aliments : Les aliments principaux et trois aliments complémentaires.

Aliments principaux :

- Quel est l'aliment principal que vos familles consomment à chaque repas (*selon votre lieu de résidence, il peut s'agir de riz, de maïs, de millet, de blé, de manioc, de pomme de terre, d'arbre à pain ou de banane*).

Les aliments principaux sont de bonnes sources d'énergie et nous donnent un sentiment de « satiété ».

Cependant, les aliments principaux ne suffisent pas à eux seuls à maintenir une personne en bonne santé.

Instructions du Facilitateur : Utilisez les **SUPPORTS VISUELS** : Aliments nutritifs 4 fiches pour identifier les aliments spécifiques à chaque groupe et pour montrer quels sont les aliments qui ne sont PAS sains.

Aliments complémentaires :

- Quels sont les autres aliments que votre famille consomme régulièrement en plus de l'aliment principal (*si le groupe a du mal à répondre, demandez-leur des informations sur les fruits, les légumes, les viandes, les haricots, les œufs, le lait et les huiles*)

Les aliments complémentaires sont nécessaires pour maintenir une personne en bonne santé. Plus nous mangeons d'aliments variés, plus nous sommes en bonne santé. Tout le monde a besoin de ces aliments, mais ceux-ci sont particulièrement importants pour les enfants en pleine croissance, les femmes enceintes ou qui allaitent, et les personnes âgées. Nous examinerons trois groupes d'aliments importants.

1. **Aliments complémentaires à haute teneur énergétique.** Ils nous donnent de l'énergie après que notre nourriture principale a été absorbée ; ils aident également le cerveau des enfants à grandir et à se développer. Les aliments à haute teneur énergétique comprennent les aliments gras, huileux ou sucrés. Exemples :

- Huiles et graisses (voir si les participants peuvent en nommer : huiles, beurre, ghee, saindoux)
- Aliments crémeux ou huileux (olives, avocats, viande grasse)
- Noix (noix de coco, arachides, amandes, noix, noix de cajou)
- Graines (potiron, melon, sésame, tournesol)
- Sucres (sucre, miel, mélasse, canne à sucre, jaggery, fruits)

- Quels sont les aliments à haute valeur énergétique que vous mangez déjà ?
- Quels aliments à haute teneur énergétique pourriez-vous ajouter à ce que vous mangez dans votre famille ?

2. **Les aliments qui aident à la musculature** contiennent des protéines. Nos muscles sont faits de protéines, donc les aliments contenant des protéines font grandir notre corps et le rendent plus fort. Notre corps en a également besoin pour construire nos os, nos dents et nos muscles. Exemples :

- Viande, poulet, œufs, poisson
- Lait, fromage, yaourt et autres produits laitiers
- Haricots et lentilles
- Noix (arachides, noix, noix de cajou et amandes) – En effet, de nombreux aliments nous aident de plusieurs façons, de sorte qu'ils peuvent figurer à plusieurs endroits dans notre tableau des groupes alimentaires.

- Combien de fois consommez-vous ce genre d'aliments pour la musculation ?
- Quels aliments de musculation pourriez-vous fournir plus souvent à votre famille ?
- Élevez-vous des animaux qui peuvent vous aider à obtenir plus d'aliments favorisant la musculation ?

3. **Les aliments complémentaires protecteurs** sont les fruits et les légumes. Ils sont riches en vitamines et minéraux importants pour nous maintenir en bonne santé, ce qui nous permet d'être moins malades. Ils rendent également notre peau, nos cheveux et nos yeux brillants et sains. Les différentes vitamines et minéraux dont nous avons besoin changent la couleur des fruits et des légumes, par conséquent, essayez de manger des fruits et des légumes de différentes couleurs.

Exemples :

- Plantes à feuilles vert foncé, carottes, oignons, brocolis, choux, citrouilles, courges, poivrons, avocats, tomates
- Fruits – mangues, oranges, papayes, bananes mûres, ananas, raisins et goyaves.
- De quelles couleurs sont les fruits et légumes que vous mangez régulièrement ?
- Avez-vous un jardin pour cultiver vos propres aliments protecteurs à couleur ? Quelles sont les couleurs de votre jardin ? Quelles sont les couleurs que vous devez ajouter ?

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Quels sont les aliments complémentaires difficiles à procurer régulièrement à votre famille ? Pourquoi est-ce difficile ?
- Quelles idées avez-vous pour surmonter ces difficultés ?
- Comment pourriez-vous travailler ensemble pour procurer des aliments plus nutritifs à votre communauté ?

Instructions du Facilitateur : Encouragez le groupe à réfléchir aux moyens de s'entraider et surtout à la manière d'aider les membres de la communauté qui sont les plus vulnérables à la malnutrition – les personnes âgées, les jeunes enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent.

FAITES UN RAPPORT – Demandez à des volontaires de partager leur plan avec le groupe. Priez en groupe pour que Dieu les aide à mettre en œuvre les changements et les aide à améliorer leur santé.

Mini-Leçon : Habitudes saines : Révision

Idée Clé

Des habitudes saines peuvent aider à prévenir les maladies et à améliorer notre état de santé général.

Matériel

1. Supports visuels : Fiches sur les habitudes saines (4 fiches avec 2 habitudes sur chaque page)

Introduction

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Que faites-vous pour rester en bonne santé et pour garder votre famille en bonne santé ?
- Quelles nouvelles idées avez-vous mises en pratique au cours des dernières semaines ?

FAITES UN RAPPORT

Des communautés saines pratiquent des habitudes saines

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Les communautés saines sont composées de ménages en bonne santé qui adoptent des habitudes saines. Une habitude est quelque chose que nous faisons régulièrement ou automatiquement sans avoir à y penser. Une pratique devient une habitude lorsque nous n’y pensons plus souvent.

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : En parcourant la Leçon ci-dessous, montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Habitudes saines, en passant en revue chaque pratique apprise au cours des dernières semaines. Demandez au groupe de décider si cette habitude est une pratique courante dans leur communauté. Mettez les fiches en tas pour indiquer « la plupart font ceci », « certains font ceci » ou « peu font cela ». Une fois que toutes les fiches sont classées, demandez au groupe d’examiner les habitudes du « peu de gens font ceci ». Demandez-leur de réfléchir aux raisons pour lesquelles les gens ne le font pas et aux moyens de surmonter ces obstacles.

Nous examinerons 7 habitudes saines à partir des leçons de santé que nous avons déjà étudiées. Si nous adoptons tous ces habitudes, nous aurons moins de maladies dans notre communauté. Donc, ensemble, nous verrons si :

1. De nombreuses personnes adoptent cette habitude OU
2. Certaines personnes les mettent en pratique régulièrement OU
3. Cela n’est pas beaucoup pratiqué

Après avoir examiné chaque fiche, je vous demanderai de décider dans quelle mesure cette habitude est pratiquée dans votre communauté. Nous placerons chaque habitude dans la catégorie « la plupart des gens font ceci », « certains font ceci » ou « peu de gens font cela ».

Huit habitudes saines de base sont :

1. Maintenir la propreté et l’hygiène de notre corps, de nos maisons et de nos locaux.
 - Nous laver régulièrement, laver nos vêtements et nos draps de lit
 - Utiliser des latrines
 - Fosse à ordures
 - Garder les animaux en cage
2. Lavez-vous les mains avec du savon avant de préparer et de manger des aliments et après des activités liées au cours desquelles vous êtes exposé aux germes.
 - Station de lavage des mains au savon à proximité des zones de préparation et de consommation des aliments
 - Station de lavage des mains avec du savon près des latrines
3. Maintenir la communauté propre.
 - Eau propre, routes, enceinte de l’école et clinique
4. Utiliser des latrines.
 - Des latrines éloignées des sources d’eau et de nourriture
 - Même les enfants utilisent les latrines
 - Gardez les latrines propres et éliminez les mouches



5. Buvez de l'eau potable, lavez-vous et préparez vos aliments.
 - Purifier l'eau avec de l'eau bouillante, de l'eau de javel, un filtre ou la méthode SODIS

6. Préparation des aliments sains.
 - Des cuisines propres
 - Supports de séchage pour la vaisselle
 - Protéger la viande crue contre la propagation des germes à d'autres aliments
 - Bien cuire la viande pour tuer les germes

7. Fournir une alimentation nutritive à toute la famille.
 - Aliments énergétiques (graisses et sucres)
 - Aliments favorisant la musculation (protéines)
 - Les aliments protecteurs (fruits et légumes)
 - Donner à manger aux enfants plusieurs fois par jour



Nous allons maintenant examiner comment nous les pratiquons.

- Quelles sont les habitudes nous avons le plus ? (*Lisez les fiches dans la zone « le plus ». Amenez le groupe à applaudir et à se réjouir de cela.*)
- Quelles sont les habitudes que seuls certains ou très peu de personnes ont ? (*Lisez les fiches tenues par les volontaires de la rangée « quelques » ou « peu ».*)

Application

Instructions du Facilitateur : Formez de petits groupes, en faisant le même nombre de groupes que celui des cartes d'habitudes saines dans les rangées « quelques » et « peu ». Donnez à chaque groupe une des cartes et faites-les discuter des questions suivantes.

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Quels sont les obstacles qui empêchent les gens d'adopter cette saine habitude ?
- Quels sont les obstacles les plus difficiles à surmonter ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous aider à surmonter ces obstacles ?

Dans vos petits groupes, priez à propos de ces obstacles, demandez à Dieu de vous aider à surmonter les difficultés. Prenez le temps d'écouter Dieu pour recevoir la sagesse.

FAITES UN RAPPORT – Permettez aux groupes de partager les obstacles les plus difficiles à surmonter en ce qui concerne la pratique de ces habitudes saines et toute sagesse ou solution découverte en discutant et en priant ensemble.

Mini-Leçon : Soins aux mères et aux nouveau-nés

Idée Clé : Les époux et les familles peuvent dispenser de bons soins aux mères et aux nouveau-nés pour qu'ils soient en bonne santé.

Matériel – aucun

Introduction

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : *Après que la première personne ait répondu à une question, demandez au reste du groupe combien d'entre eux ont la même réponse. (Par exemple, si la première personne dit qu'elle est née à la maison, demandez au reste du groupe : « Combien d'entre vous sont également nés à la maison ? » Puis demandez si une personne est née à un autre endroit et voyez combien d'autres y sont également nés). Faites-le jusqu'à ce que vous ayez trouvé toutes les réponses à la question, puis passez à la suivante.*

- Où êtes-vous né ? (À la maison, dans une clinique, un hôpital)
- Où sont nés vos enfants ? (A la maison, dans une clinique, un hôpital)
- Quels sont les avantages et les inconvénients d'accoucher d'un enfant à la maison ? À l'hôpital ou à la clinique ?

Les mères et les nouveau-nés ont besoin de soins particuliers au cours des premières semaines suivant la naissance d'un bébé. C'est une période où les pères, la famille et les voisins ont l'occasion de leur témoigner l'amour de Dieu.

Soins aux mères

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Les jeunes mères ont besoin de beaucoup de soins supplémentaires pour aider leur corps à se remettre de l'accouchement et leur permettre de reprendre des forces.

1. Les jeunes mères doivent prendre le temps de se reposer pendant une semaine entière après l'accouchement. Elles doivent dormir suffisamment et ne faire que des travaux légers. Le reste de la famille peut les aider à faire du jardinage, à soulever des objets lourds, à transporter de l'eau et à s'occuper des enfants plus âgés.
2. Une jeune mère doit manger beaucoup d'aliments complémentaires et doit manger plus souvent dans la journée afin de produire du lait pour son bébé et de reprendre des forces. Une mère a besoin de beaucoup de protéines, de graisses, de fruits et de légumes.
3. Assurez-vous que les jeunes mères boivent beaucoup d'eau. La production de lait maternel exige beaucoup d'eau de l'organisme et, comme nous l'avons appris dans notre leçon sur la diarrhée, la déshydratation est dangereuse.
 - Vous souvenez-vous de ce qui permet de lutter contre la déshydratation, en dehors de l'eau ? (*eau de noix de coco, jus, SRO*)
 - Pouvez-vous nous donner la recette de la SRO ??
4. La majorité des mères qui meurent des suites d'un accouchement, meurent dans les 2 à 7 jours qui suivent l'accouchement. Les 48 premières heures après l'accouchement sont les plus déterminantes !

Veillez à détecter tout signe de danger chez les femmes qui viennent d'accoucher :

- Fièvre
- Maux de tête sévères avec vision floue
- Difficulté à respirer
- Les saignements vaginaux abondants sont normaux après la naissance, mais ils devraient diminuer au cours des premiers jours. *S'il augmente*, il peut y avoir un problème.

Si vous observez l'un de ces signes, rendez-vous immédiatement à la clinique médicale !

5. Les femmes qui allaitent ne doivent prendre aucun médicament. Tout ce qu'elles mangent ou boivent — y compris les médicaments — se retrouve dans leur lait maternel, et les médicaments ne sont pas sans risque pour les nouveau-nés.

Instructions du Facilitateur – *Revoyez ces cinq points et assurez-vous que les participants les ont bien retenus.*

- Lesquelles de ces idées sont couramment pratiquées dans notre communauté ?
- Lesquelles sont moins connues ?

- Comment pouvons-nous aider les jeunes mères à mettre en pratique les idées qui ne sont pas si courantes ?

Soins aux nouveau-nés

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Est-il fréquent que les bébés meurent pendant ou peu après la naissance ?
- Quel est l'impact de cette perte sur la famille ?
- Comment la communauté réagit-elle ?

Dieu veut que tous les enfants vivent et grandissent. Chaque fois qu'un bébé meurt, nous pouvons être sûrs que Dieu pleure avec nous. Tous les décès de nouveau-nés ne peuvent pas être évités, mais beaucoup le peuvent. Voyons ce que nous pouvons faire pour aider les bébés à vivre et à grandir en bonne santé.

1. Prendre soin d'un bébé commence avant sa naissance. Il est très important que les femmes enceintes aient assez à manger et beaucoup d'eau potable pour que le bébé se développe dans le ventre de sa mère, comme Dieu le veut.
2. Dès que le bébé naît, il faut le nettoyer avec de l'eau pure, le sécher doucement avec un tissu doux et propre et le donner immédiatement à la mère. Le contact de peau à peau avec la mère aide le bébé à être suffisamment au chaud. S'il fait froid dans la pièce, mettez une couverture sur le bébé.
 - a. Est-il vrai qu'un nouveau-né ne doit pas être lavé avant que le cordon ne tombe ?
VRAI ! Le moignon du cordon doit être maintenu au sec jusqu'à ce qu'il tombe. Mais le bébé peut être nettoyé en douceur avec un tissu propre, doux et humide.
3. COMMENCEZ À L'ALLAITER IMMÉDIATEMENT. Le lait maternel est la nourriture parfaite de Dieu pour les bébés :
 - a. Le premier lait (épais et jaune) protège le nouveau-né contre les maladies et l'aide à grandir en force. Même s'il semble qu'il n'y ait pas de lait au début, continuez à donner le sein au bébé—même une très petite quantité de premier lait aidera le bébé à être en bonne santé.
 - b. Allaitez-le très souvent —au moins toutes les 2 heures afin de vite produire le deuxième lait de la maman (blanc et plus fin) et que l'allaitement continue.
 - c. Ne donnez aux bébés que du lait maternel pendant les 6 premiers mois. C'est la nourriture parfaite de Dieu pour eux, ayant tout ce dont ils ont besoin pour grandir et être en bonne santé. Ne leur donnez PAS d'autres aliments ou liquides. Il est préférable de ne pas leur donner d'eau ou de thé en plus, même par temps chaud.
 - d. De graves cas de malnutrition se produisent le plus souvent chez les bébés qui ont cessé prématurément ou soudainement d'être allaités au sein. Certaines mères arrêtent d'allaiter parce qu'elles pensent que leur lait n'est pas assez bon pour leur bébé ou qu'elles ne produisent pas assez de lait. N'arrêtez pas. Augmentez la quantité de nourriture et d'eau donnée à la mère, pour l'aider à produire suffisamment de lait.
 - e. Continuez à donner du lait maternel, si possible, jusqu'à ce que le bébé ait 2 ou 3 ans. Lorsque le bébé a 6 mois, commencez à lui donner d'autres aliments en plus du lait maternel. Donnez toujours en premier lieu le lait maternel, puis les autres aliments. Il est bon de commencer par une fine bouillie faite à partir de l'aliment principal comme la farine de maïs ou le riz cuit dans l'eau ou le lait. Au cours des mois suivants, introduisez lentement de nouveaux aliments que la famille consomme (les nouveaux aliments doivent être bien cuits et écrasés). **N'arrêtez pas de donner du lait maternel tout à coup.** Le lait maternel restera la principale source de nutrition du bébé jusqu'à ce qu'il ait environ un an.
 - f. S'il n'est pas possible d'allaiter un bébé, nourrissez-le à l'aide d'une tasse et d'une cuillère. **N'utilisez pas de biberon** car en plus d'être difficile à stériliser, il risque de provoquer une infection. Mais n'oubliez pas que vous ne devez le faire que si vous ne pouvez pas allaiter, le lait maternel est l'aliment parfait, conçu par Dieu pour les bébés.

4. Gardez le bébé propre—dans un endroit propre. Essayez de l'empêcher de mettre des objets sales dans sa bouche.
5. Ne donnez pas de médicaments aux bébés, sauf si un médecin vous l'a prescrit.

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Quelles sont les nouvelles idées que vous avez apprises dans cette leçon ??
- Connaissez-vous des femmes enceintes ou de jeunes mères ? Comment l'église pourrait-elle leur témoigner de l'amour ?

Section 2: LES MALADIES FRÉQUENTES

Mini-Leçon : Déshydratation et diarrhée

Idée Clé

La diarrhée et la déshydratation (manque d'eau) peuvent être fatales aux bébés et aux enfants. Elles peuvent causer la mort, cependant il est facile de les traiter avec des SRO.

Matériel

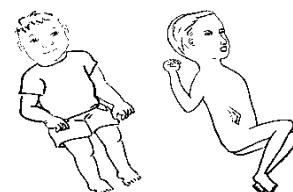
- Supports visuels :
 - a. Images de deux fleurs (facultatif)
 - b. Deux enfants
 - c. Comment fabriquer une boisson réhydratante) – SRO (faire des copies pour les petits groupes)
- Autre matériel :
 - a. Une fleur saine et une fleur morte (facultatif)
 - b. Récipient de yaourt (ou similaire) avec un trou dans le fond et du ruban adhésif ou un autocollant sur le trou (si vous n'avez pas de ruban adhésif, bouchez le trou avec votre doigt)
 - c. Bouteille ou tasse contenant de l'eau supplémentaire
 - d. Eau, sel, sucre et tasses pour faire une boisson réhydratante à base de SRO

Déshydratation

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Avant le cours, mettez une fleur saine dans un verre d'eau et une fleur morte dans un verre vide (Si vous ne pouvez pas vous procurer de vraies fleurs, utilisez alors les **SUPPORTS VISUELS** : Image de deux fleurs). Vous aurez également besoin des **SUPPORTS VISUELS** : Deux enfants et le pot de yaourt ou la bouteille d'eau avec un trou dans le fond et un peu d'eau supplémentaire.

1. Regardez les deux fleurs ici (ou les **SUPPORTS VISUELS**).
 - Pourquoi l'une des fleurs meurt-elle alors que l'autre est encore fraîche ? (Donnez beaucoup de temps au groupe et permettez-leur de continuer à répondre jusqu'à ce qu'ils se rendent compte que la différence est l'eau)
2. Regardez maintenant les deux photos d'un enfant (**SUPPORTS VISUELS**). L'un de ces bébés est en bonne santé, mais l'autre semble mince et déshydraté.
 - De quoi ont besoin la fleur et le bébé ? (De l'eau)



Tout comme les fleurs, pour vivre, nous avons besoin d'eau. En fait, l'eau est le principal ingrédient de notre corps. Nous sommes en bonne santé lorsque notre corps est suffisamment hydraté. Mais lorsque notre corps perd trop d'eau, nous nous déshydratons. C'est ce qu'on appelle la déshydratation, et c'est très dangereux.

Instructions du Facilitateur : Tenez le récipient avec le trou et remplissez-le avec de l'eau (soit vous recouvrez le trou avec un morceau de ruban adhésif, soit vous le recouvrez avec votre doigt). Ensuite, retirez le ruban adhésif du trou et laissez l'eau s'écouler. Dites :

Lorsqu'une personne souffre de diarrhée, son corps perd beaucoup d'eau. (Commencez à verser plus d'eau dans le haut du récipient).

Si la quantité d'eau qui entre DANS le corps est égale à la quantité qui en SORT, le corps ne sera pas déshydraté. La personne ne mourra pas. Si le corps se déshydrate, elle peut mourir. C'est extrêmement risqué pour les enfants. Les gens ne meurent pas de diarrhée mais de déshydratation.

Traitement de la diarrhée avec la SRO (boissons réhydratantes)

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Avez-vous déjà goûté vos larmes ou votre sueur ? Quel goût ont-elles ?
 - Un peu salé et sucré

L'eau de notre corps est ainsi —un peu salée et sucrée. Lorsque vous avez la diarrhée, vous devez remplacer l'eau qui est perdue par de l'eau qui contient un peu de sel et de sucre. Ce mélange est appelé SRO et facile à préparer. Si vous buvez suffisamment de SRO lorsque vous avez la diarrhée, votre corps ne se déshydratera pas. La SRO restituera au corps ce qui est perdu. Remplacer l'eau perdue par la diarrhée ou les vomissements peut sauver des vies !

Aujourd'hui, nous allons apprendre à fabriquer des SRO avec le bon dosage d'eau, de sel et de sucre afin de fournir à votre corps ce dont il a exactement besoin.

Il existe peut-être des sachets de SRO qui peuvent être mélangés à de l'eau ou à des boissons prêtes à l'emploi. L'avantage d'en préparer soi-même est que ce produit est toujours disponible, facile à fabriquer et peu coûteux.

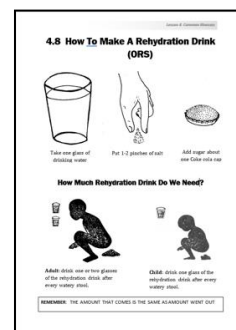
DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Utilisez les **SUPPORTS VISUELS** : Comment fabriquer une boisson réhydratante à base de SRO pour montrer les étapes de préparation d'une SRO. Ensuite, montrez la procédure appropriée aux participants.

Comment fabriquer une boisson réhydratante à base de SRO :

Voici le bon dosage pour une tasse de SRO :

- 1 tasse d'eau
- 1 à 2 pincées de sel
- 1 cuillère à café de sucre



Ajoutez d'abord le sel à l'eau et goûtez. Si elle est plus salée que les larmes, jetez-la. Trop de sel nuit à l'organisme. Recommencez, mais utilisez moins de sel. Une fois que la dose de sel et d'eau est correcte et bien mélangée, ajoutez le sucre (si vous ne voulez pas jeter l'eau trop salée, ajoutez plus d'eau jusqu'à ce qu'elle ait le goût de larmes, en n'oubliant pas d'ajuster également la quantité de sucre). Remuez et voilà, le mélange est prêt à boire.

ACTIVITE DE PETIT GROUPE (FACULTATIF)

Instructions du Facilitateur : Faites préparer de l'eau, du sel, du sucre et des tasses pour que les groupes puissent s'entraîner à la préparation de SRO.

En groupe de 2 ou 3 personnes, entraînez-vous à préparer la SRO.

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Ficher le bas du support visuel : De combien avons-nous besoin ?

Quelle dose de SRO nous faut-il ?

1. Lorsqu'une personne a la diarrhée, donnez-lui de la SRO après chaque selle liquide— n'attendez pas les signes de déshydratation - commencez à donner de la SRO immédiatement ! N'oubliez pas que vous devez en prendre autant que vous en perdez. Pour remplacer ce qui a été perdu :

- Les adultes ont besoin de 1 ou 2 verres pour chaque selle liquide (8 verres / 2 litres ou plus par jour).
 - Les enfants de plus de 2 ans ont besoin d'un verre de SRO après chaque selle liquide.
 - Les enfants de moins de 2 ans ont besoin d'un demi-verre de SRO après chaque selle, ainsi que du lait maternel.
2. Lorsqu'un enfant vomit, vous devez également lui donner de la SRO. Même si l'enfant vomit après avoir bu la SRO, il ne vomira pas tout. Lorsqu'il vomit, le corps perd beaucoup d'eau. Sans SRO, l'enfant sera faible et déshydraté. Donnez-lui la SRO en petites quantités toute la journée et toute la nuit.

AVERTISSEMENT : Si la déshydratation continue de s'aggraver ou si d'autres signes de danger apparaissent, demandez immédiatement une aide médicale.

Voici quelques autres conseils pour soigner une personne souffrant de diarrhée :

1. **Donnez-lui beaucoup à boire.** Outre la SRO, d'autres liquides sont également utiles : jus de fruits, eau de coco et céréales diluées.
2. **Au début, la diarrhée peut s'aggraver.** C'est parce que le corps a plus d'eau (tout comme l'eau qui s'écoule de la tasse a augmenté quand j'ai versé plus d'eau). Ne vous inquiétez pas ! Continuez à donner de la SRO !
3. **Continuez à donner de la nourriture au patient.** Dès que le patient accepte de la nourriture, permettez-lui de manger tous les aliments qu'il aime et qu'il accepte.
4. **Pour les bébés, continuez à donner du lait maternel.** Allaites le bébé fréquemment et avant de lui donner d'autres liquides. Utilisez une cuillère propre pour donner des SRO ou d'autres liquides, et non un biberon.
5. **Continuez à donner des SRO jour et nuit tant que la diarrhée ou les vomissements persistent.**

Révision

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Reprenez la photo du bébé déshydraté.

Ce bébé est déshydraté.

- Quels sont les signes de déshydratation ? (*Montrez-leur les signes que le groupe n'a pas vus*)
 - *Soif, bouche sèche, peu ou pas du tout d'urine, urine jaune foncé, yeux enfoncés ou sans larmes, fontanelle enfoncée, perte d'élasticité de la peau*

Même si un jeune enfant n'a pas la diarrhée, s'il présente ces symptômes de déshydratation, nous devons lui donner immédiatement des SRO, du jus et d'autres liquides.

Révisons ce que nous avons appris dans cette leçon.

- Qu'est-ce que la SRO ? (Eau avec du sel et du sucre)
- Pourquoi devrions-nous l'utiliser ? (Pour remplacer ce qui est perdu, pour éviter la déshydratation)
- Comment savoir si vous avez utilisé la bonne dose de sel dans la SRO ? (Il doit avoir un goût de larmes, pas plus salé)
- Quelle est la dose de sucre utilisée dans un verre d'eau ? (1 cuillère à café)
- Quelle quantité de SRO faut-il donner à un adulte ? (1 ou 2 verres après chaque selle liquide)
- Quelle quantité de SRO faut-il donner à un enfant ? (Jusqu'à 1 verre après chaque selle liquide)
- Que faire si la personne commence à vomir ? (Continuez à lui donner de la SRO, une gorgée toutes les quelques minutes)
- Quels sont les signes de déshydratation ?

Mini-Leçon : La fièvre

Idée Clé

Nous pourrions reconnaître et traiter les fièvres et savoir quand il convient de faire appel à un médecin pour une personne malade.

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Aujourd'hui, et pour les prochaines leçons, nous allons parler de maladies courantes, comme le rhume et la grippe. Connaissez-vous des symptômes de ces maladies ?

- Fièvre
- Maux de tête
- Nez bouché
- Nez qui coule
- Mal aux oreilles
- Mal de gorge
- Toux
- Éternuements
- Vomissements
- Fatigue, léthargie
- Douleurs corporelles

Instructions du Facilitateur : Prévoyez quelques minutes pour que les participants puissent dresser la liste des symptômes. Si l'un des symptômes n'est pas décrit, mentionnez-le.

Ce sont tous des symptômes courants que nous pouvons généralement soigner à la maison. Nous pouvons aider la personne malade à se sentir plus à l'aise, et la maladie disparaîtra d'elle-même en quelques jours. Dans cette leçon, nous allons nous concentrer sur l'un des symptômes les plus courants et sur la manière de le traiter—la fièvre.

La fièvre

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

La fièvre est un symptôme commun à de nombreuses maladies. Ce n'est pas une maladie en soi. La fièvre est la façon dont le corps combat les germes qui sont entrés dans l'organisme et qui provoquent des maladies. Elle nous aide à savoir qu'il se passe quelque chose dans le corps et que nous devons y prêter attention, par exemple une infection ou une autre maladie. Les fortes fièvres sont préoccupantes, en particulier chez les bébés et les jeunes enfants.

Vous pouvez faire un test pour savoir si quelqu'un a de la fièvre :

1. En utilisant un thermomètre pour prendre sa température
2. Si vous n'avez pas de thermomètre, vous pouvez prendre la température corporelle d'une personne en mettant le dos de votre main sur votre tête et l'autre main sur la tête de la personne malade. Si cette personne est plus chaude que vous (et que vous êtes en bonne santé), alors elle a de la fièvre.



AVEC UN PARTENAIRE

Pratiquez le test de la fièvre avec votre partenaire en posant le dos de votre main sur votre front et le dos de votre autre main sur le front d'une autre personne.

- Est-ce qu'un participant a de la fièvre ?

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Comment les membres de cette communauté traitent-ils la fièvre ?

Comment traiter la fièvre :

Instructions du Facilitateur : Vous pouvez utiliser une poupée, un enfant ou un volontaire du groupe pour faire une démonstration.

Une légère fièvre ne nécessite aucun traitement. Elle disparaîtra généralement d'elle-même en quelques jours. Il est important de noter quand la fièvre commence, la température du malade et la durée de la fièvre. Cela peut aider à identifier la maladie qui a causé la fièvre.

Si une personne est brûlante, nous devons l'aider à faire chuter sa température. En particulier si la personne qui a de la fièvre a travaillé sous un soleil brûlant, elle a probablement eu un coup de chaleur. Il est important de faire baisser cette fièvre immédiatement. Parfois, une personne fiévreuse peut avoir froid, mais quand vous la touchez, elle est brûlante. Il faut baisser sa personne. Voici quelques méthodes :

1. Buvez beaucoup de liquides comme de l'eau, de l'eau de coco ou du jus. Une personne qui a de la fièvre peut se déshydrater, et nous savons, grâce à notre leçon sur la diarrhée, que la déshydratation est dangereuse. Nous devons remplacer l'eau qui est perdue. Boire des liquides rafraîchissants aide également le corps à se refroidir.
2. Essuyez la personne avec un tissu humide. Pour un enfant ou une personne qui est très brûlante, déshabillez-le et essuyez la personne avec un tissu humide. Mettez des tissus trempés dans de l'eau froide sur sa tête, ses bras, sa poitrine et sous ses bras. C'est le moyen le plus rapide de faire baisser la température d'une personne.
3. Retirez la plupart de ses vêtements en ne laissant que des vêtements fins et légers sur la personne.
4. Ouvrez les fenêtres et placez la personne dans un endroit aéré. Ventilez la personne.
5. Prenez du paracétamol (Tylenol). Si une personne a une forte fièvre, elle peut prendre du paracétamol pour aider à faire baisser la fièvre. Parlez au pharmacien pour vous assurer que vous n'en donnez pas trop au patient. La bonne dose de médicament dépend de l'âge de l'enfant et de la puissance du médicament. Si un enfant a de la fièvre, il est important de NE PAS lui donner d'aspirine.
6. N'enveloppez JAMAIS la personne qui a de la fièvre dans des couvertures ou des vêtements. Envelopper une personne qui a de la fièvre permet de garder la chaleur, ce qui est dangereux et peut provoquer des convulsions. C'est particulièrement dangereux pour les jeunes enfants.

Quand devez-vous emmener une personne qui fait de la fièvre à l'hôpital ? (Si l'une d'entre elles n'est pas citée, mentionnez-la).

- Si vous suspectez le paludisme – la personne devrait peut-être commencer à prendre des médicaments immédiatement
- S'il s'agit d'un bébé de moins de 2 mois
- Si la fièvre chez un enfant est élevée pendant plus de 24 heures
- Si la fièvre chez un adulte est élevée pendant plus de 3 jours
- Si la personne commence à avoir des convulsions ou à trembler violemment
- En cas de raideur de la nuque accompagnée de fièvre
- En cas de gonflement ou de blessure sur le corps et de forte fièvre
- En cas de toux et/ou de respiration rapide avec de la fièvre
- En cas de vomissements ou de diarrhée accompagnés de fièvre et si la SRO ne permet pas d'y remédier

ACTIVITÉ EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Formez des groupes de 3 ou de 4 personnes. Demandez à chaque groupe de penser à des gestes manuels pour les 6 façons de traiter une fièvre. Après 5 minutes, rassemblez les groupes et demandez-leur de faire une démonstration de leurs gestes devant l'ensemble du groupe.

Application

Lors de notre prochaine rencontre, nous examinerons de plus près les autres symptômes des maladies courantes et la manière dont elles peuvent être traitées. Pour l'instant, pouvez-vous penser à une personne absente aujourd'hui à qui vous pourriez transmettre les connaissances sur les fièvres et leur traitement ? Dites à la personne assise à côté de vous avec qui vous comptez partager cette information.

Mini-Leçon : Traitement des symptômes courants – nez bouché, mal de gorge et toux

Idée Clé

Nous pouvons traiter un nez bouché, un mal de gorge et la toux pour rendre une personne malade plus confortable et l'aider à se rétablir plus rapidement.

Matériel

- Supports visuels : Nez bouché, mal de gorge, fiche sur la toux

Introduction - Révision

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Lors de notre dernière rencontre, nous avons entendu parler de la fièvre, le symptôme le plus commun en matière de maladie. Vous souvenez-vous des gestes que vous avez faits pour les 6 façons de traiter la fièvre ? (*Donnez à plusieurs personnes la possibilité de faire une démonstration*).

La fièvre est un symptôme courant de différentes maladies. Le nez bouché ou qui coule, le mal de gorge et la toux sont également des symptômes courants. Comme la fièvre, ils nous signalent une anomalie de notre corps. Nous devons donc être attentifs, afin de pouvoir nous soigner.

Autres symptômes courants des maladies

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Le nez qui coule, le mal de gorge et la toux, en discutant de chaque symptôme et de leur traitement. Accrochez-les au mur.

Nez bouché ou qui coule– Un nez bouché ou qui coule est souvent le résultat d'un rhume ou d'une allergie. Pour dégager un nez bouché :

1. **Pour les enfants :** Retirez le mucus du nez d'un jeune enfant à l'aide d'une petite ampoule d'aspiration. Si l'enfant a des difficultés à respirer et que vous n'avez pas d'ampoule d'aspiration, vous pouvez utiliser votre bouche pour aspirer le mucus.
2. **Enfants plus âgés et adultes :** Mélangez 2 pincées de sel avec un verre d'eau. Mettez-en un peu dans votre main et reniflez. Cela détache le mucus et favorise son écoulement. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de décongestion à l'eau salée.
ATTENTION : Utilisez les gouttes de décongestion au maximum 3 fois par jour, pendant 3 jours au maximum
3. Essuyez un nez qui coule et faites attention à ne pas souffler trop fort, ce qui peut provoquer des maux d'oreilles ou des infections des sinus.
4. Prenez un sirop de décongestion chez le pharmacien.



Mal de gorge – Les remèdes maison sont généralement suffisants pour soigner un mal de gorge. Ces conseils peuvent vous aider à vous sentir mieux. Gargarisez-vous avec de l'eau salée tiède pour réduire les gonflements et soulager la douleur : Gargarisez-vous au moins une fois par heure avec une cuillère à café de sel dissous dans un verre d'eau chaude (vous pouvez également ajouter du curcuma). Gargarisez-vous par gorgées, puis recrachez le tout. **N'avez PAS l'eau salée, mais recrachez après vous être gargarisé.** Vous vous sentirez ainsi mieux en cas de mal de gorge. La boisson médicinale, l'eau chaude avec du miel et du citron et le bouillon d'os chaud sont également très bons pour le mal de gorge.



La toux – La toux peut être une bonne chose car c'est le moyen que Dieu a choisi pour aider à nettoyer les voies respiratoires lorsque nous avons des congestions. Ainsi, lorsqu'une toux produit du mucus, **ne prenez pas de médicament pour arrêter la toux, mais faites plutôt quelque chose pour aider à détacher et à faire sortir le mucus.**

Pour aider à soulager la toux :

1. Buvez beaucoup d'eau, de thé et de bouillon d'os.
 2. Respirez de la vapeur. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire ou une marmite. Mettez de l'eau chaude dans un bol, maintenez votre tête au-dessus du bol et couvrez d'une serviette pour faire une tente. Respirez profondément l'air chaud et humide pendant 15 à 30 minutes. Répétez ce traitement plusieurs fois par jour. On peut ajouter des feuilles de menthe ou d'eucalyptus à l'eau. ATTENTION : Ne pas utiliser d'eucalyptus ou de *Vaporub* si la personne est asthmatique. Ils ne font qu'aggraver la situation.
 3. Pour une toux sèche, on peut utiliser des remèdes maison :
 - a. Mélangez à parts égales du miel et du jus de citron. Prenez une petite cuillerée toutes les 2 ou 3 heures.
 - b. Mélangez une partie de gingembre et trois parties de feuilles de tamarin ou d'origan avec un peu d'eau. Faites bouillir pendant 25-35 minutes. Passer au tamis pour enlever les parties de feuilles et de gingembre. A chaque tasse de solution, ajoutez une cuillère de sucre. Faites bouillir jusqu'à ce que la solution devienne sirupeuse. Ôtez du feu et laissez refroidir. Pour les adultes, donner 2 cuillères à café toutes les 3 à 4 heures ; pour les enfants, 1 cuillère à café toutes les 3 à 4 heures.
 4. Si la toux persiste après 2 semaines, prenez rendez-vous chez le médecin pour savoir quelle maladie est à l'origine de la toux. Vous trouverez ci-dessous certains des facteurs qui provoquent la toux et qui nécessitent une consultation médicale :

<input type="radio"/> Bronchite	<input type="radio"/> La rougeole
<input type="radio"/> Asthme	<input type="radio"/> Fumer
<input type="radio"/> Pneumonie	<input type="radio"/> Tuberculose
- Quels autres thés ou remèdes sont courants ici pour traiter le mal de gorge et la toux ?

ACTIVITÉ EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Donnez à chaque groupe un des symptômes courants (nez bouché ou qui coule, mal de gorge, toux) à examiner et créez un jeu de rôle pour montrer ce qu'il faut faire pour atténuer le symptôme.

FAITES UN RAPPORT – Demandez à chaque groupe de présenter devant l'ensemble du groupe.

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Lorsqu'une personne de la famille tombe malade, combien de fois les autres membres de la famille contractent-ils la même maladie ?

En plus de traiter ces symptômes, nous pouvons contribuer à enrayer la contagion de la maladie à d'autres personnes :

- En éternuant ou en toussant dans nos coudes
- En se lavant souvent les mains – en particulier avant de se toucher le visage, le nez ou la bouche et après avoir pris soin d'une personne malade.
- En lavant tout ce qui est rentré dans la bouche de la personne malade.
- La personne malade ne doit pas partager un verre, un plat, des ustensiles ou un lit avec quelqu'un d'autre.

Application

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Que pouvez-vous partager avec d'autres cette semaine de ce que vous avez appris aujourd'hui ?

Mini-Leçon : Traitement des symptômes courants – Vomissements et maux de tête

Idée Clé

Nous pouvons traiter les vomissements et les maux de tête et rendre une personne malade plus confortable et l'aider à se rétablir plus rapidement.

Introduction

JEU DE GRAND GROUPE

Nous allons jouer à un jeu pour voir si vous savez comment garantir la sécurité alimentaire. Je vais vous proposer une pratique, et vous lèverez la main si vous êtes d'accord que c'est une façon de s'assurer que les aliments sont sains.

Instructions du Facilitateur : *Après chaque élément, donnez au groupe la possibilité de lever la main. Ensuite, partagez la bonne réponse.*

Devrions-nous:

- Nous laver les mains avant de préparer la nourriture? (*Réponse : OUI !*)
- Manger les fruits directement sur l'arbre? —sont-ils déjà propres car ils poussent sur les arbres? (*Réponse : OUI !*) **NON !** Tous les fruits et légumes que vous n'épluchez pas doivent être lavés à l'eau pure)
- Faire bien cuire la viande? (*réponse : OUI ! Lorsque le jus est clair, la viande est propre à la consommation.*)
- Éviter les mouches? (*Réponse : OUI ! Les mouches propagent des germes qui nous rendent malades.*)
- Empiler la vaisselle dans un placard ou une caisse immédiatement après l'avoir lavée? (*Réponse : NON ! Laissez d'abord sécher la vaisselle au soleil, car la lumière du soleil tue les germes.*)
- Utiliser de la vaisselle et des ustensiles propres? (*Réponse : OUI !*)
- Creuser une fosse à ordures près de votre zone de cuisson pour faciliter le nettoyage? (*Réponse : NON ! Ne mettez pas la fosse trop près de l'endroit où vous cuisinez ; elle attire les mouches et a des germes.*)

Si nous pratiquons soigneusement la sécurité alimentaire, les vomissements seront beaucoup moins fréquents. Mais nous devons aussi savoir quoi faire en cas de vomissements.

Vomissements

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Les vomissements (comme la diarrhée) sont le plus souvent causés par des germes qui pénètrent dans notre corps par la nourriture, l'eau ou les mains sales. Une fois que notre corps a éliminé tous les germes, nous commençons à nous sentir mieux. Pour aider à contrôler les vomissements :

- Prenez une gorgée de SRO, de cola, d'eau gazeuse ou de boisson médicinale
- Ne mangez rien lorsque les vomissements sont intenses ou violents

Les vomissements occasionnels peuvent être le signe d'une maladie grave. Faites appel à un médecin si :

1. Les vomissements intenses ou violents durent plus de 24 heures
2. Vous vomissez avec du sang
3. Vous êtes déshydraté et que vous ne pouvez y pas remédier avec des liquides

Les maux de tête

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Avez-vous déjà eu un mal de tête ?
- Y a-t-il certains moments de la journée ou certaines saisons où vous avez le plus souvent des maux de tête ?

Instructions du Facilitateur : Montrez l'fiche **SUPPORTS VISUELS** : Maux de tête

La plupart des maux de tête peuvent être traités en prenant du repos et en buvant de l'eau (ou de l'eau de coco, du jus ou de la SRO). Souvent, les maux de tête sont un symptôme de déshydratation. Les maux de tête sont également courants avec les maladies qui provoquent de la fièvre. Certains remèdes maison peuvent soulager les maux de tête, comme l'utilisation d'un tissu imbibé d'eau chaude à l'arrière du cou, ou un léger massage de la tête, de la nuque et des épaules. Les maux de tête qui reviennent sans cesse peuvent être le signe d'autres problèmes et nécessitent une consultation médicale.

Les migraines sont des maux de tête sévères et lancinants. Elles commencent souvent par une vision trouble et peuvent entraîner des nausées, des vertiges ou des vomissements. Cela peut durer des heures, voire des jours.

Traitez un mal de tête grave dès que possible pour prévenir une migraine :

- Prenez 2 aspirines et une tasse de café noir ou de thé noir.
- Allongez-vous dans un endroit sombre et calme, et essayez de détendre le corps et l'esprit.
- Si le mal de tête ne cesse pas au bout d'un jour ou deux, demandez à un pharmacien de vous prescrire un médicament contre la migraine et prenez-le régulièrement selon la prescription jusqu'à ce que le mal de tête disparaisse.

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Formez deux groupes— le groupe qui traite des symptômes des vomissements et le groupe qui traite des symptômes des maux de tête ! Dans vos groupes, vous disposez de quelques minutes pour vous rappeler de tout ce qui se rapporte à ce symptôme. Au bout de cinq minutes, le groupe « vomissements » nous dira tout ce dont il se souvient sur les causes des vomissements et leur traitement. L'autre groupe mentionnera tout détails oubliés ou s'ils se sont trompés. Ensuite, les groupes échangent leurs rôles et le groupe « maux de tête » nous dit tout sur les maux de tête.

Instructions du Facilitateur : Vous pouvez permettre au groupe qui juge de regarder les **SUPPORTS VISUELS** concernant le sujet de l'autre groupe. Par exemple, lorsque le groupe « vomissements » partage, l'autre groupe peut comparer ce qu'il partage avec le support visuel : Vomissements.

Application

AVEC UN PARTENAIRE

- Laquelle de ces approches avez-vous essayé lorsque vous avez eu mal à la tête ou vomi ?
- Quelle nouvelle approche aimeriez-vous appliquer la prochaine fois que vous ou un membre de votre famille présente ces symptômes ?

Mini-Leçon : Utilisation des remèdes traditionnels et pharmaceutiques

Idée Clé

Nous devons savoir comment et quand utiliser les remèdes naturels traditionnels et les médicaments de la pharmacie pour traiter les maladies de manière efficace et sûre.

Matériel

1. Support visuel : Préparation d'une boisson médicinale à base du citron et du gingembre (facultatif)
2. Support visuel : Fiche et cartes sur la posologie médicale (découper les 4 cartes)
3. Boisson médicinale à base du citron et du gingembre (en quantité suffisante pour que tout le monde puisse en prendre) – eau, citrons, gingembre frais, miel et ail (facultatif)
4. Des tasses pour tous

Introduction

- Préparez-vous des cocktails spéciaux lorsque les gens tombent malades ? Lesquels ?
- Quels sont les autres remèdes maison que les gens utilisent couramment ?

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE (FACULTATIF – si cette boisson est couramment utilisée, passez cette activité)

Instructions du Facilitateur : Expliquez qu'il s'agit d'un type de boisson courante préparée dans le monde entier pour les personnes malades. Utilisez soit les **SUPPORTS VISUELS** : Préparation de la boisson médicinale à base du citron et du gingembre pour montrer comment la préparer, ou bien vous pouvez demander à certaines femmes de l'église de préparer cette boisson pour que tout le monde puisse en prendre.

Remèdes traditionnels

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Lorsque nous parlons de remèdes traditionnels, nous ne parlons PAS de sorcellerie ou de guérisseurs traditionnels qui ont recours aux cérémonies, aux incantations et au culte d'autres dieux ou qui parlent avec les esprits. Nous parlons de possibilités d'utiliser des ressources naturelles pour aider les gens à se sentir mieux. Dieu nous a donné quelques remèdes simples pour rester en bonne santé et nous aider à nous rétablir rapidement lorsque nous sommes malades :

- **Les fruits et légumes** colorés contiennent les nutriments dont notre corps a besoin pour combattre la maladie. Alors, mangez-en beaucoup !
- **Le sommeil** est le moment où notre corps et notre esprit se rétablissent. Nous devrions toujours essayer de dormir suffisamment. Lorsqu'une personne est malade, le mieux pour elle est souvent de beaucoup dormir.
- **Les liquides**—boire beaucoup d'eau et d'autres liquides permet d'éviter que la personne malade ne se déshydrate et aide le corps à lutter contre la maladie. Les jus de fruits contiennent également des

vitamines, et le thé ou les boissons médicinales peuvent contenir des plantes utiles. Voici deux boissons médicinales bénéfiques :

- Gingembre et miel – pour faire évacuer le mucus, soulager la toux ou le mal de gorge (certaines personnes ajoutent du citron).
- Basilic, ail et miel – pour une toux grave.

Voici d'autres remèdes traditionnels qui sont efficaces :

- Se gargariser avec de l'eau salée tiède pour soulager un mal de gorge (nous avons appris cela la semaine dernière)
- Inhalation de vapeur (de la semaine dernière) pour soulager une toux, une congestion nasale ou un mal de gorge
- Le bouillon d'os chaud apaise les maux de gorge et est très nutritif pour le corps. Ce bouillon est particulièrement indiqué pour les personnes qui ne peuvent pas manger ou qui n'ont pas faim pour cause de maladie.

Les médicaments pharmaceutiques

Certaines maladies peuvent être mieux traitées avec les médicaments pharmaceutiques. Si les remèdes traditionnels ne sont pas efficaces ou si vous soupçonnez une maladie grave, il est préférable de consulter un médecin. Toutefois, la plupart des médicaments modernes peuvent être nocifs s'ils ne sont pas utilisés correctement. C'est même le cas des médicaments vendus dans les pharmacies et les boutiques de la place. **Il est très important de se conformer scrupuleusement aux instructions concernant la posologie.** Une overdose de médicaments peut causer de sérieux dommages, voire la mort.

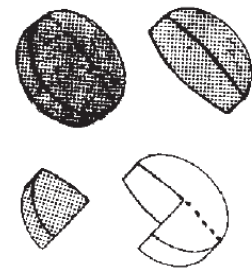
Les femmes enceintes, les personnes âgées et les jeunes enfants ne doivent PAS prendre de médicaments pharmaceutiques sans l'autorisation d'un médecin ou d'une infirmière. Si un médicament vous fait sentir plus mal, demandez **immédiatement** l'aide d'un médecin ou d'une infirmière.

Comment mesurer et administrer les médicaments

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Fiche sur la posologie médicale puis expliquez-le.

Instructions are sometimes written with parts of a whole tablet or capsule.

- 1 comprimé = un comprimé entier
- $1/2$ comprimé = la moitié d'un comprimé
- $1 \frac{1}{2}$ comprimé = un comprimé et demi
- $1/4$ de comprimé = un quart de comprimé



Veillez à administrer les médicaments uniquement en respectant les posologies recommandées.

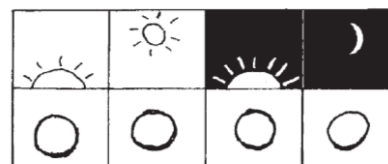
Indications à suivre

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Cartes de posologie en expliquant chacune d'entre elles.

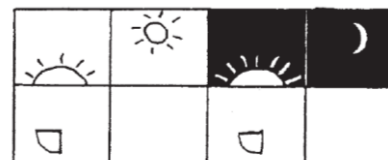
Assurez-vous de bien comprendre la notice chaque fois que vous recevez des indications pour donner des médicaments à quelqu'un d'autre. Répétez ce que vous avez compris sur la posologie. Si vous ne pouvez pas lire, demandez au médecin de dessiner les instructions pour vous aider à savoir quand donner le médicament et en quelle quantité.

Par exemple :

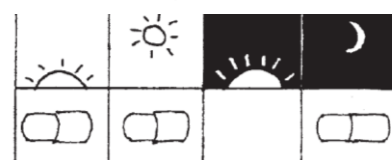
Cette fiche signifie 1 comprimé 4 fois par jour – matin, midi, soir, nuit



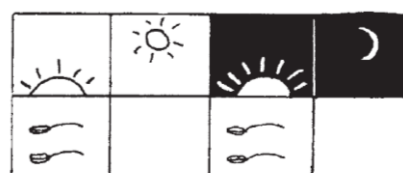
Cette fiche signifie ¼ de comprimé 2 fois par jour – matin et soir



Cette fiche signifie une gélule entière 3 fois par jour – matin, midi et soir



Cette fiche signifie 2 cuillères à médicaments 2 fois par jour – matin et soir.



ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Mélangez les cartes de posologie, montrez-les une à une et demandez au groupe de dire combien et à quelle fréquence il faut donner les médicaments. OU placer les cartes de posologie à côté, puis donner la posologie (par exemple, « 1/4 de comprimé matin et soir ») et demander aux participants de se tenir debout près de la bonne carte.

Compter sur Dieu et lui demander de nous guérir

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Reconnaître les symptômes et savoir comment soigner les malades est un moyen de témoigner l'amour de Dieu à notre famille et aux plus vulnérables. Mais, bien sûr, nous voulons aussi nous rappeler que Dieu notre Père est celui qui nous guérit. Il peut opérer une guérison miraculeuse. Mais souvent, il veut nous donner de la sagesse en utilisant nos connaissances en matière de santé et en apportant des changements dans notre vie pour être en meilleure santé. Nous pouvons lui demander de nous aider.

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

Lire Philippines 4 :6-7, Jacques 1 :5, et Jacques 5 :13-16.

- Que nous apprennent ces versets sur la prière ?
- Pourquoi prions-nous pour les malades ?
- Comment la prière peut-elle aider nos familles à être en bonne santé ?

Lorsque nous prions, nous pouvons demander à Dieu de nous aider à veiller sur notre santé. Nous pouvons Lui demander de nous aider à développer des pratiques saines, et nous pouvons Lui demander de guérir notre corps de la maladie. Il veut que nous Lui parlions de nos soucis. Il peut nous donner la sagesse à tout moment, et Il a le pouvoir de guérir les malades.

Conclusion

Les remèdes traditionnels et les médicaments pharmaceutiques peuvent nous aider à nous sentir mieux lorsque nous sommes atteints de maladies courantes. Toutefois, si une maladie dure plus de deux semaines ou si la prise de médicaments aggrave votre état, vous devez vous rendre dans une clinique pour vous faire soigner. Il se peut que vous souffriez d'une maladie plus grave.

Mini-Leçon : Le paludisme

Idée Clés

Le paludisme est une maladie dangereuse, surtout pour les enfants, et doit être traitée à l'hôpital. Nous pouvons prévenir le paludisme si nous travaillons ensemble pour endiguer la reproduction des moustiques et protéger notre peau entre 18 heures et 6 heures du matin.

Matériel

1. Supports visuels : Fiche sur les Prévention du paludisme

Instructions du Facilitateur : Dans cette leçon, optez pour les discussions de groupe afin de voir ce que le groupe sait déjà et ce qu'il fait pour prévenir et traiter le paludisme. Vous pouvez sauter les parties qu'ils connaissent et vous concentrer sur les nouvelles informations, les défis qu'ils ont à relever et ce qu'ils peuvent faire ensemble pour prévenir le paludisme.

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Connaissez-vous quelqu'un qui a le paludisme en ce moment ?
- Le paludisme est-il fréquent dans cette communauté ?
- Quelles sont les croyances courantes dans cette région sur la façon dont les gens contractent le paludisme ?

Voyons si vous connaissez bien cet ennemi ! Pouvez-vous attraper le paludisme :

- En mangeant certains aliments ? (*non*)
- En touchant ou en côtoyant une autre personne atteinte de paludisme ? (*non*)
- En buvant dans la même tasse qu'une personne atteinte de paludisme ? (*non*)
- En partageant un lit ou des vêtements avec une personne atteinte de paludisme ? (*non*)
- Par une malédiction ? (*non*)
- Par une piqûre de moustique ? (*oui !*)



Le paludisme est transmis par les moustiques et **la seule façon de contracter la maladie est de se faire piquer par un moustique.**

1. Le moustique pique une personne atteinte de paludisme et suce le sang contenant le plasmodium.
2. Le moustique est alors infecté par le plasmodium.
3. Ce moustique pique une personne en bonne santé et lui transmet le plasmodium.
4. Cette personne est maintenant atteinte de paludisme.
5. Après 10 jours, la personne commencera à avoir des symptômes de la maladie.

Symptômes du paludisme

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Quels sont les symptômes du paludisme chez les adultes ? Chez les enfants ?

FAITES UN RAPPORT

Symptômes habituels du paludisme :

- Chez les adultes :
- Douleurs articulaires (douleurs générales)
 - Maux de tête
 - Nausées
 - Mal de dos

- Fièvre (peut avoir un cycle de frissons-fièvre-sueur qui se reproduit tous les uns à deux jours)
- Peut-être des vomissements et de la diarrhée.
- Manque d'appétit
- Faiblesse musculaire
- Anémie
- Douleur oculaire

Chez les enfants :

- Fièvre
- Manque d'appétit
- Transpiration la nuit
- Parfois des vomissements et de la diarrhée
- Parfois un gonflement des bras, des jambes ou du visage.

Traitement du paludisme

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Comment traitez-vous le paludisme chez vous ?
- Comment savoir si une personne atteinte de paludisme doit aller chez le médecin ?

Principes de base pour le traitement d'une personne atteinte de paludisme

Si vous suspectez le paludisme, rendez-vous immédiatement dans un centre de santé pour un dépistage sanguin. Les médicaments contre le paludisme sont efficaces lorsqu'ils sont administrés dès l'apparition des symptômes. Plus vous attendez pour vous faire soigner, plus la maladie s'aggravera. Si le paludisme est répandu dans votre région et qu'il n'y a pas de clinique à proximité, traitez toute fièvre élevée et inexplicée comme un cas de paludisme. Le paludisme est mortel chez les enfants de moins de six ans et les femmes enceintes.

S'il n'y a pas de médecin près de chez vous, achetez des médicaments contre le paludisme (comprimés) à la pharmacie et suivez la posologie indiquée sur l'emballage. Continuez à donner au malade les comprimés pendant toute la durée du traitement. Si la personne malade se rétablit avec le médicament, mais que la fièvre réapparaît après plusieurs jours, elle aura peut-être besoin d'un autre médicament. Si possible, emmenez-la dans un centre de santé.

En cas de fièvre liée au paludisme, donnez de l'aspirine (paracétamol dans le cas des enfants) et appliquez un tissu humide sur le corps. Encouragez la personne à boire autant de liquides que possible (eau, eau de coco, jus). La fièvre déshydrate très rapidement le corps de la personne (même chose pour les vomissements et la diarrhée). Qui se souvient des signes de déshydratation ? Qui se souvient de la recette de SRO ?

Laissez la personne malade se reposer autant que possible et se nourrir de tout ce qu'elle peut.

Prévention du paludisme

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Que faites-vous déjà pour prévenir le paludisme ?

Il y a deux choses que nous devons prendre en compte lorsque nous pensons à la prévention du paludisme :

1. Nous devons empêcher les moustiques de nous piquer, surtout entre 18 heures et 6 heures du matin et pendant la saison des pluies. Le paludisme est plus fréquent pendant les saisons chaudes et pluvieuses. Les moustiques piquent en général entre 18 heures et 6 heures du matin.
2. Nous devons empêcher les moustiques de se développer. Les moustiques pondent leurs œufs dans des eaux stagnantes peu profondes. Si l'eau est calme pendant 8 à 10 jours, les œufs de moustiques éclosent. Pour réduire le nombre de moustiques dans votre communauté, vous devez vider tous les endroits contenant de l'eau stagnante.

Instructions du Facilitateur : Utilisez les **SUPPORTS VISUELS** : Fiche sur la prévention du paludisme.



- Quelle image parmi les quatre peut nous protéger contre les piqûres de moustiques ?
 - Dormir sous une moustiquaire (idéalement traitée avec un insecticide)
 - Utiliser des moustiquaires sur les fenêtres
- Quels sont les autres moyens d'empêcher les moustiques de nous piquer ?
 - Se couvrir le corps pendant le sommeil
 - Gardez les fenêtres/portes fermées de 18 heures à 6 heures du matin
 - Porter des vêtements adaptés si vous sortez la nuit ou tôt le matin
 - Utiliser des répulsifs anti-moustiques
 - Cultiver des brindilles de Neem qui, lorsqu'elles sont brûlées, agissent comme un répulsif naturel contre les moustiques
 - Allaiter les bébés. Les enfants allaités au sein sont moins susceptibles de contracter le paludisme.

- Quelle méthode sur les quatre images peut empêcher les moustiques de se développer ?



- Vider et détruire les boîtes de conserve, les vieux pots et autres objets pouvant recueillir l'eau de pluie
 - Couper les mauvaises herbes près des maisons et en bordure de la communauté
- Que pouvons-nous faire de plus pour garantir qu'il n'y ait pas d'endroit où les moustiques puissent se reproduire dans notre communauté ?
 - Collaborer avec les membres de la communauté pour drainer ou remplir les zones marécageuses, les petits étangs, les nids de poule et les mares d'eau stagnante.
 - Garder les réservoirs et les pots d'eau couverts.
 - Garder les abreuvoirs pour animaux loin de la maison.
 - Aménager les berges des cours d'eau de manière à ce que l'eau puisse s'écouler rapidement.

Application

ACTIVITÉ EN PETIT GROUPE

Dressez une liste d'endroits de votre communauté où il y a des flaques d'eau ou des herbes hautes et des mauvaises herbes poussent.

- Que pourrait-on faire ?

FAITES UN RAPPORT

Instructions du Facilitateur : Demandez à chaque groupe de partager ses idées.

Élaborez ensemble un plan pour faire une chose afin de prévenir le paludisme.

Mini-Leçon : Les vers

Idée Clé

Les vers causent des maladies graves, de la misère et même des décès. La propreté et des habitudes saines aident à prévenir les vers.

Matériel

1. Supports visuels :
 - a. Images de vers communs (4 images sur 2 pages)
 - b. Fiche sur la prévention des vers

Introduction

- Quels types de vers intestinaux sont courants dans notre communauté ?
- Pourquoi les vers sont-ils nuisibles pour l'homme ?
 - *Ils se nourrissent de la nourriture que la personne malade mange, ce qui fait que la personne qui a des vers devient mal nourrie—mince, faible et malade.*
- Quel traitement administrez-vous à une personne qui a des vers ?

Types de vers

Il existe quatre types de vers communs :

- *L'oxyure*
- *L'ankylostome*
- *L'ascaris*
- *Le ténia*

JEU EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Vers communs 4 images. Cachez les informations de manière à ce que seule l'image soit visible. Vous pouvez coller des morceaux de papier sur les mots, les plier pour que les mots ne soient pas visibles ou les couvrir avec votre main. Dites : « Lequel est l'ascaris, l'oxyure, l'ankylostome et le ténia ? » Une fois que le groupe a deviné, révélez les réponses.

Jouons à un jeu pour voir si vous savez ou pouvez deviner quel ver est lequel.

- Comment reconnaître **les oxyures** :
 - Ils ressemblent à une épingle blanche ou à un fil et sont visibles dans les selles.
 - Ils provoquent de fortes démangeaisons au niveau de l'anus.
- Comment reconnaître **les ankylostomes** :
 - Ils sont trop petits et ne peuvent pas être vus dans les selles à l'œil nu.
 - Ils donnent à une personne un sentiment de fatigue et de faiblesse. Ils provoquent des douleurs d'estomac et de la diarrhée. Une personne atteinte d'ankylostomes aura les genives, les ongles et les paumes des mains pâles.
- Comment reconnaître **l'ascaris** :
 - Ce sont de gros vers ronds, roses ou blancs, à peu près aussi longs que le pied d'un homme, que l'on peut facilement voir dans les selles.
 - Une personne qui a des ascaris peut se sentir faible et/ou avoir des démangeaisons, des douleurs d'estomac et une toux sèche.
- Comment reconnaître **les ténias** :
 - Dans les intestins, les ténias atteignent une longueur de plusieurs mètres, mais dans les selles, ils ressemblent à des morceaux plats et blancs de la taille d'un ongle d'enfant.
 - Une personne atteinte de ténia aura des douleurs à l'estomac et perdra du poids.

Prévention contre les vers

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

En petits groupes, dressez une liste comment les gens attrapent des vers.

- *Mains non lavées*

- *Contact avec les selles*
- *Préparation d'aliments de mauvaise qualité, y compris la viande non cuite ou pas assez cuite*
- *Eau contaminée*
- *Marcher pieds nus (les ankylostomes dans la terre s'enfouissent dans la plante des pieds)*

FAITES UN RAPPORT

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Fiche sur la prévention des vers pour souligner ces points.

Que pouvons-nous faire pour prévenir les vers ?

- Se laver les mains
- Porter des chaussures
- Utiliser des latrines et les garder propres
- Préparer les aliments dans de bonnes conditions
- Boire de l'eau potable (utiliser la méthode SODIS, faire bouillir, blanchir ou filtrer)

Traitement contre les vers

La meilleure chose que nous puissions faire est de prévenir les vers en adoptant des habitudes saines. Mais si une personne présente les symptômes liés à la présence de vers, voici ce que nous pouvons faire :

- Pour **les oxyures**, laver la région anale quotidiennement et utiliser de la vaseline (gelée de pétrole) dans l'anus et autour de l'anus au coucher pour permettre d'arrêter les démangeaisons. OU mettez un petit morceau de ruban adhésif sur l'anus avant de vous coucher ; le matin, les vers et l'œuf sont souvent collés sur le ruban. Faites-le pendant 6 semaines.
- **Les ascaris** peuvent être traités avec ce mélange : ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de papaye et 2 cuillères à soupe de miel ou de sucre à un grand verre d'eau chaude pure (bouillie) et buvez. Il s'agit d'un traitement en une seule dose, mais qui peut être répété une semaine plus tard si nécessaire.
- **La noix d'arec** est un autre remède traditionnel qui est efficace contre la plupart des vers. Cette noix est-elle répandue dans votre région ? Pour préparer le remède, cueillez des graines mûres, enlevez la peau, coupez-les en tranches et laissez-les sécher pendant deux jours (vous pouvez aussi acheter des graines séchées au marché). Écrasez les graines et mélangez deux cuillères à soupe de la poudre obtenue avec de la nourriture ou du jus. Ce mélange doit être administré une fois par jour pendant trois jours chaque fois que l'on soupçonne la présence de vers.
- De nombreux médicaments usuels sont vendus à **la pharmacie** pour traiter les vers : Ketrax, Padrax, Antepar, Piperazine, ou Mintezol pour la plupart des vers. Pour les ténias, utilisez Yomesan (niclosamide) OU Antiphen (dichlorophène). Parlez avec quelqu'un à la pharmacie pour choisir le bon produit et suivez la posologie.

Parfois, un enfant peut avoir des vers pendant de nombreuses années, ce qui fait que ses bras et ses jambes sont très mince. Comme les vers sont là depuis si longtemps, leurs effets peuvent sembler tout à fait normaux pour cet enfant. C'est pourquoi il est conseillé de traiter chaque enfant contre les vers au moins une fois par an.

Application

AVEC UN PARTENAIRE

- Quelle est la première chose que vous pouvez faire dès aujourd'hui pour prévenir les vers dans votre famille et vous-même ?

Mini-Leçon : La tuberculose (TB)

Idée Clé

La tuberculose est une maladie très contagieuse et elle se propage facilement lorsqu'une personne atteinte tousse et répand des germes dans l'air. Ainsi, toute personne qui tousse pendant plus d'un mois doit se rendre à l'hôpital pour se faire tester.

Matériel

1. Support visuel : cartes sur les symptômes de la tuberculose et du rhume (coupées en deux pour faire 2 cartes séparées)

Introduction – Révision

JEU EN PETIT GROUPE

Avant de commencer aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu pour voir si nous nous souvenons bien des habitudes saines que nous avons acquises auparavant.

***Instructions du Facilitateur :** Formez deux équipes et rappelez-leur qu'il existe huit habitudes saines (voir la mini-leçon : Révision des habitudes saines). Toute personne qui se souvient d'une habitude saine et/ou des étapes de cette habitude (par exemple, « garder les latrines propres » est une étape de la rubrique « utiliser les latrines » —ces deux réponses sont bonnes) se lève et donne l'habitude/l'étape afin d'obtenir un point pour son équipe. L'équipe qui obtient le plus de points après avoir cité toutes les habitudes gagne. À la fin, rappelez-leur les habitudes saines qui n'ont été mentionnées par aucune des équipes.*

C'est très bien de se souvenir de tant d'habitudes saines ! En les mettant en pratique, vous contribuez à prévenir de nombreuses maladies dont nous avons déjà parlé, ainsi que la tuberculose.

Qu'est-ce que la tuberculose ?

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Avez-vous entendu parler de la tuberculose ?
- Avez-vous déjà eu la tuberculose ou connaissez-vous quelqu'un qui a eu ou a la tuberculose ? Si oui, dites-nous ce que vous savez.

La tuberculose est une maladie grave, chronique et très contagieuse (qui se transmet facilement) que tout le monde peut attraper. Le plus souvent, les personnes qui contractent la tuberculose ont entre 15 et 35 ans, sont faibles et mal nourries ou sont séropositives.

La tuberculose est très contagieuse. Il est très facile de la transmettre à d'autres personnes qui vivent sous le même toit. La bonne nouvelle, c'est que la tuberculose peut être guérie. Mais malheureusement, de nombreuses personnes meurent de cette maladie chaque année.

Il existe des médicaments qui permettent de traiter la tuberculose. **MAIS** vous devez prendre le médicament jusqu'à ce que la maladie soit traitée. Toute personne infectée par la tuberculose et ne prenant pas ses médicaments peut facilement transmettre les germes à d'autres personnes en toussant, en éternuant et en vivant ensemble. **La tuberculose est très contagieuse**—répétez-le après moi.

La tuberculose peut être évitée

Si nous pratiquons nos habitudes saines, nous pouvons prévenir la tuberculose. Mais il y a d'autres choses que nous pouvons faire pour éviter que la tuberculose ne contamine d'autres personnes.

1. Faire vacciner les enfants contre la tuberculose peu après leur naissance (dans le mois qui suit).

2. S'assurer que les patients tuberculeux reçoivent un traitement pour arrêter la propagation de la tuberculose et qu'ils prennent leurs médicaments même après que leur état se soit amélioré.
3. Apprenez à vos enfants (et incitez les adultes à en faire autant) à tousser dans leur coude avec la tête baissée.
4. Apprenez à votre famille à ne pas cracher ; le fait de cracher envoie les germes dans l'air et les propage partout.
5. Apprenez aux personnes malades à saluer les gens en leur disant : « Vous ne pouvez pas me serrer la main parce que je suis malade ».

La tuberculose peut être guérie

Nous devons reconnaître les symptômes qui indiquent qu'une personne peut être atteinte de tuberculose, afin de nous assurer qu'elle bénéficie d'un traitement approprié. Les symptômes sont les suivants :

- Toux qui dure plus d'un mois, surtout après le réveil
- Fièvre légère dans l'après-midi et le soir
- Transpiration la nuit
- Douleur à la poitrine ou dans la partie supérieure du dos
- Manque d'appétit et perte de poids
- Faiblesse (la personne se fatigue facilement)
- Peau pâle
- Crachats mélangés de sang (généralement dans les étapes finales)
- Voix rauque (très grave)

En outre, les enfants peuvent présenter ces signes :

- Gonflement ou bosses dans le cou ou le ventre
- Fièvre fréquente et une toux qui s'en va et revient

Si vous suspectez une tuberculose à cause de ces symptômes, rendez-vous immédiatement dans un centre de santé pour vous faire examiner. Un médecin vous prescrira une combinaison de médicaments qui doivent être pris de façon continue pendant un an au maximum. **N'arrêtez pas de prendre le médicament même si vous vous sentez mieux.** Prenez le médicament jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé vous dise d'arrêter.

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Choisissez un volontaire. Le volontaire fera semblant d'avoir la tuberculose ou un rhume. Il n'a pas besoin de jouer le jeu, mais il répondra aux questions sur ses symptômes. Donnez au volontaire les **SUPPORTS VISUELS** : Carte sur les symptômes (soit celle pour la tuberculose, soit celle pour le rhume – mélangez-les de façon à ce que ce soit aléatoire) et dites-lui de ne pas laisser le groupe voir la carte.

Demandez au groupe de poser des questions fermées, comme « Votre toux a-t-elle duré plus d'un mois ? » ou « Avez-vous mal à la poitrine ? » Une fois que le groupe aura posé plusieurs questions ou qu'il pensera savoir s'il s'agit de la tuberculose, il pourra donner la réponse. S'ils se trompent, mentionnez alors les symptômes qui correspondent à la bonne réponse. Si le volontaire « a » la tuberculose, demandez-lui de rappeler qu'il doit continuer à prendre ses médicaments jusqu'à ce qu'un médecin lui dise d'arrêter.

Jouez 3 ou 4 fois avec différents volontaires jusqu'à ce que les participants donnent facilement la bonne réponse.

Application

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Qu'avez-vous appris sur la tuberculose aujourd'hui que vous ne saviez pas auparavant ?
- Quelle habitude saine pourriez-vous appliquer plus souvent (ou apprendre à vos enfants à le faire plus souvent) pour empêcher la propagation de la tuberculose ?

FAITES UN RAPPORT

Section 3 : Premiers soins

Mini-Leçon : Prévention des accidents

Idée Clé

Prendre le temps de réfléchir aux moyens de prévenir les accidents peut protéger votre famille et la communauté.

Matériel

1. Supports visuels : Fiche sur les éventuels accidents (faire 4 copies)

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Y a-t-il des personnes qui ont eu récemment un accident dans votre famille, votre maison, votre quartier ou votre région ?
- Quel type d'accident ?
- Comment se sont-ils produits ?
- Que pourrait-on faire pour les éviter ?

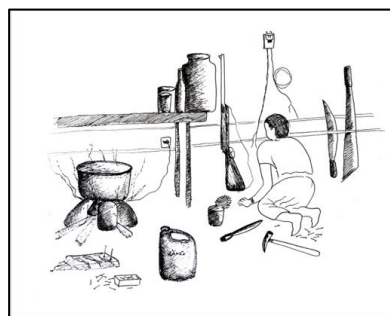
Instructions du Facilitateur : Continuez à demander au groupe jusqu'à ce qu'il ait trouvé le plus d'exemples possibles. S'ils ne peuvent penser à des événements récents, demandez-leur de remonter encore plus loin dans le temps, jusqu'à ces dernières années.

Accidents éventuels

DISCUSSION EN PETIT GROUPE (3 groupes)

Instructions du Facilitateur : Donnez à chaque groupe une copie des **SUPPORTS VISUELS** : Fiche sur les accidents éventuels et gardez-en une pour vous. Donnez aux groupes suffisamment de temps pour trouver et discuter séance tenante de divers problèmes.

1. Encercler tous les exemples de choses susceptibles de provoquer des accidents.
 - Du poison à la portée des enfants (parfois dans une bouteille non étiquetée)
 - Le feu et la marmite sur le feu
 - Câbles électriques (branchés et exposés) et prises électriques
 - Des clous enfoncés dans une planche
 - Couteau et marteau laissés sur le sol
 - Clous sur le sol sous les pieds de l'homme
 - Boîte de conserve entaillée (et autres objets tranchants)
 - Machette et épée sur le mur
 - Objets lourds faciles à faire tomber d'une table ou d'un rebord
 - Liquide dans le pot près d'un appareil électrique
 - Un pistolet sur le mur
2. Pour chacun des accidents éventuels constatés, décrivez les blessures qui pourraient survenir en raison de ces dangers et expliquez ensuite ce que nous devrions faire différemment pour prévenir les accidents.
3. Quels sont les autres objets présents dans nos foyers et dans notre communauté mais qui ne figurent pas dans ce tableau et qui provoquent couramment des accidents ?



FAITES UN RAPPORT – Demandez à chaque groupe de partager ce qu'ils ont trouvé pour chaque cas ci-dessus. Passez ce temps à écouter ce qu'ils pensent ou savent avant que les nouvelles informations ne soient données dans la section suivante.

Prévention des accidents, des brûlures et des empoisonnements

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Instructions du Facilitateur : Prenez le temps de discuter d'autres idées pour éviter les accidents, les brûlures et les empoisonnements. Échangez les idées de la liste. Encouragez-les à réfléchir sur des choses spécifiques qu'ils peuvent commencer à faire différemment afin d'éviter les accidents chez eux.

Examinons d'autres moyens de prévenir les accidents, les brûlures et les empoisonnements dans nos maisons. En en parlant, pensez aux idées qui seraient les plus utiles dans votre maison.

Prévention des accidents

- Aménager les zones autour de la maison, de l'école et de la communauté. Assurez-vous qu'il ne reste pas de morceaux de verre, de clous ou d'objets pointus sur le sol.
- Ramassez, brûlez et enterrez toutes les ordures.
- Installez des clôtures autour des points d'eau, des puits et des zones abruptes où les enfants pourraient tomber.
- Enfoncez ou rabattez les clous qui dépassent.
- Coupez les hautes herbes qui peuvent dissimuler des objets pointus, des serpents ou des aoûtats.
- Gardez les couteaux, les outils tranchants ou les verres hors de portée des enfants.
- Veillez à ce que les fils électriques ne soient pas exposés ou qu'ils soient proches du plafond et hors de portée. Ne touchez jamais rien d'électrique lorsque vous êtes mouillé. L'eau facilite les chocs électriques.
- Enseignez aux enfants à ne pas s'approcher de la route lorsque les voitures arrivent.
- Si votre maison est élevée, placez une rampe autour des zones de la maison où les enfants peuvent tomber.

Prévention des brûlures

- Gardez les théières chaudes, les casseroles chaudes et les boissons chaudes hors de portée des enfants.
- Gardez les allumettes, les produits chimiques et le kérosène sur une étagère en hauteur.
- Lorsque vous faites brûler une lampe à huile ou des bougies, éloignez les enfants ou mettez-les à hors de leur portée.
- Gardez les lampes à pétrole loin des moustiquaires et de la literie qui peuvent facilement brûler.
- Ne laissez pas un enfant seul près d'un feu à ciel ouvert.

Prévention de l'empoisonnement

- Étiqueter sur le récipient le nom des médicaments et des produits chimiques (ou dessiner un symbole).
- Si vous n'êtes pas sûr de ce que contient un récipient, ne le goûtez pas.
- Ne conservez pas le kérosène ou l'essence dans des récipients utilisés pour boire de l'eau. Ne mettez jamais dans un récipient de l'eau qui contient de l'insecticide, du poison ou de l'essence.
- Ne laissez pas les enfants manger des baies ou des champignons sauvages.

Application

AVEC UN PARTENAIRE

- Choisissez deux choses qui ont été discutées aujourd'hui et que vous pouvez faire pour prévenir les accidents dans votre famille.
- Que devez-vous faire pour apporter ces changements ? Qui peut vous aider ? Quand pouvez-vous le faire ?
- Qu'avez-vous appris aujourd'hui que vous pouvez partager avec d'autres cette semaine ?

Prenez le temps, dans les prochains jours, de vous promener dans votre maison avec votre famille et de trouver tout ce qui pourrait causer des accidents. Parlez-en avec vos enfants et apportez les changements nécessaires. Vous pourriez aussi vous promener avec votre famille dans la communauté et faire la même chose.

Mini-Leçon : Premiers soins pour les coupures et les brûlures

Idée Clé

Arrêtez le saignement et nettoyez toutes les coupures. Nettoyez et couvrez les brûlures et demandez une aide médicale pour les grosses coupures et les brûlures sévères.

Matériel

- Eau, tissus

***Instructions du Facilitateur :** Les connaissances de base en matière de premiers soins sont mieux assimilées si elles sont mises en pratique. Utilisez les images des SUPPORTS VISUELS pour aider les gens à se rappeler comment soigner les personnes blessées. Si possible, demandez aux participants de simuler des exercices de premiers soins les uns sur les autres.*

Introduction

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Lorsqu'une personne est blessée, le plus important est de pouvoir l'aider rapidement. Les premiers soins sont les soins que vous donnez à une personne immédiatement après un accident. Les bons premiers soins peuvent sauver des vies et empêcher une situation de s'aggraver.

- Y a-t-il eu des accidents dans la communauté où une personne a été gravement blessée ou brûlée ? Qu'ont fait les gens pour soigner la (les) personne(s) blessée(s) ?

Protégez-vous

Certaines maladies (comme le VIH) sont transmises par le sang. Ainsi, si une personne atteinte d'une de ces maladies saigne et que son sang se mélange au vôtre, vous pourriez être infecté. Voici quelques mesures à prendre pour vous protéger tout en aidant une personne qui saigne :

1. Si vous avez une coupure ouverte sur une main ou un bras, utilisez l'autre main pour prodiguer les premiers soins.
2. Faites attention à ne pas vous couper ou vous piquer avec quoi que ce soit lorsque vous prodiguez les premiers soins.
3. Si vous avez du sang sur vous, nettoyez-le à fond avec de l'eau et du savon dès que possible.

Traitement des coupures

***Instructions du Facilitateur :** Au fur et à mesure que vous discutez de chaque point, faites une démonstration et demandez aux gens de le mettre en pratique à deux.*

Lorsqu'une personne se blesse, la chose la plus importante à faire est **d'arrêter le saignement**. Les gens meurent parce qu'ils perdent trop de sang.

1. Arrêtez le saignement :

- Utilisez un tissu propre et épais pour couvrir la plaie.
- Surélevez la plaie au-dessus du cœur pour ralentir le saignement.
- Appuyez très fermement directement sur la plaie jusqu'à ce que le saignement cesse. Ce type de pression directe arrêtera le saignement de presque toutes les plaies. Pour les petites coupures ou les coupures peu profondes, cela peut arrêter le saignement en une minute ou deux. Pour les coupures profondes, cela peut prendre 20 minutes ou parfois plus d'une heure. Maintenez la pression jusqu'à ce que le saignement s'arrête ! Appliquer une pression peut être un travail difficile— n'abandonnez pas !
- Si la coupure est profonde, envoyez immédiatement chercher de l'aide pendant que vous **MAINTENEZ LA PRESSION.**

Vous ne devez **jamais** utiliser de la boue, des excréments d'animaux, du kérosène, de la chaux ou du café pour arrêter le saignement. Ils peuvent provoquer des infections !

2. Une fois que le saignement s'est arrêté, nettoyez la plaie :

- Lavez avec du savon et de l'eau (potable) fraîche et pure. Il est indispensable d'enlever toute la saleté de la plaie pour éviter une infection. Nettoyez la plaie doucement mais soigneusement (l'alcool à 90° ou le peroxyde de la pharmacie peuvent également aider à éviter l'infection).
- Couvrez la plaie avec un tissu propre ou un pansement. Mais ne le serrez pas trop fort. Si la personne commence à avoir froid à l'endroit où vous avez noué le bandage, desserrez le bandage.
- Changez le tissu ou le bandage quotidiennement pour le garder propre. Lavez-vous toujours les mains avant de changer le bandage.

3. Si des germes ou de la saleté pénètrent dans une coupure alors qu'elle guérit, la plaie peut s'infecter. Les infections sont dangereuses. Voici les signes avant-coureurs d'une infection :

- Si la plaie est rouge, chaude, enflée, ou si elle présente un écoulement de pus ou commence à sentir mauvais
- Si la rougeur commence à s'étendre à partir de la blessure
- Si la personne développe une fièvre et/ou des frissons, l'infection se propage.

Si une coupure profonde s'infecte, emmenez la personne à la clinique.

Traitement des brûlures

Instructions du Facilitateur : Pendant que vous discutez des étapes à suivre pour traiter les brûlures, montrez-leur comment faire.

Tout comme les coupures, les brûlures doivent être **maintenues propres et bandées** au fur et à mesure qu'elles guérissent. Mais il y a quelques notions particulières à connaître pour soigner une brûlure :

- Refroidissez immédiatement la peau avec de l'eau fraîche. Continuez d'asperger la peau avec de l'eau fraîche pendant plusieurs minutes ou immerger la peau brûlée dans l'eau froide. Cela permettra d'éviter que la brûlure ne s'aggrave.
- Après quelques minutes, couvrez la brûlure sans serrer avec un tissu propre, frais et humide.
- NE PAS mettre de vaseline ou de pommade sur la brûlure. Cependant, la pulpe d'une plante d'aloès peut aider à la cicatrisation.
- Ne cassez PAS les ampoules.
- Emmener la personne chez un agent de santé pour le traitement de brûlures graves.

Pratique

ACTIVITÉ EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Demandez aux groupes (ou aux partenaires) de créer un jeu de rôle dans lequel une personne se fait une coupure profonde, une brûlure, ou a une coupure qui est infectée. Rappelez aux groupes les 4 étapes des premiers soins en cas de coupures et brûlures.

1. Protégez-vous
2. Arrêter le saignement / Refroidir la brûlure
3. Nettoyer et panser la plaie
4. Faire attention aux infections

FAITES UN RAPPORT

Instructions du Facilitateur : Demandez à chaque groupe de jouer son rôle. Après chaque jeu de rôle, demandez à l'ensemble du groupe : « Comment ont-ils procédé ? Ont-ils bien traité la blessure ? Ont-ils oublié certaines étapes ? »

Application

- Qu'avez-vous appris que vous pouvez partager avec d'autres cette semaine ?

Mini-Leçon : Premiers soins en cas de poison ou de morsure de serpent

Idée Clé

Intervenez immédiatement si une personne a ingéré un poison ou a été mordue par un serpent.

Matériel

1. Support visuel : Morsures de serpent

Introduction

Aujourd'hui, nous parlerons de poison et de morsure de serpent.

- Les serpents sont-ils nombreux ici ? Sont-ils venimeux ?
- Un membre de cette communauté a-t-il été mordu ou empoisonné accidentellement ? Que s'est-il passé ?
- À votre avis, qui est le plus exposé à ces risques ?

Les enfants sont les plus exposés parce qu'ils mettent beaucoup de choses dans leur bouche et qu'ils errent parfois dans des endroits dangereux. Comme leur corps est plus petit, le poison est également plus dangereux pour eux.

Empoisonnement

DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Quels sont les poisons les plus répandus à éviter chez vous ou dans la communauté ?

Instructions du Facilitateur : Aidez le groupe à réfléchir sur les choses qui se passent à l'intérieur et à l'extérieur de la maison et dans la communauté :

- | | | |
|----------------|---|-------------------------|
| • Eau de Javel | • Sel (trop de sel pour les bébés, c'est dangereux) | • Cigarettes |
| • Iodine | • Médicaments (tous types) | • Kérosène |
| • Lye | | • Diluant pour peinture |

- L'essence ou le pétrole
- L'essence à briquet
- Poison pour rats
- Insecticides
- Feuilles ou baies vénéneuses

Pour éviter l'empoisonnement, assurez-vous de faire ces choses :

1. Gardez tous les poisons (et les médicaments de la pharmacie) hors de portée des enfants.
2. Ne conservez jamais de kérosène, d'essence, de produits chimiques, de détergents ou d'autres poisons dans des bouteilles de cola ou de boissons gazeuses, car les enfants pourraient vouloir les boire.

DISCUSSION EN PETIT GROUPE

- Lesquelles de ces choses toxiques se trouvent autour de votre maison ?
- Que pouvez-vous faire pour les garder hors de portée de vos enfants ?

FAITES UN RAPPORT

TRAITEMENT : Si vous pensez qu'une personne a ingéré du poison, faites immédiatement ce qui suit :

2. Si la personne est éveillée et consciente, donnez-lui de l'eau à boire pour diluer le poison (environ 1 verre d'eau toutes les 15 minutes). Si vous avez du charbon actif, donnez-le immédiatement, mélangé à un verre d'eau. Continuez à donner beaucoup d'eau toute la journée !
3. Ne faites **PAS** vomir une personne qui a avalé du poison. Cela causerait plus de problèmes !
4. Si la personne est inconsciente, allongez-la sur le côté et emmenez-la immédiatement à la clinique. Apportez la boîte de poison pour que l'agent de santé puisse la voir.

Si le poison a touché la peau ou les yeux, rincez la zone à plusieurs reprises à l'eau pendant au moins 20 minutes.

Morsures de serpent

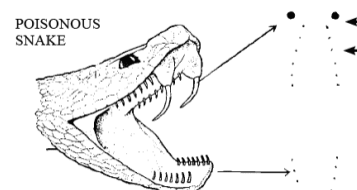
DISCUSSION EN GRAND GROUPE

- Quel genre de serpents ou d'insectes venimeux y a-t-il dans votre région ?

Lorsqu'une personne a été mordue par un serpent, essayez de savoir si le serpent était venimeux ou inoffensif. Les marques de morsure sont généralement différentes.

Instructions du Facilitateur : Montrez les **SUPPORTS VISUELS** : Fiche « Morsures de serpent » pour montrer les marques de crochets des serpents venimeux.

Les serpents venimeux ont généralement deux marques de crochets avec d'autres marques de dents plus petites. S'il n'est pas venimeux, il y a généralement deux rangées de marques de dents.



1. **Demandez une aide médicale.**
2. **Restez immobile ; ne bougez pas la partie mordue.** Plus elle est mobile, plus le poison se répandra rapidement dans le corps. Si la morsure se trouve sur le pied, la personne ne doit pas marcher du tout.
3. **Enveloppez la partie mordue avec un tissu propre pour ralentir la propagation du poison.** En gardant le bras ou la jambe très immobile, enveloppez-le bien, mais pas trop serré pour empêcher totalement le sang de circuler vers cette zone.
4. **Transportez la personne, si possible sur un brancard, au centre de santé le plus proche.** Si vous le pouvez, prenez également le serpent, car différents serpents peuvent nécessiter différents médicaments.

Les piqûres et morsures d'insectes sont généralement très douloureuses mais ne sont pas dangereuses pour les adultes. Ils peuvent être dangereux pour les jeunes enfants et certaines personnes qui présentent un gonflement rapide. Dans ces cas-là, il faut immédiatement faire appel à un médecin.

Pratique

ACTIVITÉ EN PETIT GROUPE

Instructions du Facilitateur : Demandez aux groupes (ou aux partenaires) de créer un jeu de rôle dans lequel une personne a bu du poison, a reçu du poison sur la peau ou a été mordue par un serpent.

FAITES UN RAPPORT

Instructions du Facilitateur : Demandez à chaque groupe d'effectuer son jeu de rôle. Après chaque jeu de rôle, demandez à l'ensemble du groupe : « Comment ont-ils procédé ? Ont-ils bien traité la personne ? » Assurez-vous qu'ils s'en souviennent :

- L'EAU si c'est du poison.
- **RESTER IMMOBILE** en cas de morsures.

Application

- Qu'avez-vous appris que vous pouvez partager avec d'autres cette semaine ?

Mini-Leçon : Comment sauver une personne qui s'étouffe

Idée Clé

Nous pouvons apprendre à sauver la vie de personnes lorsqu'elles s'étouffent afin qu'elles vivent.

Matériel

1. Une poupée

Étouffement

Si une personne a quelque chose de coincé dans la gorge, cela peut être très dangereux SI elle **NE** peut **PAS** faire de bruit, cela signifie qu'elle ne peut pas respirer.

1. Si la personne tousse, pleure ou fait un bruit, laissez la personne essayer de se dégager la gorge par elle-même. La toux dégagera les voies respiratoires.
2. Mais si elle ne peut pas faire de bruit ou si elle se prend la gorge en ouvrant grand les yeux (faites un visage comme sur la photo), ses voies respiratoires sont bloquées, elle ne peut pas respirer et elle a besoin d'aide sur le champ. On ne peut vivre que quelques minutes sans respirer, il faut donc agir très vite !

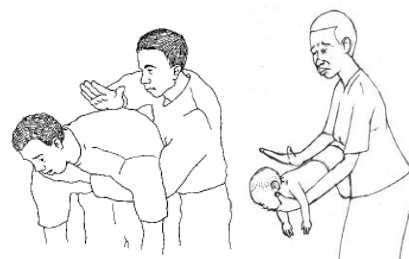


- Avez-vous déjà vu une personne se prendre la gorge parce qu'elle s'étouffait ? Qu'avez-vous fait ?

Instructions du Facilitateur : Faites appel à des volontaires pour faire la démonstration de ces méthodes pendant que vous les expliquez.

Si un enfant, un bébé ou une petite personne ne peut PAS faire de bruit, faites **rapidement** ceci :

1. Pour une petite personne, penchez la personne à la taille. Pour un enfant, penchez-le au-dessus de votre genou ou allongez un bébé sur votre bras. Sa tête doit être plus basse que sa poitrine.



2. Utilisez la paume de votre main pour donner des coups fermes au milieu du dos. Pour les bébés, donnez de légers coups rapides sur le haut du dos jusqu'à ce que l'obstruction se dissipe.

Pour un adulte ou une personne de grande taille, utilisez cette méthode :

1. Mettez-vous derrière la personne et enroulez vos bras autour de sa taille.
2. Faites un poing au-dessus des côtes et sous les côtes.
3. Mettez l'autre main sur le poing et exercez une forte pression vers le haut pour expulser l'air des poumons. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'obstruction se dégage.

Cela peut être douloureux pour la personne qui reçoit de l'aide, c'est pourquoi vous ne devez jamais utiliser cette méthode sur une personne capable de tousser ou de faire du bruit.



Pratique

PARTENAIRES

Instructions du Facilitateur : Demandez aux partenaires de pratiquer ces deux méthodes l'un sur l'autre —mais PRÉTENDEZ UNIQUEMENT de faire sortir l'air de l'autre personne dans la méthode 2. Si possible, prenez une poupée et veillez à ce que chaque partenaire ait également la possibilité de s'exercer sur le bébé. Rappelez-leur de garder la tête de la personne plus basse que sa poitrine et de donner des coups très fermes dans le dos.