

**CG 201 – Santé**



**Niveau Diplôme et Certificat**

**Manuel de l'enseignant**

**Institut Théologique Nazaréen**

**Eglise du Nazaréen**

## **CG 201 – Santé Niveau Diplôme et Certificat Programme**

**Auteur** : Laurie Watton, missionnaire de Mission Mondiale, Licence en soins de la santé.

Editrice : Monica Carr, MA

Merci de signaler les erreurs ou fautes de frappe notées dans ce manuel à l'adresse suivante : [admin.itn@gmail.com](mailto:admin.itn@gmail.com), afin que les erreurs soient rectifiées à la prochaine impression.

### **Description** du cours

Ce cours consiste à examiner et promouvoir des modes de vie sains et holistiques dans les environnements personnels et communautaires, sur une base biblique et à l'image de Christ. Une attention particulière sera accordée à l'application pratique de ces informations dans le contexte de l'Afrique.

### **Contenu du cours**

Les pasteurs et les laïcs en Afrique peuvent être des leaders clés dans la promotion de modes de vies à l'image de Christ dans une société qui a besoin de Christ. En vivant une vie sainte sous tous les aspects-- spirituel, physique, social, émotionnel/mental—ils peuvent influencer leurs communautés avec la vérité de Christ, de manière pratique et avec compassion. En assumant leur rôle de modèles et en enseignant les autres sur les modes de vie holistiques, sains et centrés sur Christ, ils peuvent avoir un impact considérable sur la vie des communautés.

Au terme de ce cours, chaque élève devrait avoir une compréhension pratique de la santé holistique, avec ses interconnexions entre santé spirituelle, physique, sociale et mentale. Bien que la santé mentale/émotionnelle ne soit pas spécifiquement examinée, elle est imbriquée dans les pensées et les comportements correspondants aux interactions entre les personnes.

### **Objectifs du programme**

Contenu

CON 14 – Apprendre les bases de la santé personnelle et communautaire.

CON 5 – Compréhension des implications bibliques, théologiques et pratiques de la doctrine de la sainteté, lorsqu'elle est enseignée selon la perspective wesleyenne.

CON 12 - Application de la moralité chrétienne dans la vie quotidienne.  
CON 13 – Compréhension des principes sur les relations interpersonnelles.

### Compétence

COM 8 – Capacité à fournir une assistance pastorale, visiter les malades, s'intéresser aux rites de passage importants et donner des conseils bibliques.

### Caractère

CAR 2 – Capacité à maintenir une pureté sexuelle avant et après le mariage et à appliquer les principes du mariage à la famille chrétienne.

CAR 1 – Capacité à valoriser la moralité chrétienne et à appliquer cette éthique dans la vie.

CAR 4 – Capacité à laisser le caractère de Christ modeler les attitudes et actions de la vie quotidienne.

CAR 6 – Capacité à valoriser les relations à travers l'ouverture, la droiture et l'honnêteté.

CAR 12 – Capacité à exercer la maîtrise de soi.

### Contexte

CXT 5 – Capacité à interpréter, sur une base scientifique et biblique, la position chrétienne sur la magie, le spiritisme, la médecine classique et la médecine traditionnelle.

Les sessions et activités suivantes du cours présentent le pourcentage suivant des quatre C :

Contenu 40%, Compétence 20%, Caractère 10%, Contexte 30%.

### **Plan du cours et objectifs**

1. Définition de la santé holistique selon la perspective de la sainteté chrétienne, en relation avec le bien-être physique, mental/émotionnel, social et spirituel (CON 5, CON 14).
2. Analyse des aspects majeurs de la Religion Traditionnelle Africaine (RTA), étant donné qu'elle exerce une influence importante dans la vie des Africains ; analyse des directives biblique concernant la RTA et réactions à l'image de Christ dans les situations contextuelles de la vie quotidienne (CON 5, CON 8, CAR 4, COM 8, CXT 2, CXT 5).
3. Etude de la santé spirituelle en se basant sur des facteurs culturels, personnels et spirituels ; vue d'ensemble de six disciplines de formation spirituelle : l'adoration, la lecture de la Bible, la prière, le jeûne, l'offrande, l'hospitalité et l'application pratique de la santé holistique (CON 12, CON 13, CON 14, COM 8, CAR 1, CAR 4, CXT 2).
4. Etude de la santé sociale en se basant sur les relations avec Christ et avec les autres (famille : mari/femme, parents/enfants/autres) (CON 5, CON 12, CON 13, CON 14, COM 8, CAR 1, CAR 2, CAR 6).

5. Etude de la pureté sexuelle avant et après le mariage, avec des applications pratiques ; les risques des relations sexuelles avant le mariage seront identifiés (CON 12, CON 13, CON 14, CAR 1, CAR 2, CAR 4, CAR 6, CAR 12, COM 8, CXT 2).
6. Etude du bien-être physique : aperçu de l'anatomie et de la physiologie des sept systèmes corporels (CON 14).
7. Compréhension de la différence entre maladie infectieuse et maladie non infectieuse (CON 14, COM 8).
8. Identification des bonnes pratiques d'hygiène : au niveau personnel, communautaire et environnemental (CON 14, CON 13, COM 8, CAR 4, CAR 12).
9. Nutrition : identifier les habitudes alimentaires saines pour un corps sain (CON 14, COM 8).
10. Informations de base sur le VIH/SIDA (CON 14, COM 8).
11. Identification de huit maladies infectieuses communes rencontrées en Afrique Sub-saharienne ; compréhension des causes, des modes de transmissions, description de la maladie, prévention, traitement et soins (rougeole, typhoïde, paludisme, gale, polio, conjonctivite, tétanos) (CON 14, COM 8).
12. Diarrhée et déshydratation : causes, prévention et traitement (CON 14).
13. Etude de deux maladies non infectieuses communes : maladies cardiovasculaires et diabète (CON 14, COM 8, CAR 12).
14. Premiers secours : identifier et réagir face aux systèmes respiratoire, circulatoire et nerveux, appareil locomoteur, tissus mous et autres conditions qui constituent une menace et une situation d'urgence pour soi-même ou pour les autres (CON 14, COM 8, CAR 1, CAR 4).

### **Exigences du cours**

1. Les élèves doivent être présents à l'heure pour toutes les sessions du cours, munis d'une Bible et de tout autre matériel exigé. Toute absence (session ou journée entière) entraînera une déduction des points de présence, de participation et de démonstrations/présentations, si l'élève n'y assiste pas.
2. Les élèves doivent être présents à chaque session et être en mesure de participer aux discussions basées sur le contenu du cours (objectifs du cours 1-14).
3. Les élèves doivent faire les devoirs donnés par l'enseignant (objectifs du cours 3, 9).

4. Les élèves doivent participer aux débats en classe, aux démonstrations et activités de groupe et aux présentations de scénarios à chaque session (objectifs du cours 1-14).

5. Chaque élève doit passer l'examen final. Si l'élève ne comprend pas l'examen écrit, il aura l'opportunité de poser des questions et de recevoir des réponses orales, s'il y a un traducteur disponible (élève de niveau certificat uniquement) (objectifs du cours 1-14).

### **Evaluation du cours**

Présence : /40 (8 points par jour - total déduit des jours manqués et déduction de points partiels pour retard ou pour des sessions manqués).

Participation en classe : /50 (10 points par jour).

Présentations de groupe démonstrations/scenarios : /50 (10 points par jour).

Devoirs : /60 (Matthieu 5-7, révision des questions alimentaires, devoir de lecture -- 20 points par devoir).

Examen final : /100

LA NOTE TOTALE EST DE 300 (les professeurs calculeront la note finale sur la base d'une échelle de 100% en divisant le nombre total de points obtenus par l'élève par le maximum de points, 300.)

Distribution horaire du cours : basée sur 40 heures de cours (y compris les devoirs à faire à la maison).

1er Jour : Introduction, définitions, santé holistique, RTA, bien-être spirituel.

2ème Jour : bien-être social.

3ème Jour : bien-être physique, maladies transmissibles, suite et fin.

4ème Jour : bien-être physique, suite et fin ; Premiers secours.

5ème Jour : Premiers secours, suite et fin ; résumé.

### **Œuvres consultées**

Beers MH M.D. et Berkow R M.D., éditeurs, 1999, *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy [Le manuel de diagnostic et de thérapie de Merck]* (17<sup>ème</sup> ed.) Whitehouse Station, N.J. publié par les Laboratoires de recherche Merck.

Benenson, A.S., editeur, 1995, *Control of Communicable Diseases Manual [Manuel de contrôle des maladies transmissibles]* (16<sup>ème</sup> Ed.), Washington, DC: Association de Santé Publique Américaine.

Fee GD et Stuart D 1999. *How to Read the Bible for All It's Worth [Comment lire la Bible]* (2<sup>ème</sup> Ed.) Grand Rapids, Michigan, USA : Maison d'Édition Zondervan.

Funk et Wagnalls, 1982, *Standard College Dictionary [Dictionnaire universitaire standard]* Canada, Editions Funk et Wagnalls.

Gehman R. Dr., 1990, *African Traditional Religion in Biblical Perspective [La religion traditionnelle africaine selon la perspective biblique]* (2<sup>nd</sup> Ed.), Kijabe, Kenya : Editions Kesho.

Lockyer H. Sr., éditeur général, 1986 *Nelson's Illustrated Bible Dictionary [Dictionnaire biblique illustré de Nelson]* Nashville, Tennessee : Editions Thomas Nelson, Inc.

*Manual Church of the Nazarene 2005-2009 [Manuel de l'Église du Nazaréen]*, Kansas City, Missouri : Maison d'Édition Nazaréenne.

O'Donovan W., 2000 *Biblical Christianity in Modern Africa [Christianisme biblique dans l'Afrique moderne]*, Carlisle, Cumbria : Editions Paternoster.

Schull, C.R., 1987, *Common Medical Problems in the Tropic: A clear comprehensive guide [Problèmes médicaux communs dans les tropiques : guide clair et détaillé]*, Londres : Editions MacMillan.

Smeltzer, S.C. et Bare, B.G., 2000, *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing [Manuel de Brunner et Suddarth sur les soins infirmiers médicaux et chirurgicaux]* (9<sup>ème</sup> ed.), Lippincott Williams et Wilkins.

Société de la Croix Rouge Canadienne, 2001, *First Aid: The Vital Link [Premiers secours : le lien vital]* (2<sup>ème</sup> ed.), Canada : StayWell Health Company Ltd.

*Bible Louis Segond, Alliance Biblique Universelle.*

Thompson, M.J., 1995, *Soul Feast: An Invitation to the Christian Spiritual Life [La fête de l'âme : une invitation à la vie spirituelle chrétienne]*, Louisville, Kentucky : Editions Westminster John Knox.

Tortora, G.J. et Grabowski, S.R., 2000 *Principles of Anatomy and Physiology [Principes d'anatomie et de physiologie]* (9<sup>ème</sup> ed.), États-Unis : John Wiley and Sons, Inc.

Warren, R., 2002, *The Purpose-Driven Life [La vie orientée vers un objectif]*, Grand Rapid, Michigan : Editions Zondervan.

Werner, D., *Là où il n'y a pas de docteur*, traduit et adapté, 4<sup>ème</sup> réimpression de la 3<sup>ème</sup> édition augmentée et corrigée, Enda tiers-monde, 2006.

## **CG 201 - SANTÉ**

**Introduction** : ce cours a pour objectif d'examiner et de promouvoir des modes de vie sains et holistiques dans les environnements personnels et communautaires, avec une base biblique et à l'image de Christ. Une attention particulière sera accordée à l'application pratique de ces informations dans le contexte de l'Afrique.

En tant que pasteurs et laïcs, vous avez la possibilité unique d'incarner et d'enseigner la vie à l'image de Christ dans une société qui a besoin de Christ. En vivant une vie de sainteté sous tous ses aspects -- spirituel, physique, social, émotionnel/mental — dans vos relations avec les autres, vous pouvez influencer vos communautés avec la vérité de Christ de manière pratique et avec compassion.

**Enseignant** : Le plan du cours apparaît dans le manuel d'exercice des élèves. Consultez le programme de la classe pour avoir le plan. Consultez le manuel d'exercice des élèves pour voir quelles informations ils doivent insérer.

### **Définitions :**

1. **Holistique** : interconnexion entre les aspects physique, social, mental et spirituel de l'état de santé d'une personne.

2. **Santé** : L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme un « état de bien-être total sur les plans physique, mental et social et non pas une simple absence de maladie ou d'infirmité ». Une telle définition de la santé ne permet aucune variation dans les degrés de bien-être ou de maladie. Le concept de continuum santé-maladie permet d'inclure une gamme plus étendue de l'état de santé d'une personne. En considérant la santé et la maladie comme un continuum, on peut considérer la possibilité qu'une personne ne soit ni totalement en bonne santé ni complètement malade.

Au contraire, l'état de santé d'une personne est en perpétuel changement et peut évoluer sur une gamme allant du bien-être absolu à une santé extrêmement précaire et à la mort imminente.<sup>1</sup> Par exemple, une personne qui a eu la polio dans son enfance et qui ne peut pas marcher a la possibilité d'atteindre un état de bien-être très élevé dans les limites de son handicap.

La santé englobe plus que l'état physique – elle est plus que la simple absence de maladie ; elle est aussi considérée comme un état de BIEN-ÊTRE – une capacité de vivre pleinement sur les plans physique, mental, émotionnel, social et spirituel.

3. **Santé holistique** : il s'agit ici de l'interconnexion entre l'état de bien-être **physique, social, mental** et **spirituel** expérimenté par une personne dans un environnement **communautaire**.

---

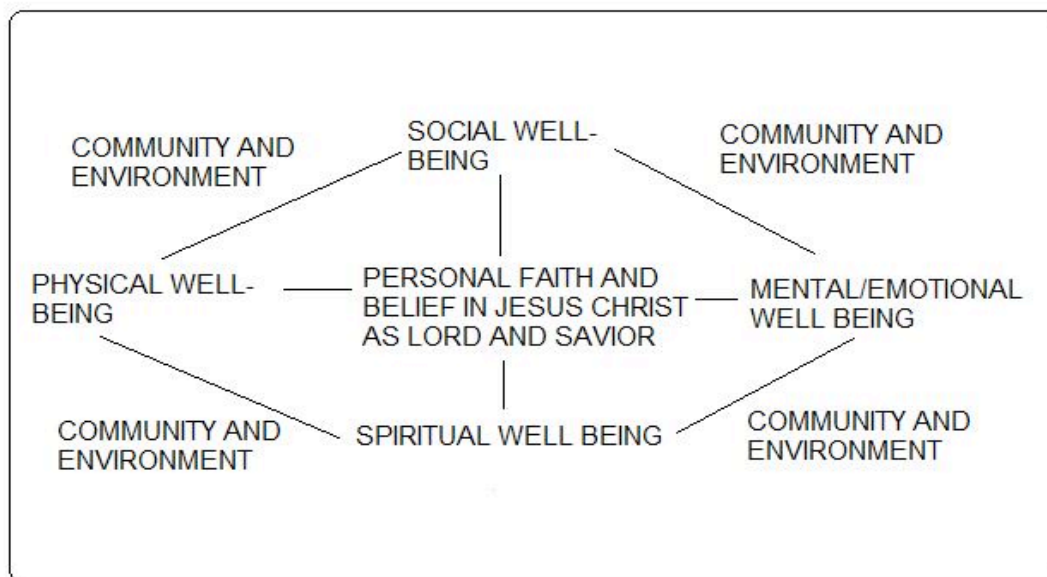
<sup>1</sup> Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing [Manuel des soins infirmiers médicaux et chirurgicaux de Brunner & Suddarth], par Suzanna C. Smeltzer et Brenda G. Bare pg. 5



Exemples : Ce qu'une personne croit peut avoir un effet direct sur son bien-être physique. Une femme qui ne parvient pas à devenir enceinte peut ressentir des sentiments profonds d'inadéquation et de stress de la part des membres de la famille ou de la communauté.

- Un homme souffrant officiellement du VIH/SIDA peut se retrouver dans une situation d'isolement au milieu des autres qui ne comprennent pas cette maladie.
- Un enfant handicapé peut être privé d'instruction parce qu'il est considéré comme inutile ou incapable.

Dans le cadre de ce cours, nous considérerons le modèle suivant pour diriger nos études. La santé communautaire holistique : modèle de bien-être (Laurie Watton, 2009)



### Traduction du schéma

COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT – BIEN-ÊTRE SOCIAL – COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT  
 BIEN-ÊTRE PHYSIQUE – FOI PERSONNELLE ET CROYANCE EN JÉSUS-CHRIST COMME SEIGNEUR ET SAUVEUR – BIEN-ÊTRE MENTAL/ÉMOTIONNEL  
 COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT – BIEN-ÊTRE SPIRITUEL – COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT

Le centre de ce modèle représente la vie chrétienne d'un croyant, une foi personnelle et une croyance en Jésus-Christ comme Seigneur et Sauveur, basée sur la Parole de Dieu. Avec Christ au centre même de la vie du croyant, tous les aspects de notre bien-être sont touchés. Notre bien-être physique, social, mental/émotionnel est affecté par une relation dynamique (grandissante) en Christ. Le chrétien n'existe pas de manière isolée, mais en communauté et dans un environnement incluant la famille et évoluant vers les amis, les voisins, le village, le pays et, enfin le monde.

Lorsque vous étudiez la santé personnelle et communautaire de manière holistique, selon une perspective chrétienne, gardez à l'esprit que tous les aspects, physique, mental/émotionnel, spirituel et social sont liés. Ils ne peuvent être séparés. Par souci de concentration, nous étudierons le bien-être spirituel, social et physique dans des sections

distinctes. Etant données les contraintes de temps, le bien-être mental/émotionnel ne fera pas l'objet d'une étude distincte. Vous vous apercevrez bientôt que tous les domaines précédents sont réellement reliés les uns aux autres. Gardez à l'esprit que le bien-être mental/émotionnel fait partie intégrante du bien-être spirituel, social et physique. Nous venons tous d'horizons différents et nous avons des expériences différentes ; il est donc important de comprendre comment la culture et la religion traditionnelle africaine influence notre bien-être.

## **Les religions traditionnelles africaines (RTA) :**

### **Préjugés sur la santé et le bien-être et réponse biblique**

Lorsque des individus ou des groupes expérimentent des difficultés sur les plans physique, émotionnel, social ou spirituel, ils peuvent être tentés de se tourner vers des pratiques qui ne sont pas en accord avec la Parole de Dieu, mais qui sont communes et acceptables dans leur propre culture. Certaines personnes peuvent se déclarer chrétiennes pendant la journée, puis la nuit venue, ou en privé, participer à des actes propres à leur religion traditionnelle. Il arrive également qu'une personne subisse la pression de la famille ou de la communauté pour participer à des activités qui sont contraires à la Parole de Dieu.

### **Eclairage et informations sommaires sur le thème de des RTA**

1. « L'Évangile dans son contenu est immuable et supra-culturel. Il est pertinent pour tous les humains de toute culture parce qu'il est le message de Dieu adressé à l'humanité, qui est fondamentalement universel dans son origine, sa nature et ses besoins spirituels. L'Évangile doit prendre vie auprès des populations en revêtant le message biblique de la culture africaine et du mode de vie africain. »<sup>2</sup>
2. La religion traditionnelle en Afrique doit être évaluée à la lumière de la **Parole** éternelle et immuable de Dieu. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'on peut séparer les éléments culturels des vérités absolues. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'on peut maintenir un christianisme biblique avec un cachet africain authentique.<sup>3</sup>
3. Magie et religion : D'après Noss, un spécialiste des religions du monde, la magie renvoie à « une tentative, grâce à l'énoncé d'une série de mots ou grâce à la réalisation d'une série d'actes, ou les deux, de contrôler ou de soumettre les pouvoirs du monde à la volonté humaine. Elle est d'autant plus évidente lorsque l'accent est mis sur le fait de forcer la réalisation des choses plutôt que de les demander ». La magie est la manipulation et l'utilisation de pouvoirs impersonnels à travers des rituels et des cérémonies, alors que la religion est la croyance en des esprits, des divinités et des dieux invisibles et la tentative de les prier pour demander de l'aide.<sup>4</sup> De nombreuses

---

<sup>2</sup> African Traditional Religion in Biblical Perspective [La religion traditionnelle africaine selon une perspective biblique] par Dr. Richard J. Gehman pg. 21

<sup>3</sup> Ibid. Pg. 22

<sup>4</sup> Ibid. Pg 67

personnes qui étudient les RTA affirment que la religion et la magie ne peuvent être séparées. Jomo Kenyatta a déclaré que : « les pratiques liées à la magie et les rites religieux vont de pair, et quelque fois il n'est pas facile de séparer les deux, particulièrement en ce qui concerne les pratiques de magie blanche ». Il montre que la prière aux esprits des ancêtres est associée à l'utilisation des rituels.<sup>5</sup>

Différents types de magie : la magie blanche / bonne magie « est principalement utilisée pour la protection contre les forces du mal qui se retrouvent partout. L'utilisation des gris-gris, amulettes, herbes, graines, poudres, peaux, plumes, les formules magiques, les scarifications et beaucoup d'autres pratiques magiques sont utilisées pour protéger les individus, les animaux, les maisons et les possessions des pouvoirs du mal. Ces choses sont données par le guérisseur. La magie noire vise principalement à porter atteinte aux personnes et aux propriétés. Elle inspire la peur. La société s'y oppose. Elle est associée à la sorcellerie. La sorcellerie et les maléfices sont les aspects des RTA qui inspirent le plus de crainte ».<sup>6</sup>

« Le pouvoir de la magie est accru par la répétition. Plus on répète les mots, plus ils deviennent efficaces. De même, plus le rite est hors du commun, plus ses effets seront puissants. »<sup>7</sup>

La sorcellerie et les maléfices : « La sorcellerie est définie comme l'utilisation de la magie noire et de potions contre les autres. La sorcellerie peut être pratiquée par n'importe quel individu qui achète des amulettes spécialement préparées et les place près de la maison d'autrui. »<sup>8</sup>

Les guérisseurs et autres spécialistes : les guérisseurs existent dans toutes les sociétés africaines et aident les populations à combattre les attaques des sorciers. Le guérisseur est le médecin traditionnel qui cherche à aider les malades et les nécessiteux affectés par la sorcellerie. Dans ce contexte, un guérisseur n'est pas un simple herboriste. Il est également le « docteur » de la culture africaine, doté par ses ancêtres du pouvoir de contrecarrer la sorcellerie, utilisant ainsi les mêmes pouvoirs que les sorciers!<sup>9</sup>

Le médium : c'est un « spécialiste qui cherche à diagnostiquer la maladie ou à découvrir la solution aux problèmes, par l'inspiration ou la manipulation d'objets grâce à diverses techniques ».

L'herboriste : c'est une personne qui, dans la culture traditionnelle, connaissait la valeur médicinale de diverses plantes. L'herboriste pur et dur était différent du médium qui associait les remèdes à bases de plantes avec la divination et les pouvoirs mystiques du

---

<sup>5</sup> Ibid. Pg 68

<sup>6</sup> Ibid. Pg. 69

<sup>7</sup> Ibid pg. 70

<sup>8</sup> Ibid pg. 72

<sup>9</sup> Ibid pg. 75

monde des esprits. <sup>10</sup> « Certains spécialistes des plantes donnent gratuitement des remèdes à base de plantes sans aucune connotation religieuse, alors que d'autres donnent les mêmes herbes pour les mêmes maladies mais avec des connotations religieuses. »<sup>11</sup>

### Questions de groupes

1. Quelles sont les pratiques que avez-vous vues ou entendues dans vos communautés et qui reflètent ces aspects des RTA? (Par exemple : les rites de passage, les rites pour la culture/récolte, les rites pour la pêche, etc.)
2. Quels sont les défis et les pressions rencontrées par un chrétien dans une famille ou une communauté qui pratique les RTA?

### Directives bibliques

Satan est un séducteur et il utilisera tous les moyens pour détourner de Dieu l'attention, l'adoration, la foi et la confiance des personnes. Il se déguise en ange de lumière (**2 Cor. 11.14**). Sa fourberie se manifeste dans le pouvoir surnaturel de réaliser des miracles et des faits extraordinaires (**2 Th. 2.2**). En tant qu'esprit, Satan est capable d'entrer dans un corps humain et de pousser la personne à s'opposer à Jésus-Christ et à Sa volonté divine (**Jn. 12.27**). Satan, l'adversaire de Dieu, entrave l'œuvre de Dieu (**1 Th. 2.18**) et tire avantage de toute opportunité de semer la confusion quant à la volonté de Dieu (**2 Co. 2.11**).<sup>12</sup>

« Toutes les formes de maléfices et de sorcellerie sont interdites dans les Ecritures à cause de leur association avec des **activités démoniaques**. La sorcellerie est associée aux pratiques du spiritisme (2 Rois 23.24), à la prostitution spirituelle (Na. 3.4) et à l'idolâtrie (Mi. 5.12) ; le mal de la sorcellerie réside dans sa dépendance par rapport à la créature contre la volonté de Dieu. Le fait que les humains recherchent les sorciers plutôt que Dieu est la preuve de l'idolâtrie démoniaque, qui enlève Dieu de la place de prééminence qui lui est due. (Es. 8.19)<sup>13</sup>

La foi chrétienne, en tant que seule vraie « religion », est une soumission totale à Dieu dans la foi et l'obéissance à Sa divine volonté et à Ses desseins à travers Jésus-Christ notre Seigneur. La magie, sous toutes ses formes, est une séparation d'avec la véritable religion.<sup>14</sup>

« Dans la magie et dans la divination, les humains dépendent des efforts humains et des pouvoirs démoniaques dans le but de contrôler et de soumettre la terre et d'acquérir une connaissance de l'inconnu. Les humains ont deux options : soit se soumettre à Dieu

---

<sup>10</sup> Ibid pg. 77

<sup>11</sup> Ibid pg. 78

<sup>12</sup> Ibid. Pg. 108

<sup>13</sup> Ibid. Pg. 111

<sup>14</sup> Ibid pg. 111

dans l'obéissance et dépendre de Lui, soit se rebeller contre Dieu en soumettant la terre par des moyens contraires à la volonté de Dieu. »<sup>15</sup>

A mesure que nous consacrerons du temps à l'étude de la santé holistique (bien-être spirituel, social, mental/émotionnel et physique), nous examinerons en parallèle comment les RTA ont influencé les réactions des personnes dans différentes situations et quelle réaction biblique nous devrions adopter en tant que chrétiens en communauté. En tant que pasteurs et leaders laïcs, ce que vous pratiquez en privé et en public a une influence sur la formation des disciples parmi les croyants.

**LA GUÉRISON DIVINE :** L'Église du Nazaréen croit en la guérison divine. D'après notre Article de Foi N°14 sur la guérison divine, nous croyons en la doctrine biblique de la guérison divine et nous incitons nos membres à offrir la prière de la foi pour la guérison des malades. Nous croyons également que Dieu guérit à travers la science.

**Enseignant :** ces passages sont donnés à titre de références et sont fournis dans les livres d'exercices des élèves. (2 Rois 5.1-19 ; Psaume 103.1-5 ; Matthieu 4.23-24 ; 9.18-35 ; Jean 4.46-54 ; Actes 5.12-16 ; 9.32-42 ; 14.8-15 ; 1 Corinthiens 12.7-10 ; James 5.13-16)

Dans de nombreux endroits, il y a des maisons de prière et des « centres de guérison », ainsi que des « guérisseurs ». Face à la maladie, les personnes peuvent être orientées vers ces endroits. Il est très important d'avoir du discernement et de la compréhension concernant les pratiques qui sont réalisées dans de tels centres afin de décider si elles ont ou non une base biblique.

**Enseignant :** Utilisez les questions suivantes pour amener les élèves à réfléchir sur la manière dont nos croyances influent sur nos réactions lorsque nous avons une maladie, quelle qu'elle soit. Donnez au groupe le temps de débattre autour des questions et de faire ensuite un rapport à toute la classe.

**Discussion en petits groupes :** Comment déterminez-vous si les maisons de prière locales ou les « centres de soins » sont « à l'image de Christ » en vous basant sur les informations sommaires sur les RTA et sur les réponses bibliques aux RTA ? Quelle est votre réaction face aux « guérisseurs de la foi » ... la foi en la pensée? Est-ce que Dieu guérit toujours? (Pensez à l'apôtre Paul qui a prié pour la guérison d'une « épine dans sa chair » et à la réponse que Dieu lui a donnée).

### **Santé holistique personnelle et communautaire : bien-être spirituel.**

Aujourd'hui, il existe une soif importante parmi les nations.

**Question pour les groupes :** De quoi les personnes ont-elle « soif » aujourd'hui? (Information pour l'enseignant : parmi les réponses possible : le pouvoir, l'argent, l'autorité, la position/le prestige/la notoriété, les possessions, la sécurité, l'amour, la nourriture....).

---

<sup>15</sup> Ibid pg. 110

Les personnes recherchent des réponses à la vie ... « quel est mon objectif »? « Quel est le sens de la vie ? » Nous voyons des signes de soif spirituelle autour de nous. De nombreuses bannières, affiches et citations écrites sur les véhicules et sur les immeubles présentent des déclarations ou des croyances sur Dieu, ou sur les aspects spirituels de la vie. Des personnes de tous les milieux et de nombreuses fois recherchent une connexion spirituelle. Il existe trois types de facteurs différents qui influencent la faim ou la soif de vie spirituelle.

**A. Les facteurs culturels** : ces facteurs jouent un rôle très important dans la vie spirituelle d'un individu. (Par exemple, la culture d'une personne peut accorder une grande valeur au statut social ou à la richesse matérielle. Si une culture stipule : une femme est belle lorsqu'elle ressemble à... tel ou tel critère, ou un homme est important lorsqu'il possède... telle ou telle fortune.)

### Questions pour les groupes :

1. Faites une liste rapide des pratiques réalisées dans votre communauté qui ont une influence sur votre vie spirituelle, qu'elle soit positive ou négative.

Enseignant : si les élèves ont du mal à répondre, donnez les exemples suivants : à l'entrée de votre concession, vous découvrez deux œufs, des piments rouges, quelques morceaux de charbon et des aiguilles. Vous ne savez pas qui les a mis là, mais un enterrement a été célébré la veille et on vous dit que c'est pour chasser le mauvais sort. Comment cet acte influence-t-il votre vie spirituelle? Comment répondre avec une attitude à l'image de Christ? Si vous découvrez que c'est l'œuvre d'une personne qui se dit chrétienne, comment pourriez-vous la conseiller?

2. Quelle valeur votre culture accorde-t-elle aux hommes, aux femmes et aux enfants ? Quelle en sont les similitudes ou les différences avec la perspective biblique ?

**B. Facteurs personnels** : Selon Marjorie J. Thompson dans son livre, *Soul Feast: An Invitation to the Christian Spiritual Life* [La fête de l'âme : une invitation à la vie spirituelle chrétienne], il existe trois facteurs personnels qui influencent la soif spirituelle d'une personne.

- La souffrance et la tragédie — « Nous voulons savoir comment Dieu est lié à notre douleur. La souffrance nous fait prendre conscience de notre besoin d'un cadre plus large de sens et d'objectif dans la vie »<sup>16</sup>
- L'instabilité et le mécontentement avec l'église – Sans une relation personnelle profonde avec Christ, on ne peut faire l'expérience de la réalité de Dieu dans sa vie.<sup>17</sup> Et par conséquent, on continue à avoir soif de cette expérience et on peut rechercher des moyens autres que les moyens bibliques pour éteindre cette soif.

---

<sup>16</sup> Thompson, Marjorie J. *Soul Feast: An Invitation to the Christian Spiritual Life* [La fête de l'âme : une invitation à la vie spirituelle], pg. 4

<sup>17</sup> Ibid, pg. 4

- Le manque de conseils et d'opportunité de partager son expérience personnelle avec Dieu au sein d'une communauté de croyants. Sans ces opportunités d'exprimer sa foi, on continue à éprouver une soif spirituelle.<sup>18</sup>

### C. Facteurs spirituels

L'humanité, par nature, est religieuse. St. Augustin a confessé : « Tu nous a créés pour Toi-même et notre cœur est agité tant qu'il ne repose pas en Toi »<sup>19</sup>.

L'humanité a été créée à l'image et à la ressemblance de Dieu (Ge. 1.26-27). A cause du péché, cette image a été flouée. Lorsque l'homme est engagé dans une relation juste avec Dieu, notre image est restaurée et nous sommes remodelés en fonction du modèle pour lequel nous avons été créés.<sup>20</sup>

Avec ces trois facteurs, culturel, personnel et spirituel, nous allons à présent étudier les moyens par lesquels les Ecritures nous encouragent à nous laisser modeler à l'image de christ.

Passages à lire :

Romains 12.1-2 – « *Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable. Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui bon, agréable et parfait.* »

Philippiens 3.10-11 – « ...afin de connaître Christ, et la puissance de sa résurrection, et la communion de ses souffrances, en devenant conforme à lui dans sa mort, pour parvenir, si je puis, à la résurrection d'entre les morts. »

Comment Christ est-Il modelé dans la vie du croyant? Quelles pratiques peuvent être utiles dans cette formation? En nous basant sur la théologie de Paul, nous pouvons dire que : « la formation spirituelle » c'est se conformer à l'image de Christ par l'effusion du Saint-Esprit.<sup>21</sup>

Dans l'idée de la définition de la santé holistique – le bien-être en continu – nous pouvons affirmer qu'en tant que chrétiens, l'Esprit de Dieu nous éprouve, nous change et nous fait mûrir continuellement à mesure que nous nous soumettons à Son autorité et que nous marchons dans l'obéissance de Sa Parole. C'est par Sa grâce qui nous nourrit que nous pouvons nous épanouir dans une relation plus profonde et plus intime avec Dieu.

Pour grandir en Christ, il faut ressentir une faim et une soif intérieures. Matthieu 5.6 déclare : « Heureux ceux qui ont faim et soif de justice, car ils seront rassasiés ». Notre soif

---

<sup>18</sup> Ibid. Pg. 5

<sup>19</sup> Ibid. Pg. 5

<sup>20</sup> Ibid. Pg. 7

<sup>21</sup> Ibid. Pg. 7

spirituelle est la preuve du besoin intemporel d'une relation réelle et constante avec Dieu. C'est Dieu qui définit ce qu'est cette relation, et non pas l'être humain. A travers l'histoire, c'est Dieu qui a continué à appeler l'humanité à Lui. Beaucoup ont choisi de tenir compte de cette voix et beaucoup d'autres ont choisi de tenir compte de la voix du diable.

**Enseignant : Posez cette QUESTION DE REFLEXION mais ne demandez pas de réponses** : Epreuvez-vous une faim ou une soif spirituelle? Comment répondez-vous à cette soif? Existe-t-il des choses dans votre vie qui ont pris la place de Dieu pour satisfaire cette soif ? Pourquoi ?

Existe-t-il des domaines que vous devez encore céder à Dieu? Par exemple, si votre vie était représentée par une maison et que chaque pièce représentait une partie de votre vie (le social, les relations, le travail, les loisirs, etc.), avez-vous invité Christ à imprimer son modèle dans chaque aspect ou placez-vous un signe disant : « Privé. Défense d'entrer. »

Afin d'être modelés spirituellement en Christ, dans un processus continu, nous sommes appelés à vivre une vie de sainteté. La sainteté est absolument pratique dans chaque aspect de notre vie. Si je n'écoute la Parole de Dieu que le dimanche matin ou pendant mes propres moments de lecture de la Bible et que je ne l'applique pas dans ma vie, alors ma foi est fautive. Dieu nous appelle à l'aimer avec absolument tout et en tout. Il n'y a pas de séparation entre ce qui est saint et ce qui ne l'est pas. Soit Il est Seigneur de tout, soit Il ne l'est pas du tout.

Chaque enfant ressent généralement la faim et la soif peu de temps après la naissance et reçoit sa nourriture du sein de sa mère. Il en va de même pour nous, qui sommes nés de nouveau en Christ. Nous devons avoir faim et soif de la justice qui se trouve en Christ. En agissant ainsi, nous serons remplis de l'Esprit!

Nous allons examiner six disciplines qui nous aideront dans notre croissance en Christ. En résumé, il s'agit de : l'adoration, la lecture de la Bible, la prière, le jeûne, l'offrande et l'hospitalité.

## **Disciplines de formation spirituelle :**

### **Discipline spirituelle #1 – L'adoration**

Dans son livre, *Soul Feast, An invitation to the Christian Spiritual Life [La fête de l'âme, une invitation à la vie spirituelle chrétienne]*, Thompson cite William Temple sur le thème de l'adoration. « Adorer, c'est intensifier sa conscience par la sainteté de Dieu, nourrir son esprit de la vérité de Dieu, purger son imagination par la beauté de Dieu, ouvrir son cœur à l'amour de Dieu, consacrer sa volonté aux desseins de Dieu. »<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Ibid. Pg. 54



Rick Warren, dans son livre, *The Purpose Driven Life [La vie orientée vers un objectif]*, le stipule plus clairement : « **Le cœur de l'adoration c'est l'ABANDON** ». (Romains 12.1-2)

Afin de soumettre nos vies complètement à Dieu, nous devons être prêts à obéir.

**Question de groupe** : Quels sont les éléments qui empêchent une personne de s'abandonner totalement à Dieu (voir notes de l'enseignant pour des possibilités de réponse : peur, orgueil, confusion).

Warren déclare que la confiance est un ingrédient essentiel à l'abandon. **LISEZ** ensemble Proverbes 3.5-6. La confiance signifie lâcher prise et laisser Dieu guider votre vie. La confiance, contrairement à la peur, est une clé essentielle pour se soumettre à Dieu.

L'orgueil : Cela fait partie de la nature déchue de l'humain que de désirer le contrôle. Contrôler les circonstances, les situations, les relations, l'environnement, etc. L'orgueil place le moi au centre de notre vie, en lieu et place de Christ. Le commandement énoncé dans Exode 20.3 « Tu n'auras pas d'autres Dieu devant ma face » inclut notre propre personne.

Nous devons tout donner à Christ. Warren déclare que la plus grande entrave à la bénédiction de Dieu dans notre vie ce n'est pas les autres, c'est nous-mêmes. A. Obstination B. Orgueil C. Ambition personnelle.<sup>23</sup>

**Question de groupe** : Parmi les trois domaines mentionnés, l'obstination, l'orgueil et l'ambition personnelle, lequel représente un défi pour vous?

L'ADORATION QUI PLAÎT A DIEU - (Nous n'allons pas étudier des styles d'adoration car ces derniers varient énormément d'une culture à l'autre.)

Dans le chapitre 13 de *The Purpose Driven Life [La vie orientée vers un objectif]*, Rick Warren décrit **quatre caractéristiques du type d'adoration qui plaît à Dieu**.

**1.** Dieu est ravi quand notre adoration est *exacte*, basée sur la vérité des Ecritures. « Adorer en vérité » signifie adorer Dieu tel qu'Il est véritablement révélé dans la Bible. A travers l'histoire, l'être humain a essayé de « réécrire » la nature de Dieu en fonction de ses pensées et de ses opinions.

**Question de groupe** : En quoi Dieu a-t-Il été décrit de manière inexacte ?

**2.** Dieu est ravi quand notre adoration est *authentique*, c'est-à-dire vraie et sincère. Christ a eu des paroles très dures envers les Pharisiens qui sous une apparence extérieure « adoraient Dieu », alors que leur vie était loin de plaire à Dieu. Dieu voit l'intention et la vérité de notre vie.

**3.** Dieu est ravi quand notre adoration est *profonde*. Aimez le Seigneur votre Dieu de tout votre esprit. Dans son livre, *Soul Feast [La fête de l'âme]*, Thompson souligne que

---

<sup>23</sup> Warren, Rick, *The Purpose Driven Life [La vie orientée vers un objectif]*, chapitre 10.

réciter les paroles, réaliser les rituels, peuvent être des aspects importants de l'adoration, qu'elle soit publique ou privée, mais cela ne veut rien dire, ou bien cela devient « juste une habitude », prenez garde! (55) Es. 29.13 déclare : « Le Seigneur dit : Quand ce peuple s'approche de moi, Il m'honore de la bouche et des lèvres ; mais son cœur est éloigné de moi, et la crainte qu'il a de moi n'est qu'un précepte de tradition humaine. »

**Question de groupe** : Pensez à la manière dont vous adorez, en public ou en privé. Qui est honoré?

**4.** Dieu est ravi quand notre adoration est *pratique*. **Lisez** Romains 12.1.

**Question de groupe** : Citez des styles d'adoration pratiques. Donnez des exemples de la vie quotidienne. (Souvenez-vous que l'adoration n'est pas un événement du dimanche ; il s'agit d'offrir nos corps en sacrifices vivants, saints et agréables à Dieu.)

Pour l'adoration nous renonçons à nous-mêmes. Vous ne pouvez pas exalter Dieu et votre propre personne en même temps. Vous n'adorez pas pour être vus par les autres ou pour vous plaire à vous-mêmes. Vous mettez délibérément votre « moi » de côté.

Adoration publique/communion fraternelle ; **LISEZ** Hébreux 10.19-25.

**Leçon avec un objet visuel** : Trouvez trois bouts de ficelle ou de corde de taille égale. Soulevez une ficelle et dites : « Une ficelle seule n'est pas très solide ». Puis prenez-en une autre et ajoutez-la à la première. Dites : « en ajoutant une deuxième ficelle, la première devient plus solide ». Prenez la troisième ficelle et tressez les trois ensembles. Dites : « Quand les trois ficelles sont tressées ensemble, le tout est encore plus solide ».

**Raisons pour se rassembler avec d'autres personnes dans l'adoration communautaire**

**1.** Soutien et force.

**2.** Responsabilisation – Nous pourrions facilement céder à des enseignements ou des comportements qui n'honorent pas Dieu. Nous sommes appelés à encourager, admonester, réprimander, instruire dans la foi, aimer, soigner et partager avec les autres. Nous avons besoins les uns des autres. Nous faisons partie du corps de Christ.

**3.** Nous rappeler qui nous sommes et à qui nous appartenons – l'acte de partager la communion, les louanges, la prière, les sacrements et les proclamations spirituelles nous rassemble dans l'unité.

**4.** Présenter un front uni – Nous sommes engagés dans une bataille spirituelle et nous devons travailler ensemble.

5. En tant que témoin de Christ -- Jean 13.34-35 « *Je vous donne un commandement nouveau : Aimez-vous les uns les autres ; comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres. A ceci tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres. »*

## **Discipline spirituelle #2 – Lecture de la Bible**

**LISEZ** : Psaume 19.7, 10, Jean 17.17, Jacques 1.22-25.

**Question de groupe** : Dans quel but lit-on la Parole de Dieu?

(Les réponses devraient inclure les éléments suivants : « information » et « formation ».

**L'information** fournit des directives et des faits et aide à résoudre des problèmes, à illustrer des enseignements. **La formation** – renvoie à la dynamique du changement dans le cœur humain, un changement qui nous remodèle, faisant de nous le type de personne que Dieu veut que nous soyons.)<sup>24</sup>

Pendant la formation, « le comportement personnel, les relations et les structures sociales seront presque inévitablement affectés de manière positive... ». <sup>25</sup> Paul exhorte ainsi les chrétiens convertis à Rome : « Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence... » (Ro. 12.2) Dans l'idée de Paul, c'est d'avoir « l'Esprit de Christ » en nous qui affecte cette transformation (Ph.2.5ff) **Ainsi donc, le terme *formation*, suggère le fait d'être modelé toujours plus profondément en fonction de l'esprit de Christ, qui nous révèle et nous offre notre entière humanité.** La lecture spirituelle possède une intention formative. A travers cette lecture, nous recherchons une relation vivante, transformatrice, avec Dieu-en-Christ.<sup>26</sup>

**Question de groupe** : Comment s'y prend-on pour la lecture spirituelle des Ecritures? Comment devriez-vous lire la Bible? (Enseignant : laissez les élèves donner leur réponse.) (N.B.: ceci n'est pas un cours sur l'herméneutique.)

1. Priez. Demandez au Saint-Esprit de vous guider quand vous lisez la Bible.

2. Lisez-la, pleinement et simplement. Posez-vous les questions suivantes pour bien comprendre ce que vous lisez.

- Qui parle? De quoi s'agit-il? A qui s'adresse le passage? De quoi parlent les versets et les chapitres qui se trouvent avant et après le passage? Quels autres livres de la Bible sont écrits par le même auteur? Quels autres passages parlent du même sujet? Quel message Dieu donne-t-Il aux autres? Comment Dieu est-Il révélé dans ce

---

<sup>24</sup> Thompson, Marjorie J. Soul Feast, An Invitation to the Christian Spiritual Life [La fête de l'âme : une invitation à la vie spirituelle chrétienne], pg. 18

<sup>25</sup> Ibid, pg 18

<sup>26</sup> Ibid, pg 19

passage? Quels principes nous sont applicables à nous aujourd'hui? Quels commandements sont applicables aujourd'hui?

Ces questions ne sont que des exemples. Pouvez-vous en trouver d'autres?

**3.** Etudiez-la. Passer du temps avec d'autres chrétiens dans la lecture de la Bible peut aider une personne à ne pas s'arrêter à une interprétation individuelle des Ecritures. De même, en tant que pasteur ou leader de l'église, informez-vous sur les Ecritures et les pratiques de l'herméneutique, qui est la science et l'art de l'interprétation biblique. Trop souvent, la Parole de Dieu est maniée sans précautions et utilisée pour dire des choses totalement différentes de son message d'origine. Faites très attention. Pasteurs, vous êtes les modèles de l'église.

**4.** Application. Demandez au Saint-Esprit de parler à votre cœur. 2 Timothée 3.16-17 nous dit : « *Toute Ecriture est inspirée de Dieu, et utile pour enseigner, pour convaincre, pour corriger, pour instruire dans la justice, afin que l'homme de Dieu soit accompli et propre à toute bonne œuvre* ». Dieu est fidèle. Le Saint-Esprit est notre enseignant et notre conseiller. Nous devons lire les Ecritures, pas seulement pour les connaissances intellectuelles, mais pour nous transformer à l'image de Christ.

**Question de groupe** : Partagez juste une expérience au cours de laquelle le Saint-Esprit a apporté dans votre cœur un verset qui vous a servi soit de réprimande soit de direction.

### **Discipline spirituelle #3 – La prière**

Tout au long des Ecritures, nous lisons de nombreuses prières, des personnes qui parlent à Dieu et Dieu qui parle au peuple. Que ce soit à travers les louanges, les lamentations, la colère, les questionnements, la repentance, le silence, les supplications, la souffrance, l'agonie, l'adoration, l'action de grâce, les supplications ou les confessions — Dieu nous invite à communier avec Lui à travers la prière. Sachant qu'il n'y a RIEN qu'Il ne sache déjà, je peux aller vers Lui à tout moment et en tout lieu pour Lui parler. La relation de Dieu avec nous et notre relation en retour avec Lui s'exprime à travers la prière.

« La prière exprime notre relation avec Dieu. »<sup>27</sup> L'apôtre Paul nous encourage à prier « prier sans cesse ». Cette attitude reflète une vie en accord avec le Saint-Esprit et une constante communication avec Dieu. La communication se déroule dans les deux sens. Elle implique à la fois l'écoute (et de la part du chrétien en réponse à Dieu, cela signifie obéissance) et la parole.

**L'écoute** : A une époque où la vie est trépidante et les distractions sont nombreuses, l'écoute peut représenter un défi. L'écoute active implique d'écouter avec le cœur, l'esprit, l'âme et la force. Elle signifie obéissance. (Par exemple, si vous lisez les Ecritures et que le Saint-Esprit vous convainc de votre culpabilité, vous devez répondre avec un cœur repentant.)

---

<sup>27</sup> Ibid. Pg. 32

**Question de groupe** : Comment le Saint-Esprit s'adresse-t-Il à vous? (Enseignant : les réponses devraient inclure les moyens suivants : a) la création, b) les Saintes Ecritures, c) les autres, d) les situations, et e) les rêves).

**Question de groupe** : Comment distinguez-vous la différence entre les faux enseignants (ceux qui se disent prophètes) et les vrais? Comment pouvez-vous conseiller des membres de l'église qui pourraient vous dire : « J'ai fait un rêve et dans ce rêve on m'a dit d'aller chez mon voisin et de prendre sa chèvre. J'ai prié pour avoir une chèvre, donc je dois aller prendre sa chèvre pendant qu'il sera aux champs »?

(**Enseignant** : Il est important de souligner que tout doit être en phase avec les Ecritures, directement et indirectement, en appliquant les principes de la vérité. Si ce qui est dit contredit la Parole de Dieu, alors cela ne vient pas de Dieu. Si une personne conseille de blesser ou de faire du mal aux autres, ou si elle renforce des comportements ou attitudes contraires à l'image de Christ, alors cette personne ne reflète pas la vérité.)

En tout, il est important de demander : « Ce que j'entends, est-ce en accord avec la Parole de Dieu? » S'il y a un doute ou une question, alors il serait sage d'en parler avec une personne qui est plus mûre en Christ et qui mène une vie pieuse. Thompson déclare qu'il y a « une condition qui précède tout type de prière, et c'est d'être présent à Dieu en toute conscience. Dieu est toujours présent avec nous, que nous soyons ou non capable de ressentir cette réalité. En réalité, le fondement de toute prière c'est d'être attentif/ive à la présence de Dieu ».<sup>28</sup>

## **La parole :**

**Question de groupe** : Quelles sont les différentes manières de parler à Dieu?

Parallèlement à l'écoute, la parole est un composant clé de la prière. Il est vital de parler du fond du cœur avec une honnêteté sans réserve. « Dans la prière, nous devons dire toutes les vérités qui sont en nous : la douleur et le chagrin, la peur et la déception, les aspirations et les désirs, les questions et les doutes, l'espérance et la foi, l'échec et la faiblesse, la louange et les actions de grâce, le désespoir et la peine, la colère et l'acceptation, et même la haine. »<sup>29</sup> Thompson continue en disant qu'essayer de cacher des choses à Dieu, c'est se comporter comme un enfant de trois ans qui cache ses propres yeux en disant : « tu ne peux pas me voir »<sup>30</sup> C'est Dieu qui recherche nos cœurs et nos pensées. Le psalmiste exprime cette idée dans le psaume 139. Lorsque nous parlons avec honnêteté et que nous écoutons attentivement, le Saint-Esprit nous fait prendre conscience de ce qui est caché à l'intérieur – quelques fois avec douceur et d'autres fois à travers un

---

<sup>28</sup> Ibid pg. 33

<sup>29</sup> Ibid pg. 37

<sup>30</sup> Ibid pg. 37

éclair de lucidité – mais toujours pour que Dieu puisse œuvrer avec notre accord conscient et nous libérer pour notre croissance. »<sup>31</sup>

Voici une méthode d'approche de l'aspect dialogue de la prière : **A.C.A.S.**

**A = ADORATION** — Exalter le Seigneur à travers nos louanges. Jésus nous a enseigné comment prier avec l'adoration dans Sa parole rapportée dans Matthieu 6.9 « *Notre père qui est aux cieux ! Que ton nom soit sanctifié...* ». Il est digne de toutes nos louanges. Il mérite notre plus grand respect.

**C = CONFESSION** – La conscience de la sainteté de Dieu nous mène à la conscience de notre propre nature pécheresse (Psaume 139, 1 Jean 1.9, Jacques 5.16).

**A = ACTION DE GRÂCE** — Col. 3.17, 1 Th. 5.18

**S = SUPPLICATION** — L'intercession impliquant aussi bien des requêtes personnelles que des prières pour les autres. L'exemple de Christ nous incite à prier les uns pour les autres.

Les Ecritures sont parsemées de prières. De nombreux versets révèlent pourquoi certaines prières ne sont pas exaucées. Le fait est que : Dieu exauce les prières. La réponse peut être « oui », « non », « plus tard », ou « pas de cette manière ». Dieu est saint et juste. Il est Souverain et tout comme Jésus a dit dans sa prière : « ...que ta volonté soit faite... », que cela soit aussi notre prière, dans notre marche vers Dieu dans l'obéissance.

#### **Discipline spirituelle #4 – Le jeûne**

**Le jeûne** — « S'abstenir volontairement de manger ou de boire, généralement pour des raisons religieuses. »<sup>32</sup>

D'un point de vue historique, dans la tradition juive, le jeûne était pratiqué pour les raisons suivantes : repentance personnelle ou nationale pour les péchés, périodes de difficultés, périodes de détresse, avant une bataille, préparation intérieure pour recevoir la force et la grâce afin d'accomplir une mission ou un service de fidélité au nom de Dieu, surmonter la tentation, et dans le cadre de la piété.<sup>33</sup>

Les Ecritures ne dictent pas au croyant le nombre de fois qu'il doit jeûner, mais elles disent dans Matthieu 6.16 « *Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense.* »

**Question de groupe** : A quoi sert le jeûne? (**Enseignant** : les réponses devraient inclure l'idée suivante : au bout du compte, il révèle notre besoin de reconnaître notre dépendance envers Christ.)

---

<sup>31</sup> Ibid. Pg. 37

<sup>32</sup> Nelson's Illustrated Bible Dictionary [Dictionnaire biblique illustré de Nelson], copyright 1986 des Editions Thomas Nelson, pg.378

<sup>33</sup> Thompson, Marjorie J. Soul Feast, An Invitation to the Christian Spiritual Life [La fête de l'âme, une invitation à la vie spirituelle chrétienne] pg. 69, 70

## **Discipline spirituelle #5 – L’offrande**

**Question de groupe** : A quoi pensez-vous lorsque vous entendez le mot « offrande »? (**Enseignant** : parmi les réponses possibles : l’argent, les ressources personnelles, le temps, les dons, les talents, le cœur...)

Job semblait comprendre que tout venait de Dieu. Il disait : « Je suis sorti nu du sein de ma mère, et nu je retournerai dans le sein de la terre » Job 1.21. Dieu est le Créateur, nous sommes les créatures. En tant que Sa création, nous sommes Ses intendants. Intendant sur la terre, avec les dons et talents qu’Il nous a donnés, le temps, les ressources, etc. Cela met notre vie en perspective!

**Question de groupe** : Citez des attitudes ou des motifs d’offrande. (**Enseignant** : parmi les réponses possible : Attitudes – ne pas donner, donner à contrecœur, donner sous conditions, donner sans conditions, donner généreusement : Motifs — reconnaissance personnelle, manipulation, potentielle récompense ou réciprocité, pureté du cœur, générosité, obéissance).

Donnez au Seigneur ce qui lui revient de droit : donnez votre vie. Comment ? En aimant Dieu de tout votre cœur, de toute votre âme, de tout votre esprit et de toutes vos forces ; et en vous aimant les uns les autres. Nous sommes avertis dans les Ecritures que l’être humain ne peut servir à la fois Dieu et l’argent. Si votre désir et votre motivation dans la vie est de dépendre de l’argent et des ressources, alors vous avez placé d’autres « dieux » avant Dieu. Donner la dîme et les offrandes, c’est accomplir un acte d’obéissance. Partager avec d’autres personnes qui sont dans le besoin, c’est aussi un acte d’obéissance. Utiliser nos dons et nos talents pour honorer et servir Dieu et les autres, c’est un acte d’obéissance.

## **Discipline spirituelle #6 – L’hospitalité**

Dans l’Ancien et dans le Nouveau Testament, nous voyons des actes d’hospitalité étendus même à de parfaits étrangers. Ces actes étaient des manières de répondre aux besoins de gîte et de nourriture d’une autre personne après un long voyage. Nous voyons également comment l’hospitalité était exercée envers des étrangers lorsqu’ils étaient accueillis dans un domicile.

L’hospitalité commence avec Dieu. Il nous accueille avec amour. En retour, nous devons recevoir cet amour. Puis, nous faisons à notre tour preuve d’hospitalité envers quelqu’un d’autre en l’accueillant dans notre vie. L’hospitalité montre que nous nous soucions du bien-être des autres.

### Questions de groupe :

1. Dans votre culture et/ou votre communauté, comment l'hospitalité se manifeste-t-elle? Racontez une occasion où vous avez reçu l'hospitalité d'une manière inattendue qui a répondu à vos besoins.
2. Comment l'hospitalité se manifeste-t-elle dans les endroits suivants : a) à la maison b) sur le lieu de travail c) dans la communauté d) dans l'église?
3. Question de débat : Comment exprimez-vous l'amour des autres, à des personnes connues ou à des étrangers, dans les actes d'hospitalité? Qu'est-ce qui vous empêche d'être hospitalier?

L'amour est au cœur de l'hospitalité. « A mesure que nous apprenons à recevoir l'hospitalité de Dieu envers nous, nous devenons plus hospitaliers envers Dieu, envers les autres et envers le reste de l'humanité. Cela fera de nous une communauté d'un autre genre. Les autres verront en nous quelque chose d'attrayant. Peut-être même qu'ils diront : voyez comme ils s'aiment les uns les autres. »<sup>34</sup>

**Résumé : Santé/bien-être spirituel.** Selon la perspective chrétienne, une relation personnelle avec Jésus-Christ en tant que Seigneur et Sauveur est cruciale pour la santé spirituelle. Nous avons étudié l'importance de la formation spirituelle (l'image de Christ formée chez une personne) à travers diverses disciplines : l'adoration, la lecture de la Bible, la prière, le jeûne, l'offrande et l'hospitalité. En tant que pasteurs et membres de l'église, il est important de donner l'exemple dans ces disciplines et de les enseigner aux nouveaux croyants, tout en encourageant les croyants en pleine croissance. Je vous encourage, en tant qu'élèves, à avoir au moins un mentor/ami spirituel. Prier les uns pour les autres. Confessez-vous les uns aux autres. Encouragez-vous les uns les autres. Soutenez-vous les uns les autres dans votre voyage spirituel.

**Enseignant : Répartissez la classe en quatre groupes.** Donnez à chaque groupe un des scénarios suivants et demandez-leurs de préparer leurs réponses en groupe. Après leur avoir accordé le temps nécessaire à la concertation, demandez-leurs de présenter leur scénario à toute la classe, avec leurs réponses. Ils peuvent présenter le scénario sous forme de sketch, montrant à la fois la situation et ce que serait leur réaction à la situation. Si le temps le permet, accordez du temps pour la discussion après chaque présentation.

En vous basant sur les informations reçues dans la section RTA et bien-être spirituel (la formation spirituelle qui contribue au bien-être spirituel) montrez à la classe comment vous agiriez dans les cas suivants, grâce à des solutions pratiques, en vous basant sur des supports bibliques et sur une sensibilité culturelle.

---

<sup>34</sup> Ibid. Pg. 135, 136



**Scenario #1** – En tant que pasteur, un de vos anciens, qui a obtenu des choses grâce à une dame qui confectionne des gris-gris, encourage d'autres membres à aller la consulter. Certains membres le font parce qu'ils pensent que Dieu ne répond pas à leurs prières. Comment réagissez-vous?

**Scenario #2** – Un membre de votre église est décédé. La famille vous a demandé d'organiser les funérailles dans la concession familiale. Plusieurs membres de la famille ne sont pas chrétiens. Pendant la cérémonie, quatre membres de la famille se mettent en colère parce que les pratiques traditionnelles n'ont pas été réalisées autour de la tombe. Comment réagissez-vous?

**Scenario #3** – Vous êtes malades et votre famille vous amène chez le guérisseur du village. En plus de vous donner des herbes, il vous demande aussi de réaliser un rituel spécifique avec le médicament avant de vous le donner. Comment réagissez-vous?

**Scenario #4** – Vous êtes le pasteur d'une église où certaines personnes vous ont demandé d'aller voir un « homme qui a des pouvoirs » pour recevoir un mouchoir blanc sacré. On vous dit que grâce à ce mouchoir, des personnes sont guéries. Ces personnes pensent que vous devriez en avoir un. Vous savez que certaines personnes dans votre église désirent se rendre dans l'église de cet homme qui utilise un mouchoir sacré. Comment conseillerez-vous et encouragerez-vous vos membres?

**Devoir du soir pour les élèves** : Lisez les chapitres 5-7 de Matthieu. Commencez par lire la prière que Jésus a enseignée à Ses disciples. Méditez sur chaque partie de cette prière. Répondez aux questions suivantes et rapportez vos réponses demain matin.

1. Expliquez comment les chapitres 5, 6 et 7 de Matthieu vous mettent au défi de vivre votre vie en mettant Christ au centre. Egalement, en quoi Dieu s'intéresse-t-Il à chaque aspect de votre vie, et non pas uniquement à l'aspect spirituel?
2. Expliquez en quoi les pharisiens étaient juste « religieux » mais en aucun cas pieux.
3. Pendant votre méditation sur la prière que Jésus a enseignée à Ses disciples, quelle a été pour vous la partie la plus difficile?

## **Santé holistique personnelle et communautaire : bien-être social**

**Question de groupe** : Qu'est-ce que la santé sociale, le bien-être?

**Enseignant** : les réponses devraient inclure les idées suivantes : C'est la manière (activités, pensées, attitudes et actions) dont nous interagissons les uns avec les autres qui contribue à la santé globale d'une personne, ou d'un groupe de personnes. Il s'agit de « notre interaction avec les autres ; ainsi donc, il s'agit de **RELATIONS**.

Nous sommes faits pour interagir avec les autres. Genèse chapitres 1 et 2 décrit l'histoire de la création, comment Dieu a créé l'homme et instauré une relation avec lui. Ensuite, Il a créé la femme pour être l'aide et la compagne de l'homme. La première famille était alors composée!

**Question de groupe :** Dans quels buts crée-t-on une famille?

**Enseignant :** Parmi les réponses possibles : la procréation, l'aide, la protection, travailler ensemble, l'amitié, l'enseignement, l'amour, la communion fraternelle, l'adoration, l'obéissance à Dieu, etc.

**Toutes les Ecritures parlent de relations :** De la Genèse à l'Apocalypse, les Ecritures racontent l'histoire puissante de l'amour de Dieu et de Son appel à l'humanité de s'engager à son tour dans une relation avec Lui, dans une relation d'amour avec les autres. Les quatre premiers commandements, dans Exode 20, parlent de la relation avec Dieu. Les six commandements suivants parlent de la relation avec les autres. Vous devriez continuer à voir l'interconnexion de chaque aspect de la vie.

Une étude a été menée avec deux groupes composés de nouveau-nés. Chaque groupe recevait tous les soins physiques nécessaires (nourriture, bain, vêtements propres). La différence était la suivante : Groupe 1. Ces bébés étaient pris dans les bras pour manger, on leur parlait, on leur chantait des chansons et on les câlinait toute la journée. Groupe 2. Les bébés restaient dans leurs lits, on ne leur parlait pas et on les touchait très peu, juste le nécessaire pour les nourrir et les baigner. Les bébés étaient pesés chaque jour et on notait la moyenne du poids obtenu. Au fil de l'étude, on a remarqué que les bébés d'un des deux groupes ne prenaient pas de poids. Leur poids moyen était beaucoup plus faible et ils ont commencé à développer d'autres problèmes physiques. L'étude a été arrêtée pour éviter que la situation ne s'aggrave.

**Question de groupe :** D'après vous, dans quel groupe les bébés ont pris le plus de poids? Pourquoi?

Réponse : groupe 1

L'objectif de partager cette histoire avec vous est de souligner le besoin d'interaction pour bien se développer. On dit que certains prisonniers qui restent en confinement solitaire pendant de longues périodes deviennent fous. Dieu nous a créés pour être en relation avec Lui et avec les autres.

**Les relations :**

**Avec Christ :** Jean 3.16-18, 1 Jean 3.1

Nous sommes appelés à parler et à marcher avec Dieu. A vivre en Christ. Nous avons étudié très spécifiquement des disciplines qui nous aident à grandir dans une relation saine avec Christ. Toutes les autres relations seront affectées par notre relation avec Christ.

## **Avec les autres :**

**Question de groupe** : Selon Marc 12.30-31, quel est le deuxième plus grand commandement? **Enseignant** : Aime ton prochain comme toi-même.

Les Ecritures donnent une orientation sur la manière dont nous devons nous traiter les uns les autres. Voici quelques versets à titre d'exemple, vous en connaissez probablement beaucoup d'autres.

**Enseignant** : Divisez les élèves en trois groupes différents et attribuez à chaque groupe des versets bibliques. Demandez à chaque groupe de présenter dans un résumé des versets qui leur sont attribués ; les manières dont nous devons nous traiter les uns les autres.

**Groupe 1** : 1 Co. 13.4-7, Exode 20.12-17, Matthieu 7.12.

**Groupe 2** : Actes 4.32-35, Romains 12.9-21, Romains 13.8-10, Romains 15.1-7, Galates 5.16-26.

**Groupe 3** : Galates 6.1-5, 9-10, Ephésiens 4.1-6, Ephésiens 4.25-32, Philippiens 2.1-4, Colossiens 3.12-17.

## **Avec la famille :**

A) Mari et femme

Directives bibliques sur le mariage :

**Enseignant** : attribuez des passages aux trois groupes et demandez-leur de résumer ce qui est dit. Demandez aux groupes de présenter leurs réponses et accordez un temps pour la discussion.

**Groupe 1.** Genèse 2.20b-24, Exode 20.14, 17

**Groupe 2.** 1 Co. 7

**Groupe 3.** Colossiens 3.18-19, Ephésiens 5.22-33, 1 Pierre 3.1-7.

Il y a un acte qui différencie le mariage des autres relations, c'est le rapport sexuel. Nous allons accorder du temps, dans le contexte des directives bibliques, à l'étude de la santé sexuelle au sein de la relation entre mari et femme. Dieu a créé l'homme et la femme à son image. Il leur a donné la directive de se multiplier, à travers l'acte consistant à devenir un, à travers le sexe. Le désir sexuel a été créé et donné à l'homme et à la femme par Dieu, dans le but d'unir les deux et de créer une nouvelle vie. C'est aussi le moyen pour le mari et la femme de partager leur plaisir, à travers la gratification sexuelle.

Malheureusement, le péché a corrompu ce don de Dieu. Il est important de comprendre que ce ne sont pas seulement les profanes non croyants qui rencontrent des problèmes dans ce domaine ; le peuple de Dieu aussi est soumis à la tentation et il y cède s'il ne prend pas garde. Nous allons étudier deux histoires, une tirée du livre *Biblical*

*Christianity in Modern Africa [Le christianisme biblique dans l'Afrique moderne]*, de Wilbur O'Donovan et une histoire très familière tirée de 2 Samuel 11.2-11, 14-17.

« Un jour, Edouard, le responsable du groupe de prière, avait préparé un programme de veillée de prière pour les jeunes dans une maison privée et il en avait fait la promotion bien à l'avance. Cependant, le soir de l'évènement, seule une fille (Amina) se présenta. Ils attendirent pendant un moment que les autres arrivent. Comme personne ne venait, Edouard débuta le programme. Ils étaient seuls dans la maison, bien que cela ne fût pas prévu. Edouard partagea la lecture de la Bible avec Amina. Ensuite, ils commencèrent à prier ensemble sur différents sujets. Vers minuit, Edouard suggéra qu'ils prient l'un pour l'autre en posant les mains l'un sur l'autre. Il commença à prier, en posant ses mains sur Amina. Pendant sa prière, il commença à la caresser affectueusement. Au bout d'un moment, tous deux étaient submergés d'émotion et ils commencèrent à s'embrasser. Finalement, ils cédèrent à l'immoralité sexuelle. Amina était submergée par la culpabilité, elle alla vers une autre partie de la maison et elle tenta de se suicider. Heureusement, Edouard la trouva et l'empêcha de s'ôter la vie. Cette histoire a eu lieu dans un pays africain et présente une similarité avec l'histoire suivante tirée de la Bible, qui a eu lieu il y a trois mille ans. »<sup>35</sup>

Un soir, David se leva de son lit et alla se promener sur le toit du palais. Du haut du toit, il vit une femme qui se baignait. La femme était très belle et David envoya quelqu'un se renseigner sur elle. L'homme dit : « N'est-ce pas Bath-Sheba, la fille d'Eliah et l'épouse d'Urie le Héthien? ». Puis David envoya des messagers la chercher. Elle vint à lui et coucha avec lui. Puis elle retourna chez elle. La femme fut enceinte et envoya une lettre à David disant « je suis enceinte ». Alors, David envoya ce message à Joab : « Envoie-moi Urie le Héthien ». Et Joab envoya ce dernier à David. Lorsqu'Urie vint à lui, David lui demanda comment allait Joab, comment allaient les soldats et comment se déroulait la guerre. Puis David dit à Urie : « Descends dans ta maison et lave tes pieds ». Alors, Urie quitta le palais et un cadeau lui fut envoyé de la part du roi. Mais Urie dormit à l'entrée du palais avec tous les serviteurs de son maître et ne retourna pas chez lui. Lorsque que l'on annonça à David qu'Urie n'était pas retourné chez lui, il lui demanda : « N'arrives-tu pas de voyage ? Pourquoi n'es-tu pas descendu dans ta maison ? » Urie dit à David : « L'arche et Israël et Juda habitent sous des tentes, mon seigneur Joab et les serviteurs de mon seigneur campent en rase campagne, et moi j'entrerai dans ma maison pour manger et boire et pour coucher avec ma femme ! Aussi vrai que ton âme est vivante, je ne ferai point cela. »

Au matin, David écrivit une lettre à Joab et l'envoya avec Urie. Il y écrivit : « Placez Urie au plus fort du combat et retirez-vous de lui, afin qu'il soit frappé et qu'il meure. » Ainsi, pendant que Joab assiégeait la ville, il plaça Urie « à l'endroit qu'il savait défendu par

---

<sup>35</sup> O'Donovan, Wilbur, *Biblical Christianity in Modern Africa [Christianisme biblique en Afrique moderne]*, publié par les Editions Paternoster 2000, pg. 74-75

de vaillants soldats ». Lorsque les hommes de la ville sortirent et combattirent contre Joab, des hommes de l'armée de David tombèrent ; Urie le Hithien mourut également. (2 S. 11.2-11 ; 14-17)

Ces deux histoires parlent du pouvoir énorme du désir sexuel et de la tentation sexuelle.

**Question de groupe** : Dans ces deux histoires, pensez-vous que les personnages impliqués avaient planifié la situation qui les a poussés à l'immoralité sexuelle (le sexe avant le mariage) et à l'adultère? (**Enseignant** : probablement pas.)

**Question de groupe** : Qu'est-ce qui a mal tourné dans les deux histoires? Qu'est-ce qui aurait pu être fait pour éviter le péché? Les Ecritures parlent du sexe avant le mariage : 1 Co. 6.18 et 1 Th. 4.3-6 (demandez à un élève de lire ces passages.)

**Question de groupe** : Quels sont les risques du sexe avant le mariage? (Enseignant : Les réponses devraient inclure les idées suivantes – la culpabilité, la dépression, les maladies sexuellement transmissibles, la perte de la pureté sexuelle, la grossesse non désirée, l'avortement, le sentiment d'avoir été « utilisé/e », la honte, l'infertilité due aux MST.) Nous étudierons les maladies transmises à travers le contact sexuel plus tard dans ce cours. *\*\*\*Pour ceux qui ont pratiqué le sexe avant le mariage, il y a une bonne nouvelle dans l'Evangile de Christ. 1 Jean 1.9\*\*\* (N.B.: le pardon et la purification de la perversion peuvent ne pas épargner les conséquences de l'acte du péché.)*

**Stratégies pour la pureté sexuelle** (avant le mariage, pendant le mariage, après le mariage, y compris ceux qui sont veufs/veuves ou divorcés/ées.)

**Question de groupe** : Quelles sont les choses pratiques que l'on peut faire pour protéger la pureté sexuelle du corps et de l'esprit?

**Animateur** : Parmi les réponses possibles, il convient de souligner :

1. L'engagement envers Christ et la direction du Saint-Esprit. (Un des éléments du fruit de l'Esprit est la maîtrise de soi Ga. 5.23)
2. Etre sur ses gardes. Le diable est sournois, fourbe et malhonnête. Jacques 4.7, Eph. 5.3, 1 Pierre 5.8-9, 2 Co. 10.5, Romains 12.2.
  - Priez.
  - Habituez vos yeux à regarder ce que vous leur permettez de voir. Job 31.1 dit : « J'ai fait un pacte avec mes yeux, et je n'aurais pas arrêté mes regards sur une vierge. »
  - Quittez physiquement le lieu de la tentation.
  - Evitez les films, les vidéos, la musique, les images, les livres, les sites Internet, etc. qui présentent des allusions implicites au sexe.

- La pornographie est endémique dans la société actuelle. Elle peut être définie par toute chose utilisée dans le but de stimuler la sexualité des personnes. Le péché sexuel devient rapidement la réalité la plus mortelle en Afrique. On considère que c'est la plus puissante des addictions connues chez l'être humain.

**3.** Déterminez à l'avance quelles situations vous avez choisi d'éviter et une stratégie ou un plan pour gérer efficacement la tentation lorsqu'elle se présente.

**Question de groupe :** Quelles sont les mesures pratiques à appliquer par les célibataires et par les personnes mariées pour éviter la tentation? (Considérez ceux qui sortent ensemble et ceux qui ne sont pas en couple).

**4.** Discutez des pratiques culturelles consistant à « retarder » le mariage à cause de la dot élevée de la mariée, du coût des noces, etc. Il n'y a pas d'exceptions dans la Bible pour le sexe avant le mariage.

**Question/Scenario de groupe :** Dans votre famille, il est très important pour une femme mariée d'avoir des enfants. Si une épouse n'a pas d'enfants, il y a une forte pression sur le mari pour qu'il prenne une deuxième femme pour avoir un enfant et éviter la honte et l'embarras. Comment pouvez-vous, en tant qu'église et en tant que leader, encourager ce couple en accord avec les Ecritures?

#### **Astuces pour protéger un mariage :**

- 1.** Accomplissez votre part dans la satisfaction de votre conjoint, sauf dans les cas de commun accord sur l'abstinence. Respectez-vous l'un l'autre, en étant doux/douce et attentionné/e, en vous honorant l'un l'autre en tout temps.
- 2.** Communiquez et comprenez les besoins de l'un et de l'autre.
- 3.** Prenez garde à vos regards, vos pensées et vos actions face à d'autres hommes/femmes. Protégez votre époux/épouse de tout doute ou jalousie. Evitez, autant que possible, d'être seul/e dans un endroit privé avec une personne du sexe opposé. Restez irréprochable et pur/e dans votre corps, dans votre mental et dans votre esprit.

#### **Relations entre parent(s) et enfant(s)**

**Groupe 1 :** Exode 20.12

**Groupe 2 :** Ephésiens 6.1-4 ; Colossiens 3.20-21

**Groupe 3 :** Proverbes 22.6

Demandez à chaque groupe de résumer ces références concernant les relations entre parents et enfants.

**Question de groupe :** Quelle est la différence entre punition et abus?

Questions à se poser concernant la punition :

1. Quelle est la cause?
2. Quelle est la raison? Quel est mon objectif avec cette punition?
3. Comment? Quelle est la meilleure manière de punir à ce moment précis et pour cette raison? Chaque enfant est différent et réagit différemment aux situations.

### **Aspects importants à retenir lorsqu'on « éduque un enfant ».**

1. Montrez un exemple pieux. Vos actions parleront plus que vos mots.
2. Soyez cohérents.
3. Soyez charitables. Les enfants et les jeunes sont engagés dans un processus de maturation et ils ont besoin de direction et de sagesse. Souvenez-vous de la patience de Dieu à votre égard!

Nous avons brièvement étudié les directives bibliques pour bâtir des relations saines avec la famille et avec les autres. Satan désire rompre les relations entre vous et Dieu, et entre vous et les autres. Nous allons à présent passer du temps à étudier comment restaurer une relation rompue avec les autres et comment résoudre le conflit, dans la mesure où cela dépend de vous.

**Question de groupe** : Généralement, quelles sont les causes qui entraînent la rupture des relations?

(**Animateur** : Les réponses devraient inclure les idées suivantes : l'égoïsme, l'orgueil, la jalousie, un esprit impitoyable, la rancœur, l'amertume, le péché non confessé, l'irritabilité, la critique, le commérage/la calomnie, juger les autres, le manque de compréhension, les malentendus, l'infidélité, etc.). Voici des références bibliques que vous pourrez rechercher pendant votre temps libre : Jacques 4.1-2, Jean 13.34, Matthieu 5.9.

Dans le livre de Rick Warren, *The Purpose Driven Life [La vie orientée par un objectif]*, il déclare que : « parce que vous avez été créés pour faire partie de la famille de Dieu et que votre deuxième objectif sur terre est d'apprendre comment aimer et interagir avec les autres, la conciliation est la qualité la plus importante que vous pouvez développer ». Il continue en disant que la conciliation ne consiste pas à éviter le conflit, à le fuir, ou à prétendre qu'il n'existe pas ; il ne s'agit pas non plus d'un apaisement (toujours capituler).<sup>36</sup>

Warren présente une liste de **sept étapes bibliques pour restaurer la communion fraternelle**. Les voici :

**1. Parlez à Dieu avant de parler à la personne :**

Souvenez-vous de Jacques 4.1-2. Demandez au Saint-Esprit de sonder votre cœur.

Posez-vous les questions suivantes : Comment puis-je considérer honnêtement cette

---

<sup>36</sup> Warren, Rick, *The Purpose Driven Life [La vie orientée par un objectif]* pg. 153

situation? Quelle est mon attitude? Quelles sont mes attentes par rapport à cette situation? Sont-elles réalistes ou irréalistes?

**2.** Prenez l'initiative dans la résolution du conflit.

-Matthieu 5.23.

-Si la colère intervient, souvenez-vous d'Ephésiens 4.24-27.

-Nous sommes appelés à une vie d'obéissance à Christ en tout (êtes-vous sérieux/se dans votre marche avec Christ?)

**3.** Partagez les sentiments des autres. « Utilisez vos oreilles plus que votre bouche ».

N.B.: Les sentiments sont ce qu'ils sont et ils peuvent ne pas refléter la vérité de la situation. Chacun est maître de ses sentiments, qu'ils soient valides ou pas. Donc, écoutez les autres. Ne rabaissez pas les sentiments des autres, ne les niez pas.

**4.** Confessez votre part dans le conflit.

Il peut être nécessaire de parler avec un tiers plus mûr spirituellement pour vous aider à évaluer vos propres actions avant de rencontrer la personne avec qui vous êtes en conflit. Il faut de la maturité et un esprit ouvert pour entendre et pour assumer la responsabilité de vos propres comportements/attitudes. ATTENTION : Aucune tolérance pour les commérages et la calomnie, donc prenez bien garde. L'objectif lorsque vous vous confiez à un tiers, c'est de parvenir à mieux comprendre votre responsabilité et vos fautes dans un conflit ; ce n'est pas d'obtenir un soutien pour votre querelle. Le véritable objectif de la réconciliation est de restaurer une relation rompue.

**5.** Gérez le problème ; n'attaquez pas la personne (avec des mots ou avec des actes!)

Nous avons souvent tendance à faire des « reproches ». Oui, le problème doit être résolu et pour ce faire il est bon de commencer par rechercher le Seigneur pour obtenir Sa sagesse et Sa direction. De temps en temps, il faut accepter de ne pas être d'accord et comprendre.

A présent, voyons **quelques directives bibliques concernant les qualités pour une bonne communication.**

**Groupe 1** : Pr. 15.1, Pr. 21.23

**Groupe 2** : Jacques 1.19-20, Ephésiens 4.29

**Groupe 3** : Colossiens 4.6

**Ecoute active** – cela signifie ne pas se cantonner à entendre les mots qui sont prononcés, mais tout faire pour comprendre ce qu'ils signifient pour celui qui parle. Voici quelques techniques qui peuvent vous aider dans ce sens. A) Clarifier : « es-tu en train de dire que...? » B) Répéter : ex. « Je suis en colère! » Répétez... « Tu es en colère? » Ou « Pourquoi es-tu en colère? » C) Paraphraser ou reformuler avec vos propres mots ce que vous pensez avoir compris à partir des paroles de votre interlocuteur.

**6.** Coopérez autant que possible : Romains 12.18 « S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes. » (Gardez à l'esprit Romains



12.1-2). De même, dans les situations où l'autre personne ne suit pas la voie de Dieu, votre loyauté va avant tout à Dieu.

**7.** Mettez l'accent sur la réconciliation et non pas seulement sur la résolution du conflit.

Rick Warren déclare qu'il n'est pas réaliste d'espérer que tout le monde soit d'accord sur tout. Il faut cependant trouver des solutions, dans un esprit de paix, autant que cela dépende de vous.

(Ces sept points et pensées ont été tirés de *The Purpose Driven Life [La vie orientée un objectif]*, chapitre 20.)

Les relations sociales se déroulent en dehors de la maison, avec la famille et les amis. Elles concernent tous les aspects de votre vie. Les lieux de travail et d'enseignement jouent un rôle social important dans votre vie.

Étudions quelques **directives bibliques qui pourraient aider le chrétien à vivre une vie pieuse dans son lieu de travail, et le cas échéant, dans les contextes éducatifs.**

**Groupe 1 :** Colossiens 3.23, Exode 20.15

**Groupe 2 :** Ephésiens 4.28, Pr. 11.1

**Groupe 3 :** Mal. 3.5, Exode 23.8

**Animateur :** Demandez aux groupes de résumer ces versets, en les appliquant à des aspects pratiques dans les lieux de travail et d'enseignement. NB. : demandez aux élèves : « Comment se manifeste le vol au travail ? » (Produits, temps) N.B.: Le dictionnaire universitaire standard de Funk et Wagnall donne cette définition du pot-de-vin : « toute somme offerte pour obtenir ou pour influencer une action publique ou officielle. »

**Question de groupe :** Peut donc en conclure que si nous ne devons pas accepter les pots-de-vin, nous ne devrions pas non plus en offrir? En tant que disciple de Christ, l'intégrité dans le lieu de travail et dans les institutions éducatives est cruciale pour un témoignage chrétien positif. (Intégrité : droiture de caractère, honnêteté)

Notre bien-être social se reflète dans nos relations. La manière dont nous traitons les autres est basée sur la valeur que Dieu leur accorde. Dieu désire entretenir une relation avec l'humanité et Il a payé un prix élevé pour nos péchés, apportant une solution pour restaurer la relation rompue à cause du péché. Les conséquences des relations brisées peuvent être : l'isolement, la solitude, la colère, le stress, qui peuvent jouer un rôle majeur dans la maladie physique également. L'amour pour les autres est inclus dans l'amour de Dieu. Nous pouvons vraiment faire la différence dans nos familles, parmi nos amis et dans nos communautés, en vivant une vie d'obéissance envers Dieu. Les vies sont transformées quand Christ est au centre. La santé sociale et le bien-être s'épanouissent quand Christ est au centre des relations.

**Enseignant** : Répartissez la classe en groupes et demandez-leur de discuter des scénarios suivants. En tant que pasteur ou leader chrétien, comment pouvez-vous réagir à la situation?

**Scénario #1** – Un des membres de votre église se présente à vous et vous confesse qu'il a eu des relations sexuelles avec une jeune fille du quartier (ou du village). Il regrette son comportement, mais il a découvert qu'elle est enceinte. Sa femme n'en sait rien et la famille de la jeune fille la presse de dire qui est le père. La situation est très tendue car un des oncles de la fille est membre du conseil de l'église. Quels conseils donneriez-vous à cet homme? Comment encourager un comportement à l'image de Christ après un péché et après la conséquence du péché?

**Scénario #2** – Après un culte à l'église, vous remarquez un des membres se servir dans le plateau des offrandes et mettre des pièces dans sa poche. Le dimanche suivant, vous remarquez que cette personne a un nouveau téléphone et vous vous mettez en colère. Comment gérez-vous cette situation?

**Scénario #3** – Vous remarquez qu'un des enfants de votre voisin semble toujours avoir des ecchymoses sur les jambes et sur les bras. La nuit, vous entendez des cris et des pleurs. Lorsque vous demandez à l'enfant si tout va bien, il baisse toujours la tête et répond doucement « oui ». Vous n'êtes pas convaincu. Comment pouvez-vous vous impliquer de manière positive et acceptable culturellement et ainsi exercer votre ministère auprès de la famille et de l'enfant qui a besoin de protection?

## **Santé holistique personnelle et communautaire : bien-être physique**

Tout en gardant à l'esprit la définition de la santé dans la perspective de croissance (une chose en constante évolution), souvenons-nous que notre bien-être physique est connecté à notre bien-être spirituel, social et mental/émotionnel. Par exemple, si une personne est alcoolique, cela affectera probablement son bien-être social : les relations avec sa famille, ses amis, ses collègues de travail, etc. ; son bien-être mental/émotionnel et son bien-être spirituel. Cela a assurément un effet direct sur son bien-être physique. Dieu veut que nous prenions soin du corps qu'Il nous a donné, au maximum de nos capacités et pour l'honneur de Son nom.

Dans cette section, nous examinerons des choix de vie sains et comment éviter les maladies communes. Une brève vue d'ensemble de l'anatomie et de la physiologie sera présentée. Nous étudierons les définitions des maladies infectieuses et non infectieuses.

Les maladies et infections que l'être humain peut contracter sont bien trop nombreuses pour être toutes mentionnées. Nous allons étudier quelques maladies et infections communes rencontrées en Afrique sub-saharienne. L'objectif de cette section est de souligner les choix de vie qui encouragent la santé et évitent la maladie. Vous pouvez faire la différence dans vos foyers et dans votre communauté en étant un modèle de choix

de vie saine et en saisissant l'opportunité d'enseigner aux autres les pratiques de base de ce mode de vie.

En tant que chrétiens, notre corps est considéré comme le temple du Dieu vivant. Son Saint-Esprit réside à l'intérieur et nous devons être de bons intendants du corps qu'Il nous a donné. Il est important de comprendre comment le corps fonctionne ; pour ce faire, nous allons étudier l'ANATOMIE normale (la structure du corps) et la PHYSIOLOGIE (comment le corps fonctionne).

**Enseignant** : Voir les deux pages suivantes qui présentent une vue globale des systèmes corporels, des composants (parties) de ce système, et le fonctionnement du système.<sup>37</sup>(Tortora et Grabowski, *Principles of Anatomy and Physiology [Principes d'anatomie et de physiologie]*, 9<sup>ème</sup> Edition, pg. 5, copyright 2000, Manuels de sciences biologiques, SA et Sandra R. Grabowski)

**Enseignant** : Les élèves auront à compléter le tableau « vue d'ensemble de l'anatomie et de la physiologie » qui se trouve dans leur livre d'exercices. Veuillez consulter le tableau ci-dessous et les mots (en caractères **gras**) que les élèves doivent noter dans le tableau présenté dans leur livre d'exercice.

---

<sup>37</sup> Tortora et Grabowski, *Principles of Anatomy and Physiology [Principes d'anatomie et de physiologie]*, 9<sup>ème</sup> Edition, pg. 5 Copyright 2000, Biological Sciences Textbooks, Inc. and Sandra R. Grabowski.

Système tégumentaire	<b>Peau, cheveux, ongles, glandes sudoripares et uropygiennes.</b>	Protège le corps ; aide à réguler la température du corps, élimine les excès, aide à produire la vitamine D, détecte les sensations telles que la douleur, le toucher, le chaud et le froid.
Squelette	<b>Os et articulations</b> du corps et leurs <b>cartilages</b> associés.	Soutient et protège le corps, aide aux mouvements du corps, abrite les cellules qui donnent naissance aux cellules sanguines, conserve les minéraux et les lipides (graisses).
Système musculaire	Muscles composés de <b>tissus musculaires squelettiques</b> , ainsi appelés parce qu'ils sont généralement attachés aux os.	Produit les mouvements du corps tels que la marche, stabilise la position du corps (posture), génère de la chaleur.
Système nerveux	<b>Cerveau, moelle épinière, nerfs</b> , et organes sensitifs spéciaux tels que les <b>yeux</b> et les <b>oreilles</b> .	Utilise les commandes nerveuses pour réguler les activités du corps, détecte les changements dans l'environnement interne et externe du corps, interprète les changements et répond en causant des contractions musculaires ou des sécrétions glandulaires.
Système endocrinien	Cellules et glandes qui produisent des hormones telles que <b>la glande pituitaire, la thyroïde et le pancréas</b> .	Régule les activités du corps en libérant des hormones, qui sont des messagers chimiques transportés dans le sang d'une glande endocrine à un organe cible.
Système cardiovasculaire	<b>Sang, cœur et vaisseaux sanguins.</b>	Le cœur pompe le sang à travers les vaisseaux sanguins ; le sang transporte l'oxygène et les nutriments vers les cellules et transporte le dioxyde de carbone et les déchets hors des cellules et aide à réguler l'acidité, la température et la teneur en eau des fluides corporels ; les composants du sang aident le corps à se défendre contre la maladie et réparent les dégâts dans les vaisseaux sanguins.
Système lymphatique et immunitaire	Les fluides et vaisseaux lymphatiques ; y compris des structures ou organes contenant un grand nombre de globules blancs appelés	Ramène les protéines et les fluides dans le sang ; transporte les lipides (graisse) du tube digestif vers le sang ; site de maturation et de prolifération des lymphocytes qui protègent contre les organismes à l'origine des maladies

Système lymphatique et immunitaire	Les fluides et vaisseaux lymphatiques ; y compris des structures ou organes contenant un grand nombre de globules blancs appelés lymphocytes, tels que la rate, le thymus, les ganglions lymphatiques et amygdales.	Ramène les protéines et les fluides dans le sang ; transporte les lipides (graisse) du tube digestif vers le sang ; site de maturation et de prolifération des lymphocytes qui protègent contre les organismes à l'origine des maladies (germes tels que les bactéries, les virus).
Système respiratoire	<b>Poumons</b> et voies respiratoires associées.	Transfère l'oxygène de l'air inhalé vers le sang et le dioxyde de carbone du sang vers l'air exhalé ; aide à réguler l'acidité des fluides corporels ; l'air sortant des poumons à travers les cordes vocales produit des sons.
Système digestif	Organes du tube digestif, un long tube composé de : <b>la bouche, l'œsophage, l'estomac, les intestins</b> (intestin grêle et gros intestin) et de <b>l'anus</b> ; inclut également des organes accessoires qui aident au processus de digestion tels que les glandes salivaires, le foie, la vésicule biliaire et pancréas.	Permet l'assimilation physique et chimique des aliments ; absorbe les nutriments ; élimine les déchets solides.
Système urinaire	<b>Reins, uretère, vessie et urètre.</b>	Produit, stocke et élimine les déchets et régule le volume et la composition chimique du sang ; maintient l'équilibre minéral du corps ; aide à réguler la production de cellules sanguines.
Système reproducteur	Gonades ( <b>testicules</b> ou <b>ovaires</b> ) et organes	Les gonades produisent des gamètes (sperme ou ovules) qui s'unissent pour

### Causes connues des maladies infectieuses :

Avant d'examiner les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être de notre corps physique, nous devons comprendre les principes cachés derrière les maladies infectieuses et non infectieuses.

**Question de groupe** : Quelles sont les croyances populaires dans votre environnement concernant la cause des différentes maladies? (**Enseignant** : si les élèves ont besoin d'aide

pour trouver des idées, donnez quelques exemples tels que : « Apollo » (terme local utilisé pour « la conjonctivite ») — si vous regardez la pleine lune, vous aurez les yeux rouges et irrités, ou si vous regardez quelqu'un qui a les yeux rouges et irrités, vous aurez la même chose. Si vous touchez les moustaches d'un chat, vous aurez la tuberculose. Si vous tombez brusquement malade, c'est que quelqu'un vous a jeté un mauvais sort.)

**Enseignant** : discutez de ces causes et du rôle éventuel des RTA dans ces croyances. N.B.: de nombreuses maladies ont des explications très scientifiques et très logiques. Cela n'exclut pas le fait que certaines maladies peuvent apparaître suite à une oppression d'un mauvais esprit. Il faut user de beaucoup de précaution et de sagesse dans les cas des personnes malades.

**Question de groupe** : en tant que chrétien (laïc ou pasteur), comment pouvez-vous exercer votre ministère auprès d'une personne affligée par la maladie ? (**Enseignant** : aidez à orienter la discussion, sur la base de la vérité biblique et de la compassion. A ce stade, vous ne recherchez pas des réponses spécifiques concernant les traitements et les soins, mais plutôt des principes.)

**Utilisez cette histoire comme exemple pour lancer la discussion :**

Alors qu'elle visitait l'église d'un petit village pendant le culte du dimanche matin, une jeune femme était assise toute seule. Sa jambe gauche était enflée et on y voyait une grosse plaie. Personne n'était assis à côté d'elle. Personne ne lui parlait, et pourtant elle était un membre de l'église. Le pasteur et quelques membres de l'église avaient été formés en santé communautaire. Après le service, on posa des questions au pasteur au sujet de cette fille et on lui demanda si l'église faisait quelque chose pour l'aider. Sa réponse fut : « Non, les gens pensent qu'elle est possédée par un mauvais esprit ».

**Discussion de groupe** : Que se passe-t-il dans cette histoire? D'après vous, comment l'église devrait-elle exercer son ministère/réagir face à la situation de cette femme? D'après vous, quels étaient les besoins de cette femme ?

**Maladies infectieuses et non infectieuses : Définitions**

**Infection** : une maladie causée par des bactéries ou des germes. Les infections peuvent affecter uniquement des parties du corps (comme un doigt infecté) ou tout le corps (comme la rougeole).

**Maladie infectieuse** : une maladie qui se répand ou se transmet facilement (passe d'une personne à une autre), contagieuse.

Une infection ou maladie infectieuse apparaît lorsque les germes entrent dans le corps et affectent un ou plusieurs organes. Les germes sont présents partout : dans l'air, dans nos maisons, dans lieux de travail, dans notre bouche et nos intestins, sur le sol, etc. Bon nombre de ces germes ne causent pas de maladies ou sont détruits par le système

immunitaire en pénétrant dans le corps. Les maladies infectieuses peuvent aller de la très légère infection, telle que le simple rhume, à l'infection très aigüe pouvant entraîner la mort, comme dans le cas de l'infection au VIH, la tuberculose, le paludisme, etc. Le système immunitaire du corps est notre arme pour nous protéger contre les infections.

La peau est la première ligne de défense du corps contre les germes. Les germes peuvent aussi pénétrer dans le corps à travers le nez ou la bouche. Les germes sexuellement transmissibles entrent dans le corps à travers les orifices des organes génitaux (pénis/vagin) ou rectum. Une fois que le germe est dans le corps, la seule défense naturelle est le système immunitaire du corps. Des cellules appelées leucocytes attaquent les germes. Lorsque le corps d'une personne est sain et que son système immunitaire est solide, il peut maîtriser et détruire la plupart des germes. Une personne peut se sentir fiévreuse et fatiguée lorsque son système immunitaire combat une infection. On peut également ressentir des douleurs musculaires et une faiblesse, des articulations douloureuses, tousser, vomir ou avoir des nausées et des maux de tête. Dans l'organisme des tous petits, des personnes âgées, des personnes malades ou possédant un système immunitaire faible, il arrive que le germe se multiplie trop vite et que le corps ne puisse plus se défendre ; cette situation peut déboucher sur une infection sévère ou entraîner la mort.

### **Quand apparaissent les maladies infectieuses?**

Pour qu'une maladie infectieuse apparaisse :

- 1.** Les germes doivent être présents.
- 2.** Les germes doivent pénétrer dans le corps soit à travers la peau (souvent par une plaie), soit par la bouche, le nez, les organes génitaux et le rectum, ou encore par le sang. Certains germes causent une infection bien spécifique. Nous allons étudier quelques maladies infectieuses et leur mode de transmission.
- 3.** La personne doit avoir un système immunitaire faible. (Le corps est trop faible pour combattre l'infection.)
- 4.** Il faut assez de germes présents dans le corps pour causer la maladie.

Certains germes suivent un mode de transmission très spécifique. En voici quatre :

**1. Le contact direct.** Dans ce cas, le germe entre en contact direct avec une personne lorsque cette personne touche des fluides corporels contenant un germe provenant d'une personne infectée. Parmi les fluides corporels, on cite : le sang, le vomi, la salive et les sécrétions provenant des yeux, du pénis, du vagin, l'urine et les selles.

**2. Le contact indirect.** Lorsque les fluides d'une personne infectée sont sur des objets et qu'une autre personne entre en contact avec ces objets, le germe peut entrer dans le corps de la deuxième personne et elle peut être infectée. Certains germes (ex.: VIH) ne survivent que très peu de temps hors du corps humain. D'autres peuvent vivre très longtemps. Exemple d'objets permettant le contact indirect : aliments, boisson, eau, instruments, poignées, vêtements, literie, etc.

**3. Les germes répandus dans l'air.** Un germe en suspension dans l'air est transmis (répandu) lorsqu'une personne expire les germes et que vous les inspirez. Généralement, les germes sont présents dans de très petites gouttelettes qu'une personne infectée expulse en toussant ou en éternuant jusqu'à environ un mètre de votre visage.

**4. Transmission vectorielle :** Certains germes peuvent être transmis lorsqu'un animal ou un insecte porteur du germe vous pique ou entre dans votre peau.

### **Pratiques d'hygiène saines : personnelle, communautaire et environnementale**

**Devoir de groupe :** Répartissez la classe en groupes et attribuez-leurs les catégories suivantes. Chaque groupe doit identifier les pratiques d'hygiène saines pour la santé personnelle, communautaire et environnementale.

**Enseignant :** Les points sous chaque catégorie doivent être mentionnés, il vous faut donc les ajouter si les élèves ne les trouvent pas.

**Groupes :** **1)** Hygiène personnelle, **2)** Hygiène de la maison, **3)** Propreté des zones de préparation/de cuisson des aliments et des salles à manger, **4)** Eau potable, **5)** Assainissement : environnement privé et communautaire, **6)** Propreté des espaces de vie.

**Enseignant :** Accordez approximativement dix (10) minutes, ou moins, s'ils ont terminé le devoir. Demandez à chaque groupe de présenter ses conclusions au reste de la classe. Ajouter les points mentionnés ci-dessous, en fonction des catégories, si les élèves ne les citent pas.

#### **1. Hygiène personnelle :**

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau lorsque vous vous levez le matin, quand vous sortez des toilettes et avant de manger et/ou de préparer le repas.
- Douchez-vous régulièrement. Cela peut aider à prévenir les infections de la peau, les pellicules, les démangeaisons et les éruptions. Les personnes malades, y compris les bébés, doivent prendre une douche quotidienne.
- Portez des chaussures. Elles protègent les pieds. De même, dans les zones où il y a beaucoup d'ankylostomes, ne marchez pas pieds nus et ne laissez pas les enfants aller nu-pieds. L'infection par l'ankylostome entraîne une anémie sévère. Ces vers pénètrent dans le corps à travers la plante des pieds.
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jours. Évitez les bonbons collants. Brossez-vous les dents après avoir mangé des bonbons collants.

#### **2. Hygiène de la maison :**

- Il vaut mieux laisser les animaux hors de la maison, en particulier le bétail et les chiens/chats dont on ne s'occupe pas bien.
- Ne laissez pas les chiens lécher les enfants ou monter sur les lits. Les chiens peuvent aussi transmettre des maladies.



- Si des enfants ou des animaux ont fait leurs besoins près de la maison, nettoyez tout de suite. Apprenez aux enfants à utiliser les toilettes (ou les latrines) ou au moins à s'éloigner de la maison. Enseignez à tout le monde l'utilisation des toilettes (ou des latrines).
- Accrochez ou étendez souvent les literies et les couvertures au soleil. S'il y a des punaises, versez de l'eau bouillante sur les lits et lavez les draps et les couvertures – tout cela le même jour.
- Traitez toute la famille s'il y a des poux. Les poux et les puces transportent de nombreuses maladies. Les chiens et d'autres animaux qui portent des puces ne devraient pas pénétrer dans la maison.
- Ne crachez pas par terre. Couvrez-vous la bouche avec l'intérieur de votre coude lorsque vous éternuez ou que vous toussiez, ou utilisez un mouchoir. Prenez soin de vous laver les mains avant de manipuler des aliments et de manger.
- Nettoyez souvent la maison : balayage, époussetage et lavage. Remplissez les fissures et les trous dans le sol et dans les murs, là où les cafards, punaises et scorpions peuvent se cacher.
- Tuez les souris ou les rats qui pourraient entrer dans la maison.
- Conservez tous les produits toxiques dans un endroit sécurisé, hors de la portée des petits enfants. Par exemple : l'essence, les médicaments (à forte dose, ils peuvent être toxiques), les produits ménagers, la mort-aux-rats, les insecticides, etc.

### **3. Zones de préparation/cuisson des aliments et salles à manger :**

- Ne laissez pas les mouches ou autres insectes se poser ou ramper sur les aliments. Ces insectes transportent des germes et transmettent des maladies. Ne laissez pas traîner des restes d'aliments ou des plats sales, car ils attirent les mouches et nourrissent les germes. Protégez les aliments en les couvrant ou en les conservant dans des boîtes ou dans des placards grillagés.
- Avant de manger un fruit qui est tombé par terre, lavez-le bien. Ne laissez pas les enfants ramasser et manger les aliments tombés par terre—lavez-les d'abord.
- Ne mangez que de la viande et du poisson bien cuit. Vérifiez bien que la viande grillée (spécialement le porc et le poisson) est bien cuite à l'intérieur. Le porc cru transmet des maladies dangereuses.
- Les poulets transportent des germes qui peuvent transmettre des maladies. Lavez-vous les mains après avoir manipulé un poulet avant de toucher d'autres aliments. De même, lavez l'endroit où vous avez préparé le poulet avant de préparer d'autres aliments.
- Ne buvez que du lait de vache ou de chèvre qui a été bouilli ou pasteurisé. Dans les zones où sévit la brucellose (fièvre ondulante, fièvre de Malte), il est plus sûr de ne pas manger de fromage fait avec du lait qui n'a pas bouilli. (La brucellose est une maladie causée par des bactéries transmises en buvant du lait frais provenant de vaches ou de chèvres **infectées**. Elles peuvent aussi pénétrer dans le corps à

travers des éraflures ou des blessures sur la peau, chez les personnes qui travaillent avec des animaux malades, chèvres ou porcs, ou à travers la respiration).

- Ne mangez pas des aliments qui ont été conservés longtemps ou qui sentent mauvais. Ils peuvent être empoisonnés. Ne mangez pas de nourriture en conserve si la boîte de conserve est gonflée ou si le contenu gicle à l'ouverture. Soyez particulièrement prudents avec le poisson en conserve. De même, soyez prudents avec le poulet qui a été conservé longtemps après avoir été préparé. Avant de manger les restes, des aliments cuits, réchauffez-les encore, à feu vif. Si possible, ne donnez que des aliments frais, surtout aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes très malades.
- Les personnes ayant la tuberculose, la grippe, le rhume, ou d'autres maladies infectieuses transmises par les sécrétions/selles devraient manger à part ; elles ne doivent pas manger dans le même bol que les autres tant qu'elles ne sont pas rétablies et qu'elles sont toujours contagieuses. Les plats et ustensiles utilisés par des personnes malades devraient être trempés dans l'eau bouillante avant d'être utilisés par d'autres personnes.
- Eloignez les jeunes enfants du feu.
- Conservez les couteaux aiguisés hors de portée des enfants.
- Jetez tous les déchets (cela éloigne les mouches).
- Ayez de l'eau disponible pour se laver les mains.
- Faites sécher les plats et rangez-les quand ils sont secs.

#### **4. L'eau potable :**

- Idéalement, toute eau ne provenant pas d'un système de distribution d'eau pure devrait être bouillie, filtrée, ou purifiée avant d'être bue. Ceci est particulièrement important pour les petits enfants et pendant les périodes où il y a beaucoup de diarrhées, ou de cas de typhoïde, hépatite ou choléra. Ce n'est pas tout le monde qui peut se permettre d'acheter de l'eau en bouteille, ou du combustible (bois/charbon/gaz) pour faire bouillir l'eau. Une bonne manière de purifier l'eau est de la mettre dans un sac en plastique transparent ou dans une bouteille transparente et de la laisser au contact direct avec les rayons de soleil pendant quelques heures. Cela tuera la plupart des germes qui se trouvent dans l'eau.
- Veillez à la propreté des puits et des points d'eau. Ne laissez pas les animaux approcher les zones où les personnes prennent de l'eau à boire. Si nécessaire, mettez une clôture autour du point d'eau pour éloigner les animaux.
- Ne faites pas vos besoins, ne versez pas de déchets près des points d'eau. Prenez bien soin de garder les abords des rivières et des ruisseaux propres, ainsi que tout autre endroit où l'on trouve de l'eau potable.
- Collecte et protection de l'eau de pluie. Filtres, murs protégés.
- Les crues ont un grand potentiel de contamination des eaux, il faut prendre beaucoup de précaution.

- Pour aider à prévenir les maladies, il est important d'avoir assez d'eau pour boire. (Nous parlerons du traitement de la diarrhée et de la déshydratation dans une autre section).

**5. L'hygiène publique et privée (assainissement)** joue un rôle très important dans le contrôle des maladies.

- Brûlez tous les déchets qui peuvent l'être. Les déchets qui ne peuvent être brûlés devraient être enterrés dans une fosse spéciale ou déposés loin des endroits où les habitants prennent de l'eau potable. Suivez les recommandations concernant l'assainissement public dans votre communauté.
- Construisez des latrines (dépendances, toilettes) afin que les cochons et autres animaux ne soient pas en contact avec des excréments humains. Par exemple, il suffit d'un trou profond entouré d'une petite cabane. Plus le trou est profond, moins il y a de problèmes avec les mouches et l'odeur. (Voir les photocopies dans le livre d'exercice des élèves pour consulter des images. *Là où il n'y a pas de docteur* pp 137-139)
- Les latrines devraient être construites à au moins vingt (20) mètres des maisons ou des sources d'eau.
- Si vous n'avez pas de latrines, éloignez-vous des endroits où l'on se baigne ou des endroits où l'on prend de l'eau potable. Apprenez à vos enfants à faire de même.
- Certaines personnes font leurs besoins dans des plastiques imperméables et les jettent dans des zones publiques. C'est un moyen d'attirer les mouches, les animaux et de transmettre des maladies. Ce n'est pas une bonne pratique.

**6. Les espaces de vies :** Œuvrez à diminuer la transmission du paludisme et autres maladies transmises par les moustiques (fièvre jaune, dengue).

- Le paludisme sévit le plus pendant la saison chaude, la saison des pluies. Si tout le monde s'y met, il peut être contrôlé. Toutes ces mesures de contrôle doivent être appliquées en même temps.
- Évitez le contact avec les moustiques. Dormez là où il n'y a pas de moustiques ou sous une moustiquaire ou un drap léger. Couvrez les berceaux avec des moustiquaires ou des tissus légers. Les moustiquaires imprégnées fonctionnent mieux.
- S'il y a des agents de contrôle du paludisme dans votre village, coopérez avec eux. Informez-les si un membre de la famille a eu la fièvre et laissez-les faire les tests sanguins.
- Détruisez les moustiques et leurs larves. Les moustiques se développent dans l'eau stagnante. Couvrez les canaris ou les récipients contenant de l'eau avec des couvercles.

## **Alimentation : une nourriture saine pour un corps sain**

Un corps sain repose sur une nourriture saine. Une personne a besoin de manger une bonne nourriture pour bien se développer, travailler dur et rester en bonne santé. De nombreuses maladies communes proviennent d'une mauvaise alimentation. Lorsqu'une personne est faible ou malade parce qu'elle ne mange pas assez, ou ne mange pas les aliments dont son corps a besoin, on dit qu'elle est mal nourrie. Elle souffre de malnutrition.

**Enseignant : Lisez** les scénarios suivants, l'un après l'autre, puis engagez le débat avec les élèves à partir des questions posées.

**Scénario #1** – Après un culte à l'église d'un petit village, on remarque un enfant d'environ deux ans. L'enfant a le ventre tendu et ses bras et ses jambes sont maigres. L'apparence de cet enfant suscite des préoccupations et on demande au Pasteur si la famille est pauvre. Le pasteur répond que non. Il dit que l'enfant ne mange que du manioc et refuse de manger d'autres aliments. Le village est riche en manioc, en fruits, en poulets, en chèvres, en eau potable, en poisson séché, en igname, etc.

**Question de groupe** : Qu'est-ce qui est anormal dans l'apparence de cet enfant? De quoi manque cet enfant?

**Scénario #2** – Après un culte à l'église d'un petit village, on vous emmène dans une concession d'un fermier qui habite à moins de cinq minutes de l'église. Alors que vous entrez dans la concession, vous voyez un enfant d'environ neuf ans qui est assis immobile et tient son bras. Vous examinez l'enfant et vous remarquez qu'il a une large plaie sur le bras. L'enfant a très mal. Le père vous dit qu'il est tombé de son vélo et qu'il s'est cassé le bras droit il y a deux semaines. L'enfant est maigre. Il ne mange pas, parce qu'il est blessé au bras droit et qu'il ne peut l'utiliser et personne ne le nourrit. L'enfant est en danger.

**Question de groupe** : En plus d'un traitement médical pour son bras cassé, de quoi a besoin cet enfant. Comment l'église qui est proche de cette famille peut-elle aider? De quel type de nourriture cet enfant a-t-il besoin pour se soigner ?

Livre d'exercice des élèves : Polycopiés — **Aliments principaux et aliments complémentaires / Bien manger pour rester en bonne santé.** (Tiré de *à où il n'y a pas de docteur* de David Werner pp 162 - 165). **Voir la fin du livre d'exercice de l'Animateur** pour les informations à trouver avec les élèves. (pages 162-163 copiées du livre ; copies avec permission).

**Les maladies causées par une mauvaise alimentation** (Werner 107).

De nombreuses maladies communes proviennent d'une alimentation insuffisante ou mauvaise. Une mauvaise nutrition peut entraîner les problèmes de santé suivants :

Chez les enfants :

- L'enfant ne grandit pas correctement et ne prend pas de poids correctement.
- Il met du temps à marcher, parler ou penser.
- Il a un gros ventre et des bras maigres.
- Les maladies ordinaires et les infections durent plus longtemps, sont plus sévères, et le plus souvent mènent à la mort.
- Il manque d'énergie, il est triste et ne joue pas.
- Les pieds, le visage et les mains sont enflés.
- Les cheveux se raidissent, se raréfient ou tombent, ou bien ils perdent leur couleur et leur éclat.
- La vision baisse la nuit, sécheresse des yeux, cécité.

Chez n'importe qui :

- Faiblesse et fatigue.
- Perte d'appétit.
- Anémie.
- Plaies aux coins de la bouche.
- Langue douloureuse ou irritée.
- Les pieds « brûlants » ou engourdis.

La malnutrition pendant la grossesse entraîne une faiblesse et une anémie chez la mère et augmente le risque de mortalité après l'accouchement. Elle affecte aussi la santé et le développement du fœtus dans le ventre de sa mère.

### **Bien manger aide le corps à résister à la maladie**

Ne pas bien manger peut être la cause directe des problèmes de santé. Mais, plus important, la malnutrition diminue la capacité du corps à résister contre toutes sortes de maladies, en particulier les infections.

- Les enfants mal nourris sont beaucoup plus susceptibles de contracter une diarrhée sévère et d'en mourir que les enfants qui sont bien nourris.
- La rougeole est particulièrement dangereuse là où les enfants sont mal nourris.
- La tuberculose est plus commune et empire rapidement chez ceux qui sont mal nourris.
- La cirrhose du foie, qui provient en partie de l'abus d'alcool, est plus commune et pire chez les personnes qui sont mal nourries.

- Même les problèmes mineurs comme le rhume ordinaire sont plus virulents, durent plus longtemps ou se compliquent en pneumonie plus souvent chez les personnes qui sont mal nourries.

### **Bien manger aide les personnes malades à se rétablir.**

Non seulement la bonne alimentation prévient l'apparition de la maladie, mais en plus elle aide le corps malade à combattre la maladie et à se rétablir. Donc, quand une personne est malade, il est particulièrement important qu'elle mange assez d'aliments nutritifs. Malheureusement, certaines mères cessent de nourrir l'enfant ou ne lui donnent plus certains aliments nutritifs quand il est malade ou qu'il a la diarrhée – par conséquent, l'enfant devient plus faible, ne peut pas se défendre contre la maladie et peut mourir. *Les enfants malades ont BESOIN de nourriture!* Si un enfant malade ne mange pas, encouragez-le à le faire. Nourrissez-le au maximum de ses capacités à manger et à boire. Et soyez patients. Souvent, l'enfant malade ne veut pas beaucoup manger. Il faut donc lui donner un peu à manger plusieurs fois dans la journée. Également, assurez-vous qu'il boive beaucoup et qu'il urine plusieurs fois par jour. Si l'enfant n'accepte pas les aliments solides, écrasez-les et donnez-les-lui sous forme de bouillie ou de farine.

Souvent, les signes de malnutrition apparaissent en premier quand une personne contracte une autre maladie. Par exemple, un enfant qui a une diarrhée pendant plusieurs jours va avoir les mains et les pieds enflés, un visage enflé, des points noirs ou des écorchures sur les jambes. Ce sont des signes de malnutrition sévère. L'enfant a besoin de recevoir des aliments meilleurs et plus souvent. Nourrissez-le plusieurs fois dans la journée.

**Enseignant :** Il convient de souligner l'importance d'une nourriture appropriée, saine, à tout âge, y compris pendant la grossesse. Si vous mettez l'accent sur ce point, vous encouragez réellement un mode de vie sain. Donnez aux élèves la possibilité de discuter sur la manière dont ils peuvent promouvoir une alimentation saine dans leur famille, ainsi que dans leur église et dans leur communauté. En évitant les choix malsains tels que l'alcool, le tabac et les drogues, on contribue également à promouvoir une bonne santé. De même, les familles qui ont peu d'argent ou qui veulent aider leurs enfants à bien grandir, devraient éviter de dépenser de l'argent dans l'achat de boissons gazeuses ou de sucreries. Achetez des œufs ou une poignée de noix ou d'autres aliments nutritifs à la place.

**Question de groupe :** Lorsque les familles n'ont pas assez d'argent pour acheter les médicaments, quels aliments adéquats peuvent aider à répondre aux besoins du corps? (Note pour l'enseignant : Quelques fois, il arrive qu'une personne ait besoin de vitamines et de minéraux supplémentaires pour aider à contrer les effets négatifs de certaines infections telles que le paludisme, par exemple ; mais encouragez les élèves à prendre conscience qu'il y a des pharmaciens et des herboristes qui recommandent des remèdes et/ou des

herbes qui peuvent être obtenus à bas prix, ou mieux, que l'on peut retrouver dans une alimentation adéquate.)

**Devoir du soir pour les élèves :** Lisez les pages copies 162 – 165 et 183 - 187 (Werner) et répondez aux questions suivantes, en vous basant sur les informations présentées dans ces pages et sur votre lecture. Devoir à remettre demain matin.

**1.** Faites la liste de ce que vous mangez habituellement pendant une semaine. De quoi manque votre alimentation ? Pourquoi ?

**2.** Vous remarquez dans votre communauté de jeunes enfants qui ne mangent que du pain et du manioc. Ils sont petits pour leur âge et paraissent malades. Comment vous ou votre église pouvez-vous exercer votre ministère auprès de ces enfants et de leurs familles? (Pensez aux programmes éducatifs et aux possibilités du ministère de compassion.)

**Enseignant :** consultez les pages 116-118, 120-122 à la fin du manuel de l'Enseignant. Vous ne devez pas enseigner le contenu de ce matériel. Il fait partie des devoirs des élèves, mais vous en aurez besoin pour corriger leurs devoirs.

## **VIH / SIDA**

**Discussion de groupe :** Dans vos communautés, comment les habitants réagissent-ils face aux personnes qui sont positives au VIH?

I. QU'EST-CE QUE L'INFECTION AU VIH? (Ecrivez au tableau : VIH)

### **Virus d'Immunodéficience Humain**

**Virus:** Le virus VIH est extrêmement petit et ne peut être vu à l'œil nu. Une fois que le VIH pénètre dans le sang, il ne peut être enlevé.

**Immunodéficience :** Le virus affaiblit le système immunitaire du corps et diminue ses capacités à protéger le corps contre les maladies.

**Humain :** Le virus ne survit que chez les humains, mais pas chez les animaux, les insectes, dans l'eau ou dans l'air.

**Le système immunitaire :** Le sang est composé de plusieurs éléments : les GR (globules rouges), le plasma et les GB (globules blancs). C'est dans les GB et le système lymphatique que nous trouvons les cellules fabriquées pour combattre les corps étrangers (Par exemple : de nombreux types de bactéries, des virus, des champignons et des parasites). Dans les GB, on trouve différents types de cellules, ayant des rôles spécifiques distincts. Une de ces cellules est appelée lymphocyte T. Le lymphocyte T se divise à son tour en trois (3) différents types de cellules T, et c'est le lymphocyte T auxiliaire qui est attaqué par le VIH. Normalement, quand une personne est infectée par un corps étranger, un corps en bonne santé réagira en l'attaquant et en le détruisant. C'est comme les murs d'une maison qui protègent les personnes à l'intérieur contre divers types d'ennemis.

Quand le système immunitaire est attaqué par le VIH, le mur de protection commence à tomber. Au début, la personne infectée :

- Ne présente aucun signe de maladie ;
- Est généralement en bonne santé ;
- Est « porteuse » (positive au VIH, que nous expliquerons plus tard)
- Peut transmettre le VIH aux autres ;
- Peut rester en bonne santé entre deux et dix années.

### **Les effets sur le corps :**

Lorsque le système immunitaire est détruit, le corps peut être attaqué par différents types de maladies, telles que la tuberculose, la pneumonie et le cancer. Voilà ce qui se passe :

1. Le virus se multiplie ;
2. Le système immunitaire est affaibli, puis détruit ;
3. La personne développe des maladies graves ;
4. La personne devient un patient sévère ;
5. La personne meurt.

**Comment se transmet le VIH?** Le VIH se transmet d'une personne infectée à une autre par les voies suivantes :

1. Dans les rapports sexuels avec pénétration avec un partenaire infecté. (Le virus se retrouve dans le sperme, dans les fluides vaginaux.)
2. De la mère infectée au fœtus ou au nouveau né (peut être transmis au bébé dans le ventre, pendant la naissance ou par le lait maternel).
3. Par le sang infecté : le sang infecté est transmis d'une personne à une autre de plusieurs manières :
  - a) Transfusions sanguines : Si vous devez recevoir une transfusion, il est **IMPORTANT** que le sang soit testé avant la transfusion.
  - b) Les injections : Les personnes qui prennent des drogues par intraveineuse et qui partagent des aiguilles sales, usées dans des locaux qui ne répondent pas aux normes d'hygiène.
  - c) Les instruments tranchants et perforants. (Aiguilles, rasoirs infectés)

### **Les éléments suivants NE sont PAS des modes de transmission du VIH :**

- ❖ Le virus n'est pas transmis par les piqûres de moustiques.
- ❖ Il n'est pas transmis quand on se serre la main.
- ❖ Il n'est pas transmis par le contact social (ex. : le sport, etc.)
- ❖ Il n'est pas transmis quand on partage le même plat ou le même verre.
- ❖ Il n'est pas transmis quand on partage les toilettes ou les chambres.

\*\*\*\* *Le VIH est un virus. Ce n'est pas un péché.* La manière dont le virus a été transmis peut être, dans certains cas, la conséquence d'un péché, dans d'autres cas, non. (Dans l'histoire suivante, c'est l'adultère qui constitue le péché.) **Ecoutez cette histoire** : Une



jeune femme vierge qui n'a pas le VIH, se marie. Son mari également est négatif. Il obtient un travail pour lequel il effectue des voyages et il a des rapports sexuels avec une femme qui est positive au VIH. Il est infecté. Puis, il a des rapports avec sa femme. Elle est infectée à son tour. Deux ans plus tard, elle donne naissance à un bébé qui contracte l'infection. La femme et le bébé ont-ils péché ? Non.

### **Le test, le traitement et les remèdes ?**

1. **Le test** : le VIH est détecté par des tests effectués sur un échantillon de sang, dans une structure reconnue, qui possède les équipements nécessaires pour effectuer les tests et les compétences pour interpréter les résultats. Il existe ce que l'on appelle une « PERIODE FENÊTRE », c'est le temps qu'il faut pour qu'un test apparaisse « positif ». Un résultat positif indique que vous avez le VIH. Dans les trois mois après l'infection, une personne peut obtenir des tests faussement « négatifs ».
2. Si vous présentez les symptômes (nous en parlerons plus tard) et que vous correspondez à une catégorie à risque, il serait sage de faire un test pour votre bien et pour celui des autres.
3. **Le traitement** : Il existe des médicaments disponibles appelés les antirétroviraux. Ces médicaments ont pour effet d'aider le corps à reconstruire son immunité, afin de pouvoir se défendre contre les maladies. C'est une combinaison de quelques médicaments qui doivent être pris continuellement à des moments précis du jour et de la nuit.
4. **Un remède ?** Non. Il n'existe aucun vaccin ou remède connu à ce jour pour détruire le VIH. Une fois que vous l'avez, c'est définitif — sauf si Dieu vous guérit!

### **II. Qu'est-ce que le SIDA ?** (Ecrivez-le au tableau)

- **Syndrome** : signifie un ensemble de signes et de symptômes.
- **Immune** : signifie protégé, défendu.
- **Déficience** : signifie qu'une chose est moins importante en quantité que la normale.
- **Acquis** : signifie « qui a été reçu d'une autre personne ».

RAPPEL : Le VIH détruit le système de défense du corps et c'est la porte ouverte à de nombreuses maladies qui, en temps normal, pourraient être combattues.

**LES SIGNES ET SYMPTOMES** pouvant être présentés par une personne infectée par le VIH.

RAPPEL : Il est possible qu'une personne ne présente pas les symptômes pendant deux à dix ans (tout dépend de son état de santé quand elle a été infectée.) De même, sachez qu'il existe des maladies qui présentent des signes et des symptômes similaires ; il est important de les identifier afin de les soigner correctement.

**PRINCIPAUX SIGNE** : (des signes que vous identifieriez chez une personne infectée)

1. La fièvre (pendant plus d'un mois).
2. La perte de poids (plus de 10% du poids du corps).
3. La diarrhée.
4. La tuberculose (la TB est une des « maladies opportunistes » contractées par les personnes atteintes du VIH).
5. Infection de la bouche et de la gorge.
6. Des éruptions cutanées.
7. La toux.
8. Des cloques sur la bouche, sur les parties génitales ou sur un côté du corps.
9. Des grosseurs au cou, aux aisselles et à l'aîne (glandes lymphatiques enflées).
10. Certain types de cancers.
11. Lésions pulmonaires et cérébrales.

Les signes et symptômes peuvent être traités, mais à mesure que le corps s'affaiblit, comme le système de défense du corps est de plus en plus détruit par le virus, la personne finit par mourir.

La pauvreté, le manque d'information et de prévention, le manque d'autonomie des femmes et des filles, la vulnérabilité des jeunes (avec 60% de la population ayant moins de 24 ans), la forte stigmatisation et la discrimination des personnes vivant avec le VIH et des sidéens, jouent un rôle majeur dans la transmission du VIH.

### **III. La prévention du VIH**

1. L'abstinence — restez pur/e sexuellement jusqu'à votre nuit de nocé.
2. La fidélité dans le mariage. Pas de sexe en dehors du mariage. Protégez votre conjoint du VIH si vous êtes positif.
3. N'acceptez les transfusions de sang que lorsque le sang a été testé (examiné) et déclaré non-contaminé par le VIH.
4. Ne partagez PAS les aiguilles ou les seringues.
5. Ne partagez PAS les lames de rasoir ou tout autre instrument tranchant ou perforant.
6. Rendez-vous à un centre de dépistage du VIH et de conseil, si vous avez des inquiétudes par rapport au SIDA ou que vous prévoyez de vous marier.
7. Éviter la drogue et l'alcool car ils peuvent entraîner des comportements à risque (bière, vin de palme, spiritueux, héroïne, cocaïne, opium, pilules pour dormir, se détendre ou rester éveillé, cannabis, chanvre indien, herbe, etc.).
8. EVITEZ les grossesses si vous êtes positive au HIV. Si vous êtes enceinte, recherchez une assistance médicale. Certains hôpitaux possèdent des médicaments antirétroviraux pour aider à diminuer les risques de contamination du bébé (dans le ventre, etc.).
9. Premiers secours : lorsqu'une personne s'est coupée et qu'elle saigne, utilisez quelque chose comme barrière pour appliquer une pression directe. Lavez-vous correctement les mains après l'opération.

En Afrique, le VIH est le plus répandu à travers les relations hétérosexuelles impliquant une personne infectée. Le VIH se transmet aussi à travers les relations homosexuelles impliquant une personne infectée.

**Débat de groupe** : Qu'est-ce qui empêche les gens de discuter du VIH/SIDA? Quel rôle l'église peut-elle jouer auprès des adultes et des jeunes pour les informer sur le VIH/SIDA ? Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes refusent d'exercer leur ministère auprès des séropositifs? Quel rôle pratique peut jouer l'église dans son ministère auprès des séropositifs et des sidéens? (**Enseignant** : avec un peu de chance, les réponses incluront : les visites, l'acceptation des autres, la communion fraternelle, le soutien, etc. Il y a aussi des enfants qui ont perdu un parent – ou les deux – et qui ont besoin d'aide.) **Enseignant** : Parlez du programme *Choisir la vie* disponible en français et en anglais. Ce cours fournit des conseils pour les éducateurs chargés de l'éducation par les pairs et pour les enseignants. Il se concentre sur les jeunes entre quinze ans et plus.

### **Dix bonnes raisons de dire non au sexe avant le mariage :**

1. DITES « NON » parce que Dieu dit NON au sexe avant et en dehors du mariage.
2. DITES « NON » et vous vous épargnerez la culpabilité, la honte et la tristesse découlant du sexe en dehors du mariage.
3. DITES « NON » et vous vous épargnerez la peine et le chagrin de constater que vous avez été utilisé/ée et non pas aimé/ee ou accepté/ée.
4. DITES « NON » parce qu'à chaque fois que vous avez des rapports sexuels, vous courez le risque de faire un enfant.
5. DITES « NON » (les filles) parce que si vous devenez enceintes, cela fait de vous une mère chargée de s'occuper du bébé.
6. DITES « NON » parce que vous serez prêt/e à épouser la personne spéciale que Dieu a prévue pour vous.
7. DITES « NON » à cause du risque de contracter une MALADIE SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE" (MST).
8. DITES « NON » parce que vous détruiriez vos projets d'avenir.
9. DITES « NON » parce que vous voulez apprécier pleinement le sexe dans une relation d'amour authentique.
10. DITES « NON » à cause de ceux qui vous aiment et qui attendent de vous que vous disiez non.

### **Comment faire pour attendre?**

Eh bien, tout d'abord, comprenez bien que c'est EFFECTIVEMENT difficile. Je veux que vous sachiez que Dieu peut vous aider à être fort/e. Prenez les décisions suivantes :

1. DÉCIDEZ, avant toute relation sérieuse, que le sexe ne commence qu'avec la nuit de noces et pas avant.
2. DÉCIDEZ de garder clairement à l'esprit toutes les raisons susmentionnées.
3. DÉCIDEZ de garder l'esprit clair en ne regardant pas le sexe à la télévision et dans les vidéos/DVD, ou de ne pas écouter des musiques à connotation sexuelle. Evitez les images pornographiques, dans les magazines ou sur Internet.
4. DÉCIDEZ d'éviter l'alcool et la drogue.
5. DÉCIDEZ d'éviter les situations qui augmentent le risque d'avoir des rapports sexuels avant le mariage.
6. DÉCIDEZ (LES FILLES) de ne pas croire les mensonges suivants :
  - a) « Le sexe nous rapprochera. » (Ce ne sera pas le cas.)
  - b) « Le sexe améliorera notre relation. » (Non, le sexe deviendra le centre de votre relation et mettra tout le reste de côté.)
  - c) « Si tu m'aimais vraiment, tu le ferais. » (Si tu m'aimais vraiment, tu ne me le demanderais pas ! Ne me respectes-tu pas?)
  - d) « Juste une fois » (personne ne veut du sexe « juste une fois »!)
  - e) « Je veux te donner un souvenir. » (Oui, peut-être le SIDA, ou un bébé.)
  - f) « Si tu ne couches pas avec moi, je trouverai quelqu'un d'autre qui le fera. »
  - g) « Tout le monde le fait. » (Ce n'est pas vrai.)
  - h) « Ne t'inquiètes pas, j'utiliserai un préservatif. Ce sera sûr. J'ai une protection » (J'ai aussi une protection. C'est de dire NON, et c'est sûr à 100%!)

**Enseignant** : Si le temps le permet ; parlez du VIOL, qui est un abus sexuel.

**Enseignant** : Encouragez les élèves à prendre du temps pour enseigner et conseiller les jeunes dans les domaines susmentionnés.

Autres exemples de maladies sexuellement transmissibles (MST) :

La gonorrhée, la chlamydia, la syphilis, l'herpès génital, les verrues génitales, le chancre mou, et l'hépatite B.

Nous n'avons pas le temps de parler de ces maladies en détail. Certaines d'entre elles peuvent être traitées, d'autre pas. Toutes peuvent être évitées.

Certaines de ces MST peuvent ne pas montrer de symptômes pendant longtemps. Les MST peuvent affecter la fécondité d'une personne (stérilité chez les hommes et les femmes). Elles peuvent également créer des problèmes urinaires.

En cas d'écoulement anormal des organes génitaux, de plaies, de bosse ou de grosseur dans la zone génitale, il faut consulter un médecin pour subir un examen.

## **Les maladies infectieuses les plus courantes en Afrique**

Voici huit maladies infectieuses communes répandues en Afrique. La diarrhée est incluse dans la liste, bien qu'elle ne soit pas une maladie mais un symptôme de plusieurs types de maladies, parmi lesquels nombre de maladies infectieuses.

Il est important de comprendre chaque maladie ; ses causes, ses modes de transmission et de pénétration dans le corps, sa description, la prévention et le traitement. (Enseignant : Les élèves compléteront les informations dans leur livre d'exercices.)

### **La rougeole**

**Organisme à l'origine de la maladie** : le VIRUS morbillivirus. Ce virus est particulièrement dangereux chez les enfants qui sont mal nourris ou tuberculeux.

**Mode de transmission et de pénétration du corps** : Le virus est répandu dans l'air quand une personne infectée tousse ou éternue, ou par contact direct avec des sécrétions provenant d'une personne infectée.

**Description de la maladie** : 7 à 18 jours après l'infection, la personne présente de la fièvre, une infection sévère des voies respiratoires supérieures et une conjonctivite (les yeux rouges). Cela peut durer environ une semaine. Puis, des points blancs semblables à des grains de sels appelés taches de Koplik apparaissent sur la bouche. Si vous observez des taches de Koplik, il ne s'agit généralement pas d'une maladie des voies respiratoires supérieures mais plutôt de la rougeole. Après quatre jours, les rougeurs apparaissent. Des plaques un peu sombre et boursoufflées de tailles différentes apparaissent sur peau. Elles apparaissent d'abord sur le visage et sur les épaules puis se répandent au reste du corps. Les autres symptômes augmentent à mesure que les rougeurs apparaissent. Selon la gravité de l'infection, certaines personnes développent aussi des infections bactériennes dans la gorge et dans les poumons qui peuvent dégénérer en pneumonie.

**Prévention** : L'immunisation à l'âge de 9 mois. Eloignez les autres enfants des enfants qui ont la rougeole.

**Traitement et remède** : Repos alité. Faire boire beaucoup de liquides et manger des aliments nutritifs. Si possible, donner de la vitamine A pour prévenir les lésions oculaires. Pour la fièvre et la douleur, donner du paracétamol. Si des douleurs apparaissent à l'oreille, il faudra donner un antibiotique. En cas de signes de pneumonie, de méningite, ou de douleur aigüe à l'oreille ou à l'estomac, rechercher une aide médicale.

### **La fièvre typhoïde**

**Organisme à l'origine de la maladie** : bactéries. Salmonella typhi.

**Mode de transmission et de pénétration du corps** : Les bactéries sont transmises des fèces (selles) et de l'urine vers la bouche à travers des aliments contaminés ou à travers la distribution en eau. Cela peut arriver lorsqu'une personne infectée fait ses besoins et ne lave pas ses mains correctement, puis manipule des aliments que d'autres personnes vont manger ; quand une personne infectée n'utilise pas des toilettes et que ses selles et son urine entrent en contact avec l'eau à boire, ou si des mouches transportent les bactéries

des selles vers les aliments. Les bactéries se multiplient dans les intestins (tripes) puis se répandent dans tout le corps. Les selles d'une personne infectée peuvent rester infectieuses pour les autres pendant des semaines ou des mois et certaines personnes peuvent être porteuses de la bactérie pendant toute leur vie.

**Description de la maladie :** les symptômes de la typhoïde : Première semaine — elle commence comme un rhume ou une grippe, avec des symptômes de maux de tête, maux de gorge et souvent une toux sèche. La fièvre monte et baisse, mais s'intensifie de jour en jour jusqu'à atteindre 40 degrés Celsius ou plus. Le pouls est souvent relativement faible par rapport à la fièvre et il faut prendre le pouls et la température toutes les demi-heures. Si le pouls ralenti quand la fièvre augmente, la personne a probablement la typhoïde. Quelques fois, on observe des vomissements, la diarrhée ou la constipation. Deuxième semaine — il y a une forte fièvre et le pouls est relativement faible. Quelques points sombres peuvent apparaître sur le corps. Souvent, la personne tremble et n'a pas les idées claires. Autres symptômes : faiblesse, perte de poids et déshydratation. Troisième semaine — s'il n'y a pas de complications, la fièvre et les autres symptômes disparaissent peu à peu.

**Prévention de la maladie :** Il faut soigneusement éviter la contamination de l'eau et des aliments par les excréments humains. S'il y a des cas de typhoïde dans votre environnement, il faut faire bouillir l'eau à boire. Recherchez la cause de contamination de l'eau et des aliments. Pour éviter que la typhoïde se répande, la personne malade doit rester dans une pièce à part. Personne ne devrait manger dans les mêmes plats que le malade. Les personnes qui s'occupent du malade doivent se laver les mains. Après s'être guérie de la typhoïde, certaines personnes continuent de porter la maladie et la transmettent aux autres ; donc, toute personne qui a eu la typhoïde doit être extrêmement vigilante quant à son hygiène personnelle et ne devrait pas travailler dans un restaurant. Des antibiotiques spécifiques sont administrés pour traiter cette maladie. Si le traitement est bien suivi, la personne sera guérie et on évitera le stade de porteur chronique.

**Traitement et remède :** manger des repas nourrissants et boire de grandes quantités de liquides (eau pure). Prendre des antibiotiques spécifiques au traitement de la typhoïde. Pratiquer une hygiène corporelle adéquate et toujours se laver les mains en sortant des toilettes et avant de manipuler des aliments.

## **Le paludisme**

**Organisme à l'origine de la maladie :** Le parasite est transporté par la femelle du moustique. En Afrique de l'Ouest, le plasmodium falciparum est commun et dangereux.

**Mode de transmission et de pénétration du corps :** Le paludisme est une infection du sang qui génère des coups de froids et de fortes fièvres. Le moustique aspire le parasite dans le sang d'une personne infectée et l'injecte dans la personne piquée par la suite. Le parasite doit avoir atteint un certain stade lorsque le moustique l'aspire dans le sang de la personne contaminée. Si c'est le cas, et que le moustique pique une autre personne, alors la deuxième personne peut être infectée par la maladie.

**Description de la maladie :** La maladie typique se développe en trois étapes : 1) Elle commence avec des frissons et souvent des maux de tête. La personne grelotte ou tremble entre 15 minutes et une heure. 2) Les frissons sont suivis par la fièvre, souvent 40° C ou plus. La personne est faible et, de temps en temps, elle délire. La fièvre peut durer plusieurs heures ou plusieurs jours. 3) Finalement, la personne commence à transpirer et sa température baisse. Après un accès de fièvre, la personne se sent faible mais peut se sentir plus ou moins bien. Le modèle de fièvre peut ne pas être régulier ou typique. C'est pourquoi, toute personne souffrant de fièvre inexplicquée devrait faire le test sanguin du paludisme. Le paludisme chronique entraîne souvent une augmentation de la rate et une anémie (diminution des globules rouges). Chez les enfants présentant un neuro-paludisme, les accès peuvent être suivis de périodes de délire

**Prévention :** Evitez les piqûres de moustiques. Dormez dans des pièces sans moustiques ou sous une moustiquaire. Assurez-vous que les fenêtres sont munies de moustiquaires adéquates. Détruisez les moustiques et les larves. Les moustiques se développent dans les eaux stagnantes. Nettoyez les mares, les fosses, les vieilles conserves ou autres récipients de récupération d'eau, ou bien mettez un couvercle sur les récipients contenant de l'eau.

**Traitement et remède :** Si vous suspectez le paludisme ou si vous avez souvent de la fièvre, si possible, rendez-vous dans un centre de santé pour effectuer un test. Demandez le traitement médical recommandé. Mangez des aliments nutritifs. Si vous êtes anémié, on pourra vous donner également du fer et de l'acide folique.

**La tuberculose** (TB, consommation)

**Organisme à l'origine de la maladie :** Mycobactérie

**Mode de transmission et de pénétration du corps :** la TB est une infection bactérienne qui affecte plus généralement les poumons. Elle est contagieuse (se transmet facilement). Elle touche souvent les personnes atteintes du SIDA, qui sont faibles, mal nourries ou qui vivent avec un malade tuberculeux. Elle se transmet par exposition à la mycobactérie contenue dans les gouttelettes projetées dans l'air par une personne atteinte de TB quand elle tousse ou quand elle éternue.

**Description de la maladie :** Les signes les plus fréquents de TB sont : une toux qui dure plus de trois semaines, souvent plus virulente au réveil, une douleur à la poitrine ou le haut du dos, une perte de poids chronique et une faiblesse accrue. Dans les cas graves et avancés, les symptômes peuvent inclure : tousser du sang, fragilisation de la peau (particulièrement celle du visage) et voix enrouée (très grave). Chez les jeunes enfants, la toux peut se manifester tard. Recherchez plutôt une perte de poids rapide, des fièvres fréquentes, une peau décolorée, des gonflements du cou (ganglions) ou du ventre.

**Prévention :** Si une personne dans la maison a la TB, si possible, faites faire des tests à toute la famille. Vaccinez les enfants contre la TB avec le BCG. Tout le monde, en particulier les enfants, doit manger de grandes quantités d'aliments nutritifs. Le malade tuberculeux doit manger et dormir dans une pièce séparée des enfants, si possible, tant que la toux est toujours présente. De même, demandez-lui de couvrir sa bouche quand il

tousse et de ne pas cracher par terre. Surveillez les pertes de poids et autres signes de la TB chez les autres membres de la famille. Si un membre de la famille montre les signes de la TB, faites des tests et commencez un traitement. *Un traitement précoce et complet est la clé de la prévention.*

**Traitement et remède :** Au premier signe de TB, rendez-vous dans un centre de santé où l'on pourra vous examiner et tester les éléments projetés par la toux (glaise ou salive) pour voir si vous avez la TB ou pas. Le traitement contre la TB comprend une combinaison de différents médicaments et il est très important de suivre correctement les prescriptions. *N'arrêtez pas les médicaments juste parce que vous vous sentez mieux.* Cela peut entraîner une rechute, une infection de d'autres personnes et une résistance aux médicaments. *Il faut entre six mois et un an pour que la tuberculose disparaisse totalement.* Mangez aussi bien que possible, de grandes quantités d'aliments énergétiques et d'aliments riches en protéines et en vitamines. Essayez de vous reposer et de dormir suffisamment.

## **La gale**

**Organisme à l'origine de la maladie :** acarien parasite

**Mode de transmission et de pénétration du corps :** la gale est une maladie parasitaire de la peau causée par un acarien qui pénètre sous la peau, creuse des galeries et dépose des œufs. Elle se transmet en touchant une peau infectée ou des vêtements ou encore des literies contenant des acariens.

**Description de la maladie :** Elle cause de très petites démangeaisons qui peuvent apparaître sur tout le corps, mais sont plus fréquentes entre les doigts, sur les poignets, autour de la taille, sur les organes génitaux et entre les orteils. Les petites démangeaisons sur le pénis ou le scrotum chez les jeunes garçons sont presque toujours des signes de gale. Le fait de se gratter peut entraîner une infection, qui se transformera en plaies avec du pus et un gonflement des ganglions ou de la fièvre.

**Prévention :** la meilleure prévention est d'enseigner comment la gale se transmet et d'effectuer un traitement précoce.

**Traitement et remède :** si une personne a la gale, tout le monde dans la famille doit suivre un traitement. L'hygiène personnelle est d'une importance capitale. Douchez-vous et changez de vêtements tous les jours. Coupez-vous les ongles très courts pour réduire les risques de transmission et d'infection. Lavez tous les vêtements et draps, ou encore mieux, faites-les bouillir et étendez-les au soleil.

## **Paralysie infantile (polio, poliomyélite)**

**Organisme à l'origine de la maladie :** le poliovirus

**Mode de transmission et de pénétration du corps :** Le virus se transmet principalement d'une personne à une autre, généralement par contamination orale-fécale. Généralement, le virus reste dans la gorge approximativement une semaine et dans les excréments entre trois et six semaines ou plus.



**Description de la maladie :** La polio est plus répandue chez les enfants de moins de deux ans. Elle cause une infection semblable au rhume, souvent avec de la fièvre, des vomissements, la diarrhée et des douleurs musculaires. Généralement, l'enfant se rétablit en quelques jours. Mais quelques fois, une partie du corps est affaiblie voire paralysée. Le plus souvent il s'agit d'une ou des deux jambes. Au bout d'un moment, le membre affaibli maigrit et ne grandit pas aussi vite que l'autre.

**Prévention :** le vaccin contre la polio est la meilleure protection. Ne donnez pas d'injections de médicaments à un enfant qui présente des signes de rhume, de fièvre, ou autres signes qui peuvent être causés par le virus de la polio. L'irritation causée par une injection peut aggraver un cas de polio simple vers la paralysie.

**Traitement et remède :** un enfant qui a été paralysé par la polio doit manger des aliments nutritifs et faire des exercices pour solidifier ses muscles. Aidez l'enfant à apprendre à marcher le mieux possible.

**La conjonctivite** (conjonctivite, appelée 'Apollo' dans certains pays d'Afrique de l'Ouest)

**Organisme à l'origine de la maladie :** une bactérie

**Mode de transmission et de pénétration du corps :** Elle se transmet par contact avec les sécrétions provenant des yeux ou des voies respiratoires supérieures d'une personne infectée ; par contact avec des doigts, des vêtements ou autres éléments contaminés. Elle se répand très facilement.

**Description de la maladie :** la conjonctivite commence avec les yeux qui pleurent, une irritation oculaire, puis une rougeur dans un ou dans les deux yeux. On observe également un gonflement des paupières et un écoulement de pus. Cela peut durer de deux jours à deux ou trois semaines.

**Prévention :** l'hygiène personnelle, les mesures d'hygiène et le traitement des yeux atteints aident à prévenir la contamination des autres personnes. L'infection se transmet facilement, il ne faut donc pas laisser un enfant ayant la conjonctivite jouer ou dormir avec d'autres enfants, ou utiliser la même serviette. Lavez-vous les mains après avoir touché les yeux.

**Traitement et remède :** traitement spécifique : nettoyez le pus contenu dans les yeux avec un tissu. Ne nettoyez jamais un œil sain avec le mouchoir que vous avez utilisé pour nettoyer un œil infecté. Mettez une petite dose de pommade antibiotique pour les yeux à l'intérieur de la paupière inférieure comme indiqué sur l'illustration ci-dessous.

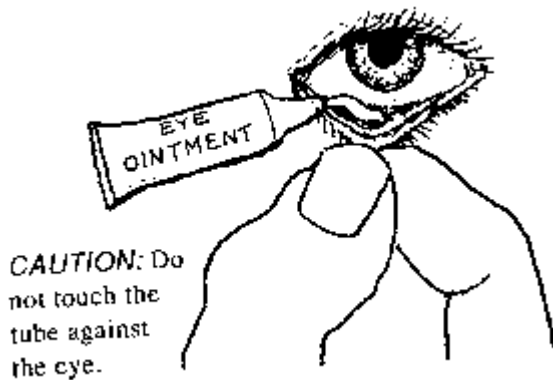


Illustration tirée de *Là où il n'y a pas de docteur*

NdT : Légende illustration : ATTENTION : ne pas toucher l'œil avec le tube.

## Le tétanos

**Organisme à l'origine de la maladie :** le bacille du tétanos (infection bactérienne par le *Clostridium tetani* bacteria).

**Mode de transmission et de pénétration du corps :** le tétanos se déclare quand la bactérie du tétanos qui vit dans les excréments d'animaux ou de personnes pénètre dans le corps à travers une plaie. Les plaies profondes et sales sont particulièrement dangereuses — des plaies causées par des morsures d'animaux, des blessures par balles ou des couteaux sales, des piqûres faites pas des aiguilles, des blessures causées par les barres de fer, des plaies perforantes provenant des épines, des éclats ou des clous.

Causes du tétanos chez l'enfant nouveau-né : la bactérie du tétanos entre par le cordon ombilical du nouveau-né à cause du manque de propreté ou le manque de précautions telles que : faire bouillir l'instrument servant à couper le cordon et le garder au propre ou lorsque le cordon n'a pas été coupé assez près du corps, ou lorsque le cordon coupé est trop couvert ou s'il n'est pas maintenu propre et sec.

**Description de la maladie :** les signes du tétanos : une plaie infectée (quelques fois il n'y a pas de plaie), une gêne ou une difficulté à avaler, un durcissement de la mâchoire, puis des muscles du cou et d'autres parties du corps. La personne a des difficultés à marcher normalement. Des convulsions douloureuses (un raidissement soudain) de la mâchoire et enfin du corps entier. Chez le nouveau-né, le premier signe de tétanos apparaît généralement entre trois et dix jours après la naissance. Le bébé pleure continuellement et ne parvient pas à téter. Souvent, la zone ombilicale est sale ou infectée. Après plusieurs heures ou plusieurs jours, le trismus et les autres signes du tétanos apparaissent.

**Prévention :** Il est plus facile de prévenir le tétanos que de le soigner. L'immunisation/vaccination : c'est la plus sûre protection contre le tétanos. Les enfants et les adultes devraient tous être vaccinés. Lorsque vous avez une plaie, en particulier dans le cas des plaies profondes et sales, nettoyez-la bien à l'eau claire en vous assurant d'enlever toute la saleté. Si la plaie est très grande, profonde, ou très sale, recherchez une aide médicale. Vous pouvez avoir besoin d'un antibiotique. De même, si vous n'avez pas reçu

votre rappel du vaccin antitétanique depuis plus de cinq ans, il est recommandé de recevoir une autre injection après une blessure profonde et sale. Normalement, un rappel doit être fait tous les dix ans, après avoir reçu la première série.

**Traitement et remède :** toute personne ayant le tétanos aura besoin de soins médicaux. Les taux de mortalité sont élevés chez les bébés et les personnes âgées ou chez les personnes très faibles/malades qui sont infectées par le tétanos.

**La diarrhée :** *en tant que SYMPTÔME d'une infection* (La diarrhée est un symptôme, elle peut donc apparaître sans raison infectieuse.)

**Organisme à l'origine de la diarrhée :** bactérie, virus et agents parasite peuvent entraîner une diarrhée.

**Mode de transmission et de pénétration dans le corps :** Ces organismes peuvent se propager de plusieurs manières différentes. Dans le cas d'une infection bactériologique, cela peut être dû à des aliments contaminés, à de l'eau contaminée, au contact direct avec les excréments d'une personne infectée (par exemple, si vous serez la main de quelqu'un qui ne s'est pas lavé les mains après avoir fait ses besoins, puis vous portez vos mains à la bouche. C'est la transmission fécale-orale.) Le cholera, la typhoïde et le colibacille sont quelques exemples d'infections bactériennes.

Les virus : la diarrhée pourrait aussi être un symptôme d'infections virales telles que la rougeole. Les parasites : les parasites peuvent aussi causer la diarrhée — les moustiques (transmetteur du paludisme), amibiase ou giardase (dans les aliments/eaux contaminées).

**Description de la diarrhée :** des selles fréquentes, molles ou liquides. La personne peut avoir également des vomissements et de la fièvre.

**Prévention :** Propreté—lavez-vous les mains en sortant des toilettes. Couvrez-vous la bouche lorsque vous éternuez ou toussiez. Buvez de l'eau propre et sûre. Préparez les aliments dans de bonnes conditions de propreté. (Voir « Pratiques d'hygiène saines : personnelle, communautaire et environnementale »). Soyez attentifs/ives aux pratiques d'hygiène des autres lorsque vous cuisinez. Soyez prudent/e quand vous achetez des aliments cuits qui ont été exposés aux mouches. N'achetez pas d'aliments cuits chez n'importe qui. Si vous avez une personne faible ou malade à la maison, prenez soin de préparer des aliments frais, bien cuisinés et nourrissants.

**Enseignant :** Voir plus bas les documents à lire concernant la déshydratation due à la diarrhée. Trop de bébés, de jeunes enfants, de malades et de personnes âgées, meurent de déshydratation, alors qu'elle peut être traitée. Parlez des solutions de réhydratation avec les élèves. De même, encouragez les élèves à lire les documents fournis dans leurs livres d'exercices (extrait de *Là où il n'y a pas de docteur*, pages 229 - 237).

**Question de groupe :** Quelles sont différentes croyances qui entourent les maladies communes, infectieuses ou non infectieuses? Comment ces croyances (fausses ou basées sur les faits) affectent les traitements et les comportements?

**Enseignant** : Vous pouvez utiliser les histoires suivantes comme exemple, ou des histoires personnelles qui peuvent aider à comprendre ce que vous demandez. Demandez aux élèves de donner des réponses et des exemples.

**Histoire #1.** En voyant un chat, un pasteur dit simplement : « Oh, si tu touches les moustaches du chat, tu auras la tuberculose! »

**Histoire #2.** Une personne a un jour expliqué à une autre personne qu'on attrape « Apollo » ou « la conjonctivite » en regardant directement la pleine lune. L'autre personne dit qu'on peut avoir « Apollo » en regardant droit dans les yeux d'une personne qui a les yeux rouges. (Fait : On peut attraper la conjonctivite après avoir serré la main d'une personne infectée qui s'est frotté les yeux. Ensuite on se frotte les yeux. C'est la transmission par contact direct).

**Histoire #3.** Une personne mange un agouti (rat des champs) qui a été cuisiné et vendu sur le bord de la route, exposé à l'air et aux mouches. Quelques heures après avoir mangé, la personne a des maux d'estomac terribles et la diarrhée. On dit qu'un sort a été jeté sur les aliments. (Fait : l'aliment n'a peut-être pas été bien cuit, ou le vendeur avait les mains sales, ou encore les mouches ont pu contaminer les aliments).

**Enseignant** : Les informations suivantes, tirées directement de *Là où il n'y a pas de docteur*, doivent être étudiées avec les élèves car beaucoup de personnes meurent de déshydratation, en particulier les très jeunes, les plus âgés et les malades/faibles. Le traitement est très important.

Les élèves ont ces informations dans les livres d'exercice. Si le temps ne vous permet pas de traiter toutes les informations, **concentrez-vous sur la prévention et le traitement.** Encouragez-les les élèves à lire les documents suivants pendant leur temps libre si vous ne le faites pas ensemble en classe.

## CHAPITRE 12

# Les maladies très fréquentes

### La déshydratation

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

La déshydratation est le résultat d'une perte importante de liquide : l'organisme perd davantage d'eau qu'il n'en reçoit. Cela peut arriver en cas de diarrhée violente, surtout si elle est accompagnée de vomissements. D'autres maladies graves peuvent aussi entraîner une déshydratation (comme le choléra, voir page 489).

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

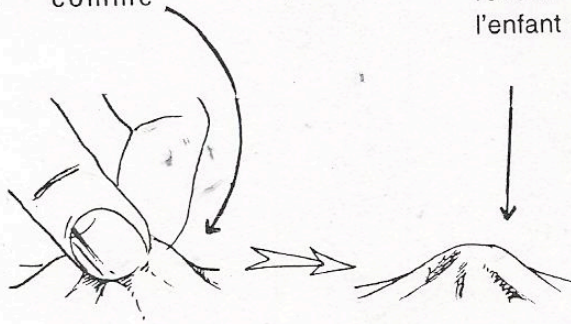
Il est très important de reconnaître les signes de déshydratation et de savoir comment la combattre.

### *Signes de déshydratation*

- peu ou pas d'urines, d'une teinte jaune très foncée ;
- perte de poids ;
- bouche desséchée ;
- yeux enfoncés, cernés, sans larmes ;
- fontanelle enfoncée (chez le nourrisson) ;
- pouls rapide et faible ;
- pieds et mains froids ;

- perte de poids très rapide ;
- perte d'élasticité de la peau.

Soulever la peau du ventre comme ceci...



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

Faire la comparaison avec une peau normale.

### Traitement contre la déshydratation

Une personne en voie de déshydratation doit prendre beaucoup de liquides : de l'eau, des infusions, des jus de fruit, des soupes ... et ne pas attendre que l'état de déshydratation s'installe. Si la personne est très déshydratée, on doit lui préparer et lui donner du *sérum buvable*.

#### SÉRUM BUVABLE : PRÉPARATION

dans un litre d'eau, si possible bouillie et refroidie, au moins propre



METTRE

2 grandes cuillères de sucre ou de miel

ET

1 petite cuillère rase de sel fin



PLUS

la moitié d'une petite cuillère de bicarbonate (si le malade ne vomite pas)

ou 6 morceaux de sucre

ou 6 petites cuillères de sucre ou de miel



Si possible, ajouter 1,5 gramme de chlorure de potassium (1/2 petite cuillère rase), si le malade urine. Sinon attendre qu'il urine d'abord.

Ce sérum doit être donné à la cuillère (chez le nourrisson). Il faut en donner autant de verres (=200 ml ou 2 dl) que de kg de poids chez l'enfant. S'il vomit, augmenter les doses. Si l'enfant a la diarrhée, remplacer l'eau par de l'eau de riz.

On doit donner au malade le sérum buvable par petite gorgées, toutes les cinq minutes, jusqu'à ce qu'il recommence à uriner normalement. Un adulte a besoin de deux litres ou plus par jour ; un petit enfant doit en boire au minimum un litre par jour.

Si le malade ne peut pas prendre suffisamment de sérum buvable, s'il est trop faible pour boire, ou s'il vomit tout ce qu'il avale et qu'on ne peut pas arrêter les vomissements, il faut aller chercher un médecin qui puisse lui administrer du sérum par voie intraveineuse.

Si le malade déshydraté a des vomissements mais pas de diarrhée, on peut lui appliquer des lavements de sérum buvable, très lentement. Il faut le faire très lentement pour qu'il y ait absorption et éviter que le liquide soit rejeté.

### Diarrhée et dysenterie

La diarrhée se voit très fréquemment. Souvent elle est le signe d'une atteinte purement intestinale qui guérit presque toujours rapidement. Mais elle peut être aussi le signe d'une maladie plus générale qu'il faut rechercher et traiter.

Les causes les plus fréquentes de diarrhée chez l'enfant et le nourrisson sont : le manque d'hygiène et la malnutrition.

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

Ce sont la déshydratation et la malnutrition qui font la gravité de la maladie et qu'il faut donc combattre et éviter avant tout, devant toute diarrhée, quelle qu'en soit la cause.

#### Traitement :

1. Avant tout : **LUTTER CONTRE LA DÉSHYDRATATION** (voir page 230). Prendre beaucoup de liquide, surtout du sérum buvable. On peut

remplacer l'eau simple par de l'eau de riz (= l'eau de cuisson du riz) ou des infusions connues pour combattre la diarrhée (kinkéliba, thé chez les adultes).

Si l'enfant a déjà des signes de déshydratation, donner autant de verres de liquide que de kg de poids. Sinon la moitié de la dose suffit. La quantité dépend de l'importance de la diarrhée et de la présence de vomissements (augmenter dans ce cas).

Si c'est un nourrisson, il faut continuer l'allaitement au sein dans tous les cas.

## 2. LUTTER CONTRE LA MALNUTRITION

Ceci est d'autant plus valable que l'enfant est malnutri, que la diarrhée dure depuis longtemps.

Pour lutter contre la malnutrition, on devra donner des aliments bien acceptés par l'enfant, non bourratifs, très énergétiques. Le mieux pour les petits enfants, c'est la préparation suivante :

- lait caillé propre, fraîchement préparé, si c'est possible avec du lait écrémé ;
- sucre ;
- un peu d'huile végétale si la préparation est faite avec du lait écrémé).

Cette préparation pourra être utilisée seule ou mélangée aux aliments que prend habituellement l'enfant, en particulier les bouillies de riz.

Ces deux principes : réhydratation et suralimentation, peuvent entraîner une aggravation apparente de la diarrhée, mais cela ne doit pas faire arrêter le traitement. Car ce qui importe, c'est de lutter contre ce qui fait la gravité de la maladie : déshydratation et malnutrition.

Les aliments qui traditionnellement aident à stopper la diarrhée sont très peu nutritifs et pour qu'ils puissent, à eux seuls couvrir les besoins des enfants diarrhéiques, devraient être donnés en quantités trop importantes pour que cela soit possible. On peut les associer à la préparation conseillée plus haut et leur utilisation est plus indiquée pour les enfants bien nourris et qui conservent l'appétit.



Il s'agit de :

- soupe de carottes (carottes bien cuites et données avec leur eau de cuisson + sel) ;
- pain de singe (fruit du baobab) ;  
(pain de singe propre, qui vient d'être enlevé de sa coque et dissout dans de l'eau un peu sucrée) ;
- pommes rapées, crues ;
- bananes bien mûres (d'autant plus intéressantes qu'elles fournissent du potassium).

Les aliments qu'on doit éviter par contre, ce sont :

- les jus de fruits (oranges, etc.) ;
- la plupart des fruits (sauf les papayes et ceux cités plus hauts) ;
- épices (poivre, piment) ;
- café ;
- légumes, haricots.

### 3. MÉDICAMENTS

C'est très rarement qu'on aura besoin de médicaments pour la diarrhée (voir page 553).

Il faut éviter les antibiotiques dans les diarrhées, car ils détruisent la flore intestinale et peuvent aggraver la diarrhée. Il y a des médicaments qui peuvent être utiles en cas de :

- douleurs abdominales : antispasmodiques (voir page 549).
- vomissements : *Vogalène*, *Diaspasmyl* (voir pages 555, 550).

Les autres médicaments dépendent de la cause de la diarrhée qu'il faudra traiter. Pour cela on peut distinguer :

#### — Les diarrhées aiguës

C'est-à-dire survenant brutalement chez un enfant ou un adulte qui allait bien auparavant. Elles ont plusieurs origines :

##### 1. Causes digestives

- infections intestinales à virus, à bactéries.

Elles peuvent être plus ou moins graves, souvent accompagnées de douleurs abdominales et de vomissements, parfois de la fièvre.

Elles peuvent toucher en même temps plusieurs personnes ayant absorbé le même aliment.

Elles guérissent en peu de temps (1 jour à 1 semaine) et la plupart du temps même sans antibiotiques. Pour éviter ces infections intestinales, il faut faire très attention à la propreté des aliments, de l'eau, des ustensiles utilisés. Il faut faire bouillir l'eau qu'on donne aux nourrissons et toute eau qui est suspecte.

Il ne faut pas conserver les aliments cuits ou périssables (lait caillé !). Si on n'a pas un endroit approprié, frais (frigo), et même dans ce cas, si c'étaient des aliments cuits, il faut les réchauffer à une température élevée avant de les consommer.

Mettre les aliments à l'abri des poussières, mouches, cafards. Laver et bien sécher tous les ustensiles servant aux aliments. *Ne pas utiliser les biberons* car leur entretien est trop difficile pour éviter les causes d'infection. Ne pas préparer à manger si on a des infections aux mains (surtout les panaris ou furoncles) qui n'ont pas été soignées et protégées.

- cas particulier du choléra : voir page 489.

#### - mycoses digestives :

Elles sont fréquentes chez les petits enfants (muguet buccal : bien visible, avec des petites taches blanches comme du lait caillé sur la langue et la muqueuse de la bouche). Voir page 335. Mais on les rencontre aussi chez les adultes sur lesquels on ne les voit pas si facilement.

Elles surviennent surtout chez les personnes qui ont pris beaucoup d'antibiotiques ou si l'organisme s'est affaibli (mauvaise alimentation, corticoïdes ...). Il faut arrêter les médicaments en cause. Donner des antimycosiques comme la nystatine (page 541). Chez le nourrisson présentant un muguet buccal, il faut nettoyer d'abord la langue avec de l'eau bicarbonatée plusieurs fois par jour.

#### - parasites intestinaux :

Tous les parasites que nous avons vus aux pages 212 à 223 peuvent donner de la diarrhée et on doit donc les traiter.

- **empoisonnements alimentaires ou par toxiques** (insecticides, etc.) voir page 153). Il n'y a pas beaucoup d'autres médicaments à part la réhydratation. Si c'est grave, évacuer le malade.

**- erreurs alimentaires :**

Excès alimentaires, déséquilibres, erreurs dans la préparation du lait pour les nourrissons (utilisation du lait concentré sucré, trop de lait en poudre par rapport à la quantité d'eau...) consommation de fruits non mûrs (mangues vertes), etc.

**2. Causes générales**

• **Paludisme :**

Devant une diarrhée (avec ou sans vomissements) et une forte fièvre, il faut toujours penser au paludisme et, dans le doute, traiter comme tel (voir page 265).

• **Fièvre typhoïde :**

Rechercher ses signes devant toute diarrhée qui survient chez une personne qui a de la fièvre depuis quelques jours et qui est prostrée (voir page 280).

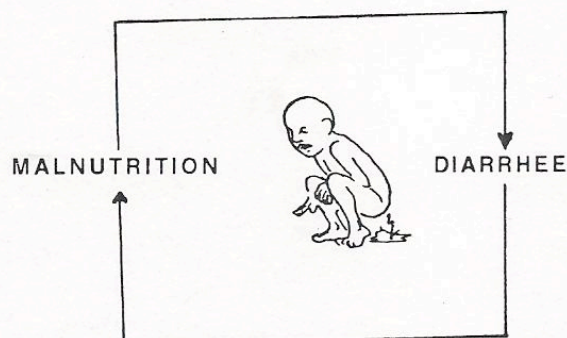
• Chez l'enfant, toutes les infections, surtout des oreilles, de la gorge, des poumons, peuvent provoquer une diarrhée. Il faut les rechercher à chaque fois qu'il y a la diarrhée chez un bébé.

— Les diarrhées chroniques

(Diarrhées qui existent depuis plusieurs semaines). Ce sont ces diarrhées dans lesquelles le danger de *déshydratation* et malnutrition est le plus grand. Et la cause la plus fréquente de ces diarrhées chez les enfants est la malnutrition.

Des causes plus rares chez les bébés sont les allergies à certains aliments, l'inaptitude à la digestion du lait.

Les parasites intestinaux peuvent donner des diarrhées qui reviennent souvent.





#### 4. EN PRATIQUE (voir le tableau page 237).

- **diarrhée aiguë, légère, sans fièvre :**

Combattre la déshydratation, éventuellement donner des antispasmodiques si les douleurs abdominales sont intenses.

- **diarrhée avec vomissements :**

combattre encore plus la déshydratation (car elle est plus menaçante), donner le sérum buvable souvent (toutes les 5-10 minutes) et par petites quantités. Donner des médicaments contre les vomissements (page 555).

- **diarrhée avec du mucus et du sang, souvent chronique, sans fièvre :**

il s'agit probablement d'une dysenterie amibienne (voir page 218). S'il n'y a pas d'amélioration malgré le traitement, consulter un médecin.

- **diarrhée aiguë avec de la fièvre avec ou sans sang :**

dysenterie causée par des bactéries ? paludisme ? fièvre typhoïde ? Si elle persiste plus de 6 heures après qu'on a commencé le traitement de la déshydratation, et que le malade semble très fatigué, donner des sulfamides comme le Bactrim ou de l'Ampicilline. Combattre toujours le paludisme (page 265). Rechercher les signes de fièvre typhoïde (page 280). S'il n'y a pas d'amélioration, demander l'aide d'un médecin.

#### 5. QUAND DOIT-ON DEMANDER L'AVIS D'UN DOCTEUR ?

La diarrhée ou la dysenterie peuvent être graves, surtout chez le nourrisson. Emmener le malade chez le médecin dans les cas suivants :

- Si la diarrhée persiste plus de 4 jours.
- S'il y a déshydratation, ou si elle augmente malgré les mesures prises pour la combattre.
- Si le malade vomit à tel point qu'il rend tout le sérum buvable ou s'il ne peut pas le boire, page 238.
- Si le malade a des convulsions ou s'il a le visage et les pieds enflés.
- Si le malade est déjà très affaibli, spécialement s'il s'agit d'un nourrisson ou d'une personne âgée.
- S'il y a beaucoup de sang dans les selles.
- Si la diarrhée ressemble à de l'eau de riz et que plusieurs adultes sont malades en même temps.

## **Maladies non infectieuses communes**

Certaines maladies communes ne sont pas infectieuses, mais évitables et peuvent souvent être traitées grâce à un changement de régime alimentaire et quelques fois avec une combinaison de médicaments spécifiques. Comme dans le cas des maladies infectieuses, il vaut mieux prévenir que guérir.

**Question de groupe** : citez des maladies communes qui ne sont pas transmises d'une personne à une autre (infectieuses) que l'on retrouve dans votre communauté. (**Enseignant** : à ce stade, ne donnez aucune réponse, écoutez les réponses données par les élèves. Si une maladie infectieuse apparaît, clarifiez-la.)

Voici deux maladies **non infectieuses** communes :

### **1. Maladies cardio (cœur) vasculaires (vaisseaux)**

**Hypertension artérielle** : la tension artérielle c'est la force ou la pression du sang sur les parois des vaisseaux sanguins (artères et veines) ; elle varie avec l'âge et la santé de la personne. Quand la pression est plus élevée que la normale médicalement acceptable, on parle d'hypertension. L'hypertension est aussi appelée « tueur silencieux » parce que les personnes atteintes ne présentent généralement aucun symptôme.<sup>38</sup>

Les artères sont les vaisseaux sanguins qui transportent l'oxygène et les nutriments dans les cellules et dans tout le corps. Deux maladies ordinaires des artères qui contribuent à l'hypertension sont : « l'artériosclérose » et le blocage partiel et complet des artères dû à une accumulation de graisse, de calcium, ou de particules de sang, par exemple. Dans les deux cas, cela affecte directement la pression sanguine. De même, les facteurs suivants peuvent également contribuer à l'hypertension :

- Surpoids (obésité)
- Age
- Historique d'hypertension dans la famille
- Diabète
- Une personne qui fume, qui boit trop de thé, de café ou d'alcool
- Stress

**(Enseignant:** Si nécessaire, révisez brièvement la circulation : les vaisseaux. L'hypertension peut mener à d'autres problèmes, tels que les maladies de cœur, les maladies de reins et les accidents vasculaires cérébraux (AVC), si la personne n'est pas bien traitée.

### **Signes d'hypertension dangereuse :**

- Maux de tête fréquents.

---

<sup>38</sup> Smeltzer, Suzanne C. And Bare, Brenda G, Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing [Manuel de chirurgie médicale de Brunner et Suddart], 9<sup>ème</sup> édition , Copyright 2000 par Lippincott Williams and Wilkins. Pg 717

- Pulsation du cœur et essoufflement après des exercices doux
- Faiblesses et vertiges
- Douleur occasionnelle à l'épaule gauche et à la poitrine.

(Tous ces problèmes peuvent également être causés par d'autres maladies. Ainsi, si une personne pense avoir de l'hypertension, elle doit consulter un médecin et faire mesurer sa tension.)

### **Prévention et traitement de l'hypertension :**

- En cas de surpoids, de perte de poids. L'obésité peut entraîner des problèmes de santé. Le surplus de graisse peut entraîner l'hypertension, les maladies du cœur, les AVC, les calculs biliaires, le diabète, l'arthrite aux jambes et aux pieds, et d'autres problèmes. Les personnes en surpoids devraient perdre du poids :
  - Manger moins d'aliments riches en graisse, en gras, moins d'aliments frits ou huileux.
  - Manger moins de sucre ou d'aliments contenant du sucre ajouté.
  - Faire plus d'exercice.
  - Ne pas manger *trop*, particulièrement les aliments riches en féculents, comme le maïs, les pommes de terre, le pain, le riz, les pâtes, le manioc, l'igname, etc. PREVENTION : quand vous commencez à prendre du poids, suivez les instructions suivantes. Pour perdre du poids, mangez la moitié de ce que vous mangiez normalement! (Réduisez la quantité d'aliments riches en féculents et mangez plus de fruits et de légumes.)
- Evitez les aliments riches en gras. Réduisez la quantité de gras dans votre nourriture, y compris la quantité d'huile.
- Préparez et mangez des aliments pauvres en sel (particulièrement si vous traitez une hypertension). Si vous êtes habitués à cuisiner avec beaucoup de sel, réduisez la quantité utilisée. Il faut entre deux et trois mois à vos papilles gustatives pour s'ajuster à la diminution de sel dans votre alimentation.<sup>39</sup>
- Ne fumez pas. Evitez l'alcool. Ne buvez pas beaucoup de café ou de thé.
- Quand la pression sanguine est très élevée, le médecin peut vous donner des médicaments pour la faire baisser. De nombreuses personnes peuvent baisser leur pression sanguine en perdant du poids, en suivant une alimentation plus saine et en apprenant à se relaxer. Certaines personnes ont besoin de médication pour faire baisser la pression sanguine. Il est important de suivre les prescriptions. Certaines personnes sont tentées d'arrêter de prendre leurs médicaments contre l'hypertension parce qu'elles sentent que leur pression artérielle est bonne et qu'elles se sentent mieux. Cela peut être le résultat direct de la médication et si le traitement est arrêté,

---

<sup>39</sup> Ibid. Pg. 721

leur pression sanguine peut à nouveau augmenter, et augmenter le risque d'attaque cardiaque et d'AVC.

**2. LE DIABÈTE** : les personnes souffrant du diabète ont trop de sucre dans leur sang. Le diabète peut se déclarer quand la personne est jeune (diabète juvénile) ou plus âgée (diabète des adultes). Il est généralement plus grave chez les jeunes personnes et ces dernières ont besoin d'un médicament spécial (l'insuline) pour le contrôler. Cependant, il est plus commun chez les personnes de plus de quarante ans qui mangent très riche et ont un excès de poids.

Signes précoces du diabète :

- la personne a toujours soif
- urine souvent et beaucoup
- est toujours fatiguée
- a toujours faim
- perd du poids

Plus tard, les signes plus sérieux :

- la peau qui démange
- périodes de troubles visuels
- perte de sensations aux mains et aux pieds
- infections vaginales fréquentes
- des plaies aux pieds qui ne guérissent pas
- perte de conscience (cas extrêmes)

Tous ces signes peuvent être causés par d'autres maladies. Afin de découvrir si une personne a le diabète, il faut chercher la présence de sucre dans son urine. Lorsqu'une personne contracte le diabète après quarante ans, la maladie peut être contrôlée sans médicaments, en mangeant correctement et en faisant du sport régulièrement. Les personnes ayant un excès de poids qui contractent le diabète devraient faire un régime afin d'atteindre un poids adéquat. Le personnel médical peut vous conseiller sur une alimentation saine pour les diabétiques. Un diabétique doit aussi prendre soin de sa peau et prévenir les infections. Les conséquences du diabète affectent les petits vaisseaux sanguins et la circulation. Pour soulager une circulation dans les pieds (couleur sombre, engourdissement), il faut se reposer souvent et positionner les pieds en hauteur. Porter des chaussures qui protègent et empêchent les blessures aux pieds.

**Discussion de groupe** : dans votre village, le surpoids est considéré comme un critère de beauté et un signe de prestige. En tant qu'homme, vous montrez aux hommes que vous êtes riche et que vous vous occupez bien de votre femme. En vous basant sur cette croyance culturelle, comment pouvez-vous encourager une alimentation saine et des choix de vie sains pour prévenir les maladies causées par l'obésité?

**NOTE IMPORTANTE A L'ATTENTION DE L'ENSEIGNANT** : Les informations suivantes sont basées sur les actions de premiers secours. A moins que vous n'ayez reçu une formation en premiers secours, ce serait très sage de penser à inviter un orateur, qui est capable d'enseigner les informations suivantes d'une manière sûre et précise. Si vous ne savez pas comment illustrer correctement les premiers secours, trouvez quelqu'un qui peut



vous enseigner. La majorité des informations suivantes est évidente. *Les domaines qui peuvent poser problème pour enseigner, spécialement si vous n'avez pas appris, sont les suivants : assister quelqu'un en état de choc, pratiquer la respiration artificielle, poser une attelle pour les os brisés.*

**NE PRATIQUEZ PAS UN ENSEIGNEMENT OU UNE DEMONSTRATION DE CES INFORMATIONS A MOINS QUE VOUS NE SOYEZ QUALIFIÉS POUR LE FAIRE.**

## **Premiers secours**

**Question de groupe** : Lorsque vous entendez les mots : « premiers secours », qu'est-ce que cela signifie?

**Enseignant** : **Que sont les premiers secours?** C'est le fait de fournir des soins adéquats/sûrs aux personnes blessées ou en situation de crise pouvant menacer leur vie.

**Question de groupe** : Qu'est-ce qui peut empêcher une personne de donner à une autre les premiers secours? (**Enseignant** : parmi les réponses possibles : la présence de d'autres personnes, une incertitude concernant le problème ou la nature de la blessure ou de la maladie, la peur d'être contaminé par le malade, la peur de mal faire, la peur d'être accusé en cas d'accident, la peur de devoir payer la facture des soins du malade, le temps nécessaire, le fait d'interrompre de que l'on est en train de faire.)

Luc 10.25-37 raconte l'histoire du bon Samaritain. Ce bon Samaritain a su reconnaître une personne dans le besoin et il lui a prêté assistance. Il a donné à l'homme blessé les premiers soins et il a exercé son ministère en répondant à ses besoins.

Pendant cette session, nous examinerons et nous pratiquerons l'attitude du bon Samaritain quand nous verrons une personne dans le besoin et nous apprendrons comment donner les premiers secours. Cette session ne sera pas centrée sur le traitement à long terme des malaises et des maladies. **La prévention** est un facteur important. Il vaut toujours mieux prévenir que guérir et cela va de paire avec la prévention des accidents. Il arrive que la prévention ne soit pas possible ou ne soit pas dans les moyens de la personne concernée. (Par exemple, si vous êtes un passager dans véhicule de transport public, vous ne pouvez pas contrôler la manière dont le chauffeur répond à la conduite dangereuse d'un autre chauffeur.)

**Question de groupe** : Comment répondriez-vous à ce commentaire : « Eh bien, si je suis impliqué dans un accident, c'est la volonté et l'heure prévue par Dieu pour ma mort »? (**Enseignant** : Dans de nombreuses cultures, on note une approche/attitude fataliste (c'est-à-dire une force considérée comme immuable et qui détermine à l'avance la manière dont les choses vont se passer ; le destin) face à la mort. Il est important pour les élèves

de considérer cette pensée selon une perspective biblique. Nos croyances ont une influence directe sur nos actions. Si le temps le permet, parlez-en avec les élèves.)

### **Premiers secours**

Il y a des étapes importantes à suivre en matière de premiers secours. Considérons les quatre questions suivantes à poser avant de pratiquer les premiers secours dans toute situation.

**1.** Est-il possible de prodiguer les premiers secours **sans danger**? Regardez autour de vous et demandez : Que s'est-il passé? Que se passe-t-il? Que vous soyez ou non témoin d'un accident, d'une blessure ou d'une urgence avérée, vous devez *évaluer la situation*. Pour ce faire, vous avez besoin de quelques secondes d'observation et de poser quelques questions, s'il y a des personnes présentes qui peuvent répondre ou si la personne malade ou en danger est capable de fournir des réponses.

**2.** La personne est-elle ou non **réceptive**? Est-elle consciente? (Lucide ou capable d'alerter quelqu'un?) Si la personne n'est pas réceptive ou si elle est inconsciente, elle aura besoin de soins médicaux d'urgence.

**3.** L'air parvient-il à pénétrer dans sa bouche ou son nez? Est-ce que la personne respire? Est-ce que son cœur bat? Est-ce qu'elle saigne? Est-elle en état de choc? *Vérifiez les voies respiratoires, la respiration, la circulation et traitez tout problème pouvant engager son pronostic vital.* (Le fait de ne pas respirer ou de saigner abondamment sont des problèmes engageant le pronostic vital de la personne.) De même, certains problèmes bénins peuvent dégénérer en situations dangereuses pour la survie de la personne s'ils ne sont pas traités adéquatement.

**4.** Vérifiez les signes vitaux (la respiration, le pouls et la pression sanguine, si vous avez le matériel. Effectuez un examen complet, de la tête aux pieds. Examinez la personne de la tête aux pieds pour vous assurer que vous n'avez rien oublié. Vous apprendrez à pratiquer ces différentes étapes à mesure que nous approfondirons notre étude sur les premiers soins. Souvenez-vous qu'il s'agit ici de *premiers secours de base* ; ainsi donc, si vous n'avez pas été formé/e à réaliser certaines procédures, vous pourriez causer plus de dégâts que de bienfaits. Il vaudrait bien dans ce cas appeler une personne qui possède des connaissances et des compétences en matière de premiers secours. Si personne n'est disponible, votre aide sera tout de même utile, si elle est prodiguée sans danger.

### **1. Urgences respiratoires**

a) **Rapide vue d'ensemble de l'anatomie et de la physiologie des voies respiratoires.** L'air pénètre dans un corps soit par le nez, soit par la bouche d'une personne. Ensuite, il voyage à travers les tubes respiratoires : la trachée, les bronches, les

bronchioles, droit vers les alvéoles où l'oxygène de l'air est transporté dans le courant sanguin puis transporté à travers le corps dans chaque cellule.

### b) **Causes d'obstruction des voies respiratoires**

- La langue ou des membranes enflées dans la bouche ou dans la gorge peuvent bloquer les voies respiratoires. Cela peut se produire après une blessure ou à cause d'une réaction allergique sévère. La cause la plus commune chez une personne inconsciente c'est la langue, qui est tombée en fond de la gorge et bloque le passage de l'air. Une personne ne peut pas « avaler » sa langue.
- Les voies respiratoires peuvent aussi être bloquées par un corps étranger comme un morceau de nourriture, un jouet de petite taille ou des liquides comme le vomi, le sang, le mucus ou la salive. C'est ce que l'on appelle un **ETOUFFEMENT**. Le corps étranger peut être logé dans les voies respiratoires, à un point situé entre la gorge et les poumons.
- **Causes communes d'étouffement :**
  - Essayer d'avaler de gros morceaux d'aliments sans les mâcher correctement.
  - Manger en parlant de manière animée ou en riant, ou manger trop vite.
  - Marcher, jouer ou courir avec un aliment ou un objet dans la bouche.

**Question de groupe :** Comment éviter l'étouffement? (**Enseignant :** laissez aux élèves l'opportunité de fournir des réponses avant de leur donner les informations. Apportez les réponses manquantes.)

### c) **Prévention de l'étouffement :**

- Mâchez bien les aliments.
- Conservez les petits objets hors de portée des petits enfants (y compris les bonbons à sucer et les chewing-gums).
- Conservez les sacs imperméables ou en plastique, les ballons éclatés hors de portée des petits enfants.
- Ne mangez pas en courant.
- Faites attention lorsque vous mangez, riez et parlez.

d) **Signes et symptômes** (ce que vous pouvez observer et ce que la personne vous dit) de l'étouffement, du blocage partiel ou complet.

- i. Blocage partiel - une personne victime d'une obstruction partielle des voies respiratoires peut souvent aspirer assez d'air dans ses poumons pour tenter de déloger l'objet en toussant. La personne peut également être capable de parler. En voici les signes et les symptômes (ce que vous pourriez observer chez une personne en état d'étouffement).
  - Des sons aigus ou sifflant quand la personne essaye de respirer.
  - La toux.

- La personne s'agrippe à sa gorge avec une main ou avec les deux mains (signe de détresse universel pour l'étouffement).
- ii. Blocage complet des voies respiratoires-
  - La personne peut être consciente ou inconsciente.
  - Difficultés à respirer.
  - Incapable de parler
  - Incapable de tousser.
  - Le visage peut paraître plus sombre.

#### e) Réaction de premiers secours :

##### **ETOUFFEMENT D'UN ADULTE CONSCIENT et de l'enfant de plus d'un an.**

- Pour une personne victime d'une **obstruction partielle des voies respiratoires**, n'interférez pas dans ses tentatives de tousser afin d'éjecter l'objet. Assurez-vous de rester avec la personne jusqu'à ce que la situation s'arrange. Ne tapez pas la personne dans le dos, car cela peut aggraver l'obstruction.
- Pour une personne victime d'une **obstruction complète des voies respiratoires**, suivez les instructions suivantes :
  - Demandez : « As-tu la sensation d'étouffer? » Si la réponse est oui, demandez de l'aide.
  - Essayez la **poussée abdominale** (effectuez la démonstration). La poussée abdominale force l'air emprisonné dans les poumons à éjecter l'objet hors des voies respiratoires. \*\*\* *la pression est beaucoup plus faible pour un enfant!* \*\*\* **N'effectuez jamais de poussée abdominale sur un bébé de moins d'un an.**
  - Essayer **les poussées sur la poitrine** si vous ne parvenez pas à entourer la personne de vos bras pour pratiquer la poussée abdominale ou dans le cas des femmes en fin de grossesse. (effectuez la démonstration) \*\*\* *la pression est beaucoup plus faible pour un enfant!*\*\*\*
  - **NOURRISSONS** : \*\*\**Ne pratiquez jamais la poussée abdominale!* Cinq (5) tapes dans le dos entre les omoplates puis cinq (5) tapes sur la poitrine avec l'index et le majeur sur le sternum au milieu de la poitrine. (Faites en la démonstration)

## **2. La respiration**

a) **Rapide vue d'ensemble de l'anatomie et de la physiologie de la respiration** : La respiration fait intervenir à la fois les systèmes respiratoire, circulatoire, nerveux et musculo-squelettique. Les dommages ou maladies affectant n'importe lequel de ces systèmes peuvent détériorer la respiration. Par exemple, si le cœur s'arrête de battre, la personne s'arrêtera de respirer. Les dommages ou maladies dans certaines zones du cerveau peuvent détériorer ou arrêter la respiration. Des dommages sur les muscles ou les

os de la poitrine et du dos peuvent rendre la respiration difficile ou douloureuse. Toutes ces situations peuvent entraîner des urgences respiratoires.

Le corps a besoin d'un approvisionnement constant en oxygène pour sa survie. Lorsque vous inspirez de l'air dans vos poumons, l'oxygène de l'air est transféré dans le sang. Puis le sang porte l'oxygène au cerveau, aux organes, aux muscles et dans toutes les parties du corps. Le corps a besoin d'oxygène pour réaliser ses nombreuses fonctions telles que la respiration, la marche, la parole, la digestion et le maintien de la température du corps.

Lorsqu'une personne cesse de respirer, le corps ne reçoit plus d'oxygène pour continuer à fonctionner. Après quelques minutes sans oxygène, les systèmes corporels commencent à faiblir. Une personne peut perdre conscience en très peu de temps, et ensuite le muscle du cœur s'arrête. D'autres systèmes corporels commencent alors à faiblir également. Sans oxygène, les cellules commencent à mourir en quatre à six minutes. Certains tissus, tels que ceux du cerveau, sont très sensibles au manque d'oxygène. Si le cerveau ne reçoit pas d'oxygène dans les minutes qui suivent, cela entraîne des dommages au cerveau ou la mort.

b) **Causes d'urgence respiratoires** : la maladie, la pneumonie, l'asthme, les réactions allergiques sévères (aux aliments, ou à une piqûre d'insecte), l'électrocution, le choc, la noyade, l'AVC ou les maladies cardiaques, l'empoisonnement, les blessures à la tête, à la poitrine ou aux poumons, l'intoxication à l'alcool.

c) **Prévention des urgences respiratoires** :

- Les personnes ayant de l'asthme devraient toujours avoir leurs médicaments avec eux ou à portée de main en cas d'attaque.
- Les personnes ayant des allergies sévères identifiées devraient prendre soin d'éviter les substances ou aliments à l'origine de ces réactions allergiques.
- Les blessures à la poitrine ou autres dommages pouvant entraîner un arrêt de la respiration peuvent souvent être évitées avec des bonnes pratiques dans tous les domaines de la vie. (Exemple : la conduite de véhicules motorisés.)
- Les parents des bébés et des petits enfants devraient prendre des précautions afin d'éviter toute cause de suffocation.
- Les sacs en plastiques et les emballages provenant des magasins doivent être jetés à la poubelle ou maintenus hors de portée des petits enfants.
- Enlevez les portes des anciens réfrigérateurs (qui ne fonctionnent pas) et des conteneurs similaires dans lesquels un enfant pourrait se retrouver pris au piège en s'y cachant.
- Évitez les noyades en surveillant de près les enfants ou ceux qui ne savent pas nager (ou ceux qui jouent dans les égouts, les grandes citernes d'eau, etc.)
- Éviter la strangulation en conservant les éléments qu'un enfant pourrait enrouler autour de son cou.
- Morsures de serpent : soyez conscients de la présence potentielle des serpents et prenez garde.

- Manipulez correctement les équipements et les câbles.

Etant donné que les urgences respiratoires résultent également de certaines maladies, il faut toujours rechercher un traitement avant que la maladie ne dégénère en situation d'urgence.

**d) Signes et symptômes de détresse/problème respiratoire.**

- La personne peut sembler incapable de trouver sa respiration ou haleter.
- La respiration peut être plus rapide ou plus lente que la normale.
- La respiration peut être profonde ou superficielle.
- La personne peut émettre des sons inhabituels, tels que des sifflements, des gargouillis ou des sons aigus comme des gazouillis.
- La personne peut avoir des vertiges ou des étourdissements.
- La personne peut sentir une douleur à la poitrine ou des picotements dans les mains et les pieds.
- La personne peut sembler inquiète (nerveuse), craintive ou très anxieuse.

*Réaction d'urgence : si une personne a du mal à respirer, transportez-la dans un centre hospitalier le plus vite possible. Elle peut avoir besoin d'une médication spéciale et d'oxygène.*

**e) Réaction de premiers secours : pour une personne qui a cessé de respirer :**

- Rechercher une respiration : **regardez, écoutez, sentez** (effectuez une démonstration).
- Si vous ne trouvez aucune respiration, ouvrez les voies respiratoires. Recherchez une respiration (Faites en une démonstration).
- S'il vous ne trouvez pas de respiration, commencez la respiration artificielle. La respiration artificielle consiste à insuffler de l'air dans le corps d'une personne pour lui apporter l'oxygène nécessaire à sa survie. (L'air contient environ 21% d'oxygène mais notre corps utilise seulement 16% d'oxygène. L'air que vous exhalez contient assez d'oxygène pour maintenir une personne en vie.)
- Etapes à suivre pour la respiration artificielle : (Faites en une démonstration) *Faites deux respirations complètes immédiatement pour insuffler de l'air dans les poumons de la personne. Pour donner la respiration, maintenez les voies respiratoires ouvertes en inclinant la tête et en soulevant le menton. Pincez doucement le nez de la personne avec le pouce et l'index de la main qui est appuyée sur le front de la personne. Ensuite, prenez une inspiration profonde et plaquez votre bouche hermétiquement sur la bouche de la personne. Expirez doucement dans la bouche de la personne jusqu'à ce que la poitrine de la personne se gonfle. Chaque respiration doit durer au maximum deux*

secondes. Faites une pause entre les respirations pour reprendre votre souffle et pour laisser l'air ressortir. Vérifiez bien que la poitrine de la personne se soulève à chaque fois que vous insufflez de l'air dans sa bouche, pour vous assurez que l'air pénètre effectivement à l'intérieur. Si vous ne voyez pas la poitrine de la personne se gonfler et se dégonfler au rythme de vos respirations, il se peut que vous n'ayez pas correctement incliné la tête en arrière. *Lorsque vous avez réussi à insuffler deux respirations, vérifiez la circulation.* Si la personne montre des signes de circulation mais ne respire pas, continuez la respiration artificielle en donnant une respiration toutes les cinq secondes dans le cas d'un adulte.

- Respiration artificielle pour un enfant : la tête inclinée / le menton relevé, mais manipulez la tête avec douceur. Respirations : une toutes les trois secondes.
- Respiration artificielle pour un bébé : ne pas trop incliner la tête. Posez votre bouche hermétiquement sur le nez et la bouche du bébé. Donnez une bouffée toutes les trois secondes.
- Continuez la respiration artificielle jusqu'à ce que la personne commence à respirer ou qu'une aide médicale arrive, ou jusqu'à ce que vous puissiez transporter la personne vers un centre hospitalier, tout en pratiquant sur elle la respiration artificielle.
- Scénarios de (vomissements/respiration bouche à nez/dent cassée).
- Suspicion de blessure à la tête, au cou ou au dos : ceux qui ont subi un choc violent, comme dans un accident de véhicule motorisé, une chute, une plongée ou une blessure pendant le sport. Dans de tels cas, faites le moins de mouvements possibles avec la tête et le cou en ouvrant les voies respiratoires. Utilisez la méthode de la sub-luxation de la mâchoire au lieu d'incliner la tête et de relever le menton. (Faites en la démonstration)

### **3. La circulation**

#### **a) Description rapide de l'anatomie et de la physiologie du cœur et des vaisseaux sanguins.**

- Le cœur : Il comprend quatre cavités — oreillette gauche et droite ; ventricule gauche et droit. L'oreillette droite reçoit du sang oxygéné du corps à travers les veines. A partir de cette cavité, le sang est pompé dans le ventricule droit d'où le muscle du cœur envoie le sang à travers les vaisseaux sanguins dans les poumons, où l'oxygène est transféré dans le sang. Puis il retourne vers le cœur et entre par l'oreillette gauche où il est pompé dans le ventricule gauche, qui envoie ensuite tout ce sang, chargé d'oxygène, dans le corps, à travers les artères.
- Le cœur lui-même possède des vaisseaux sanguins, des artères et des veines qui alimentent le muscle du cœur en oxygène.

- Les artères transportent de l'oxygène et des nutriments dans le corps, et sont sous la pression des battements du cœur.
- Les veines transportent le sang oxygéné et le dioxyde de carbone vers le cœur.

b) **Causes des problèmes circulatoires** : blessures avec saignements (externes ou internes), maladies cardiaques (appelées maladies cardio-vasculaires— attaque cardiaque, accident vasculaire cérébral), diabète.

c) **Prévention des urgences cardiovasculaires** :

- Sécurité dans l'utilisation d'instruments tranchants.
- Supervision adéquate des instruments tranchants
- Conservation des outils/instruments tranchants hors de portée des enfants (ex. lames de rasoir).
- Une alimentation saine, pauvre en gras (diminuer les quantités d'huile raffinée) ; une alimentation riche en gras et en cholestérol, les fritures, ne sont pas des habitudes alimentaires saines. Réduisez la quantité d'huile et de gras utilisée dans la préparation des aliments. La cuisson à l'eau ou avec une petite quantité d'huile est meilleure que la friture.
- Exercice physique suffisant.
- Poids sain : éviter l'obésité.
- Conserver une pression sanguine saine (une hypertension artérielle peut endommager les vaisseaux sanguins dans le cœur et dans les organes). On peut souvent contrôler une hypertension en perdant du poids, en changeant d'alimentation et en prenant des médicaments sous prescription.

d) **Signes et symptômes d'une urgence cardiovasculaire** :

**Attaque cardiaque** :

- **Signes et symptômes** : douleur à la poitrine, difficulté respiratoire, pouls trop rapide, trop lent, ou irrégulier. Peau pâle, transpiration, nausées et vomissements, quelques fois une douleur au cou et à l'épaule ou au bras gauche.
- **Anatomie et physiologie d'un arrêt cardiaque/attaque cardiaque** — Cela se produit lorsque le cœur cesse de battre ou bat de manière trop irrégulière ou trop faiblement pour que la circulation sanguine se déroule efficacement. La respiration cesse peu de temps après. La crise cardiaque engage le pronostic vital de la personne parce que les organes vitaux ne peuvent résister que quelques minutes sans recevoir du sang riche en oxygène.

**Causes** : la maladie cardiovasculaire est la cause la plus commune d'arrêt cardiaque.

- La noyade, la suffocation et certains médicaments peuvent entraîner un arrêt de la respiration, ce qui entraîne alors un arrêt du cœur. Les blessures graves à la poitrine ou les pertes de sang sévères peuvent aussi entraîner un



dérèglement des battements du cœur. L'électrocution perturbe l'activité électrique propre au cœur et entraîne un arrêt cardiaque.

- Signes et symptômes : si la personne est sans réaction (inconsciente), ne fait aucun mouvement, ne respire pas ou pas correctement, ne présente pas de pouls carotidien.

**L'accident vasculaire cérébral** – un accident vasculaire cérébral (AVC) est une perturbation du flux sanguin qui alimente une partie du cerveau, assez grave pour endommager les tissus du cerveau.

- **Causes de l'AVC** : des caillots de sang qui se logent dans les artères du cerveau. Entre autres causes : rupture d'une artère dans le cerveau, blessure à la tête ou tumeur.
- **Signes et symptômes de l'AVC** : une faiblesse soudaine et/ou un engourdissement du visage, du bras ou de la jambe ; généralement sur un côté du corps uniquement. Difficultés à parler ou à prononcer de manière compréhensible. Maux de tête soudains et aigus. Etourdissement ou confusion. Inconscience. Perte de contrôle de la vessie.
- **Premiers secours** : Selon la sévérité de l'AVC et selon la cause, la personne aura besoin de soins médicaux. Quelques fois la pression sanguine est très élevée et elle doit être baissée avec des soins médicaux sûrs et surveillés. Transportez la personne vers un centre hospitalier dès que vous le pouvez et assurez-vous que quelqu'un restera avec la personne. Assurez-vous que ses voies respiratoires et sa respiration sont correctes.

**Saignement** – cela se produit lorsque le sang s'échappe des artères, des veines, ou des capillaires. Les hémorragies internes restent dans le corps et sont souvent difficiles à reconnaître. Les hémorragies externes sont généralement visibles. Tout saignement non contrôlé peut engager le pronostic vital.

### **Anatomie et physiologie du sang et des vaisseaux :**

Le sang possède trois (3) fonctions majeures :

1. Le transport de l'oxygène, des nutriments et des déchets.
2. La protection contre les maladies en produisant des anticorps et en défendant le corps contre les infections.
3. La stabilisation de la température du corps.

Le sang circule à travers les vaisseaux sanguins. Les artères transportent le sang chargé d'oxygène en dehors du cœur. Les artères deviennent plus petites à mesure qu'elles s'éloignent du cœur. Les capillaires sont des vaisseaux sanguins microscopiques reliant les artères et les veines. Elles transfèrent l'oxygène et les nutriments du sang vers les

cellules ; elles transportent les déchets tels que le dioxyde de carbone des cellules vers les veines. Les veines transportent les déchets vers le cœur et les poumons et de là vers les reins et les intestins pour l'élimination.

Le sang dans les artères voyage plus vite et sous une pression plus importante que dans les capillaires ou les veines. Le flux sanguin dans les artères circule en fonction des battements du cœur ; le sang dans les veines circule plus lentement et uniformément.

Les hémorragies entraînent de graves réactions du corps. Le cerveau, le cœur et les reins tentent immédiatement de compenser la perte de sang afin de maintenir le flux de sang chargé d'oxygène dans les organes vitaux. Le sang au niveau de la plaie tente de coaguler pour stopper le flux. La coagulation est le processus d'épaississement du sang visant à fermer une ouverture et à stopper le saignement.

Une hémorragie assez grave au point de réduire le volume de sang à un niveau critique met la vie en danger, parce qu'il n'y a pas assez d'oxygène dans les organes vitaux (cerveau, cœur, poumons, reins, foie).

### **Hémorragie externe**

**Causes** : déchirement, coupure de la peau, blessures.

**Signes et symptômes : le saignement artériel** est souvent rapide et abondant et potentiellement dangereux pour la vie de la personne concernée (rouge vif). Le sang gicle parce qu'il est sous pression et il est plus difficile de stopper le saignement.

**Saignement veineux** (provenant des veines) : ce type de saignement est plus commun car les veines sont plus proches de la surface de la peau. Parce qu'il est pauvre en oxygène, le sang des veines est rouge sombre. Le sang des veines s'écoule de la plaie de manière régulière sans gicler. Seules les plaies profondes endommageant les veines à l'intérieur du corps peuvent causer un saignement abondant difficile à contrôler.

**Saignement capillaire**, le type le plus commun de saignement, généralement lent car les vaisseaux sont petits et le sang est sous une faible pression. La coagulation se fait facilement.

**Premiers secours pour hémorragies externes** : Faites-en la démonstration. (Facteurs de sécurité : protection entre vous et le sang de l'autre personne. Utilisez un gant, un tissu/bandage propre, un sac en plastique propre, jusqu'à ce que quelqu'un vous fournisse un bandage/rouleau. Si la personne blessée en est capable, demandez-lui d'appliquer une pression directe. Si ce n'est pas le cas, prenez des mesures pour vous protéger. Les maladies transmissibles, telles que le VIH et l'hépatite B et C, sont transmises par contact direct entre le sang infecté et une ouverture sur votre peau).

- Suivez les premières étapes mentionnées au début de cette session. Vérifiez les **voies respiratoires**, la **respiration** et la **circulation**. Il est toujours sage d'appeler d'autres personnes pour vous aider. Si la personne est inconsciente, assurez-vous que ses voies respiratoires sont ouvertes. Si elle ne respire pas, pratiquez la

respiration artificielle. Pendant ce temps, une autre personne peut pratiquer les premiers secours pour stopper le saignement.

- **Saignement mineur** : pour **les coupures mineures, avec un saignement lent** nettoyez la plaie en versant de l'eau potable sur la coupure, enlevez toutes les impuretés. Lavez-la avec du savon et de l'eau. Pour stopper tout saignement : appliquez une pression directe ; surélevez le membre ou la partie du corps blessée pour ralentir le flux de sang et aider à la coagulation. Appliquez un bandage/pansement, si nécessaire. Il est important de garder la plaie propre pendant le processus de guérison, afin de prévenir toute infection. Le violet de gentiane et/ou une pommade antibiotique peuvent aider à prévenir l'infection.
- **Saignement majeur** : pour les plaies qui **saignent abondamment**, appliquez une pression directe sur la plaie avec un pansement ou un linge tel que le gant de toilette, une serviette ou un mouchoir. Placer une main sur le tissu et appuyez fermement. Si vous n'avez pas de tampon ou de linge à disposition, demandez à la personne blessée d'appliquer une pression avec sa main, si possible.
- Surélevez la partie blessée au dessus du niveau du cœur si vous ne suspectez pas un os brisé.
- Appliquez un bandage serré pour tenir le tampon de gaze ou le morceau de tissu en place.
- Si le sang s'imprègne dans le bandage, ajoutez d'autres tampons pour aider à absorber le sang. N'enlevez pas les tampons imprégnés de sang.
- Continuez à vérifier les voies respiratoires et la respiration de la personne.
- Lavez-vous les mains aussi souvent que possible.
- Maintenez la pression sur la plaie.
- Demandez à la personne de se reposer.
- **N'APPLIQUEZ PAS UN GARROT** (un lien attaché autour de la partie du corps qui saigne dans l'espoir de stopper le saignement), sauf dans les cas d'amputation et si la vie de la personne est en danger (sauvez également le membre).

**R.E.P.** = se **R**eposer ; **E**lever la partie blessée au dessus du cœur, **P**ression directe sur le point de saignement. Transporter la personne à la clinique.

Dans quels cas les **points de sutures** sont-ils nécessaires? Lorsqu'une personne présente une entaille/coupure saignante, à une articulation du corps où les mouvements continuent à ouvrir la plaie et à augmenter le saignement.

**Saignements du nez** : pression directe, assoir la personne, la tête légèrement penchée en arrière. Ne pas se moucher après l'arrêt du saignement. Ne pas enlever le sang coagulé.

- **HEMORRAGIE INTERNE** – un saignement à l'intérieur du corps.

**Question de groupe :** Quand pouvez-vous suspecter un saignement interne?  
(**Enseignant :** parmi les réponses possibles : vous pouvez suspecter une hémorragie à l'intérieur du corps après un accident grave impliquant un véhicule motorisé ou après une chute sévère.)

Les hémorragies internes sont difficiles à déceler ; il faut donc considérer l'éventualité d'un tel saignement dans tous les cas de blessure grave. L'hémorragie interne peut également survenir suite à une rupture d'un organe ou de vaisseaux sanguins par un os fracturé.

**Signes et symptômes d'hémorragies internes :**

- Décoloration de la peau (ecchymoses) sur la partie blessée.
- Les tissus mous, qui sont tendres, comme dans la zone de l'abdomen, sont enflés ou durs.
- Anxiété et nervosité.
- Pouls rapide, faible.
- Respiration rapide.
- Peau froide ou moite, pale ou noirâtre.
- Nausée et vomissements.
- Soif excessive.
- Niveau de conscience faible.

**Premiers secours : le contrôle de l'hémorragie interne** dépend de la sévérité et du point de saignement. Les plaies mineures fermées ne requièrent pas de soins médicaux particuliers. Une pression directe sur la zone diminue le saignement. En surélevant la partie blessée, on peut réduire le gonflement. Le froid peut aider à contrôler à la fois la douleur et le gonflement. Si vous avez des blocs de glace à disposition, placez toujours une serviette entre la glace et la peau.

Si vous suspectez une hémorragie interne causée par une blessure sérieuse, transportez la personne vers un centre hospitalier immédiatement. Il lui faudra une surveillance médicale appropriée des signes vitaux (pouls, pression sanguine, etc.)

**Commotion :** souvent causée par un saignement interne ou externe important, étant donné que la perte de sang diminue le volume de sang ainsi que l'approvisionnement en oxygène des organes vitaux. Les brûlures étendues et autres pertes importantes de fluides, telles que les diarrhées et les vomissements chez les enfants peuvent aussi entraîner des commotions.

• **Signes et symptômes de commotion :**

- Peau pâle, froide, moite.
- Faiblesse.
- Anxiété.
- Confusion.
- Perte de conscience.

- Pouls faible, rapide.

**Premiers secours en cas de commotion** – Aidez la personne à se reposer dans une position confortable et réconfortez-la. Encouragez la personne à se coucher et aidez à maintenir une température normale du sang en plaçant une couverture sur la personne si elle a le corps froid.

**L'évanouissement** est une forme de commotion dans laquelle la personne présente une perte de conscience partielle ou complète. Il est causé par une réduction temporaire du flux sanguin vers le cerveau. L'évanouissement peut être déclenché par un choc émotionnel. Il peut être causé par la douleur, par des conditions médicales comme une maladie cardiaque, par la position debout pendant une longue période ou le surmenage. Certaines personnes, comme les femmes enceintes ou les personnes âgées, peuvent s'évanouir suite à un brusque changement de position, comme de se lever brusquement d'une position assise ou passer brusquement de la position couchée à la position debout.

L'évanouissement peut se produire sans aucun signe précurseur, ou bien la personne peut d'abord se sentir étourdie, avoir des vertiges ou des nausées ou encore des sueurs.

**Premiers secours en cas d'évanouissement :**

- Ne pensez pas que la personne s'est simplement évanouie, étant donné que l'évanouissement peut avoir été causé par un problème mettant sa vie en danger comme un choc grave ou un arrêt cardiaque. Vérifiez toujours les voies respiratoires, la respiration et la circulation, pour déceler la présence d'un problème engageant le pronostic vital de la personne. Si vous avez des doutes concernant l'origine de l'évanouissement, emmenez la personne chez un médecin pour une vérification.
- Généralement, l'évanouissement se dissipe de lui-même et la personne revient à elle au bout d'une ou de deux minutes.

**4. Le système nerveux** -Tête/cerveau, colonne vertébrale, nerfs.

- Vue d'ensemble rapide de l'anatomie et de la physiologie du cerveau, de la colonne vertébrale et des nerfs** : Le cerveau est le centre de contrôle du corps qui envoie les messages à travers un système complexe de nerfs. Les blessures à la tête peuvent affecter le cerveau. Une hémorragie causée par la rupture d'un vaisseau dans le cerveau peut entraîner une pression dans le crâne et endommager le tissu cérébral. Le saignement dans le crâne peut se produire rapidement ou lentement. Le saignement entraînera des changements dans l'état de conscience. Un niveau de conscience altéré est souvent le premier signe et le plus important d'une grave blessure à la tête.

La colonne vertébrale est une colonne solide et flexible qui supporte la tête et le tronc du corps. Elle contient et protège la moelle épinière, le faisceau de nerfs qui va du cerveau jusqu'au bas du dos. La colonne vertébrale est composée de petits os

appelés vertèbres. Les vertèbres sont séparés les uns des autres par des tampons de cartilage appelés disques. L'ensemble formé par les vertèbres et les disques est appelé colonne vertébrale. Les blessures à la colonne vertébrale incluent les fractures et les dislocations des vertèbres, les entorses des ligaments et la compression ou le mouvement des disques entre les vertèbres. Dans le cas de certaines blessures graves, les vertèbres peuvent se déplacer et tasser ou couper la moelle épinière qui passe à travers les dits vertèbres. Cette situation peut entraîner une paralysie temporaire ou permanente, et même la mort. La gravité de la paralysie dépend de la zone endommagée.

**b) Causes des blessures à la tête, à la colonne vertébrale et aux nerfs :** Les accidents de véhicule motorisé, les chutes, les blessures au sport et les actes de violence peuvent entraîner des blessures à la tête et à la colonne vertébrale. Les personnes qui survivent à des blessures à la tête et à la colonne peuvent garder des séquelles physiques et mentales, telles que la paralysie, des problèmes d'articulation de la parole, des problèmes de mémoire et des problèmes de comportement. Certaines personnes peuvent rester handicapées à vie. Les premiers secours, s'ils sont prodigués correctement, peuvent aider à éviter que des blessures à la tête ou à la colonne ne dégèrent en handicap ou en décès. Parmi les blessures à la tête, on peut citer la commotion cérébrale et les dommages au cuir chevelu, aux yeux ou aux oreilles.

**c) Prévention des blessures à la tête, à la colonne et aux nerfs :**

- S'il y a une ceinture dans le véhicule, **portez-la.**
- Obligez les enfants à rester ASSIS sur les sièges arrière des véhicules.
- Portez un casque lorsque vous conduisez une moto ou une bicyclette.
- Portez des lunettes de protection dans tous les types de travaux impliquant des particules volantes ou chimiques.
- Évitez les chutes dans les maisons, les lieux de travail ou les extérieurs en enlevant les éléments qui traînent sur le sol.
- Utilisez des harnais/cordes de sécurité quand vous grimpez sur des hauteurs.
- Portez des casques lourds dans les zones de construction, si possible.
- Utilisez des échelles adéquates ou autres dispositifs d'escalade.
- Renseignez-vous toujours sur la profondeur de l'eau si vous prévoyez de plonger.
- Ne secouez pas les bébés ou les jeunes enfants de manière agressive.

**d). Signes et symptômes** des blessures à la tête ou à la colonne : (spécialement après un accident)

- Changements dans l'état de conscience (personne alerte, confuse, inconsciente).
- Une douleur aiguë ou une pression forte à la tête, au cou ou au dos.
- Picotements ou perte des sensations dans les doigts et dans les orteils.

- Perte de mouvement d'une partie du corps.
- Excroissance anormale sur la tête ou sur la colonne.
- Sang dans les oreilles ou dans le nez.
- Saignement abondant de la tête, du cou ou du dos.
- Convulsions/attaques.
- Altération de la respiration ou de la vision.
- Nausée ou vomissement.
- Maux de tête persistants.
- Perte d'équilibre.
- Contusions à la tête, particulièrement autour des yeux et derrière les oreilles.

e) **Réaction de premiers secours** : face à un cas supposé de blessure à la tête, au cou, à la colonne.

- Vérifiez les voies respiratoires, la respiration et la circulation.
- Aidez la personne à se reposer dans la position la plus confortable et réconfortez-la.
  - Les blessures à la tête et à la colonne peuvent mettre la vie en péril.
- Maintenez la tête et la colonne aussi droites que possible.
- Maintenez une voie respiratoire ouverte.
- Surveillez l'état de conscience et la respiration.
- Contrôlez toute hémorragie externe.
- Maintenez une température corporelle normale.

Si une personne a été impliquée dans un accident de voiture, et qu'elle a subi un choc à la tête, suspectez une blessure à tête et au cou. Stabilisez la personne blessée. Immobilisez la tête et le cou dans la position où vous l'avez trouvée et soutenez-la dans cette position. Si la victime porte un casque, ne l'enlevez pas, jusqu'à ce que vous puissiez la transporter vers un hôpital. (Démontrez comment pratiquer l'immobilisation.)

Dans le cas d'une blessure suspectée au cou ou au dos, vous avez besoin d'une planche dure et plate pour déplacer la personne, en vous assurant que la tête, le cou et la colonne sont bien alignés et que les mouvements sont limités.

**Commotion cérébrale** — La commotion cérébrale est généralement temporaire (une chute, ou un grand coup sur la tête). Dans la plupart des cas, la personne perd connaissance pendant quelques minutes seulement et peut dire qu'elle a eu «une syncope» ou qu'elle a «vu des étoiles». La perte de connaissance peut durer plus longtemps, ou la personne peut être confuse ou perdre la mémoire. Toute personne présentant le risque d'avoir une commotion cérébrale devrait être examinée par un médecin.

**Blessure au cuir chevelu** — Les saignements au niveau du cuir chevelu sont généralement contrôlés avec une pression directe. Appliquez des pansements et maintenez-les en place avec votre main. Faites-le avec douceur car dans les cas de chute sévère ou de choc, le crâne peut être fracturé. Si vous sentez une dépression, une zone

souple, ou des morceaux d'os, n'appliquez pas une pression directe sur la plaie, sauf si le saignement est abondant.

**Blessure aux yeux** — Les blessures aux yeux peuvent impliquer l'os et les tissus mous entourant les yeux ou le globe oculaire lui-même. Un objet émoussé peut blesser la zone de l'œil, ou bien un objet peut pénétrer dans le globe oculaire. N'appliquez jamais de pression directe sur le globe oculaire. Si un objet est enfoncé dans l'œil, **N'ESSAYEZ PAS** de l'enlever. Placez un bandage autour de l'objet et empêchez-le de bouger autant que possible. *Transportez la personne blessée chez un médecin immédiatement.*

Dans le cas d'un corps étranger dans l'œil, comme la saleté, le sable ou des éclats de bois ou de métal, la personne peut ressentir une douleur sévère et peut éprouver des difficultés à ouvrir les yeux. Prodiguez les **premiers secours** suivants dans le cas de corps étrangers ou de produits chimiques dans l'œil :

- Essayez d'enlever le corps étranger en demandant à la personne de cligner de l'œil plusieurs fois. L'œil sécrètera des larmes qui pourront évacuer l'objet.
- Maintenez doucement les paupières ouvertes et demandez à la personne de cligner de l'œil dans de l'eau propre.
- Si des produits chimiques ont éclaboussés les yeux, versez de l'eau propre sur les yeux.

**Blessure à l'oreille** — Si la partie externe de l'oreille est blessée et saigne, contrôler le saignement avec une pression directe. Selon la sévérité, évaluez si des points de suture sont nécessaires. Si la personne a subi une blessure grave à la tête ou à la colonne et qu'elle a du sang ou un autre fluide dans le canal de l'oreille ou qui s'écoule hors de l'oreille : **N'ESSAYEZ PAS** d'arrêter l'écoulement avec une pression directe. Couvrez légèrement la tête avec bandage (stérile, si possible). Transportez la personne chez un médecin immédiatement.

Dans le cas d'un corps étranger tel que la saleté, un insecte ou du coton logé dans le canal de l'oreille, effectuez les gestes suivants de premiers secours : si vous pouvez voir et saisir l'objet, enlevez-le. N'essayez pas d'enlever un objet avec une épingle, un cure-dent ou autre élément pointu. Vous risquez de repousser l'objet encore plus loin ou de perforer le tympan. Essayez d'enlever l'objet en tirant sur le lobe de l'oreille, en inclinant la tête sur le côté, puis secouez doucement la tête du côté affecté. Vous pouvez aussi essayer de verser de l'eau propre, chaude, dans l'oreille affectée puis coucher la personne sur ce côté pour aider l'objet à sortir.

**Blessures à la joue et à la mâchoire** – votre principal souci dans le cas d'une blessure à la bouche ou à la mâchoire est d'assurer l'ouverture de la voie respiratoire. Dans le cas de perforation de la lèvre, placez un bandage/pansement entre la lèvre et la gencive. Vous pouvez placer un autre pansement sur la surface externe de la lèvre. Si la langue saigne, appliquez un pansement et une pression directe. Appliquez de la glace sur les lèvres ou la



langue peut aider à réduire le gonflement et soulager la douleur. Si le saignement ne peut être contrôlé, consultez un médecin.

**5. Blessures aux muscles et aux os (musculosquelettique)** — Les blessures aux os, aux muscles et aux articulations sont communes. Elles vont de la simple contusion à la fracture sévère ou la dislocation. Les premiers secours aident à diminuer la douleur et à prévenir les dommages supplémentaires. Bien que les blessures aux os, aux muscles et aux articulations soient toujours douloureuses, elles n'engagent généralement pas le pronostic vital. Cependant, sans les premiers secours, ces blessures peuvent dégénérer en sérieux problèmes et même en handicaps permanents.

a) **Vue d'ensemble rapide de l'anatomie et de la physiologie des os, des muscles et des articulations** : Le système musculo-squelettique est composé d'os du squelette et des muscles, des tendons, des ligaments et des articulations. L'ensemble du système donne la constitution du corps, la forme et la stabilité. Les os et les muscles travaillent ensemble pour faire bouger les parties du corps.

Le squelette est composé de plus de 200 os de tailles et de formes différentes. Il protège les organes vitaux et autres tissus mous. Le crâne protège le cerveau. Les côtes protègent le cœur et les poumons. La colonne vertébrale protège la moelle épinière.

Les muscles sont des tissus mous. Le corps est composé de plus de 600 muscles. La plupart sont des muscles squelettiques qui relient les os. A travers les nerfs, le cerveau envoie l'ordre aux muscles de bouger. Les muscles squelettiques protègent aussi les os, les nerfs et les vaisseaux sanguins. Ils sont rattachés aux os à chaque extrémité par les tendons. Les muscles et leurs tendons s'étirent par-dessus les articulations. Les blessures au cerveau, à la colonne vertébrale ou aux nerfs affectent le contrôle des muscles.

Les articulations — L'articulation se trouve à la jointure de deux os ou plus. La plupart des articulations permettent le mouvement, mais certaines sont fusionnées ensemble, comme dans le cas des os du crâne, pour former une structure solide. Toutes les articulations ont une gamme normale de mouvement. Lorsqu'une articulation est forcée au delà de sa gamme normale, les ligaments s'étirent et peuvent se déchirer. Les ligaments étirés et déchirés rendent les articulations instables et peuvent entraîner un handicap.

b) **Causes et types de blessures à l'os, au muscle et aux articulations** – Les chutes et les mouvements maladroits ou brusques, ou les accidents de voiture. Il existe quatre (4) types de blessures de base :

- Fracture (cassure) de l'os
- Dislocation
- Entorse/Foulure
- Claquage

**Fracture** — La fracture est une cassure, une brèche ou une fissure dans un os. Avec les très jeunes enfants, l'os peut également se plier (fracture en bois vert).

Les fractures sont généralement causées par des forces directes ou indirectes. Les fortes torsions et contractions musculaires peuvent aussi entraîner des fractures. Une fracture ouverte est une fracture accompagnée d'une plaie ouverte. Les fractures ouvertes se produisent souvent lorsque les membres sont mal pliés, ce qui entraîne une déchirure de la peau par les extrémités des os, ou lorsqu'un objet perce la peau et casse l'os. Les fractures fermées, qui laissent la peau intacte, sont plus communes. Les fractures ouvertes sont plus graves à cause du risque d'infection et de perte de sang. Les fractures ne sont pas toujours évidentes.

**Déboîtement** — C'est le déplacement d'un os de sa position normale au niveau d'une articulation.

Les déboîtements sont généralement causés par des forces importantes. Certaines articulations, telles que les épaules ou les doigts, se déboîtent assez facilement parce que leurs os et leurs ligaments apportent moins de protection. Quand les extrémités des os sont forcées assez loin au delà de leur position normale, les ligaments s'étirent et se déchirent. La forte pression causant un déboîtement peut aussi entraîner une fracture et endommager les nerfs et les vaisseaux sanguins alentours. Les déboîtements sont généralement des blessures évidentes parce que les articulations sont déformées.

**Entorse/Foulure**—c'est le déchirement des ligaments au niveau d'une articulation quand les os sont forcés au delà de leur amplitude normale de mouvement. La pression brusque sur une articulation peut rompre complètement les ligaments et déboîter les os. Les os peuvent aussi être fracturés. Les entorses bénignes, dans lesquelles les ligaments sont juste étirés, guérissent généralement vite. La personne peut ressentir une douleur pendant une courte période, puis reprendre ses activités avec peu ou pas de douleur. C'est pourquoi les entorses sont souvent négligées et les articulations sont souvent endommagées à nouveau. Les entorses graves sont généralement douloureuses quand l'articulation est bougée ou utilisée. Les articulations de la cheville, du genou, des doigts et du poignet sont les plus sujettes aux entorses.

**Claquage** – C'est l'étirement ou le déchirement d'un muscle ou d'un tendon. On l'appelle quelques fois « étirement musculaire » ou « déchirure ». Les claquages se produisent souvent lorsque l'on soulève des objets trop lourds, lorsque l'on travaille avec un muscle trop tendu, ou lorsque l'on fait un mouvement brusque et maladroit. Les claquages se produisent généralement au cou ou au dos, à l'avant ou à l'arrière de la cuisse, ou à l'arrière de la jambe. Les claquages au cou ou au bas du dos peuvent être très douloureux.

**Crampes musculaires** – Ce ne sont pas des blessures, mais un type de douleur qui peut se produire après ou pendant des exercices sportifs ou si le bras ou la jambe restent dans la même position pendant longtemps. Il suffit généralement d'étirer et de masser la zone, de se reposer et de changer de position pour que la douleur disparaisse. Les crampes de chaleur peuvent se présenter comme des crampes musculaires quand le muscle perd du liquide après l'exercice sportif.

## **Blessures spécifiques aux os, aux muscles et aux articulations :**

-- Les blessures à l'épaule, au bras, à l'avant-bras, au poignet, à la main ; les blessures au bassin, à la taille et à la jambe ; à la cheville et au pied.

c) **Prévention-** sécurité. Evitez de sauter à partir de zones élevées. Veillez à la sécurité autour de la maison/du lieu de travail pour prévenir les chutes. Faites régulièrement de l'exercice physique pour renforcer le corps.

### d) **Signes et symptômes-**

- Douleur
- Sensibilité
- Gonflement
- Incapacité à utiliser la partie blessée

Les symptômes suivants peuvent se produire avec des blessures plus sévères :

- Décoloration de la peau
- Déformation
- Hémorragie externe
- Une sensation des os qui grincent ou qui crissent au moment de la blessure.

Douleur, gonflement et sensibilité apparaissent souvent à chaque blessure significative.

e) **Réaction de premiers secours** – Soins généraux : les soins sont les mêmes pour toutes les blessures aux os, aux muscles et aux articulations. Evitez de causer toute douleur supplémentaire. Installez la personne aussi confortablement que possible.

**Repos** – Evitez tout mouvement douloureux. Aidez la personne à trouver la position la plus confortable. Si vous suspectez une blessure à la tête, au cou ou au dos, laissez la personne couchée à plat.

**Immobilisation** – Si vous suspectez une blessure grave, vous devez immobiliser la partie blessée avant d'apporter des soins supplémentaires. L'objectif de l'immobilisation de la blessure est de : diminuer la douleur ; prévenir des dégâts supplémentaires ; diminuer le risque de saignement supplémentaire ; réduire la possibilité de perte de circulation dans la partie blessée ; empêcher les fractures fermées de se transformer en fractures ouvertes.

Vous pouvez immobiliser un membre blessé avec une attelle, une écharpe ou des bandages pour l'empêcher de bouger. Une **attelle** est un élément qui maintient le membre blessé en place. L'attelle est efficace quand elle s'étend au dessus et au dessous de la blessure. Pour immobiliser un os, posez les attelles sur les articulations au dessus et au dessous de la fracture. (Faites en la démonstration.)

Quand vous utilisez une attelle, suivez ces règles de base :

- Posez les attelles uniquement si vous pouvez le faire sans causer une douleur supplémentaire.
- Posez les attelles en maintenant la blessure dans la position où vous l'avez trouvée.

- Posez les attelles sur la zone blessée et les articulations, au dessus et au dessous.
- Vérifiez si la circulation se fait correctement avant et après avoir posé les attelles, en demandant à la personne si ses doigts ou ses orteils sont engourdis et en vérifiant si les doigts ou les orteils sont chauds et si les ongles sont colorés.

**Types d'attelles** : Il y a trois (3) types d'attelles : souples, rigides et anatomiques. Les attelles souples comprennent les couvertures pliées, les serviettes, les coussins, les écharpes et les bandages. L'écharpe est un bandage triangulaire attaché de manière à soutenir un bras, un poignet ou une main. Un morceau de tissu ou un bandage peuvent servir efficacement d'écharpe pour les petites parties du corps telles que la main ou les doigts. Les écharpes rigides comprennent : les planches, les bandes métalliques et les magazines ou journaux pliés. Les écharpes anatomiques utilisent le corps lui-même comme écharpe. Par exemple, un bras peut être maintenu en écharpe contre la poitrine.

Suivez ces règles générales :

1. Soutenez la partie blessée. Si possible, demandez à la personne ou à quelqu'un d'autre de vous aider à réduire au minimum tout mouvement de la partie blessée.
2. Couvrez toute blessure ouverte avec un pansement ou un bandage pour aider à contrôler le saignement ou à prévenir l'infection.
3. Si vous utilisez une attelle rigide, entourez-la d'un tissu afin qu'elle s'adapte à la partie blessée.
4. Maintenez l'attelle en place avec des bandages.
5. Toutes les quinze minutes, vérifiez que l'attelle n'est pas trop serrée. Desserrez l'attelle si la personne se plaint d'engourdissement.

*Montrez comment poser une attelle sur un bras ou une jambe blessée.*

**Froid** – Dans tous les cas de blessures, à l'exception des fractures, si possible, appliquez de la glace en utilisant une serviette entre la glace et la peau. Le froid aide à soulager la douleur et à réduire le gonflement grâce à une constriction des vaisseaux sanguins. La règle générale pour l'application du froid est de le faire toutes les quinze minutes pendant les premières vingt-quatre à quarante huit heures après la blessure. Si vous n'avez pas de glace disponible, vous pouvez utiliser des compresses d'eau froide.

(Pour les entorses et les foulures, une fois que le gonflement s'est dissipé – généralement deux à trois jours après la blessure — une chaleur peut être appliquée pour augmenter le flux sanguin et la vitesse de la guérison.)

**Élévation** – Surélever la partie blessée aide à ralentir le flux sanguin, à réduire le gonflement. Si possible, surélevez la partie blessée au dessus du niveau du cœur.

N'essayez pas de surélever une partie qui vous semble fracturée tant qu'une attelle n'a pas été posée ou si le fait de surélever le membre provoque une douleur supplémentaire ou un inconfort.

## 6. Blessures des tissus mous :

a) **Rapide vue d'ensemble** de l'anatomie et de la physiologie des tissus mous – Les tissus mous comprennent les couches de la peau, la graisse et les muscles qui protègent les structures sous-jacentes du corps. La peau est l'organe unique le plus grand du corps. Elle protège le corps, aide à contrôler la température et perçoit l'environnement à travers les terminaisons nerveuses. La peau est composée de deux couches. La couche externe, l'épiderme, bloque les germes qui peuvent causer une infection. La couche plus profonde, le derme, contient les nerfs, les glandes sudoripares et sébacées et de nombreux vaisseaux sanguins. De nombreuses blessures des tissus mous sont douloureuses et susceptibles de saigner. Sous la peau, il y a une couche de graisse. Cette couche aide à maintenir la température du corps. Les muscles se trouvent sous la couche de graisse. La plupart des blessures des tissus mous impliquent les couches externes.

b) **Causes et types de blessures des tissus mous** – Elles sont appelées plaies. Une plaie est dite fermée quand le dommage au niveau du tissu mou a lieu sous la peau. Une plaie est dite ouverte s'il y a une déchirure de la couche externe de la peau.

**Plaies fermées** : les bleus ou contusions. Les bleus apparaissent lorsqu'une force frappe contre le corps, comme quand vous cognez votre jambe contre une table. Cet impact peut endommager les couches de tissus mous et les vaisseaux sanguins au dessous de la peau, causant un saignement interne. Quand le sang ou d'autres fluides suintent dans les tissus alentours, la zone se décolore et gonfle.

**Plaies ouvertes** : ce sont les blessures qui déchirent la peau. Elles peuvent être mineures comme les éraflures ou sévères comme une plaie perforante. Toute perforation de la peau peut laisser passer les microbes (germes/bactéries/virus).

Il existe quatre principaux types de plaies :

- **Abrasions** – La peau est égratignée ou éraflée. Cela se produit souvent lorsqu'un enfant tombe et s'égratigne les mains ou les genoux. L'éraflure expose les terminaisons nerveuses qui sont généralement douloureuses. Le saignement est léger et facile à contrôler. La saleté et d'autres éléments peuvent pénétrer dans la peau, il est donc très important de nettoyer la plaie et d'enlever toute saleté visible.
- **Lacération** – Une coupure avec des extrémités dentelées ou lisses. Ce type de blessure est généralement causé par des objets pointus, comme des couteaux,

le verre coupé, etc. Les lacérations profondes peuvent endommager la couche de graisse et le muscle. Les lacérations saignent généralement abondamment.

- **Avulsion**- C'est lorsqu'un morceau de peau et quelques fois d'autres tissus sont déchirés. Un morceau de peau partiellement arrachée peut rester attaché comme un rabat. Le saignement est généralement abondant si des tissus mous profonds sont impliqués.
- **Piqûre** – Lorsque la peau est percée par un objet pointu comme un clou, un morceau de verre, une écharde, etc. Parce que la peau se referme généralement, le saignement externe n'est pas important, mais le saignement interne peut être très grave, selon la profondeur et la largeur de la pénétration.

Les objets qui pénètrent à l'intérieur des tissus transportent des germes (ex. : le tétanos). Le tétanos produit un puissant poison qui affecte le système nerveux et les muscles.

c) **Prévention des blessures des tissus mous** – Utilisation sécurisée des outils pointus, conservation sécurisée des outils pointus hors de portée des jeunes enfants, chaussures adéquates, jeter les déchets là où il faut (rasoirs, clous), sécurité autour du feu. Surveillez les jeunes enfants.

**Prévention des infections** – Nettoyez la plaie avec de l'eau propre. Pour les plaies qui ne saignent pas abondamment, lavez la zone avec du savon et de l'eau. La plupart des savons tuent les bactéries nuisibles. Le violet de gentiane peut être appliqué aux plaies mineures. Gardez la zone blessée propre pendant la guérison. Protégez-la des mouches et de la saleté. Une pommade antibiotique peut s'avérer nécessaire.

**Immunisation face au tétanos.**

d) **Signes et symptômes de blessures GRAVES des tissus mous :**

- Saignement abondant.
- Atteinte des couches profondes des tissus corporels.
- Gonflement important ou décoloration.
- Douleur aiguë ou incapacité de bouger une partie du corps.

Signes d'infection :

- La zone autour de la plaie devient enflée, plus sombre et chaude.
- La zone peut produire des élancements douloureux.
- Certaines plaies produisent du pus (écoulement jaunâtre).
- Les infections graves peuvent entraîner une fièvre et la personne peut se sentir malade.

e) **Réaction de premiers secours** -

- **La plupart des plaies fermées mineures** ne nécessitent pas de soins médicaux particuliers. Une pression directe sur la zone diminue le saignement. Pour les tissus mous, les plaies fermées causées par une chute ou un coup violent, surveillez les signes de blessures internes.
- **Plaies ouvertes mineures** - **Repos, Élévation, Pression directe.**  
Si une partie du corps a été complètement sectionnée, essayez de trouver la partie manquante. Appliquez une pression directe pour stopper le saignement. Enveloppez la partie sectionnée dans un tissu propre et placez-la dans un sac imperméable. Si possible, garder l'élément au frais en plaçant de la glace par dessus. Transportez la personne à l'hôpital dès que possible.
  - **Object empalé** (en fonction de la taille et de la profondeur de pénétration) dans une plaie **saignante** : n'enlevez pas l'objet. Utilisez des pansements épais pour stabiliser la plaie. Contrôlez le saignement en mettant un bandage autour des pansements en place autour de l'objet. Transportez la personne dans un centre hospitalier aussi vite que possible.

**Brûlures** – La plupart des brûlures peuvent être évitées. Faites particulièrement attention avec les enfants! Ne laissez pas les petits enfants ou les bébés s'approcher d'un feu. Conservez les lampes et les allumettes hors de portée des jeunes enfants. Positionnez les manches des casseroles de sorte que les enfants ne puissent pas les atteindre.

**Anatomie et physiologie des brûlures** : les brûlures sont des blessures des tissus mous généralement causées par la chaleur mais aussi par des produits chimiques, par l'électricité ou par exposition au rayonnement comme dans le cas des coups de soleil. Les brûlures détruisent d'abord la couche supérieure de la peau, l'épiderme. Si la brûlure progresse, le derme est également endommagé.

**Causes et types de brûlures** : Les brûlures sont classées en fonction de leurs causes et de leur profondeur : premier degré (superficiel), second degré (épaisseur partielle) et troisième degré (épaisseur totale). Plus la brûlure est profonde, plus elle est grave.

**Brûlures au premier degré** : les brûlures mineures — ne forment pas de cloques. Seule la couche supérieure de la peau est endommagée. La peau est plus sombre et sèche et la brûlure est généralement douloureuse. La zone peut enfler.

**Brûlures au second degré** : endommagent les deux couches de la peau — l'épiderme et le derme. La chaleur, les sévères coups de soleil ou les brûlures chimiques peuvent entraîner des brûlures au second degré. La peau est plus sombre et forme des cloques qui peuvent s'ouvrir et laisser s'écouler un fluide clair, la peau apparaît humide. Ces brûlures sont généralement douloureuses et la zone est souvent enflée. Des scarifications peuvent en résulter.

**Brûlures au troisième degré** (brûlures profondes) : détruisent les deux couches de la peau, ainsi qu'une ou toutes les structures sous-jacentes — nerfs, vaisseaux sanguins, graisse, muscles et os. Une très forte chaleur, le feu, les brûlures électriques ou la foudre peuvent entraîner des brûlures au troisième degré. Ces brûlures peuvent paraître soit carbonisées (très noires) ou d'un noir cireux. Les brûlures au troisième degré peuvent engager le pronostic vital si une très grande partie du corps est concernée, à cause de la perte de fluides qui mène à la commotion. Il peut également se produire une infection, ou encore des scarifications sévères.

## **Réaction de premiers secours en cas de brûlure –**

**Question de groupe** : Quel traitement des brûlures connaissez-vous?

Voici les recommandations en matière de traitement des brûlures.

**Brûlures au premier degré** : lavez-les avec du savon et de l'eau et gardez-les propres. Rafraichissez la zone avec de l'eau.

**Brûlures au second degré** : ne percez pas les cloques. Si les cloques sont percées, lavez la brûlure doucement avec du savon et de l'eau. Rafraichissez la zone brûlée avec de l'eau propre. Vous pouvez appliquer de la Vaseline stérile sur la brûlure si vous n'avez pas de pommade antibiotique. Appliquez de la gaze stérile sur la brûlure. *N'étalez jamais dessus de la graisse ou du beurre.* Il est très important de garder la brûlure aussi propre que possible. Protégez-la de la saleté, de la poussière et des mouches.

**Brûlures au second degré** : rafraîchissez la zone brûlée avec de l'eau propre. Il faut un traitement très spécial et il est recommandé qu'une personne atteinte de brûlures au troisième degré soit examinée par un médecin. Elle aura certainement besoin d'antibiotiques.

**Brûlures chimiques** : lavez la brûlure dès que possible, à grande eau.

**Brûlures électriques** : \*\*\* assurez-vous qu'il n'y a pas de danger à approcher une personne qui a subi une brûlure électrique, que le courant est correctement éteint \*\*\* (si la personne est toujours près d'un fil sous tension).

## **7) Autres conditions pouvant nécessiter les premiers secours.**

**Insolation** : Le corps régule généralement très bien sa température. Cependant, lorsque le corps ne peut gérer une chaleur extrême, cela crée des problèmes. La chaleur extrême peut se produire à l'intérieur et à l'extérieur.

**Prévention des insolation** : évitez de vous retrouver à l'extérieur aux moments les plus chauds de la journée. Si vous devez être en extérieur, restez à l'ombre. Ralentissez les activités au plus fort de la chaleur et organisez le travail et les exercices sportifs pendant des périodes courtes. Habillez-vous convenablement. **BUVEZ BEAUCOUP DE liquides!**



## **Signes et symptômes des insolation :**

### **Epuisement dû à la chaleur :**

- Température du corps normale légèrement élevée.
- Peau froide, moite.
- Mal de tête.
- Nausée.
- Etourdissement et faiblesse.
- Epuisement.

### **Coup de chaleur :**

- Température corporelle élevée.
- Peau chaude, sèche, particulièrement chez les personnes âgées.
- Comportement irascible, bizarre, ou belliqueux.
- Perte de conscience progressive.
- Pouls rapide, faible, devenant irrégulier.
- Respiration rapide, superficielle.

**Premiers secours :** *Rafraîchissez le corps.* Faites boire la personne si elle est consciente. Desserrez tout vêtement serré et ôtez les vêtements trempés de sueur. Versez de l'eau fraîche sur la peau et éventez la personne. Qu'elle se repose dans un endroit frais ou qu'elle se mette à l'ombre. Placez un tissu froid, humide sur le visage et autour du cou.

**Empoisonnement** – Se produit lorsqu'une substance externe pénètre le corps. La substance peut être une drogue ou une substance chimique, prise intentionnellement ou involontairement, ou un poison ou microbe qui pénètre le corps à travers une morsure, une piqûre ou une perforation. (On ne pense pas toujours aux médicaments et autres substances que les personnes prennent volontairement en tant que poisons, mais ces produits peuvent avoir un effet toxique sur le corps s'ils sont mal utilisés ou pris en surdosage.)

**Causes de l'empoisonnement :** quatre modes de pénétration du poison dans le corps :

1. **Ingestion** – Lorsque le poison est avalé ou entre en contact avec la bouche et les lèvres. (De nombreuses substances qui ne sont pas toxiques à petites doses, le sont à fortes doses.) Toute prescription ou médication peut être toxique s'il n'est pas utilisé dans le respect des directives. Même les herbes peuvent être toxiques si elles ne sont pas utilisées correctement.
2. **Inhalation**— Lorsque le poison est aspiré dans les poumons. Cela inclut les gaz et les fumées telles que le monoxyde de carbone provenant des pots d'échappement des voitures.

3. **Absorption** — Lorsque le poison pénètre le corps à travers la peau. Cela comprend les plantes/feuilles toxiques. Les produits chimiques.
4. **Injection** – Lorsque le poison pénètre le corps à travers une morsure ou une piqûre d'abeille, de guêpe, d'insecte, d'araignée, de tique, d'animal et de serpent ; ou encore en tant que médicament injecté avec une aiguille.

Quelques poisons communs à surveiller : mort-aux-rats, DDT, insecticides ou plantes toxiques, médicaments (tout type de médicament pris en grande quantité), violet de gentiane, eau de javel, cigarettes, alcool, feuilles, graines, baies et champignons vénéneux ; allumettes, kérosène, diluant de peinture, essence, pétrole, liquide d'allumage, lessive ou soude caustique, sel (donné en trop grande quantité aux bébés et aux petits enfants), aliments avariés.

**Prévention** : Conservez les poisons connus et les médicaments hors de portée des enfants. Montrez aux enfants les plantes, baies, graines qu'il ne faut pas manger.

#### **Premiers secours en cas d'empoisonnement pas ingestion -**

Si vous suspectez un empoisonnement, effectuez les gestes suivants immédiatement, dans le cas d'une **personne consciente (éveillée) uniquement**. Faites vomir la personne en enfonçant votre doigt à l'intérieur de sa gorge (arrière de la langue, au dessus). Ou bien donnez-lui une cuillère de sirop d'ipéca suivie d'un verre d'eau. Ou encore, faites-lui boire de l'eau salée (*six cuillérées à une tasse d'eau*).

Bien entendu, cela dépendra de l'âge de la personne. Si vous en avez, donnez à la personne une tasse de charbon actif ou une grande cuillère de charbon en poudre mélangée dans un verre d'eau. Pour un adulte, donnez deux verres de cette mixture.

**Attention : NE FAITES PAS VOMIR la personne si elle a avalé du kérosène, de l'essence (pétrole), des acides ou des substances corrosives (lessive), ou si elle est inconsciente.**

De même, il est **dangereux** de donner **à un petit enfant de l'huile de palme à boire dans l'espoir de le faire vomir**. Si l'enfant aspire (respire et s'étouffe avec son vomi, avec l'huile rouge, cela PEUT CAUSER de graves dommages aux poumons et possiblement entraîner la mort de l'enfant!)

**Premiers secours en cas d'empoisonnement pas inhalation (respiration) :** Eloignez la personne de la fumée ou du gaz, si vous pouvez le faire sans danger. Mettez-la à l'air frais. Dans les cas d'inhalation sévère, transportez la personne dans un centre médical dès que possible. Si la personne a cessé de respirer, effectuez la

respiration artificielle, en vous assurant que c'est sans danger (pas de poison sur la bouche).

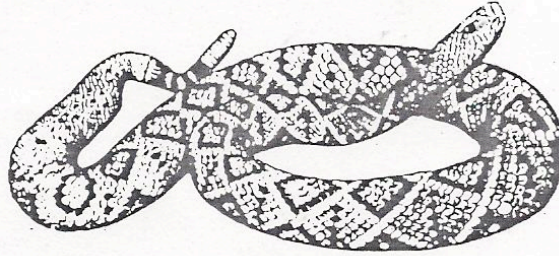
**Premiers secours en cas d'empoisonnement par absorption** : lavez la zone affectée entièrement avec du savon et de l'eau. Otez tous vêtements contaminés et évitez le contact tant qu'ils n'ont pas été correctement lavés. En cas d'éruption cutanée ou de lésion suintante, appliquez une pâte de bicarbonate de soude et d'eau sur la zone plusieurs fois par jour pour soulager.

**Premiers secours en cas d'empoisonnement pas injection** : (voir les pages suivantes 155 - 156 du livre « Là où il n'y a pas de docteur »).

Morsures de serpent :

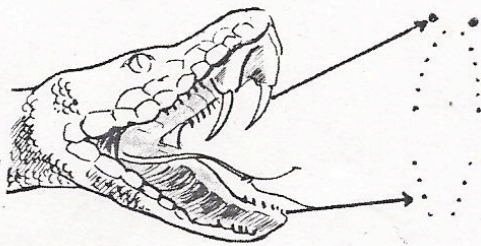
X

### Morsure de serpent



Les morsures de serpents venimeux sont très différentes de celles d'un serpent non venimeux.

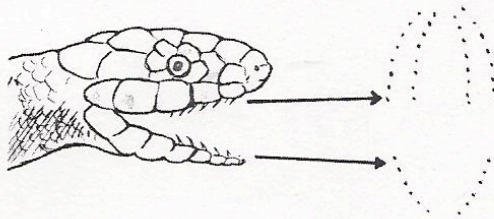
SERPENT  
VENIMEUX



traces de crochets

la morsure d'un serpent venimeux laisse les traces des deux crochets (et parfois des petits trous qui correspondent aux dents).

SERPENT NON  
VENIMEUX



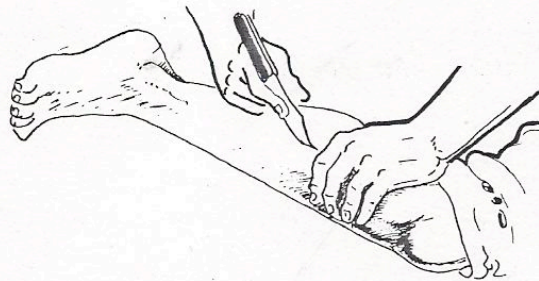
la morsure d'un serpent non venimeux ne laisse que deux rangées de petits trous.

Il est important de ne pas confondre serpents venimeux et serpents non venimeux, il ne faudrait pas tuer ces derniers qui, non seulement sont inoffensifs, mais sont utiles et nécessaire pour l'agriculture ; ils mangent des rats et autres animaux qui font des dégâts à la campagne.

*En cas de morsure de vipère :*

1 - RESTER CALME ; ON NE DOIT PAS BOUGER LE MEMBRE MORDU. Plus on s'agite, plus le venin se répand dans le corps. La personne mordue ne doit plus faire un pas ; la déplacer dans un brancard. C'est l'essentiel ; certaines personnes pensent encore qu'il faut :

2 - Faire un garrot, pas trop serré, au dessus de la morsure, le desserrer toutes les demi-heures.

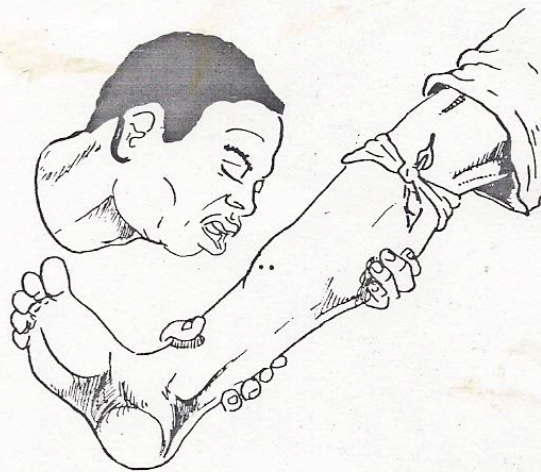


3 - A l'aide d'une lame de rasoir, stérilisée au feu ou à l'alcool, sur chacune des traces des crochets, faire une incision d'un cm de long et un demi-cm de profondeur.

4 - Sucrer la morsure et cracher le venin pendant un quart d'heure.

**ATTENTION !**

On ne doit ni inciser ni sucquer une morsure qui a été faite depuis plus d'une demi-heure ; cela peut faire plus de mal que de bien.



5 - Si on peut trouver du sérum anti-venimeux, l'injecter en suivant le mode d'emploi, en prenant toutes précautions pour

éviter le CHOC ANAPHYLACTIQUE (voir page 118). Pour être efficace, le sérum doit être injecté dans les trois heures qui suivent la morsure. Il serait bon, dans des régions où il y a des serpents venimeux, d'avoir du sérum anti-venimeux en réserve.

6 - Faire des compresses sur la morsure, avec des glaçons enveloppés dans un linge.

Presque toutes les morsures de serpents venimeux sont dangereuses et il faut agir vite, suivre les instructions notées ci-dessus, en

**Convulsions** : quelques fois quand le cerveau est affecté par une blessure, une maladie, une fièvre, une infection ou une raison inconnue, son activité électrique devient irrégulière. Cette condition peut entraîner une perte de contrôle du corps connue sous le nom de convulsion.

**Causes de convulsions** : la fièvre et certaines maladies peuvent entraîner des convulsions. Une cause commune de convulsion, l'épilepsie. Les convulsions chez les bébés et les jeunes enfants peuvent être causées par une forte fièvre. C'est ce que l'on appelle des **convulsions fébriles**.

**Prévention** : soignez la fièvre et ses causes dès que possible.

Si la personne est épileptique, assurez-vous qu'elle prend la médication adéquate. Le docteur doit en être informé pour ajuster le dosage du médicament.

**Signes et symptômes de convulsions** : avant que la convulsion ne se produise, la personne peut délirer et voir, entendre, sentir une chose qui n'existe pas. Si la personne reconnaît ces sensations, il ou elle peut avoir le temps de le dire à quelqu'un et de s'asseoir avant que la convulsion ne se produise.

**Premiers secours** : N'essayez pas d'arrêter les convulsions ou de limiter la personne. L'objectif des premiers secours en cas de convulsions est de protéger la personne, de l'empêcher de se blesser et de faire en sorte qu'elle ait de l'espace. Eloignez les objets alentours qui pourraient la blesser. Eloignez la personne des situations dangereuses telles que les feux, l'altitude ou l'eau. Protégez la tête de la personne en plaçant un coussin ou un vêtement plié en dessous. S'il y a de la salive, du sang ou du vomi dans la bouche de la personne, positionnez-la dans la position de récupération (couchée sur le côté) afin que le liquide s'écoule de la bouche. N'essayez pas de placer quoi que soit entre les dents de la personne ; le risque de se mordre la langue ou la joue au point de saigner est rare.

Après les convulsions, la personne sera somnolente et confuse. Soyez rassurant/e et réconfortant/e. Si les convulsions ont lieu en public, la personne peut être gênée.

Assurez-vous que la personne consulte un médecin si les raisons des convulsions sont inconnues. De même, recherchez une aide médicale si :

- les convulsions durent plusieurs minutes ;
- la personne a des convulsions répétées ;
- la personne semble blessée ;
- vous ne connaissez pas les causes des convulsions ;
- la personne est enceinte ;
- la personne est diabétique ;
- il s'agit d'un bébé ou d'un enfant ;
- la personne ne reprend pas conscience après les convulsions.

**Urgences diabétiques** – Une urgence diabétique peut survenir uniquement chez une personne qui a du diabète. Vous ne serez pas toujours au courant de cette information concernant la personne qui a besoin de premiers secours.

**Anatomie et physiologie des urgences diabétiques :** Pour fonctionner, le corps utilise du sucre comme source d'énergie. Pour utiliser le sucre, le corps a besoin d'insuline, que le corps produit normalement par ses propres moyens. Si le corps ne fabrique pas assez d'insuline ou ne l'utilise pas correctement, la personne a le diabète. On dit que la personne est diabétique.

Dans un type de diabète, le corps produit peu ou pas d'insuline. Ce type de diabète commence souvent dans l'enfance et est appelé diabète juvénile. La plupart des diabétiques insulino-dépendants doivent s'injecter de l'insuline dans le corps tous les jours. Dans l'autre type de diabète, non insulino-dépendant, le corps produit de l'insuline mais pas assez pour les besoins du corps. Cette condition apparaît généralement plus tard dans la vie.

**Causes des urgences diabétiques :** trop ou trop peu de sucre dans le corps peut causer des maladies. Lorsque le taux d'insuline dans le corps est trop bas, le taux de sucre dans le corps devient trop important. C'est ce que l'on appelle l'hyperglycémie. Le corps tente d'obtenir de l'énergie à partir d'aliments stockés et de sources d'énergie telles que les graisses, mais cela rend le sang plus acide et rend la personne extrêmement malade. L'hyperglycémie peut mener au coma diabétique.

D'un autre côté, si le taux d'insuline est trop élevé, la personne développera un taux de sucre trop bas. Cette condition est appelée hypoglycémie. Elle est causée par : une prise d'insuline trop importante, ne pas manger assez, faire trop d'exercice physique et brûler ainsi le sucre plus vite que la normale. Dans les cas d'hypoglycémie, la petite quantité de sucre est rapidement utilisée et il n'y en a pas assez pour que le cerveau travaille. Cela entraînera une perte de conscience de la personne.

**Signes et symptômes : les signes et symptômes d'hyperglycémie et d'hypoglycémie diffèrent quelques peu, mais les principaux signes et symptômes sont similaires :**

- Des changements dans le niveau de conscience, y compris l'étourdissement, la somnolence et la confusion, qui mènent quelques fois au coma.
- Respiration rapide.
- Pouls rapide.
- Se sentir et avoir l'air malade.

**Premiers secours** – Si la personne est consciente et si elle sait qu'elle a le diabète, elle vous le dira probablement. Si la personne peut manger des aliments ou boire du liquide, donnez-lui quelque chose contenant du sucre. La plupart des bonbons, jus de fruits et boissons gazeuses contiennent du sucre. Si la personne a un problème de taux de sucre faible, le sucre que vous lui donnerez l'aidera rapidement. Si la personne a déjà trop de

sucre, le sucre supplémentaire causera encore plus de mal en peu de temps. Elle aura besoin d'insuline.

Les pages suivantes sur **le syndrome abdominal aigu** sont données uniquement à titre d'information et figurent également dans le livre d'exercice des élèves. Veuillez encourager les élèves à lire ces informations pendant leur temps libre. Ces informations sont tirées directement du livre *Là où il n'y a pas de docteur* écrit par David Werner, nouvelle édition révisée, autorisé pour la reproduction.

Ndt : (voir Appendice 1 : traduction de la copie suivante « EMERGENCY PROBLEMS OF THE GUT (ACUTE ABDOMEN ; voir photocopie de *Là où il n'y a pas de docteur* pour l'appendicite et la péritonite)



## EMERGENCY PROBLEMS OF THE GUT (ACUTE ABDOMEN)

*Acute abdomen* is a name given to a number of sudden, severe conditions of the gut for which prompt surgery is often needed to prevent death. Appendicitis, peritonitis, and gut obstruction are examples (see following pages). In women, pelvic inflammatory disease, or an out-of-place pregnancy can also cause an acute abdomen. Often the exact cause of acute abdomen will be uncertain until a surgeon cuts open the belly and looks inside.

**If a person has continuous severe gut pain with vomiting, but does not have diarrhea, suspect an acute abdomen.**

### ACUTE ABDOMEN:

**Take to a hospital—  
surgery may be needed**

- continuous severe pain that keeps getting worse
- constipation and vomiting
- belly swollen, hard, person protects it
- severely ill

### LESS SERIOUS ILLNESS:

**Probably can be treated  
in the home or health center**

- pain that comes and goes (cramps)
- moderate or severe diarrhea
- sometimes signs of an infection, perhaps a cold or sore throat
- he has had pains like this before
- only moderately ill

**If a person shows signs of acute abdomen, get him to a hospital as fast as you can.**

## Obstructed Gut

An acute abdomen may be caused by something that blocks or 'obstructs' a part of the gut, so that food and stools cannot pass. More common causes are:

- a ball or knot of roundworms (*Ascaris*, p. 140)
- a loop of gut that is pinched in a hernia (p. 177)
- a part of the gut that slips inside the part below it (intussusception)

Almost any kind of acute abdomen may show some signs of obstruction. Because it hurts the damaged gut to move, it stops moving.

### Signs of an obstructed gut:

Steady, severe pain in the belly.

This child's belly is swollen, hard, and very tender. It hurts more when you touch it. He tries to protect his belly and keeps his legs doubled up. His belly is often 'silent'. (When you put your ear to it, you hear no sound of normal gurgles.)

He is usually constipated (little or no bowel movements). If there is diarrhea, it is only a little bit. Sometimes all that comes out is some bloody mucus.

Sudden vomiting with great force! The vomit may shoot out a meter or more. It may have green bile in it or smell and look like feces.



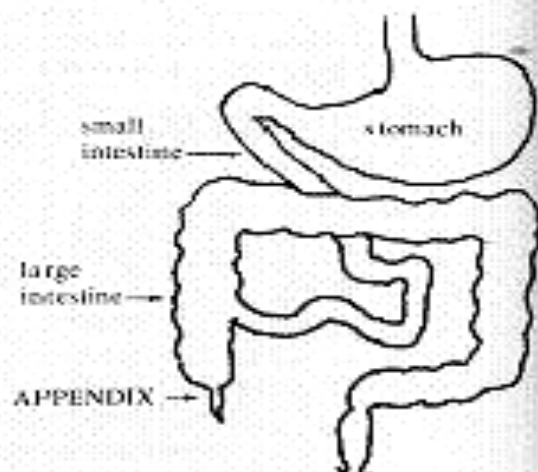
Get this person to a hospital **as fast as possible**. His life is in danger and surgery may be needed.

## Appendicitis, Peritonitis

These dangerous conditions often require surgery. Seek medical help fast.

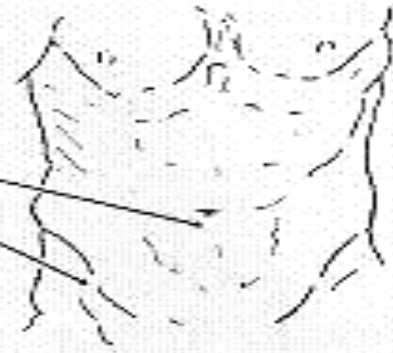
Appendicitis is an infection of the **appendix**, a finger-shaped sac attached to the large intestine in the lower right-hand part of the belly. An infected appendix sometimes bursts open, causing **peritonitis**.

Peritonitis is an acute, serious infection of the lining of the cavity or bag that holds the gut. It results when the appendix or another part of the gut bursts or is torn.

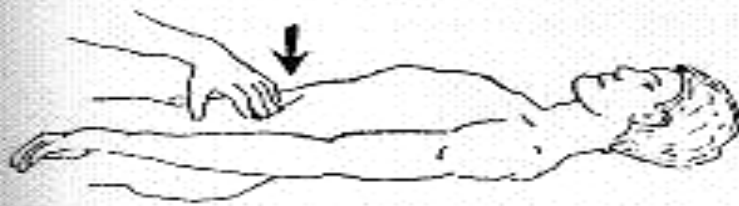


**Signs of appendicitis:**

- The main sign is a steady pain in the belly that gets worse and worse.
- The pain often begins around the navel ('bellybutton'), but it soon moves to the lower right side.
- There may be loss of appetite, vomiting, constipation, or a mild fever.



**TESTS FOR APPENDICITIS OR PERITONITIS:**

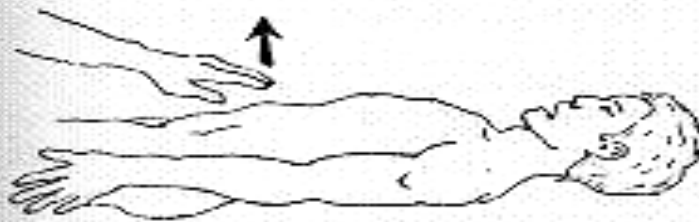


Have the person cough and see if this causes sharp pain in the belly.

Or, slowly but forcefully, press on the abdomen a little above the left groin until it hurts a little.

Then quickly remove the hand.

If a very sharp pain (*rebound pain*) occurs when the hand is removed, appendicitis or peritonitis is likely.



If no rebound pain occurs above the left groin, try the same test above the right groin.

**IF IT SEEMS THAT A PERSON HAS APPENDICITIS OR PERITONITIS:**

- **Seek medical help immediately.** If possible, take the person where he can have surgery.
- **Do not give anything by mouth** and do not give an enema. Only if the person begins to show signs of dehydration, give sips of water or Rehydration Drink (p. 152) made with sugar and salt—but nothing more.
- The person should rest very quietly in a half-sitting position.



**Note:** When peritonitis is advanced, the belly becomes hard like a board, and the person feels great pain when his belly is touched even lightly. His life is in danger. Take him to a medical center immediately and on the way give him the medicines indicated at the top of page 93.

Consultez un personnel médical qualifié pour une administration adéquate de tout médicament.

## APPENDICE 1

### URGENCES INTESTINALES (SYNDROME ABDOMINAL AIGU)

Le « syndrome abdominal aigu » est le nom donné à certaines douleurs intestinales subites et aiguës qui nécessitent une chirurgie rapide pour éviter la mort.

L'appendicite et la péritonite et l'obstruction intestinale sont des exemples (voir plus bas). Chez les femmes, les maladies inflammatoires pelviennes, ou les grossesses extra-utérines peuvent aussi causer des douleurs abdominales. Souvent, la cause exacte de la douleur abdominale sera incertaine tant que le chirurgien n'aura pas ouvert le ventre et regardé l'intérieur.

**Si une personne a une douleur intestinale aiguë accompagnée de vomissement, mais n'a pas de diarrhée, il faut alors suspecter un syndrome abdominal aigu.**

<b>SYNDROME ABDOMINAL AIGU</b>	<b>MALADIES MOINS SÉVÈRES</b>
<p><b>Emmenez le malade à l'hôpital – Il faut peut-être une intervention chirurgicale.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur aiguë et persistante qui empire ;</li><li>• Constipation et vomissement ;</li><li>• Ventre gonflé, dur, la personne se tient le ventre ;</li><li>• La personne est très malade.</li></ul>	<p><b>Peuvent probablement être soignées à la maison ou dans un centre de santé.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Une douleur qui survient par intermittence (crampes) ;</li><li>• Diarrhée modérée ou sévère ;</li><li>• Quelques fois, c'est le signe d'une infection, peut-être un rhume ou un mal de gorge ;</li><li>• Le malade a déjà eu ce type de douleurs ;</li><li>• La personne est modérément malade.</li></ul>

**Si une personne montre des signes de syndrome abdominal aigu, transportez-la à l'hôpital le plus vite possible.**

### Occlusion intestinale

Les douleurs abdominales peuvent être causées par un élément qui bloque ou obstrue une partie de l'intestin, de sorte que les aliments et matières fécales ne peuvent pas passer. Les causes les plus communes sont :

- Une boule ou un nœud formé par des vers (ascaris) ;

- Un nœud formé par les viscères qui entraîne une hernie ;
- Une partie de l'intestin qui glisse à l'intérieur de la partie inférieure (intussusception).

Presque tous les types de douleurs intestinales peuvent être des signes d'obstruction. Les viscères cessent de bouger parce que tout mouvement devient douloureux.

#### Signes d'obstruction intestinale :

Vomissements soudains et violents. Le vomi peut être projeté à un mètre ou plus. Il peut être composé de bile verte ou avoir l'odeur et l'apparence des matières fécales.

#### Douleur aigue et constante dans le ventre :

Le ventre de cet enfant est gonflé, dur et très tendu. Il a encore plus mal lorsque vous le touchez. Il tente de protéger son ventre et garde les jambes pliées. Son ventre est souvent silencieux. (Lorsque vous collez votre oreille à son ventre, vous n'entendez pas les gargouillis habituels).

Il est souvent constipé (peu ou pas d'évacuation intestinale). S'il y a diarrhée, c'est en très petite quantité. Quelques fois, ce qui est évacué n'est que du mucus ensanglanté.

Transportez cette personne à l'hôpital le plus vite possible. Sa vie est en danger et elle peut avoir besoin d'une intervention chirurgicale.

**Enseignant :** Pour tester la compréhension de vos élèves concernant les premiers secours, présentez les scénarios suivants à des **groupes de deux personnes** et **demandez-leur d'effectuer la démonstration (représentation) et de dire ce qu'ils feraient dans les cas qui leur sont présentés.** Pendant que chaque groupe présente ses réponses, les autres évalueront les réponses de leurs camarades et apporteront des corrections ou des réponses supplémentaires, une fois que le groupe aura donné des réponses complètes et possiblement effectué sa démonstration. Chaque groupe doit montrer comment ces situations peuvent être évitées. Accordez-leur assez de temps pour se préparer et s'exercer avant de présenter leurs réponses/réactions. Vous pouvez juger utile d'imprimer ces scénarios sur des feuilles volantes et les distribuer aux groupes. En fonction de la taille de la classe, divisez les 10 scénarios de manière égale. (Avec une classe plus grande, vous aurez plus de personnes dans chaque groupe.)

**Scenário #1** – Votre ami se cogne accidentellement contre un mur juste après une coupure de courant et du sang s'écoule de son nez. Que faites-vous?

**Scenário #2** – En revenant du marché à pieds, vous trébuchez dans un trou et vous vous foulez la cheville. Le temps que vous arriviez à la maison, votre cheville est enflée et douloureuse. Que faites-vous?

**Scenário #3** – Pendant qu'elle fait la cuisine, votre femme verse accidentellement de l'eau bouillante sur sa main et sur son bras. C'est très douloureux, sombre et de petites cloques se forment. Que faites-vous?

**Scenário #4** – Alors que vous retournez à la maison, un adolescent roulant à bicyclette tombe et atterri violemment sur son bras. Il dit qu'il a senti le bras « se casser ». Des voitures circulent très vite. Que faites-vous?

**Scenário #5** – Pendant le culte, l'homme assis à côté de vous étreint sa poitrine, commence à pousser des gémissements de douleur ; il transpire et se sent étourdi. Que peut-il se passer? Que faites-vous?

**Scenário #6** – De retour à la maison après le marché, vous trouvez votre voisin couché sur le sol près d'un cocotier. Il est inconscient. Que faites-vous?

**Scenário #7** – Pendant une cérémonie de mariage, pendant que vous mangez du riz au poisson, votre ami rit et parle vite pendant qu'il mange. Il se relève tout d'un coup et saisit sa gorge. Que faites-vous?

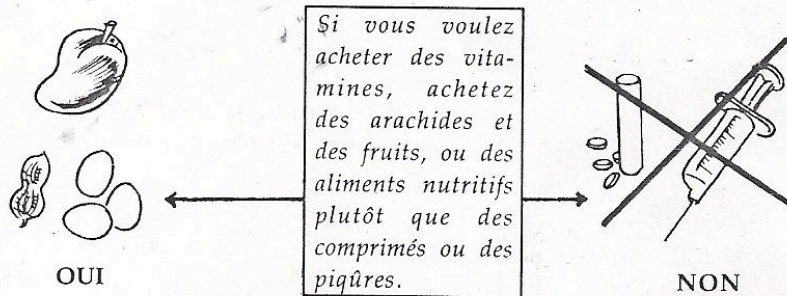
**Scenário #8** – Pendant que vous débroussailliez avec une machette avec un ami, vous entendez soudain un hurlement. Votre ami tient sa jambe et du sang s'écoule. Que faites-vous?

**Scenário #9** – Un enfant de cinq ans court autour de la concession et trébuche sur un clou rouillé qui pénètre dans son pied. Que faites-vous?

**Scenário #10** – Votre grand-tante, qui est obèse, vous rend visite. Elle se plaint de sévères maux de têtes. Un peu plus tard, vous la retrouvez incapable de parler et la moitié de sa bouche est tordue. Que suspectez-vous ? Que faites-vous?

*Où trouver des vitamines : en comprimés, piqûres, sirops - ou dans les aliments ?*

Toute personne qui mange bien absorbe toutes les vitamines dont elle a besoin. Il est toujours préférable de bien manger que d'acheter des vitamines sous forme de comprimés, de piqûres, de sirops ou de toniques.



Parfois les aliments nutritifs sont rares. Si une personne se trouve déjà en état de malnutrition, elle doit manger aussi bien qu'elle le peut et prendre peut-être des vitamines en supplément.

Dans presque tous les cas, les vitamines prises oralement sont aussi efficaces que les piqûres, coûtent moins chers et ne sont pas aussi dangereuses. *Il ne faut pas injecter les vitamines ! Il vaut mieux les avaler - de préférence sous forme d'aliments nutritifs.*

*Si vous achetez des préparations de vitamines, assurez-vous qu'elles contiennent toutes les vitamines et tous les minéraux généralement absents dans un régime alimentaire très riche en hydrates de carbone.*

PRINCIPALES VITAMINES  
ET MINÉRAUX QUI NE DOIVENT PAS MANQUER  
DANS L'ALIMENTATION.

VITAMINES

*Vitamine A.* Elle protège la peau et les muqueuses. Sa carence provoque les lésions oculaires pouvant aller jusqu'à la perte de la vue (voir page 326). On la trouve essentiellement dans le foie des poissons et des animaux, dans le lait (mais elle manque dans les laits ayant subi des transformations industrielles), les œufs et beaucoup de légumes comme les légumes à feuilles, les haricots, les carottes, les courges, les poissons et dans certains fruits comme les mangues.

Il y en a beaucoup dans l'huile de palme et si on fait la cuisson avec de l'huile contenant 1/2 verre d'huile de palme pour 1 litre d'huile ordinaire, on assure les besoins en Vitamine A.

*Vitamine B1 (Thiamine).* Elle protège les nerfs et le cœur. Sa carence entraîne la maladie du béri-béri. On la trouve essentiellement dans la levure, les arachides, les céréales entières, le soja, le pain de singe, les dattes, les haricots, les lentilles et la viande de porc.

*Vitamine B2 (Riboflavine).* Elle protège la peau, les muqueuses, et les cheveux. Sa carence entraîne un retard de croissance et la pellagre (voir pages 305 et 162). On la trouve dans le lait frais, le foie, les haricots, la patate douce, le "bissap", la pomme cajou, les arachides, le mil entier, le carassol.

*La Niacine* (fait partie des vitamines du groupe B). Elle protège les nerfs. Sa carence aussi entraîne la pellagre. On la trouve dans la viande et le foie des animaux, les arachides, les levures et les céréales entières, le pain de singe, les haricots et les dattes.



*L'acide folique* est nécessaire à la formation des nouvelles cellules du corps et du sang, d'où son importance pendant la grossesse et chez les personnes souffrant d'une anémie comme les drépanocytaires (voir page 479). On la trouve en grande quantité dans les légumes à feuilles et le foie des animaux.

*La vitamine C.* Elle protège contre les maladies infectieuses. Sa carence entraîne une maladie appelée scorbut (avec hémorragies de la peau, des gencives, etc.). On la trouve dans les fruits (surtout le Ditakh ou Datar, le citron, les oranges, la pomme cajou, le pain de singe, la goyave) et les légumes (mais elle est détruite par la cuisson).

*La vitamine D.* Elle protège les os. Sa carence entraîne le rachitisme (voir page 171). On la trouve dans le foie de poisson, le beurre, le jaune d'œuf. Mais l'exposition au soleil permet à la peau des personnes de la fabriquer.

## MINERAUX

*Le calcium* est nécessaire à la formation des os et des dents. Sa présence dans le sang aide au fonctionnement des nerfs et des muscles et intervient dans la coagulation du sang. On le trouve essentiellement dans le lait et les laitages ainsi que dans les légumes à feuilles.

*Le fer.* Il est indispensable à la formation du sang. Sa carence entraîne l'anémie. On le trouve dans le foie, la viande, les œufs, les haricots, les lentilles et les légumes à feuilles.

*L'iode* protège contre le goître endémique et contre le crétinisme endémique. On le trouve dans les fruits de mer et le sel iodé.

## Le meilleur régime alimentaire pour les petits enfants

*Durant les 4 à 6 premiers mois de vie :*

*Durant les 4 premiers mois, ne donner au bébé que le lait maternel et rien d'autre.*

Le lait maternel est le meilleur et le plus pur des aliments pour les bébés. Il est préférable à tout aliment ou formule pour bébé que vous pouvez acheter. Si l'on ne donne au bébé que le lait maternel durant les 4 à 6 premiers mois, cela aide à le protéger des diarrhées et de beaucoup d'infections.



*Si les seins de la mère ne produisent pas suffisamment de lait :*

- la mère doit boire beaucoup d'eau et d'autres liquides. Plus elle boit de liquide, plus elle produira de lait ;
- la mère doit mieux manger. Des aliments contenant protéines et vitamines — arachides, haricots, légumes à feuilles vert foncé, viande, lait, fromage et œufs — l'aideront à produire plus de lait pour son bébé.

*Si la mère est malade : seins gercés, abcès au sein, mastite*

- Si la mère a un ou les seins gercés, il faut appliquer une pommade à l'oxyde de zinc après la tétée. Si la blessure est trop douloureuse, on tire le lait dans un bol très propre et la mère nourrit son enfant avec une cuillère.
- Si la mère a un abcès, elle doit continuer à allaiter le bébé avec l'autre sein (page 386). Donner aussi à la mère des antibiotiques et tirer le lait du sein malade pour le jeter tant que les antibiotiques n'auront pas fait leur effet.

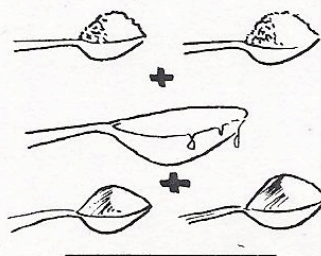
*Si les seins de la mère ne donnent pas du tout de lait :*

- Il faut qu'elle boive beaucoup de liquide et mange mieux. Faites téter le bébé souvent. Parfois ses seins commenceront alors à produire du lait. Il faut qu'elle se repose, dorme beaucoup.

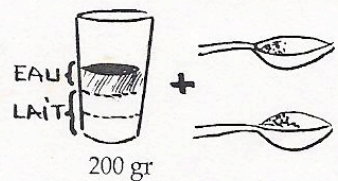
• Si cela n'est pas efficace, donner au bébé un autre type de lait - lait de vache, lait de chèvre, lait en boîte ou en poudre. Mais il ne faut pas utiliser de lait concentré sucré. On peut ajouter un peu de sucre au lait qu'on donne à l'enfant.

**Note :** quelque soit le type de lait qu'on utilise, il faut y ajouter un peu d'eau bouillie. Voici trois exemples de formules qui conviennent :

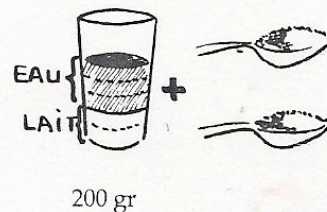
1) - 2 cuillères à café débordantes de poudre de lait écrémé, 1 cuillère à soupe d'huile + quelques gouttes d'huile de palme, 2 cuillères à café de sucre. On mélange à sec et on complète avec de l'eau bouillie refroidie (tiède) pour faire un verre de lait. On peut préparer le mélange sec à l'avance.



2) - 2 mesures de lait de vache bouilli, 1 mesure d'eau bouillie, 1 cuillère à café de sucre (pour 100 gr de lait) ou 2 pour un verre (avant 1 mois : 1 mesure de lait + 1 mesure d'eau)



3) - 2 mesures de lait déshydraté en boîte (= lait concentré non sucré), 3 mesures d'eau bouillie, 1 cuillère à café de sucre (pour 100 gr de lait) donc 2 cuillères à café pour 1 verre de 200 g.



Dans les 3 cas, il vaut mieux utiliser du lait écrémé que l'enfant digère mieux. Dans ce cas, ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale ou d'huile de cuisson.

Il n'y a pas de raison d'arrêter le sein avant un an,  
un an 1/2.

Si la mère est morte (en couches par exemple), il faut décider une femme de l'entourage de la mère ou du père (suivant les régions) à

nourrir l'enfant avec son lait au moins jusqu'à l'âge de 6 mois, en ayant eu le temps de l'habituer aux autres aliments.

- Il faut toujours faire bouillir le lait et l'eau. Il est plus sûr de nourrir le bébé avec une tasse et une cuillère que d'utiliser un biberon. Il est difficile de tenir propres les biberons et les tétines, ce qui cause de nombreuses infections, dont la diarrhée. Si l'on utilise un biberon, il faut le faire bouillir, ainsi que la tétine, à chaque fois avant de nourrir le bébé. Il ne faut pas garder le même lait d'une tétée à l'autre.

- Si l'on n'a pas assez d'argent pour acheter du lait à l'enfant, à partir de 2 mois, on peut faire une bouillie de riz, de mil ou d'autre céréale. Il faut toujours y ajouter un peu de haricots pelés, d'arachides, d'œufs, de poisson, de viande, de poulet ou d'autres protéines. Il faut toujours bien les réduire en purée et les donner sous forme de liquide.

**ATTENTION :** Le mil, la farine de maïs ou l'eau de riz ne sont pas suffisamment nutritifs pour un bébé. L'enfant n'aura pas une croissance normale ou ne marchera pas ou ne parlera pas dans un délai normal. Il sera facilement malade et risquera la mort. LE BÉBÉ DOIT MANGER UNE FORME QUELCONQUE DE PROTÉINES ANIMALES.

### DE 4 MOIS À 1 AN D'ÂGE :

1 - Continuer à donner au bébé le lait maternel, si possible jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 1 an 1/2.

2 - Lorsque le bébé a entre 4 et 6 mois, commencer à lui donner aussi d'autres aliments. Il est nécessaire que ces aliments soient bien cuits et réduits en purée. On peut obtenir une bonne alimentation peu coûteuse, nutritive, en combinant au moins un aliment de chaque groupe.

#### *Protéines animales*

lait bouilli ou en poudre  
œufs  
viande  
poulet  
fromage, lait  
caillé  
poisson

#### *protéines végétales*

haricots  
lentilles ou pois  
arachide  
soja  
noix

#### *hydrates de carbone*

farine de mil  
riz  
blé ou avoine  
pomme de terre  
cuites  
pâtes  
courges  
farine de maïs

*graisses* : toute huile de cuisson locale.

Voici des exemples de nourriture équilibrée utilisant des aliments de chaque groupe.

#### NOURRITURE 1

4 cuillerées de farine de riz  
1 cuillerée de haricots cuits  
1 cuillerée de lait en poudre  
1/2 cuillerée d'huile de cuisson

#### NOURRITURE 2

4 cuillerées de mil  
1 cuillerée de pâte d'arachide  
Poisson séché en poudre  
Légumes à feuilles vert foncé

*Les enfants âgés de plus de 4 à 6 mois* doivent également prendre *des jus et des fruits* riches en vitamine, tels que les oranges, tomates, papayes, melon, prunes, bananes mûres et mangues cuites. Les légumes à feuilles vert foncé donnent également des vitamines importantes. Il faut bien les cuire et les réduire en purée.

*Les enfants de moins d'un an* doivent manger au moins 5 fois par jour et doivent également "grignoter" entre les repas.

### First Aid for a Conscious Choking Adult with Complete Airway Obstruction

In order to determine if the person is choking, ask "Are you choking?" If the person is choking, summon someone who can help you. Then attempt abdominal thrusts for a conscious choking child or

adult with complete airway obstruction. Stand behind the person and wrap your arms around the waist. Make a fist with one hand and place the thumb side of the fist on the middle of the abdomen slightly above the navel and well below the tip of the breastbone. Grasp your fist with the other hand and give quick, upward thrusts into the abdomen to dislodge the object. Repeat them until the casualty stops choking or becomes unconscious.

### Chest Thrusts for a Conscious Choking Adult with Complete Airway Obstruction

In some cases, you should give chest thrusts instead of abdominal thrusts to choking adults. Use chest thrusts when you cannot reach far enough around the casualty or for women in late stages of pregnancy.

To give chest thrusts to a conscious casualty, stand behind the casualty; place your arms under the casualty's armpits and around the chest. As with abdominal thrusts, make a fist with one hand; place the thumb side against the centre of the casualty's breastbone. Be sure that your fist is centred on the breastbone, not on the ribs. Also

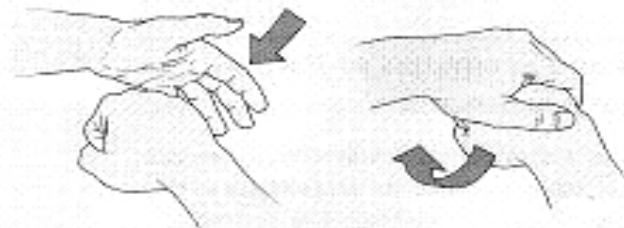


Figure 6-2 Abdominal thrusts simulate a cough, forcing air trapped in the lungs to push the object out of the airway.



**Figure 6-3** Give chest thrusts if you cannot reach around the casualty to give abdominal thrusts or if the casualty is noticeably pregnant.

make sure that your fist is not near the lower tip of the breastbone. Grab your fist with your other hand and thrust inward (Figure 6-3). Repeat these thrusts until the object is dislodged or the casualty becomes unconscious.

#### First aid for yourself choking

If you are alone and choking, you can give yourself abdominal thrusts in one of two ways. (1) Make a fist with one hand and place the thumb side on the middle of your abdomen slightly above your navel and well below the tip of your breastbone. Grasp your fist with your other hand and give a quick upward thrust. Or (2) you can lean forward and press your abdomen over any firm object such as the back of a chair, a railing, or a sink (Figure 6-4). Be careful not to lean over anything with a sharp edge or a corner that might injure you.

#### When to Stop Abdominal Thrusts, Chest Thrusts, and Back Blows

Stop giving thrusts immediately if the object is dislodged or if the person begins to breathe or cough. Make sure the object is cleared from the airway. Watch that the person is breathing freely again, since the person may still have breathing problems. Since abdominal thrusts and chest

thrusts may cause internal injuries, the person should be taken to the nearest hospital emergency department for follow-up care, even if he or she seems to be breathing without difficulty.

#### First Aid for Conscious Choking Children with Complete Airway Obstruction

First determine if the infant is choking by observing if the infant can breathe, cough, or cry, or is coughing weakly or making high-pitched sounds. If the infant is choking, summon someone who can help and proceed to provide first aid.

First aid for a child over age 1 who is choking is similar to that for an adult. The only significant differences involve considering the child's size when you provide care. Obviously, you cannot use the same force when giving abdominal thrusts to expel the object. Otherwise, use the same methods as for an adult.

#### First Aid for Conscious Choking Infants with Complete Airway Obstruction

First aid for an infant under age 1 who is choking includes a combination of chest thrusts given



**Figure 6-4** To give yourself abdominal thrusts, you can press your abdomen onto a firm object such as the back of a chair.

with two fingers and back blows. Do not use abdominal thrusts as with children or adults. Turn the infant face down on your forearm with the head lower than the body, and with the heel of your hand give five forceful back blows between the infant's shoulder blades. Then turn the infant onto its back in your lap with head supported lower than the body. Give five chest thrusts with your middle and index fingers on the breastbone between the infant's nipples. Put the person in a comfortable position. Ensure that they are recovering properly and breathing easily.

## First Aid for Respiratory Arrest

### Rescue breathing for adults

*Rescue breathing* is a way of breathing air into someone to give the person the oxygen needed to survive. Rescue breathing is given to casualties who are not breathing but still have signs of circulation.

Rescue breathing works because the air you breathe into the casualty has enough oxygen to keep the person alive. The air has 21% oxygen, but your body uses only a small part of it. The air you breathe out has about 16% oxygen, which is more than enough to keep someone alive.

In the primary survey, after you have opened the airway if you cannot see, hear, or feel any signs of effective breathing, give 2 full breaths immediately to get air into the casualty's lungs.

To give breaths, keep the airway open with the head-tilt/chin-lift (see Chapter 6). Gently pinch the casualty's nose shut with the thumb and



index finger of the hand that is on the casualty's forehead. Next, take a deep breath and make a tight seal around the casualty's mouth with your mouth. Breathe slowly into the casualty until you see the casualty's chest rise (Figure 7-7). Each breath should last a full 2 seconds. Pause between breaths to allow you to take a breath and to let the air flow back out. Watch the casualty's chest rise each time you breathe in to ensure that your breaths are actually going in.

If you do not see the casualty's chest rise and fall as you give breaths, you may not have the head tilted back correctly. Retilt the casualty's head and try again to give breaths. If your breaths still do not go in, the casualty's airway is obstructed and you must clear it first (see Chapter 6).

When you have successfully delivered two breaths, check for signs of circulation. If the casualty has signs of circulation but is not breathing, continue rescue breathing by giving 1 breath every 5 seconds for an adult. A good way to time the breaths is to count, "one one-thousand, two one-thousand, three one-thousand. . ." Then take a breath yourself, and breathe *slowly* into the casualty. Each breath should last a full 2 seconds. After 1 minute of rescue breathing (about 12 breaths), recheck for signs of circulation to make sure the heart is still beating. If the casualty still has circulation but is not breathing, continue rescue breathing. Check for signs of circulation every few min-



Figure 7-7 To breathe for a nonbreathing casualty, pinch the nose shut, seal your mouth around the casualty's mouth, and breathe slowly into the casualty.

utes. Do not stop rescue breathing unless one of the following occurs:

- Your personal safety is threatened.
- The casualty begins to breathe on his or her own.
- The casualty has no signs of circulation. Begin CPR (see Chapter 8).
- Another trained rescuer arrives on the scene and takes over.
- You are too exhausted to continue.



Figure 7-8 Rescue breathing for adults, children, and infants is basically the same.

### Rescue breathing for children and infants

Rescue breathing for children and infants follows the same general procedure as that for adults. The differences are based on the child's or infant's different physique and faster heartbeat and breath-

ing rate (Figure 7-8). The following is a summary of the differences:

- Use the head-tilt/chin-lift position for an adult. Use a similar position for a child but move the

head very gently. For an infant use the neutral or "sniffing" position, and seal your mouth over both the infant's nose and mouth.

For an adult give full breaths in rescue breathing. For a child use smaller breaths; for an infant use puffs of air. Breathe in only enough air to make the chest rise.

Give rescue breathing to adults at the rate of one breath every 5 seconds (12 per minute), to children at the rate of one breath every 3 seconds (20 per minute), and to infants one puff every 3 seconds (20 per minute). Each breath or puff should last a full 2 seconds for adults and 1 to 1½ seconds for children and infants.

Les informations ci-dessus sur les premiers secours à administrer à une personne qui est en train d'étouffer et sur *Pratiquer la respiration artificielle* ont été tirées directement du livre *First Aid: The Vital Link [Premiers secours : le lien vital]*, Seconde Edition. Croix Rouge Canadienne pages 53-55, 68-71, à utiliser uniquement dans le manuel d'enseignement. (Il s'agit d'informations communes sur les premiers secours que l'on peut trouver dans de nombreux autres documents.)

## Appendice 2

### **Premiers secours pour un adulte conscient en état d'étouffement avec obstruction complète des voies respiratoires.**

Afin de déterminer si la personne est en train d'étouffer, demandez : « Etes-vous en train d'étouffer ? ». Si la personne étouffe, demandez à quelqu'un de vous aider. Puis, essayez de pratiquer la poussée abdominale pour un enfant conscient en état d'étouffement ou avec un adulte ayant une obstruction complète des voies respiratoires. Tenez-vous debout derrière la personne et passez vos bras autour de sa taille. Fermez le poing d'une main et placez le côté de la main où se trouve le pouce au milieu de l'abdomen au dessus du nombril et bien en-dessous de l'extrémité supérieure du sternum. Joignez l'autre main au poing fermé et exercez des poussées rapides dans l'abdomen, vers le haut, afin de déloger l'objet. Répétez l'opération jusqu'à ce que la personne soit libérée de l'étouffement ou s'évanouisse.

### **Poussée abdominale pour un adulte conscient en état d'étouffement avec obstruction complète des voies respiratoires.**

Dans certains cas, il vous faudra exercer des poussées sur la poitrine à la place des poussées abdominales pour un adulte qui étouffe. Utilisez la poussée sur la poitrine quand vous ne pouvez pas entourer l'abdomen de la personne avec vos bras ou dans les cas des femmes dans les derniers mois de grossesse.

Pour exercer la poussée sur la poitrine sur une personne consciente, mettez-vous debout derrière la personne, placez vos bras sous ses aisselles et autour de sa poitrine. Comme dans le cas de la poussée abdominale, fermez le poing d'une main, placez le côté du pouce contre le centre du sternum. Assurez-vous que le poing est bien placé au centre du sternum et non pas sur les côtes. De même, assurez-vous que le poing n'est pas placé près de l'extrémité inférieure du sternum. Saisissez le poing fermé avec l'autre main et poussez vers l'intérieur (image 6\_3). Répétez ces poussées jusqu'à ce que l'objet soit délogé ou que la personne s'évanouisse.

Image 6\_2. La poussée abdominale simule une toux, en forçant l'air emprisonné dans les poumons à pousser l'objet hors des voies respiratoires.

Image 7\_3. Effectuez des poussées sur la poitrine si vous ne parvenez pas à entourer la personne de vos bras pour pratiquer la poussée abdominale ou si la personne est enceinte.

### **Premiers secours si vous êtes vous-mêmes en train d'étouffer.**

Si vous êtes seul/e et que vous vous étouffez, vous pouvez pratiquer sur vous-même la poussée abdominale selon l'une de ces deux méthodes. (1) Fermez le poing d'une main et placez le côté de la main où se trouve le pouce au milieu de votre abdomen légèrement au dessus de votre nombril et bien en-dessous des côtes de votre sternum. Saisissez votre poing avec l'autre main et effectuez une poussée rapide vers le haut. Ou (2) vous pouvez

vous pencher en avant et presser votre abdomen contre n'importe quel objet ferme, comme le dossier d'une chaise, une balustrade ou un lavabo (Image 6\_4). Prenez garde à ne pas vous appuyer sur un objet avec un bord tranchant ou un coin qui pourrait vous blesser.

### **Quand cesser les poussées abdominales, poussées sur la poitrine et tapes dans le dos.**

Cessez de pratiquer la poussée abdominale immédiatement si l'objet est délogé ou si la personne commence à respirer ou à tousser. Assurez-vous que l'objet est dégagé des voies respiratoires. Vérifiez que la personne respire librement à nouveau, étant donné que la personne peut continuer à présenter des difficultés respiratoires. Étant donné que les poussées abdominales et les poussées sur la poitrine peuvent causer des blessures internes, la personne doit être emmenée aux urgences de l'hôpital le plus proche pour des soins de suivi, même si elle semble respirer sans difficulté.

### **Premiers secours pour les enfants conscients en état d'étouffement avec une obstruction complète des voies respiratoires.**

Tout d'abord, déterminez si le bébé est en train d'étouffer en observant s'il parvient à respirer, tousser ou pleurer, s'il tousse faiblement, ou encore s'il émet des sons aigus. Si le bébé étouffe, appelez quelqu'un qui peut vous aider et pratiquez les premiers secours.

Les premiers secours pour un enfant de plus d'un an en état d'étouffement sont les mêmes que pour un adulte. Les seules différences significatives consistent à considérer la taille de l'enfant lorsque vous fournissez des soins. Évidemment, vous ne pouvez pas utiliser la même force lorsque vous pratiquez la poussée abdominale pour éjecter l'objet. Autrement, utilisez la même méthode que pour l'adulte.

### **Premiers secours pour les bébés conscients en état d'étouffement avec une obstruction complète des voies respiratoires.**

Les premiers secours pour un bébé de moins d'un an qui est en état d'étouffement incluent une combinaison de poussées abdominales avec deux doigts et de tapes dans le dos. Ne pratiquez pas les poussées abdominales comme avec les enfants ou les adultes. Positionnez le bébé sur le ventre sur votre avant-bras avec la tête plus bas que le corps et avec le dos de votre main exercez cinq tapes énergiques dans le dos entre les omoplates. Puis retournez le bébé sur le dos sur vos cuisses avec la tête supportée plus bas que le corps. Donnez cinq poussées abdominales avec votre majeur et votre index sur le sternum entre les mamelons. Mettez-le dans une position confortable. Assurez-vous qu'il récupère correctement et qu'il respire facilement.

Image 6\_4. Pour exercer sur vous-même une poussée abdominale, vous pouvez presser votre abdomen sur un objet ferme tel que le dossier d'une chaise.

## **Premiers secours en cas d'arrêt respiratoire.**

### **Respiration artificielle pour les adultes.**

La respiration artificielle est une méthode consistant à insuffler de l'air dans la bouche d'une personne afin de lui donner l'oxygène nécessaire à sa survie. La respiration artificielle est pratiquée sur les personnes qui ne respirent plus mais qui présentent encore des signes de circulation.

La respiration artificielle fonctionne parce que l'air que vous insufflez dans la victime possède assez d'oxygène pour la maintenir en vie. L'air est composé de 21% d'oxygène, mais votre corps utilise seulement une petite partie de cet oxygène. L'air que vous expirez contient environ 16% d'oxygène, plus qu'assez pour maintenir une personne en vie.

Dans la première consultation, après avoir ouvert les voies respiratoires, si vous ne parvenez pas à voir, entendre ou sentir tout signe de respiration effective, effectuez 2 respirations complètes immédiatement pour faire pénétrer l'air dans les poumons de la victime.

Pour effectuer les respirations, maintenez les voies respiratoires ouvertes avec la tête penchée en arrière et le menton relevé (voir chapitre 6). Pincez doucement le nez de la victime avec le pouce et l'index de la main qui se trouve sur la tête de la victime. Puis, prenez une respiration profonde et fermez hermétiquement la bouche de la victime avec votre bouche. Expirez doucement dans la bouche de la victime jusqu'à ce que vous observiez sa poitrine se soulever (Image 7\_7). Chaque respiration doit durer 2 secondes complètes. Faites une pause entre les respirations pour vous permettre de reprendre votre souffle et pour laisser l'air ressortir de la victime. Regardez la poitrine de la victime de soulever à chaque fois que vous insufflez de l'air pour vous assurer que vos respirations pénètrent effectivement dans la victime.

Si vous ne voyez pas la poitrine de la personne se gonfler et se dégonfler au rythme de vos respirations, il se peut que vous n'avez pas correctement incliné la tête en arrière. Repositionnez la tête de la victime et essayez encore d'effectuer les respirations. Si vos respirations ne pénètrent toujours pas, cela veut dire que les voies respiratoires de la victime sont obstruées et que vous devez les dégager d'abord (voir chapitre 6).

Lorsque vous avez réussi à insuffler deux respirations, vérifiez les signes de circulation. Si la personne montre des signes de circulation mais ne respire pas, continuez la respiration artificielle en donnant 1 respiration toutes les 5 secondes dans le cas d'un adulte. Puis prenez vous-même une respiration et expirez doucement dans la bouche de la victime. Chaque respiration doit durer 2 secondes complètes. Après 1 minute de respiration artificielle (environ 12 respirations), vérifiez encore les signes de circulation pour vous assurer que le cœur fonctionne toujours. Si la victime présente encore des

signes de circulation, mais ne respire pas, continuez la respiration artificielle. Vérifiez les signes de circulation au bout de quelques minutes. Ne cessez pas la respiration artificielle, sauf dans les cas suivants :

- Votre sécurité personnelle est menacée ;
- La victime commence à respirer par elle-même ;
- La victime ne présente aucun signe de circulation.
- Un autre sauveteur entraîné arrive sur le lieu et prend le relais ;
- Vous êtes trop exténué pour continuer.

Image 7\_7. Pour respirer pour une victime qui ne respire plus, pincez le nez, fermez sa bouche hermétiquement avec la vôtre et expirez doucement dans la bouche de la victime.

Image 7\_8. La respiration artificielle pour les adultes, les enfants et les bébés est essentiellement la même.

### **Respiration artificielle pour les enfants et les bébés.**

La respiration artificielle pour les enfants et les bébés suit la même procédure générale que celle effectuée sur des adultes. Les différences sont basées sur le physique différent chez les enfants et les bébés, sur les battements du cœur plus rapides et le rythme de respiration (Image 7\_8). Voici un résumé de ces différences :

- Utilisez la position tête penchée en arrière et menton soulevé pour un adulte. Utilisez la même position avec un enfant, mais bougez la tête doucement. Pour un bébé, utilisez la position neutre ou la position de reniflement et fermez hermétiquement son nez et sa bouche avec votre bouche.
- Pour adulte, effectuez des respirations complètes dans la respiration artificielle. Pour un enfant, utilisez des respirations plus courtes ; pour un bébé, utilisez des bouffées d'air. Insufflez juste assez d'air pour que la poitrine se soulève.
- Pratiquez la respiration artificielle sur les adultes à un rythme d'une respiration toutes les 5 secondes (12 par minute), sur les enfants à un rythme d'une respiration toutes les 3 secondes (20 par minutes), et sur les bébés à un rythme d'une bouffée d'air toutes les 3 secondes (20 minutes). Chaque respiration ou bouffée devrait durer 2 secondes complètes pour les adultes et 1 seconde à 1 seconde et demi pour les enfants et les bébés.

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Note d'examen /100

1. Expliquez de quoi nous avons besoin pour une santé holistique personnelle et communautaire en utilisant le modèle présenté en classe.

/4

2. a) Comment la culture ou la religion traditionnelle influencent-elles une personne quand cette dernière traverse une période difficile? (Par exemple : la maladie, la mort dans la famille, l'infertilité).

/2

b) Comment l'église locale peut-elle soutenir et encourager d'autres personnes qui subissent une pression de la part de leur famille ou de leur communauté pour participer à des pratiques traditionnelles qui sont contraires à la Parole de Dieu?

/2

3. que signifie l'expression « formation spirituelle »?

/2

4. Citez six disciplines qui nous aident dans notre formation spirituelle.

1. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

/6

5. Dieu est satisfait quand notre adoration est : (entourez la réponse correcte)

a) basée sur des sentiments ;

b) sincère, réfléchie et pratique ;

c) combine la religion traditionnelle avec le christianisme.

/1

Entourer le V (pour Vrai) ou me F (pour Faux) à côté de chaque déclaration : 1 point par réponse correcte.

6. V ou F Dieu permet aux humains d'utiliser la « magie blanche » quand elle aide les autres.

7. V ou F L'Église du Nazaréen croit en la guérison divine.

8. V ou F Selon Romains 12.1-2, notre acte d'adoration spirituel est d'offrir nos corps comme sacrifices vivants, saint et agréable à Dieu.

9. V ou F La Parole de Dieu juge nos pensées et nos intentions.

/4

10. Citez trois raisons de se rassembler avec d'autres croyants.

a)

b)

c)

/ 3

11. La santé sociale, c'est \_\_\_\_\_ Dieu et les humains.

a) obtenir ce que nous pouvons de OR b) des relations saines avec

/1

Entourez le V (pour Vrai) ou le F (pour Faux) à côté des déclarations suivantes concernant les moyens bibliques de restaurer une relation brisée. Un point par réponse correcte :

12. V ou F Parlez d'abord à Dieu, pour sonder votre propre cœur et chercher l'erreur.

13. V ou F Ne pardonnez QUE si la personne vous a demandé le pardon.

14. V ou F Utilisez vos oreilles plus que votre bouche.

15. V ou F Racontez à vos amis le mal qu'une autre personne vous a fait.

16. V ou F Confessez votre part dans le conflit.

17. V ou F Coopérez, autant que cela dépende de vous, et soyez toujours obéissant(e)s à Dieu.



/6

18. Quelle est la **différence** entre **punir** un enfant et **maltraiter** un enfant?

/1

19. Décrivez quatre stratégies pour préserver la pureté sexuelle (pour une personne célibataire, mariée, veuve, ou divorcée).

1.

2.

3.

4.

/4

20. Citez trois RISQUES encourus dans les relations sexuelles hors mariage.

1.

2.

3.

/3

Entourer le V (pour Vrai) ou le F (pour Faux) à côté des déclarations suivantes : Un point par réponse correcte.

21. V ou F La première ligne de défense du corps contre l'infection, c'est une peau intacte et un système immunitaire sain.

22. V ou F Tous les germes sont transmis de la même manière.

23. V ou F Le VIH se transmet en serrant la main et en faisant l'accolade.

24. V ou F Les mouches transportent des germes qui peuvent être transmis dans les aliments que vous mangez, si elles se posent sur les plats.

25. V ou F L'eau propre est toujours bonne à boire.

26. V ou F Si possible, une personne atteinte de typhoïde ne devrait pas préparer les aliments pour d'autres tant qu'elle est malade.

/6

27. Quel geste est-il TRES IMPORTANT d'effectuer après avoir utilisé les toilettes et avant de manipuler des aliments?

/1

28. Citez trois aliments sous chacune de ces catégories :

**DES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES POUR BOUGER :**

a)                                      b)                                      c)

(qui fournissent de l'énergie)

**DES ALIMENTS PROTÉINÉS POUR GRANDIR :**

a)                                      b)                                      c)

(qui apportent des protéines)

**DES ALIMENTS VITAMINÉS POUR SE PROTÉGER :**

a)                                      b)                                      c)

(qui renforcent la protection)

**LES ALIMENTS DE BASE :**

a)                                      b)                                      c)

/12

29. Citez quatre **problèmes de santé** qui peuvent apparaître **suite à une malnutrition**.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

/4

30. Identifiez le germe à l'origine de l'infection. Identifiez un moyen d'aider à la PRÉVENTION des maladies suivantes. (Contamination ou transmission)

LE PALUDISME : Organisme :

Prévention :

LA ROUGEOLE : Organisme :

Prévention :

LA TYPHOÏDE : Organisme :

Prévention :

LA TUBERCULOSE : Organisme :

Prévention :

LA GALE : Organisme :

Prévention :

LA PARALYSE INFANTILE : Organisme :

Prévention :

LA CONJONCTIVITE : Organisme :

Prévention :

LE TÉTANOS : Organisme :

Prévention :

/16

31. Citez **quatre modes de vies SAINS** qui peuvent aider à **PRÉVENIR** l'hypertension, l'AVC ou l'attaque cardiaque.

- a)
- b)
- c)
- d)

/4

Entourez le V (pour Vrai) ou le F (pour Faux) à côté des déclarations suivantes sur les premiers secours. Un point par réponse correcte.

32. V ou F Les voies respiratoires, la respiration et la circulation sont des aspects cruciaux pour la survie.

33. V ou F Il faut frapper un adulte dans le dos s'il est en train de s'étouffer.

34. V ou F Il faut stopper un saignement de nez en penchant la tête en arrière.

35. V ou F Il faut se reposer, surélever et appliquer une pression directe sur les plaies ouvertes saignantes.

36. V ou F Les troubles de l'élocution, l'engourdissement ou la faiblesse ressentie sur un côté du cœur et la perte de contrôle de la vessie peuvent être des signes d'AVC.

/5

Que feriez-vous, soit pour **EVITER** la transmission de la maladie, soit pour éviter que la situation ne dégénère en urgence, dans les cas suivants :

37. Une mère possède un atelier de couture à côté d'une rue passante. Son fils, d'un an et demi, est avec elle et aime ramper hors de l'atelier. Il y a des boutons sur le sol, ainsi que des lames de rasoirs usées utilisées pour couper les fils. De même, il y a un bol de nourriture avec des mouches dessus dans lequel l'enfant mange.

/4

38. Une mère est en train de mettre son manioc à sécher au dessus d'un grand feu. Sa fille de trois ans court autour les pieds nus et veut l'aider. Les chèvres et les poules marchent dans la zone de la cuisine dans l'espoir de ramasser quelques morceaux d'aliments.

/4

39. Dans une concession, il n'y a pas de latrines et il y a des excréments sur le sol près des maisons. Il y a aussi de la poubelle, des conserves cassées et rouillées et de vieux clous. Les enfants jouent au football pieds nus dans cet environnement.

/4

40. Comment pouvez-vous vivre votre vie parmi les autres et les influencer afin qu'ils fassent les bons choix? Comment l'église peut-elle influencer la communauté?

/1

## **CG 201 – La santé holistique**

### Réponses à l'examen final

1. Parmi les réponses, vous pouvez obtenir les informations suivantes :

- Inter-relation entre le bien-être physique, social, spirituel, mental, avec Christ au centre de la vie du croyant, en se basant sur la vérité biblique.

- La santé holistique se vit au sein d'une communauté et dans un environnement.

2. Les réponses doivent refléter une compréhension claire de la manière dont la culture et les habitudes traditionnelles influencent les autres. Les pressions, les attentes pour réaliser certains rites, mettre un point d'honneur à vivre pour Christ, tout cela peut créer des tensions dans les familles et dans les communautés. Les personnes qui font face à des tentations ont besoin de soutien biblique de la part des chrétiens plus matures, à travers la prière, ce qui leur fournit des pratiques alternatives qui sont en accord avec les Ecritures. (Par exemple : plutôt que d'offrir des aliments aux ancêtres, offrez des actions de grâce à Dieu pour la vie des membres de votre famille et pour leur mémoire, donnez des aliments aux nécessiteux.)

3. La formation spirituelle signifie développer le caractère de Christ chez le croyant, et voir les résultats dans les fruits de l'Esprit. (Romains 12.1-2)

4. Dans l'ordre : adoration, prière, offrande, jeûne, hospitalité, lecture biblique.

5. b

6. F

7. V

8. V

9. V

10. Parmi les trois réponses, vous pourrez obtenir une combinaison des éléments suivants :

Responsabilisation, encouragement, communion fraternelle, se rappeler qui nous sommes et à qui nous appartenons, présenter un front uni, un témoignage à Christ.

11. b

12. V

13. F

14. V

15. F

16. V

17. V

18. L'objectif ultime de la punition est de changer un comportement négatif en comportement positif. La raison de la punition doit être clairement expliquée à l'enfant. La maltraitance n'a pas pour effet de corriger mais plutôt de faire du mal émotionnellement et physiquement à l'enfant.

19. Les réponses devraient inclure quatre des éléments suivants : engagement envers Christ et contrôlé par le Saint-Esprit. Prendre garde aux méthodes du diable (prier, discipliner ses yeux, ses oreilles et son esprit) ; quitter physique le lieu de la tentation s'il le faut ; éviter les films, les vidéos, la musique, les illustrations, les sites internet sexuellement explicites ; déterminer à l'avance les situations que l'on souhaite éviter et une stratégie ou un plan pour gérer la tentation lorsqu'elle survient.

20. Les réponses devraient comprendre trois des éléments suivants : culpabilité, maladies sexuellement transmissibles, perte de la pureté sexuelle, grossesse non désirée, avortements, le sentiment d'avoir été « utilisé/e », la honte, l'infertilité (due aux MST).

21. V

22. F

23. F

24. F

25. F

26. V

27. F

28. Des aliments énergétiques pour bouger : huiles, arachides concassés, huiles végétales, lard, sucre, miel, mélasse, sucre de cane, sucre de palme brut.

Aliments protéinés pour grandir : haricots, pois, lentilles, noix concassées, graines de sésame et de tournesol, lait, œufs, fromage, yaourt, poisson, poulet, viande, petits animaux et certains insectes.

Aliments vitaminés pour se protéger : légumes, les plantes feuillues et vert sombre, les tomates, les carottes, les courges, les patates douces, les poivrons, les fruits.

Aliments de base : pain, maïs, riz, manioc, millet, sorgho, pommes de terre, banane, bananes plantains.

29. Les réponses devraient inclure quatre des éléments suivants : voir la page dans le manuel de l'Animateur pour consulter les nombreuses options.

30. Les réponses peuvent être trouvées dans le manuel de l'Animateur sous l'entrée « maladies infectieuses ».

31. Les réponses devraient inclure quatre des éléments suivants : perdre du poids, si la personne est en excès de poids. Eviter de consommer des quantités excessives d'huile et de fritures. Faire du sport régulièrement. Ne pas fumer. Eviter l'alcool. Manger des aliments sains. Prendre les pilules contre l'hypertension, comme indiqué dans la prescription. Diminuer la quantité de sel si l'on a de l'hypertension.

32. V

33. F

34. F

35. V

36. V

37. Les réponses devraient refléter une compréhension de la prévention et du mode de transmission des maladies. Tous les boutons et autres petits éléments devraient être conservés hors de portée de l'enfant, pour éviter l'étouffement et les coupures. Les aliments doivent être couverts. Il faudrait surveiller de près l'enfant pour éviter l'accident dans la rue.

38. Les petits enfants doivent être surveillés de près et éloignés des feux. Les enfants devraient porter des sandales ou des chaussures pour éviter les vers. Les animaux devraient être éloignés des zones où les aliments sont préparés. Les excréments des animaux devraient être balayés.

39. L'espace entre les planches doit être suffisant pour faire ses besoins, mais pas trop pour qu'un enfant ne risque pas de tomber dedans. Toutes les poubelles doivent être vidées correctement. Les vieux clous et boîtes de conserves doivent être



enterrés pour éviter les plaies souillées. Si possible, une latrine adéquate devrait être construite pour réduire les mouches au minimum.

40. **Etre un exemple** – Mettre en pratique des principes de bonne santé, des principes bibliques. L'église locale peut fournir des sessions d'enseignement à la communauté ; des projets pour construire des latrines adéquates ; exercer le ministère de la compassion envers ceux qui sont pauvres et qui n'ont pas accès aux aliments et aux vêtements nécessaires. Prière et encouragement.