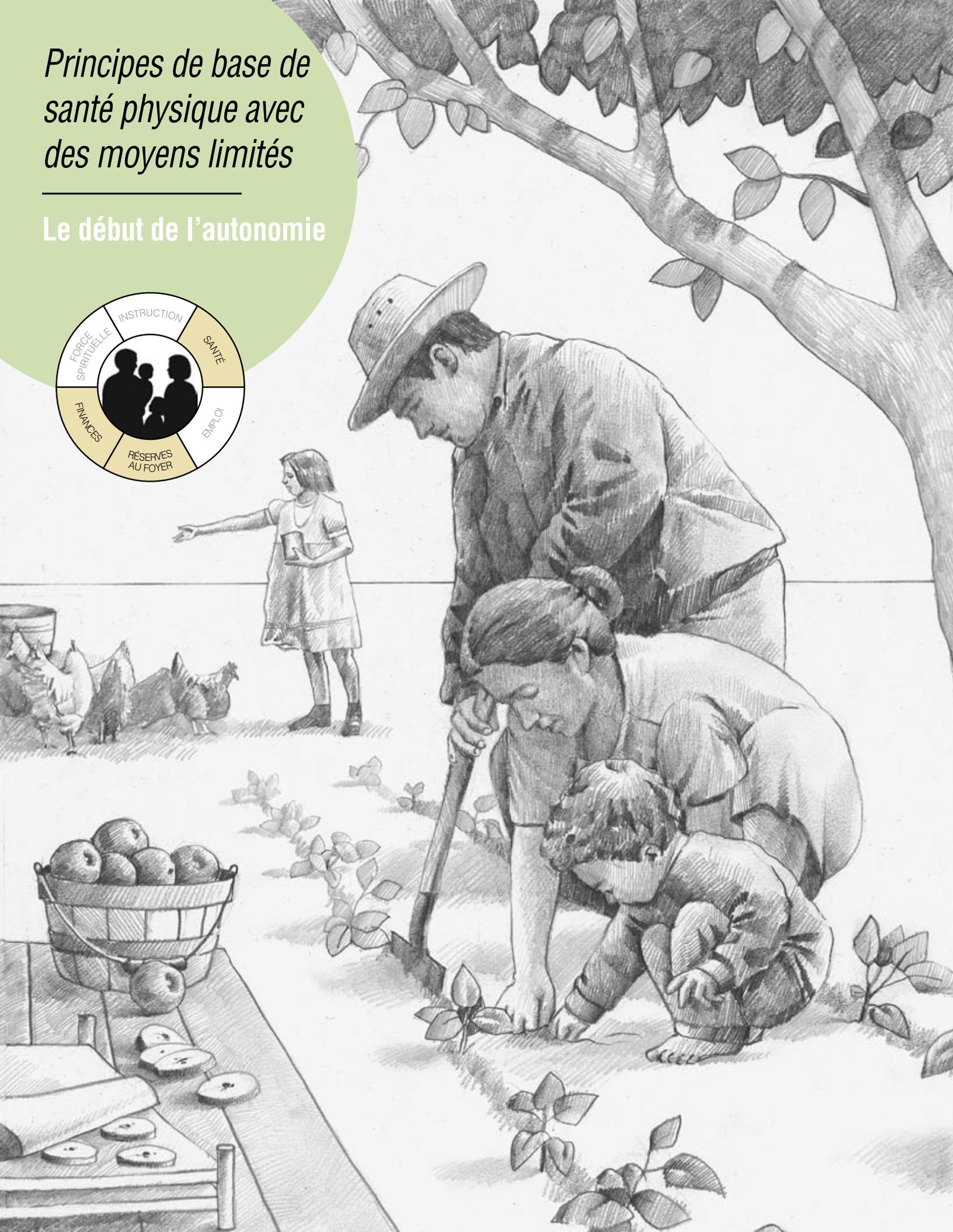
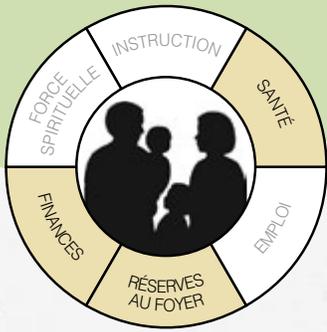


Principes de base de santé physique avec des moyens limités

Le début de l'autonomie



*Principes de base de
santé physique avec
des moyens limités*

Le début de l'autonomie

© 1982, 1989, 2010 Intellectual Reserve, Inc.

Tous droits réservés

Printed in the United States of America

Approbation de l'anglais : 2/10

Approbation de la traduction : 2/10

Traduction de *Basic Physical Health with Limited Resources* :

French

08678 140

Autorisation accordée gracieusement pour reproduire et adapter les renseignements trouvés dans le livre *Where There Is No Doctor*, publié par Hesperian Foundation, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA 94704 États-Unis, <http://hesperian.org>, téléphone : 510-845-1447 et appel gratuit depuis les États-Unis : 888-729-1796 ou fax : 510-845-0539.

Table des matières

Introduction	v
Chapitre 1 : Prévention de la maladie	1
Amélioration de la santé physique	1
Purification de l'eau	2
Préparation des aliments	6
Vaccins	7
Maladie et excréments	10
Maladie et liquides organiques	11
Traitement contre les vers parasites	13
Chapitre 2 : Propreté et hygiène	18
Hygiène corporelle	18
Soins dentaires	19
Hygiène dans la cuisine	22
Hygiène dans la maison	24
Lavage et désinfection du linge	25
Chapitre 3 : Alimentation	28
Nécessité d'une bonne alimentation	28
Alimentation de la femme	31
Alimentation du nourrisson	33
Tirer le maximum du budget alimentaire	37
Réserves alimentaires	40
Chapitre 4 : Production alimentaire familiale	47
Organiser un potager	47
Engrais et compost	50
Semences et plants	52
Préparer la terre et planter	53
Entretenir le potager	54
Élevage de petits animaux	55

Chapitre 5 : Soins médicaux familiaux de base	59
Savoir prendre soin de sa santé	59
Traitement de la fièvre, de la diarrhée et de la déshydratation	60
Traitement des blessures et des coupures	62
Soin général de la peau	63
Traitement des brûlures	65

Introduction

La responsabilité de sa propre santé physique est le début de l'autonomie. L'autonomie véritable s'acquiert lorsque l'on trouve un équilibre dans les domaines suivants : santé physique et émotionnelle, instruction, emploi, finances, constitution des réserves et force spirituelle. Ce manuel aidera les membres de l'Église et les autres personnes à travers le monde à se prendre en charge pour rester en assez bonne santé physique même quand les moyens sont très limités.

Les causes possibles du manque de moyens sont :

- La pauvreté.
- Le manque d'instruction.
- L'insuffisance des services publics.
- Le chômage.
- Les sévices.
- Les ravages de la guerre.
- Les catastrophes naturelles.

Bien qu'il soit très utile, ce manuel n'est pas exhaustif. Des renseignements et de la documentation supplémentaires sont nécessaires pour avoir une santé physique optimale.

Comment utiliser ce manuel

On peut utiliser ce manuel de plusieurs façons :

- On peut en télécharger et en imprimer un exemplaire pour une utilisation personnelle (<http://health.lds.org>), et le mettre par exemple, avec les fournitures de préparation aux cas d'urgence.
- Les dirigeants de l'Église et les responsables de la collectivité peuvent l'utiliser pour enseigner des principes qui sauveront des vies.
- Il sera utile aux dirigeantes de la Société de Secours, aux dirigeants des collèges de la prêtrise, ainsi qu'aux missionnaires des services humanitaires dans leur action auprès des personnes qui ont de faibles ressources.
- Les dirigeants de l'Église peuvent l'utiliser comme ressource pour améliorer les campagnes d'information de l'Église sur la santé.

Le manuel est constitué de cinq chapitres. Chaque chapitre comprend cinq à sept sujets liés au thème du chapitre. Chaque sujet est développé par deux à sept idées. Beaucoup de sujets comprennent de la documentation supplémentaire qui aide à appliquer les idées. La plupart des gens devraient étudier le premier chapitre sur la prévention des maladies même s'ils ne lisent pas les autres chapitres. Ceux-ci développent certaines idées présentées dans le premier chapitre et peuvent être étudiés dans n'importe quel ordre. Le contenu d'un chapitre peut occasionnellement faire référence à un autre chapitre.

Descriptif des mesures utilisées

Pour des raisons pratiques, une cuillère à café est la même que ce soit pour le système métrique, américain ou canadien. La cuillère à café du système de mesure britannique, n'est que vingt pour cent plus grande que les autres et, dans la plupart des cas dans ce manuel, on peut l'utiliser de la même manière. On peut dire la même chose de la cuillère à soupe des systèmes métriques américain, canadien et britannique.

Les définitions suivantes sont utilisées tout au long de ce manuel :

- Une cuillère à café (cc) représente cinq millilitres (ml) ou environ un tiers de cuillère à soupe ou encore un sixième d'onces liquides (oz. liq.).
- Une cuillère à soupe (cs) représente quinze millilitres (ml) ou environ une demie once liquide (oz. liq.).
- Une tasse représente 250 millilitres (ml) ou environ 8 onces liquides (oz. liq.).
- Un litre (1 000 ml) est équivalent à un quart (32 oz. liq.).

CHAPITRE 1

Prévention de la maladie

Amélioration de la santé physique

Le Seigneur veut que nous soyons forts et en bonne santé.

Le Seigneur nous a mis sur la terre pour que nous ayons la joie (voir 2 Néphi 2:25). Il sait que nous aurons plus de joie si nous sommes forts et en bonne santé. Il attend de nous que nous fassions preuve de sagesse et que nous fassions tout ce que nous pouvons pour rester en bonne santé. Brigham Young a enseigné :

« Cherchons donc à prolonger au maximum la vie actuelle, en observant toutes les lois de santé et en équilibrant correctement le travail, l'étude, le repos et la détente, et ainsi préparons-nous à une vie meilleure » (*Discourses of Brigham Young*, choisis par John A. Widtsoe, 1941, p. 186).

Par révélation, le Seigneur nous a donné la loi de santé connue sous le nom de Parole de Sagesse. Il nous a promis que nous pourrions être en bonne santé si nous suivons ses lois. Il a dit :

« Et tous les saints qui se souviennent de garder et de pratiquer ces paroles, marchant dans l'obéissance aux commandements, recevront la santé en leur nombril et de la moelle pour leurs os » (D&A 89:18).

Vous pouvez apprendre à éviter beaucoup de problèmes de santé dans votre famille.

Les gens sont habituellement heureux et productifs quand ils sont en bonne santé. Cependant, beaucoup de personnes dans le monde souffrent inutilement de maladies qui auraient pu être évitées ou dont elles pourraient facilement guérir.

L'une des façons de prévenir la maladie est de faire attention à ce que l'on mange et à ce que l'on boit. Les maladies courantes de l'estomac et des intestins sont causées par de la nourriture ou de l'eau qui ne sont pas propres.

La nourriture malpropre et l'eau impure peuvent provoquer de la diarrhée et de la fièvre ; elles peuvent aussi causer des problèmes plus graves.

On peut prévenir très facilement beaucoup de maladies et de problèmes de santé. Les scientifiques ont mis au point des vaccins qui préviennent beaucoup de maladies.

D'autres problèmes graves de santé peuvent être dus au fait de ne pas manger assez ou de ne pas manger les bons aliments. Vous trouverez au chapitre 3 des renseignements sur la prévention de ces maladies.

Vous pouvez apprendre à résoudre de nombreux problèmes de santé survenant dans votre famille.

En plus d'apprendre comment prévenir la maladie, vous devez savoir comment résoudre les problèmes de santé et s'occuper des malades. Certains problèmes de santé peuvent être facilement traités au foyer par les membres de la famille ; d'autres exigent les soins d'un médecin ou



Exemples de maladies et de problèmes de santé causés par de la nourriture avariée et l'eau non potable

Le choléra	L'hépatite
La diarrhée	La leptospirose
La dysenterie	Les vers parasites
La giardiase	La fièvre typhoïde

Exemples de maladies pouvant être évitées par la vaccination

La diphtérie	La rubéole
L'hépatite A et B	Le tétanos
La rougeole	La tuberculose
Les oreillons	La coqueluche
La poliomyélite	

Exemples de maladies et de problèmes de santé causés par une mauvaise alimentation

Le béribéri	Un retard de croissance mentale
Le syndrome de malnutrition sévère	Un ralentissement de la croissance physique
Le marasme nutritionnel	Un affaiblissement
La pellagre	Un manque d'énergie
Le scorbut	L'héméralopie

d'un autre professionnel de santé. Il est important de savoir reconnaître les problèmes de santé et d'obtenir les meilleurs soins possibles pour vous et pour votre famille.

Les principes de base de santé physique avec des moyens limités contiennent des renseignements qui vous aideront à apprendre comment résoudre les problèmes de santé. En étudiant ce manuel, vous apprendrez comment améliorer votre santé. Vous pourrez aussi l'enseigner à vos enfants. Toute la famille sera alors en meilleure santé.

L'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour améliorer la santé de votre famille est de commencer à tenir un dossier de santé familial. Le dossier de santé familial doit contenir des renseignements sur la santé des membres de votre famille et ce que vous avez fait ou que vous prévoyez de faire pour améliorer leur santé.

Documentation supplémentaire

1. *La sainte des derniers jours, Manuel de base pour les femmes, Tome 1, leçon 24 « La prévention de la maladie ».*
2. *Devoirs et bénédictions de la prêtrise, Manuel de base pour les détenteurs de la Prêtrise, Tome 2, leçon 24, « Pour rester en bonne santé ».*

Purification de l'eau

Les microbes et les œufs de parasites peuvent provoquer des maladies quand ils pénètrent dans le corps.

Les médecins et les scientifiques ont passé de nombreuses années à étudier ce qui rend les gens malades. Ils ont découvert que beaucoup de gens tombent malades parce que l'eau qu'ils boivent contient des microbes et des œufs de parasites. Ceux-ci sont minuscules. On ne peut les voir qu'au moyen d'un microscope.

Les microbes et les œufs de parasites peuvent pénétrer dans le corps par la bouche. Ensuite ils se multiplient et nous rendent malades.

Beaucoup de gens tombent malades et ne savent pas que c'est à cause des microbes et des œufs de parasites. Il n'est pas normal d'avoir un peu de diarrhée ou de fièvre. Ce sont les microbes et les parasites qui en sont la cause.

On trouve les microbes dans les endroits suivants :

- Dans les excréments humains et animaux
- Sur les mouches et les cafards
- Dans l'eau impure
- Dans la nourriture souillée
- Sur les mains et les vêtements sales
- Sur les verres, les assiettes et les ustensiles de cuisine sales
- Sur les surfaces où l'on prépare la nourriture

Ils se trouvent aussi à tous les endroits que ces choses ont touchés, y compris l'eau.

Filtrer l'eau peut la rendre limpide, mais cela ne tue pas les microbes et les œufs de parasites.

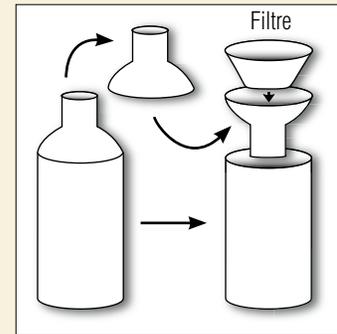
Une façon de rendre l'eau claire et de lui donner meilleur goût est de la faire passer dans un filtre à eau. Cependant, le filtrage de l'eau ne détruit pas les microbes et les œufs de parasites. Après avoir filtré l'eau, il faut la purifier en utilisant de l'eau de javel ou en la faisant bouillir.

Contenu d'un dossier de santé familial

1. Vaccins reçus par les membres de la famille, avec les dates.
2. Maladies et problèmes de santé rencontrés par les membres de la famille et traitements reçus.
3. Liste des allergies alimentaires ou médicaments de chaque membre de la famille.
4. Nom et adresse des médecins, des centres médicaux ou des professionnels de santé qui peuvent apporter de l'aide.

On peut filtrer l'eau en la faisant passer à travers un linge au tissage serré ou, de préférence, à travers un papier-filtre comme ceux que l'on trouve dans les épicereries pour préparer les tisanes. On peut couper le haut d'une bouteille de soda de deux litres, à l'endroit où elle commence à s'incurver, la retourner pour faire un entonnoir, mettre le filtre à l'intérieur et verser l'eau trouble à travers le filtre dans un récipient propre.

Vous pouvez aussi fabriquer un filtre pour votre famille selon le modèle décrit dans la documentation supplémentaire à la fin de cette section. Ces filtres à eau fonctionnent habituellement bien pendant un temps, mais ensuite ils s'obstruent. Si vous faites un filtre à eau pour votre famille, vous devrez changer le sable, le charbon et le gravier tous les deux ou trois mois. *Souvenez-vous que le filtrage de l'eau la rend claire mais qu'il faut encore la purifier pour tuer les microbes et les œufs de parasites.*



Si vous purifiez l'eau de votre foyer, votre famille tombera moins souvent malade.

On purifie l'eau en tuant les microbes et les œufs de parasites qui s'y trouvent. Certaines villes et localités essaient de purifier l'eau pour tous les habitants. Mais beaucoup d'endroits dans le monde n'ont pas encore d'eau potable. En fait, soixante-dix pour cent de la population mondiale n'a pas accès à une eau pure. Même quand les villes essaient de purifier l'eau, celle-ci peut devenir impure dans les canalisations ou lorsqu'elle est amenée chez les gens. Ainsi, il est bon de purifier l'eau chez vous. Si vous le faites, votre famille sera moins malade.

Une fois que vous avez purifié de l'eau, vous devez vous assurer qu'aucun microbe ou œuf de parasites n'y pénètre avant que vous la consommiez. Conservez-la dans un récipient propre muni d'un couvercle. Utilisez l'eau purifiée quand vous préparez les repas de votre famille. Utilisez-la quand vous faites des boissons aux fruits. Vous ne pouvez pas tuer les microbes en ajoutant de l'eau de javel au jus de fruit une fois qu'il est fait. Utilisez de l'eau purifiée pour faire des glaçons. Si le marchand local de glaçons n'utilise pas d'eau purifiée, les glaçons seront impurs et il ne faudra pas les utiliser. Les bouillons et les boissons qui sont bouillis sont purifiés par l'ébullition. Mais c'est encore mieux d'utiliser dès le départ de l'eau purifiée pour la cuisine et la boisson.

Il y a deux façons simples de purifier l'eau chez soi.

C'est toujours mieux de filtrer l'eau trouble avant d'essayer de la purifier.

1. *Ébullition.* On peut purifier l'eau en la faisant bouillir. Pour cela, il faut l'amener à ébullition complète et la laisser bouillir de deux minutes (au niveau de la mer) à cinq minutes (au-dessus de 3 000 mètres). Dans beaucoup d'endroits du monde, le combustible utilisé pour faire bouillir l'eau, comme le bois, le gaz ou le pétrole, coûte beaucoup plus cher que l'eau de javel pour purifier la même quantité d'eau. Cependant, si vous avez assez de combustible ou si vous ne pouvez pas vous procurer d'eau de javel, l'ébullition peut être la meilleure façon de purifier l'eau.

2. *Ajout de javel.* On peut aussi purifier l'eau en toute sécurité, rapidement et à bon marché en y ajoutant de l'eau de javel liquide, récente (de moins de quatre mois) et non parfumée. Bien utilisée, l'eau de javel peut tuer les microbes et la plupart des œufs de parasites.



Pour purifier un litre d'eau en utilisant de l'eau de javel, procédez comme suit :

- Prenez un grand récipient propre et étiquetez-le « Eau potable ».
- Remplissez-le d'un litre d'eau. Ajoutez quatre gouttes d'eau de javel liquide récente. L'eau de javel utilisée à cet effet doit contenir 4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium et ne doit pas être parfumée. Parfois on trouve seulement de l'eau de javel à 1 pour cent d'hypochlorite de sodium. Dans ce cas, il faut vingt gouttes d'eau de javel pour un litre d'eau.
- Fermez le récipient avec un couvercle propre ou un linge. Laissez reposer l'eau pendant 30 minutes.
- Goûtez l'eau pour constater le faible goût de chlore. S'il n'y a pas de goût de chlore, ajouter deux gouttes d'eau de javel et attendez quinze minutes. Si l'eau n'a toujours pas le goût de chlore, procurez-vous une autre eau de javel et réessayez avec un nouveau litre d'eau. Si le goût de chlore est trop fort, transvasez l'eau à plusieurs reprises d'un récipient propre à un autre. Cela améliorera le goût.

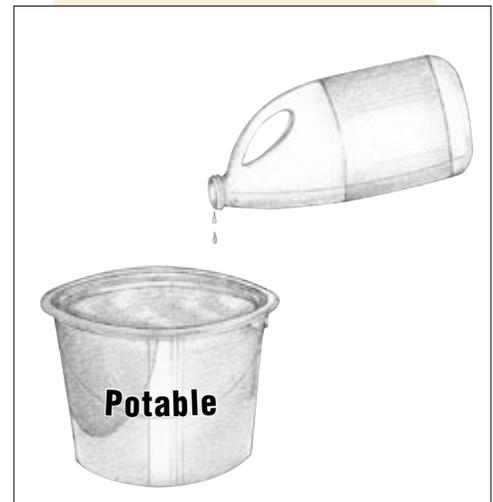
Certains craignent que le chlore nuise à leurs corps. Aux quantités utilisées pour purifier l'eau, il n'y a aucun danger. Les grandes villes du monde entier utilisent le chlore pour purifier l'eau.

Pour commencer

Pour commencer à purifier l'eau chez vous, procédez comme suit :

1. Purifiez une quantité d'eau en la faisant bouillir ou en utilisant de l'eau de javel.
2. Stockez l'eau dans un récipient fermé dans un endroit où les membres de la famille peuvent s'en servir pour toute la boisson et toute la cuisine.

Remarque : vous pouvez acheter des filtres spéciaux qui contiennent des désinfectants pour purifier ainsi que pour filtrer.



Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

Documentation supplémentaire : fabriquer un filtre à eau chez soi

Le filtrage de l'eau avec des filtres faits à la maison n'enlève pas les microbes et les œufs de parasites. Mais il rend l'eau claire avant de la purifier. Le filtrage donne aussi meilleur goût à l'eau. Les algues et les autres particules sont enlevées lors du passage de l'eau à travers le sable fin. Le goût et les couleurs sont enlevés lors du passage de l'eau à travers les morceaux de charbon. Au bout d'un moment le sable fin bouchera le passage et le charbon ne filtrera plus bien. Il faudra les remplacer tous les deux.

Habituellement un filtre comme celui qui figure sur le schéma fonctionne correctement pendant deux mois. Il filtre quarante litres d'eau par jour. Quand l'eau commence à s'écouler trop lentement, remplacez la couche supérieure de sable fin. Si l'eau a encore une odeur, une couleur ou un goût après avoir été filtrée, remplacez le charbon.

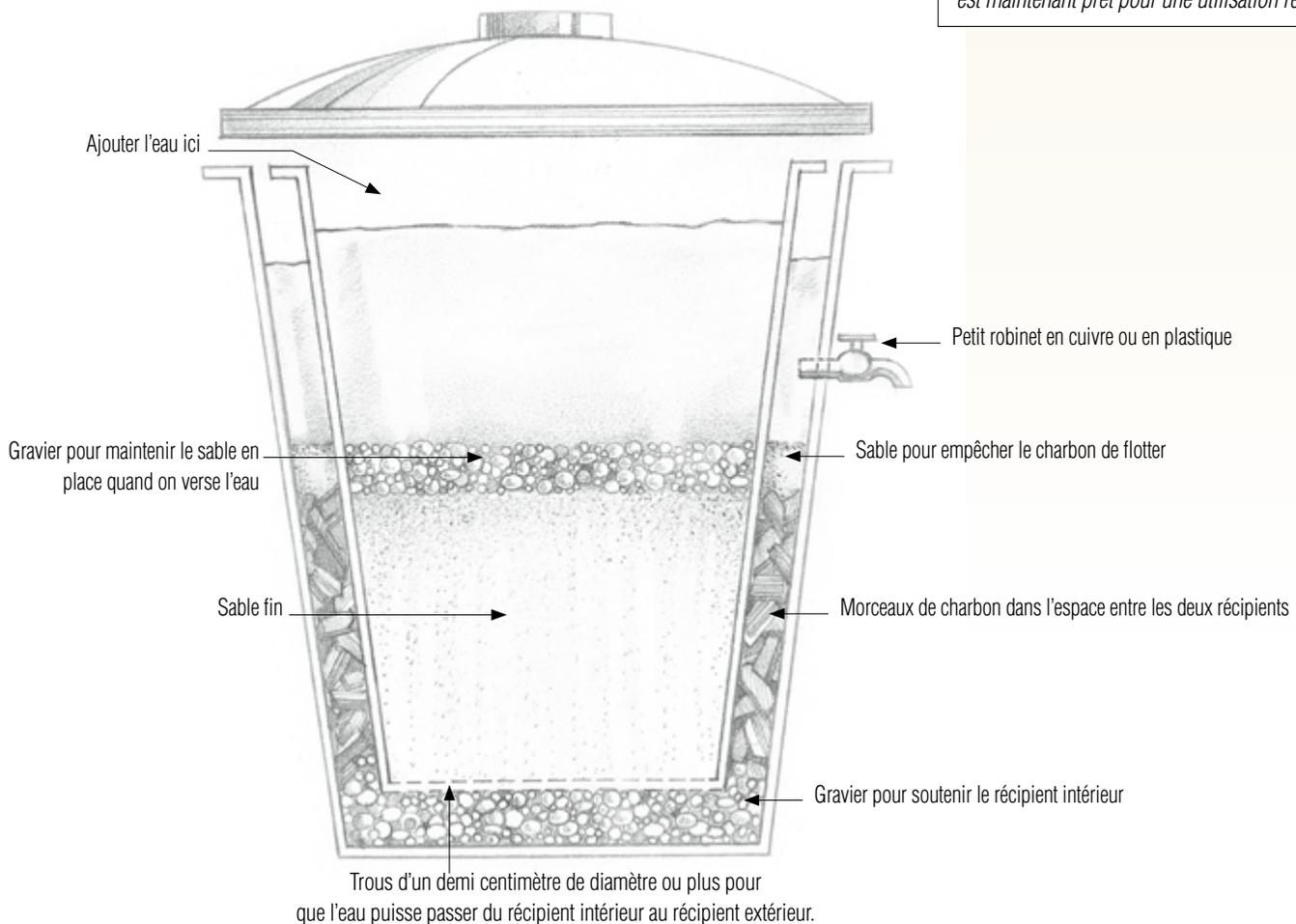
Ce filtre simple est fabriqué avec deux récipients propres en plastique comme des seaux ou des poubelles. L'un doit être plus petit pour tenir dans le récipient plus grand avec au moins 2,5 centimètres d'espace tout autour.

Pour fabriquer un filtre à eau, procédez comme suit :

1. Examinez le dessin du filtre.
2. Percez des trous dans le fond du plus petit récipient. Ils doivent avoir au moins un demi-centimètre de diamètre pour que l'eau puisse passer librement du récipient intérieur au récipient extérieur.
3. Vous pouvez utiliser un robinet ou un fausset pour faire couler l'eau purifiée. Dans ce cas, faites un trou sur le côté du récipient extérieur. Le trou doit être un peu au-dessus du sable et du charbon. Posez le robinet avec des joints en plastique ou en caoutchouc, ou avec du silicone.
4. Mettez du gravier au fond du grand récipient. Mettez-en suffisamment pour que le sommet du récipient intérieur soit au même niveau que le sommet du plus grand récipient.
5. Posez le petit récipient sur le gravier. Remplissez-le à moitié de sable fin. Recouvrez le sable d'environ cinq centimètres de gravier pour que le sable reste en place quand vous verserez l'eau dans le filtre.
6. Remplissez la partie inférieure de l'espace entre les deux récipients avec les morceaux de charbon. Recouvrez-les d'environ cinq centimètres de sable pour les empêcher de flotter à la surface.

Utilisation du filtre à eau

Nettoyez le filtre avant de l'utiliser. Versez de l'eau dans le récipient plus petit et faites couler l'eau par le robinet jusqu'à ce qu'elle sorte claire. Faites ensuite passer dans le filtre huit litres d'eau à laquelle vous avez ajouté deux cuillères à café d'eau de javel. Ensuite faites passer dans le filtre huit litres d'eau sans eau de javel. Le filtre est maintenant prêt pour une utilisation régulière.



Préparation des aliments

Lavez-vous et désinfectez-vous les mains avant de préparer de la nourriture pour vous-même ou pour les autres.

Pendant la journée, les microbes se mettent sur vos mains et vous pouvez facilement les propager sur la nourriture. En vous lavant les mains, vous pouvez vous débarrasser de beaucoup de microbes. Ainsi, avant de préparer la nourriture, lavez-vous les mains pendant une vingtaine de secondes avec beaucoup de savon. Si vos mains sont très sales, vous pouvez frotter avec une brosse sous vos ongles et dans les plis de la peau. Si quelqu'un est malade à la maison ou pour être encore plus prudent, rincez-vous les mains avec une solution désinfectante puis dans de l'eau purifiée.

On peut faire une solution désinfectante en ajoutant à un litre d'eau une cuillère à café d'eau de javel à 4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium. (Si la javel a seulement 1 pour cent d'hypochlorite de sodium, il en faut cinq cuillères à café par litre d'eau.) Veuillez noter que la quantité d'eau de javel dans la solution désinfectante est beaucoup plus élevée que celle utilisée pour purifier l'eau à boire. Veillez à bien étiqueter la solution désinfectante afin qu'il n'y ait pas de confusion avec l'eau à boire. On doit pouvoir sentir le chlore dans la solution. Si l'odeur s'estompe au bout de quelques jours, ajoutez de l'eau de javel.

Évitez de préparer de la nourriture si vous avez une maladie de peau ou des plaies infectées sur les mains.

Les microbes peuvent passer des infections de la peau ou des plaies infectées à la nourriture. Si vous ne faites pas cuire suffisamment la nourriture, les microbes l'intoxiqueront. Si quelqu'un en mange, il pourra tomber très malade en quelques heures et avoir des nausées, des crampes, des vomissements et de la diarrhée.

Le même genre de microbes se trouve dans les sécrétions nasales. Il faut éviter de se toucher le nez quand on prépare la nourriture.

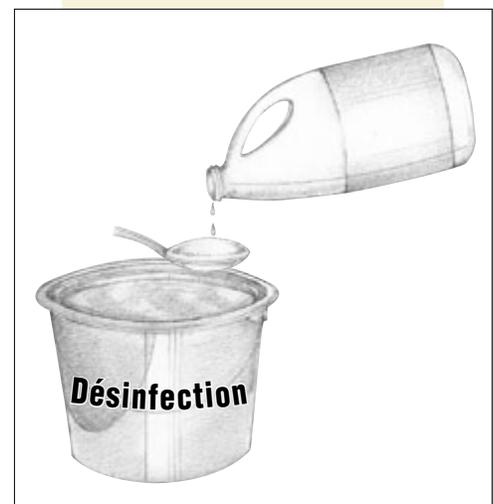
Désinfectez les fruits, les légumes et les autres aliments que vous apportez chez vous.

Les personnes qui produisent et vendent des fruits, des légumes et d'autres denrées peuvent les manipuler et les vendre dans de mauvaises conditions d'hygiène. Quand vous rapportez ces aliments à la maison, ils transmettent les microbes à tout ce qu'ils touchent. Il faut traiter ces aliments de façon particulière. Vous pouvez tuer les microbes en lavant les aliments et en les faisant tremper pendant 60 secondes ou plus dans une solution désinfectante identique à celle utilisée pour se rincer les mains.

Quand vous apportez des aliments chez vous, manipulez-les avec soin. Lavez les fruits et les légumes à peau lisse avec de l'eau et du savon pour enlever la saleté et le jus. Ensuite trempez-les dans une solution désinfectante. Après avoir utilisé la solution désinfectante de nombreuses fois, vous remarquerez qu'elle ne sent plus le chlore. Il faut alors jeter la solution usagée et refaire un mélange d'eau et d'eau de javel.

Même si vous allez cuire ou éplucher les fruits et les légumes, lavez-les d'abord avec de l'eau et du savon, puis trempez-les dans une solution désinfectante. Si vous ne le faites pas, les microbes qui se trouvent sur les légumes se répandront sur les autres surfaces de la cuisine.

On peut nettoyer certains fruits et légumes à peau lisse suffisamment bien avec une solution désinfectante pour les manger crus. Cependant, les légumes comme les brocolis et le chou-fleur, ou les fruits comme les fraises



Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

et les autres baies, ont de minuscules espaces d'air qui retiennent généralement la saleté et les microbes. On ne peut pas désinfecter suffisamment ces légumes et ces fruits pour les manger crus. Il faut les faire cuire.

On ne peut pas désinfecter de la viande en la mettant dans une solution désinfectante. La viande, particulièrement le porc, doit être bien cuite pour tuer les microbes qu'elle contient. Le poulet cru peut répandre des microbes dangereux sur tout ce qu'il touche. Quand la viande ou la volaille crue entre en contact avec quelque chose dans la cuisine, il faut laver cet objet avec la solution désinfectante. *Évitez de manger de la viande crue, quelle qu'elle soit.*

Les coquilles d'œufs peuvent répandre facilement des microbes sur tout ce qu'elles touchent. Lavez et désinfectez les œufs avant de les ranger. Vous pouvez conserver des œufs lavés plus longtemps si vous les recouvrez d'une fine couche d'huile alimentaire. Ne mangez jamais d'œufs crus.

Protégez contre les microbes la nourriture que vous avez préparée.

Les mouches et d'autres insectes propagent beaucoup de microbes sur la nourriture. Il faut éloigner les mouches de la nourriture quand on la sert. La propreté de la cuisine permet d'éloigner les mouches, mais il y en aura quand même qui seront attirées par l'odeur de la nourriture. Vous pouvez empêcher les microbes de venir sur la nourriture en la couvrant quand elle est rangée, pendant qu'elle cuit et pendant qu'on la sert. Ne laissez pas les mouches entrer en contact avec la nourriture pendant le repas.

Une fois bien cuits, les aliments ne contiennent pas de microbes tant qu'ils restent chauds (au-dessus de 55 degrés Celsius). Mais après que vous avez servi la nourriture aux membres de la famille, les restes posent un problème. Ils peuvent entrer en contact avec les microbes qui se trouvent dans l'air, dans la poussière, sur les mouches et sur les ustensiles. Lorsque la nourriture refroidit, ces microbes se multiplient.

Les restes de nourriture doivent être couverts et conservés au froid (au-dessous de 4 degrés Celsius). La plupart des restes, en particulier ceux qui sont à base de lait, de viande et d'œufs, peuvent rendre malade s'ils ne sont pas conservés au réfrigérateur. Mettez les déchets alimentaires dans une poubelle couverte et sortez-les dès que possible. Nettoyez la nourriture renversée pour ne pas attirer les mouches et les autres insectes dans la cuisine.

Vaccins

Vous pouvez prévenir beaucoup de maladies contagieuses en vous faisant vacciner.

Une maladie contagieuse est une maladie que se transmet d'une personne ou d'un animal à un autre individu. La vaccination peut éviter certaines de ces maladies, par exemple le tétanos, la coqueluche, la diphtérie, la rougeole, les oreillons, la rubéole, le choléra, la poliomyélite et la tuberculose.

Les maladies peuvent nuire de nombreuses façons. La poliomyélite peut paralyser à vie ; la méningite peut endommager le cerveau ; la rubéole peut entraîner des malformations congénitales quand une femme la contracte pendant la grossesse ; les fortes fièvres peuvent endommager le cerveau, le foie, le cœur et d'autres organes. La vaccination permet d'éviter de souffrir ainsi.

Le corps humain peut résister à certaines maladies. Certaines personnes résistent mieux que d'autres à la maladie. Une personne en bonne

santé résiste mieux à la maladie. Quelquefois lorsque quelqu'un tombe malade puis se rétablit, il ne peut plus avoir cette maladie. Cela s'appelle l'immunité. C'est ce qui arrive avec des maladies comme la rubéole, la varicelle et les oreillons. La vaccination permet au corps d'être immunisé sans qu'il ait déjà contracté la maladie. Elle produit un changement dans le corps qui lui permet de ne pas l'attraper.

La maladie peut entraîner chez l'enfant une mauvaise croissance physique et intellectuelle. C'est pourquoi il est bon de prévenir la maladie chaque fois que c'est possible. L'une des raisons pour lesquelles la maladie est nuisible aux enfants, c'est que, lorsqu'ils sont malades, leur corps a besoin de plus de nourriture. Mais il arrive qu'ils ne reçoivent pas la nourriture dont ils ont besoin parce qu'ils n'ont pas envie de manger. Quand les jeunes enfants ne mangent pas suffisamment de bons aliments, ils ne deviennent pas aussi forts et aussi grands qu'ils le devraient. Leur développement intellectuel n'est pas suffisant et leur aptitude à réfléchir et à agir peut être limitée pour le restant de leur vie. Quand ils sont malades, ils peuvent aussi avoir la diarrhée.

Veillez à ce que tous les membres de votre famille reçoivent les vaccins nécessaires.

Les parents doivent faire tout leur possible pour que leurs enfants restent en bonne santé. La vaccination est l'un des moyens les plus importants de le faire. Dans certaines régions, les services publics essaient de faire vacciner tout le monde. Dans ces régions, on peut se faire vacciner dans les centres médicaux ou à l'école. Mais les parents doivent quand même apprendre quels vaccins sont nécessaires aux membres de la famille et s'assurer qu'ils ont tous été faits.

Il est utile que chaque famille tienne un calendrier des vaccins à recevoir, et qu'elle note ceux qui ont été faits.

Les parents doivent s'assurer que tous leurs enfants sont totalement immunisés. Il se peut qu'on ne puisse être vacciné qu'à certaines périodes de l'année. Les vaccins et les professionnels de santé ne sont pas forcément disponibles tout le temps. Quelquefois les inondations ou les grèves empêchent les vaccins d'arriver jusqu'aux gens. Il arrive qu'il soit soudain difficile de se les procurer. Les parents doivent s'assurer que leurs enfants sont vaccinés quand c'est possible. Il peut être nécessaire qu'un père, une mère ou un groupe de parents emmène les enfants dans un centre médical en ville ou dans un hôpital régional pour qu'ils soient vaccinés.

Quand tout le monde est vacciné, il n'y a plus d'épidémies (beaucoup de gens contaminés en même temps). Chacun peut aider sa collectivité en se faisant vacciner. La variole est un bon exemple de maladie ayant disparu grâce à la vaccination. Autrefois, les épidémies de variole frappaient ou tuaient des familles et des localités entières. Cela fait maintenant de nombreuses années que plus personne n'a la variole dans le monde. Comme beaucoup de gens ont été vaccinés contre cette maladie, ils ne peuvent plus la transmettre.

Si beaucoup de gens se font vacciner, ils protègent non seulement eux-mêmes mais aussi leur collectivité. Cela encourage également les centres médicaux à continuer les vaccinations. C'est une bonne chose pour l'ensemble de la population.



Documentation supplémentaire : vaccins habituels

Vaccins pour les nourrissons

La différence des ressources selon les pays rend impossible l'établissement d'un calendrier idéal de vaccination qui soit applicable partout. Cependant, là où c'est possible, l'Organisation mondiale de la Santé recommande le calendrier de vaccination suivant :

- BCG vaccin contre la tuberculose
- VHB vaccin contre l'hépatite B
- Polio vaccin contre la poliomyélite
- DTCoq vaccin contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche
- HiB vaccin contre l'*Haemophilus influenzae* de type B
- Pneumo vaccin pneumococcique conjugué
- RV vaccin anti-rotavirus (Rotarix ou Rotateq)
- Rougeole vaccin contre la rougeole

Vaccin	Âge
BCG*, VHB, Polio†	Naissance
DTCoq, HiB, VHB, Polio, Pneumo, RV	6 semaines
DTCoq, HiB, VHB, Polio, Pneumo, RV	10 semaines
DTCoq, HiB, VHB, Polio, Pneumo, RV‡	14 semaines
Rougeole§	6 mois
Rougeole	9-15 mois
Rougeole	4 semaines ou plus après la dose précédente

* On fait le BCG si la tuberculose est active dans la population ou si le bébé a des facteurs de risque élevés, mais on ne le fait pas si des symptômes de VIH+ ou de VIH** sont présents.

† Le vaccin contre la poliomyélite n'est recommandé à la naissance que s'il y a des cas de poliomyélite dans la population.

‡ La troisième dose de RV n'est nécessaire que si le vaccin Rotateq a été utilisé précédemment.

§ Le vaccin contre la rougeole est nécessaire dès six mois seulement si le VIH** a une fréquence élevée dans la population.

** VIH = Virus de l'immunodéficience humaine, qui provoque le SIDA.

Vaccins pour les adolescentes et les femmes en âge de procréer qui n'ont jamais été vaccinées.

Le calendrier suivant est recommandé pour le vaccin contre le tétanos habituellement associé au vaccin contre la diphtérie (DT) et le vaccin contre la rubéole :

Vaccin	Moment choisi
DT (et la rubéole, si la femme n'est pas enceinte)	Quand il n'y a pas eu de vaccination
DT	4 semaines plus tard
DT	6 à 12 mois plus tard ou pendant la grossesse ultérieure
DT	1 à 3 ans plus tard ou pendant la grossesse ultérieure
DT	1 à 5 ans plus tard ou pendant la grossesse ultérieure

Les renseignements concernant les vaccins de rappel pour les enfants et la vaccination des adultes sont disponibles auprès des organismes locaux de santé publique.

Source : http://www.who.int/immunization/policy/immunization_tables/en/index.html

Nouvelle vaccination recommandée pour les préadolescentes

Maintenant, l'Organisation mondiale de la Santé recommande aussi que les fillettes de 9 à 13 ans soient vaccinées avec trois doses de vaccins HPV (vaccin contre le papillomavirus humain) pour prévenir le pré-cancer et le cancer du col de l'utérus. Il doit y avoir 1 à 2 mois entre les deux premières doses et 4 à 5 mois entre les deux suivantes.

Maladie et excréments humains

Le contact avec les excréments humains transmet des maladies.

Des maladies peuvent se propager quand les gens entrent en contact avec des excréments humains, à la fois les matières fécales et l'urine. Les excréments sont composés d'aliments et de substances nutritives qui ne sont pas totalement digérés. Les microbes peuvent vivre dans les excréments humains et animaux et se développent très rapidement avec la chaleur et l'humidité. Les excréments humains peuvent aussi contenir des vers parasites et leurs œufs.

Beaucoup de maladies et de parasites sont propagés par les excréments humains. Ils sont très fréquents dans les régions du monde où l'hygiène est insuffisante.

Quand quelqu'un a une diarrhée grave, il s'agit souvent d'une maladie transmise par les excréments humains.

Il y a de nombreuses façons d'entrer en contact avec les excréments humains. On peut en avoir sur les mains quand on va aux toilettes. On peut en avoir sur les pieds quand on marche pieds nus dessus ou sur un sol où se trouvent des excréments.

Si vous touchez des animaux domestiques, des rongeurs et des insectes qui ont été en contact avec des excréments humains, les microbes vont sur vous. Les microbes peuvent se trouver sur les animaux domestiques comme les chiens, les chats et les oiseaux, sur les rongeurs comme les rats et les souris, et sur les insectes comme les cafards, les mouches et les puces.

Parfois l'eau que l'on boit ou avec laquelle on se lave peut contenir des excréments humains. Cette contamination peut provenir de puits peu profonds, d'un réseau de distribution d'eau insalubre, de cours d'eau, de rivières, de fossés, ou même d'une eau courante qui n'est pas correctement désinfectée. La nourriture peut contenir des microbes parce qu'elle a été manipulée par des gens dont les mains sont souillées par des excréments humains ou parce qu'elle a été touchée par des insectes et des rongeurs.

Il faut faire très attention de ne pas entrer en contact avec des excréments humains. Cela vous protégera, vous et votre famille, contre des maladies.

Évitez le contact avec les excréments humains quand vous allez aux toilettes.

Quand vous allez aux toilettes, utilisez du papier toilette ou un gant de toilette hygiénique. Si vous vous servez de gants de toilette hygiéniques, vous n'aurez pas besoin d'acheter du papier toilette onéreux. Il en faudra au moins trois à cinq par jour pour chaque membre de la famille. Après utilisation, il faut les mettre dans un récipient fermé rempli d'eau savonneuse. Ensuite les gants de toilette seront lavés puis rincés dans une solution désinfectante.

Lavez-vous les mains immédiatement après être allé aux toilettes ou aux latrines, après avoir changé une couche ou touché un animal.

Il est important que vous ayez des toilettes ou des latrines et que tous les membres de la famille les utilisent. Nettoyez les toilettes ou les latrines au moins une fois par semaine avec de l'eau et du savon, puis rincez-les à l'eau de javel.

Si des personnes âgées ou des malades sont chez vous, il faudra peut-être leur procurer un bassin ou un pot de chambre. Videz-le souvent dans les toilettes ou les latrines puis désinfectez-le.

Maladies transmises par les excréments humains

Le choléra	La giardiase
La dysenterie	L'ankylostomiase
L'hépatite	L'oxyurose
La rougeole	Les vers ronds
La poliomyélite	Le ver solitaire
La fièvre typhoïde	La trichinose
L'amibiase	

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

Vos pieds ne doivent pas entrer en contact avec des excréments.

Mettez des couches aux bébés et aux jeunes enfants jusqu'à ce qu'ils soient assez âgés pour utiliser les toilettes ou les latrines.

Portez des chaussures qui couvrent entièrement le pied et le protègent. Ne portez des sandales que si la boue et le sol contaminé ne touchent pas vos pieds.

Habituez vos enfants à ne pas aller dans les rivières, les fossés et les flaques d'eau de pluie sur la route.

Couvrez les toilettes et les latrines ou mettez un grillage dessus. Si vous utilisez des latrines à tranchées, recouvrez immédiatement de terre les excréments.

Ne buvez pas d'eau et ne mangez pas de nourriture qui ont pu être souillées par des excréments.

Construisez les latrines loin des puits et des endroits où les matières s'écouleront dans l'eau.

Purifiez chez vous avec de l'eau de javel toute l'eau à boire.

Évitez de manger des aliments vendus dans la rue ou dans les restaurants qui ne respectent pas les règles d'hygiène.

Désinfectez les aliments qui ont été touchés par des mouches ou des cafards avant que vous ne les mangiez, en les rinçant dans une solution désinfectante ou en les cuisant à nouveau.

Débarrassez-vous convenablement des excréments humains.

Vous devez disposer chez vous d'un moyen salubre de vous débarrasser des excréments. Si vous n'avez pas encore de système sanitaire, il faut en installer un dès que possible. Une latrine à tranchée est le système le plus simple à installer, mais il faut essayer d'avoir un meilleur système dès que possible. Une latrine à fosse est préférable à une latrine à tranchée. Des latrines à garde d'eau et des toilettes à chasse d'eau avec fosse septique ou système d'égout sont bien mieux. Vous devez vous efforcer d'avoir au moins une latrine à garde d'eau.

**Maladie et liquides organiques*****Les liquides organiques des personnes infectées peuvent propager des microbes, causant des maladies aux autres.***

Certains microbes se développent dans le nez, la gorge ou les poumons, là où le corps produit du mucus pour essayer de s'en débarrasser. Une personne en bonne santé qui reçoit des gouttelettes de mucus infecté dans les yeux, le nez ou la bouche peut tomber malade.

D'autres microbes se trouvent dans le sang ou se développent dans la chair autour d'une plaie, là où le corps produit du pus. Une personne en bonne santé qui reçoit du sang, du pus ou d'autres liquides infectés sur une simple égratignure peut aussi contracter l'infection.

D'autres maladies sont causées par les microbes présents dans les liquides échangés lors des relations sexuelles. Une personne en bonne santé qui entre en contact avec ces liquides lors de relations sexuelles avec une personne infectée peut aussi être infectée.

Pour rester en bonne santé, soyez très attentif à éviter tout contact avec les liquides organiques d'une personne infectée.

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau
de javel récente (4-6%)

Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous éternuez ou quand vous toussiez pour diminuer la propagation des gouttelettes porteuses de maladie.

Quand vous toussiez ou éternuez, des petites gouttes contenant des microbes sont projetées dans l'air. Elles peuvent rendre malades d'autres personnes quand elles les respirent. Elles peuvent tomber près de la nourriture ou d'autres endroits et rendre malades les personnes qui mangent la nourriture. Les personnes qui touchent les endroits qui ont reçu des gouttelettes, et ensuite touchent de la nourriture, de la boisson ou se touchent la bouche, le nez ou les yeux peuvent aussi tomber malades.

Pour diminuer la propagation des gouttelettes porteuses de maladie, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir, votre manche ou votre bras quand vous éternuez ou toussiez. Ensuite jetez le mouchoir dans une poubelle hygiénique et lavez-vous les mains et le bras. Si vous vous couvrez la bouche et le nez avec la main, lavez-vous tout de suite les mains très soigneusement (frottez chaque côté et entre les doigts pendant 20 à 30 secondes) avec de l'eau et du savon pour réduire les risques de propager des gouttelettes infectées en touchant autre chose, par exemple les poignées des portes, les mains d'autres personnes et la nourriture.

Pour avoir plus de chances de rester en bonne santé, lavez-vous les mains soigneusement et fréquemment, avant de vous toucher la bouche, le nez ou les yeux, et toujours avant de manger.

Évitez de toucher le sang, le pus ou d'autres liquides provenant des plaies d'une autre personne.

Les blessures ouvertes peuvent s'infecter. Le corps produit des globules blancs pour combattre l'infection, et c'est ce qui forme le pus. Comme le pus peut contenir des microbes, il peut infecter une autre personne qui le touche. Le sang et les autres liquides qui s'écoulent d'une plaie peuvent contenir des microbes provenant d'une infection de la plaie ou d'une autre partie du corps, comme dans le cas du virus de l'immunodéficience humaine (VIH, qui provoque le SIDA) ou l'hépatite. Ainsi, même si une plaie est récente et n'est manifestement pas infectée, il ne faut pas entrer en contact avec les liquides qui en proviennent. Des petites plaies ouvertes ou des zones abîmées peuvent laisser entrer les microbes.

Porter des gants jetables en plastique ou en caoutchouc (s'ils sont disponibles) est le moyen le plus sûr de soigner les plaies d'où s'écoulent du sang ou d'autres liquides. Il faut soigneusement détruire les gants après utilisation. Si vous devez les réutiliser, nettoyez-les puis trempez-les dans une solution désinfectante pendant vingt minutes. Si votre peau entre accidentellement en contact avec du sang ou des liquides provenant d'une plaie de quelqu'un d'autre, faites-les partir du mieux possible avec de l'eau puis lavez abondamment avec du savon et de l'eau.

Évitez les liquides échangés au cours de relations sexuelles avec une personne infectée.

Certaines infections (par exemple les bactéries, les virus, les mycoses et les parasites) se développent dans la région génitale et sont facilement transmises à un partenaire sain pendant les relations sexuelles. Comme ces liquides viennent en fin de compte du sang, ils peuvent propager d'autres maladies véhiculées par le sang, par exemple le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), qui provoque le syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA).

Le meilleur moyen d'éviter ces maladies est de ne pas entrer en contact avec les liquides provenant d'une personne infectée. Si une personne sait

Exemples de maladies transmises par les gouttelettes de mucus

Le rhume	L'angine
La grippe	La tuberculose
La pneumonie	

Exemples de maladies transmises par les liquides des plaies

L'hépatite	Le staphylocoque
Le SIDA	Le streptocoque

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

Exemples de maladies transmises par les liquides échangés pendant les relations sexuelles

La maladie de Nicolas et Favre	Le cancer du col de l'utérus (HPV)
La chlamydie	La syphilis
La gonorrhée	La trichomonase
L'herpès	
Le SIDA	

que ses liquides échangés pendant les relations sexuelles sont infectés, elle doit éviter tout comportement qui les mettrait en contact avec une autre personne.

Les personnes infectées doivent demander les conseils des professionnels de santé locaux concernant les médicaments efficaces, disponibles et d'un prix abordable.

Traitement contre les vers parasites

Beaucoup d'enfants et certains adultes ont des vers parasites.

Des scientifiques ont examiné un groupe d'enfants d'un an pour voir s'ils avaient des vers parasites. Un enfant sur dix avait des vers dans les intestins. Quand les enfants ont eu deux ans, les scientifiques les ont examinés à nouveau. À cet âge, neuf enfants sur dix avaient des vers dans les intestins. Entre un et deux ans, les enfants avaient commencé à marcher et à manger seuls. Pendant cette année-là, ils ont attrapé des vers parasites parce qu'ils avaient touché, mangé ou bu des choses impures autour d'eux.

Quand un enfant a des vers, ceux-ci se nourrissent de la nourriture que l'enfant mange. alors il ne se développe pas comme il le devrait. Les vers parasites peuvent aussi provoquer de la diarrhée. Cela fait perdre encore plus de nourriture à l'enfant. Les vers parasites sont l'une des causes principales du retard de croissance chez les enfants.

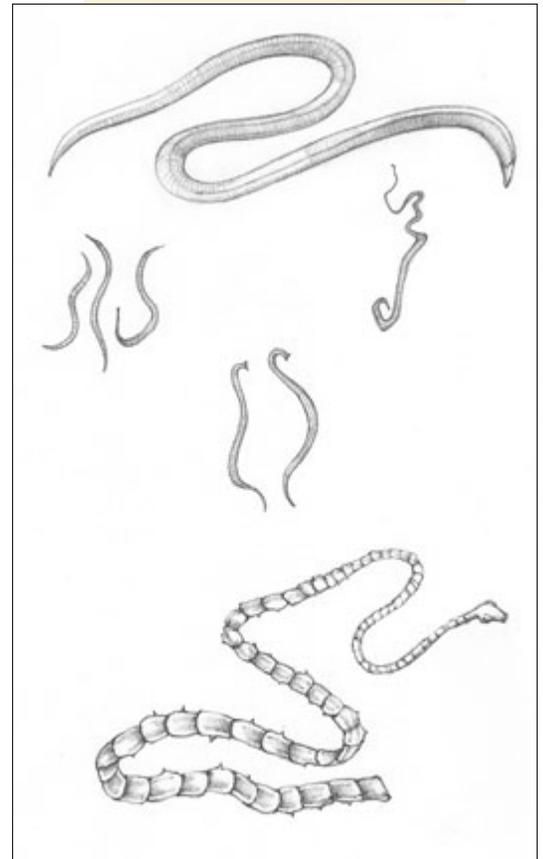
Beaucoup d'adultes ont aussi des vers parasites. Ils les attrapent par les aliments et l'eau souillés et par les choses impures qu'ils touchent.

Les adultes et les enfants peuvent attraper beaucoup de vers en peu de temps quand ce qui les entoure n'est pas propre. Les vers peuvent les rendre malades, les fatiguer et les affaiblir.

On peut empêcher les vers d'entrer dans le corps.

Les vers proviennent habituellement des excréments humains ou animaux. Tout ce qui a touché les excréments humains ou animaux peut propager les vers. Voici comment les vers peuvent pénétrer dans le corps :

1. Le sol est contaminé par les vers parasites quand on laisse à découvert les excréments humains ou animaux. Certains vers parasites peuvent se nicher sur les pieds. Ne marchez pas pieds nus sur un sol sale. Portez des chaussures fermées, des pantoufles ou des sandales pour protéger vos pieds des vers. Apprenez à vos enfants à toujours porter des chaussures ou des sandales et à ne pas jouer sur un sol sale. Quand les pieds sont sales, lavez-les dès que possible avec du savon. Rincez-les dans une solution désinfectante faite en mélangeant à un litre d'eau une cuillère à café d'eau de javel à 4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium. Une friction à l'alcool constitue aussi un bon rinçage.
2. Les mains et les ongles sont des endroits où peuvent se mettre les œufs des vers et les petits vers. Quand vous mangez avec les mains sales, vous touchez la bouche ou vous rongez un ongle, les vers peuvent pénétrer dans votre corps. Lavez-vous les mains souvent et gardez vos ongles courts et propres. Avant de manger, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau potable purifiée. Quand vos mains sont très sales, lavez-les bien avec du savon puis rincez-les avec une solution désinfectante.
3. De l'eau contenant de très petites particules d'excrément humain ou animal a l'air propre, mais elle peut donner des vers si on la boit. On peut attraper des vers des puits, d'eau de rivière, de



Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

fossés, d'eaux de crues dans les rues et des eaux usées. Vous devez purifier toute eau avant de la boire ou de vous en servir pour faire la cuisine.

4. Comme les vers parasites et leurs œufs sont trop petits pour être vus à l'œil nu, ils peuvent pénétrer dans la nourriture quand on la prépare. Faites bien cuire les aliments pour tuer les œufs de vers. Les mouches transportent des petites quantités de matières fécales sur la nourriture, les ustensiles et les plats. Elles peuvent déposer des œufs de vers dans la nourriture qui a été bien cuite. Il faut alors faire chauffer à nouveau les aliments.

La nourriture préparée et vendue sur des petits stands dans la rue est souvent infectée de microbes et d'œufs de vers à cause des mains et des ongles sales, des mouches, ou du fait qu'elle n'est pas protégée de la saleté ou suffisamment cuite. Faites attention quand vous achetez et mangez ces aliments. À moins que la nourriture ne provienne directement d'une casserole bouillante, d'un feu ou d'un poêle très chaud, elle peut contenir des microbes.

5. Les salles de bains, les toilettes ou les latrines insalubres ou inadaptées sont des endroits où beaucoup de gens attrapent des vers. Gardez ces endroits propres et désinfectez-les souvent. Évitez de toucher le sol ou d'autres surfaces dans les toilettes publiques. Lavez-vous les mains chaque fois que vous sortez des toilettes.

On peut prendre des médicaments pour se débarrasser des vers qui ont pénétré dans le corps.

Différentes sortes de vers parasites peuvent pénétrer dans le corps. Parmi eux il y a les vers ronds, les oxyures, les trichocéphales, les ankylostomes et les ténias (vers solitaires). On peut prendre des médicaments contre ces différentes sortes de vers. Certains médicaments agissent sur différents types de vers. D'autres n'agissent que sur une seule sorte de vers. Il faut savoir quel médicament prendre et être au courant des effets secondaires possibles.

Les membres de la famille peuvent facilement se transmettre des vers. Il faut donc que tous les membres de la famille prennent le traitement contre les vers en même temps.

Quand on prend un médicament contre les vers, ceux-ci disparaissent rapidement et facilement. On peut se sentir mieux immédiatement. Si votre corps et votre cadre de vie restent propres, les vers ne reviendront probablement pas. Cependant, sous les climats chauds et humides, il est très difficile d'empêcher les vers de revenir. Si vous vivez sous ces climats, prenez régulièrement un médicament qui traite toutes les formes répandues de vers. Il faut particulièrement veiller à en donner aux enfants. Si vous faites cela tous les trois mois, les vers seront très petits et habituellement non visibles dans les selles. L'intervalle le plus long entre les traitements ne devrait pas dépasser six mois. Si de gros vers sont dans les selles immédiatement après un traitement, il faut prendre le médicament plus souvent mais pas plus que tous les trois mois. Si vous faites cela, vous n'aurez pas trop de problèmes avec les vers parasites.

Documentation supplémentaire : traitement contre les vers parasites

Il y a beaucoup de médicaments différents pour le traitement des vers. Un médicament répandu qui est sans risque et efficace pour le traitement de plusieurs sortes de vers est le mebendazole. Il est utilisé contre l'*ascaris*

(vers rond), l'*angiostrongylus*, le *capillaria*, l'*enterobius* (oxyures), la filariose, la gnathostomose et l'ankylostome.

Certains vers ne peuvent pas être traités par le mebendazole, et ce médicament n'est peut-être pas disponible là où vous vivez. En vous rendant dans un centre médical local ou une pharmacie, vous devriez pouvoir savoir quels sont les médicaments disponibles dans votre région, combien ils coûtent et pour quel type de vers ils sont utilisés.

Attention : Avant de prendre un médicament contre les ténias (vers solitaires) ou les protozoaires, par exemple les amibes ou les giardias, vous devez savoir si vous avez des ascaris (vers ronds) dans le corps. Si c'est le cas, vous devez vous en débarrasser avant de prendre le médicament. Certains médicaments font sortir les ascaris par la bouche ou le nez. Cela peut étouffer les jeunes enfants. Pour éviter que cela arrive, partez du principe que la plupart des enfants ont des ascaris. Donnez-leur d'abord le traitement contre les ascaris. Vous n'avez pas besoin de faire cela si votre enfant ou vous avez pris régulièrement un médicament contre les ascaris.

Les renseignements suivants sont tirés du livre *Where There Is No Doctor* de David Werner. Une édition ultérieure du livre est disponible dans les librairies de nombreux pays et peut être obtenue en plusieurs langues sur <http://hesperian.org> ou à l'adresse suivante :

The Hesperian Foundation
1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, Californie 94704 États-Unis

Il y a de nombreuses sortes de vers et d'autres parasites minuscules qui vivent dans les intestins et qui provoquent des maladies. On voit parfois les plus gros dans les selles :

1. Les vers ronds (*ascaris*)
2. Les oxyures (*enterobius*)
3. Les trichocéphales (*trichures*)
4. Les ankylostomes
5. Le ver solitaire (ténia)

Les seuls vers habituellement vus dans les selles sont les vers ronds, les oxyures et le ténia. Les ankylostomes et les trichures peuvent être présents en grand nombre dans les intestins sans qu'ils soient visibles dans les selles.

Les vers ronds (*ascaris*)

Taille : vingt à trente centimètres de long.

Couleur : rose ou blanc.

Mode de propagation : Des selles à la bouche. Par le manque de propreté, les œufs des ascaris sont transmis des selles d'une personne à la bouche d'une autre.

Effets sur la santé : Une fois que les œufs sont ingérés, les jeunes vers éclosent et pénètrent dans le système sanguin ; cela peut provoquer des démangeaisons générales. Les vers atteignent ensuite les poumons, causant parfois une toux sèche, ou dans le pire des cas, une pneumonie avec expectoration de sang. Les jeunes vers sont expectorés ou avalés, puis ils atteignent les intestins, où ils arrivent à maturité.

Lorsqu'il y a beaucoup d'ascaris dans les intestins, cela peut provoquer un inconfort, des indigestions et un état de faiblesse. Les enfants qui ont de

nombreux ascaris ont souvent un très gros ventre. Dans des cas rares, les ascaris peuvent provoquer de l'asthme, des convulsions ou une obstruction dangereuse des intestins. Il arrive que, quand l'enfant a de la fièvre, les vers s'évacuent par les selles ou sortent par la bouche ou le nez. Il peut arriver qu'ils sortent par les voies respiratoires et causent des haut-le-cœur.

Prévention : Utilisez des latrines, lavez-vous les mains avant de manger et de manipuler des aliments, et protégez les aliments des mouches.

Les oxyures (enterobius)

Taille : un centimètre de long ; très fins et filiformes

Couleur : blanc.

Mode de propagation : Ces vers pondent des milliers d'œufs juste à l'extérieur de l'anus. Cela cause des démangeaisons, particulièrement la nuit. Quand un enfant se gratte, les œufs se mettent sous les ongles et sont transmis aux aliments et à d'autres objets. De cette façon, ils atteignent la bouche de l'enfant ou celle d'autres personnes, provoquant de nouvelles infections d'oxyures.

Effets sur la santé : Les démangeaisons peuvent empêcher l'enfant de dormir.

Traitement et prévention : Un enfant qui a des oxyures doit porter des couches ou des culottes bien serrées pendant qu'il dort pour l'empêcher de se gratter.

Lavez les mains et les fesses de l'enfant quand il se réveille et après qu'il est allé à la selle. Lavez-lui toujours les mains avant qu'il mange. Coupez-lui les ongles à ras. Changez ses vêtements et faites-lui prendre un bain souvent.

La propreté est la meilleure des préventions contre les oxyures. Les médicaments débarrassent des vers mais ceux-ci reviendront si l'enfant n'est pas propre.

Les trichocéphales (trichures)

Taille : trois à cinq centimètres de long.

Couleur : rose ou gris.

Mode de propagation : Ces vers, comme les ascaris, passent des selles d'une personne à la bouche d'une autre. Ils peuvent provoquer la diarrhée. Chez les enfants, ils font parfois sortir une partie des intestins à l'extérieur de l'anus.

Prévention : Identique à celle des ascaris.

Les ankylostomes

Taille : un centimètre de long.

Couleur : rouge. On ne peut généralement pas voir les ankylostomes dans les selles. Il faut faire une analyse de selles pour montrer leur présence.

Mode de propagation :

1. Les larves d'ankylostome entrent dans le corps d'une personne par ses pieds nus. Cela entraîne des démangeaisons.
2. En quelques jours, elles atteignent les poumons par le système sanguin. Elles peuvent provoquer une toux sèche (rarement avec du sang).
3. En toussant, la personne rejette les jeunes vers et les avale.
4. Quelques jours plus tard, la personne peut avoir la diarrhée ou des maux d'estomac.
5. Les ankylostomes se fixent sur la paroi intestinale. La présence de nombreux vers peut causer un état de faiblesse et une grave anémie.
6. Les œufs d'ankylostome sortent du corps par les selles. Les œufs éclosent sur le sol humide et le cycle recommence.

L'infection par des ankylostomes peut être l'une des maladies les plus nocives de l'enfance. Tout enfant qui est anémique ou très pâle, qui mange de la terre ou ne porte pas de chaussures peut avoir des ankylostomes. Si possible, il faut faire analyser ses selles.

Le ver solitaire (ténia)

Taille : Dans les intestins, le ténia peut atteindre plusieurs mètres de long. Mais les morceaux (anneaux) plats et blancs que l'on trouve dans les selles font habituellement un centimètre de long. Il arrive parfois qu'un anneau sorte tout seul et qu'on le retrouve dans les sous-vêtements.

Mode de propagation : On attrape le ténia quand on mange du porc, du bœuf ou d'autres viandes qui ne sont pas suffisamment cuites.

Effets sur la santé : Le ténia dans les intestins provoque parfois des faibles maux de ventre mais peu d'autres symptômes.

Le plus grand danger est que des kystes de ténia (petites enveloppes contenant des larves) pénètrent dans le cerveau. Cela peut arriver quand les œufs passent des selles à la bouche. Pour cette raison, toute personne ayant le ténia doit respecter soigneusement les règles de propreté et suivre un traitement dès que possible.

Prévention : Veillez à ce que toute viande soit suffisamment cuite, particulièrement le porc. Assurez-vous que la viande n'est pas crue au centre lorsqu'elle est rôtie.

CHAPITRE 2

Propreté et hygiène

Maintien de l'hygiène corporelle

On est en meilleure santé quand on a une bonne hygiène corporelle.

Le Seigneur nous a donné la possibilité de venir sur cette terre et d'avoir un corps physique. En prenant soin de ce don spécial de notre Père céleste, nous pouvons être heureux et en bonne santé.

« L'homme sain qui prend soin de son corps a de la force et de la vitalité ; son temple est la demeure adaptée à son esprit... Il est donc nécessaire de prendre soin de notre corps physique et d'observer les lois de la santé physique et du bonheur » (David O. McKay, « The 'Whole' Man », *Improvement Era*, avril 1952, p. 221).

Les renseignements de ce chapitre vous aideront à comprendre comment vous protéger des microbes qui rendent malades. Si vous les apprenez et les appliquez, vous serez en meilleure santé.

Lavez-vous et rincez-vous les mains pour vous débarrasser des microbes.

Les maladies sont provoquées par de minuscules organismes vivants appelés microbes. Les microbes pénètrent dans le corps par la bouche, le nez, les yeux, les oreilles et les blessures. Les gens attrapent des microbes en touchant, mangeant ou buvant des choses sur lesquelles se trouvent des microbes.

On peut se débarrasser de beaucoup de microbes en se lavant les mains avec de l'eau et du savon. Le rinçage des mains dans une solution désinfectante puis dans de l'eau potable purifiée permet de tuer encore davantage de microbes.

On touche quotidiennement beaucoup de choses sur lesquelles se trouvent des microbes. C'est pourquoi il est particulièrement important de se laver et de se rincer les mains dans certaines situations : avant de manger, de faire la cuisine, de donner à manger à un bébé ou de s'occuper de lui, et après s'être occupé d'un malade, avoir manipulé des ordures ou des vêtements sales, ou être allé aux toilettes.

Prenez un bain ou une douche au moins deux fois par semaine pour rester propre et sans microbes.

Si c'est possible, essayez de prendre un bain ou une douche tous les jours. Si ce n'est pas possible, faites-le au moins deux fois par semaine. Les maladies de la peau sont dues aux bactéries, aux champignons, aux acariens, aux poux et aux puces. En se lavant régulièrement, on réduit les risques d'attraper une maladie de la peau.

Si vous avez l'eau courante mais n'avez pas encore de douche, vous pouvez en faire une. S'il vous est difficile de se procurer de l'eau, vous pouvez utiliser une cuvette d'eau pour vous laver le corps. Quand vous vous lavez, utilisez un savon antiseptique ou désinfectant.



Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café
d'eau de javel récente (4-6%)

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau
de javel récente (4-6%)

Lavez-vous les cheveux au moins une fois par semaine.

Si vous vous lavez les cheveux régulièrement, votre cuir chevelu sera sain et vos cheveux ne contiendront pas de microbes. Vous pouvez vous laver les cheveux avec un shampoing ordinaire ou avec du savon.

Si vous attrapez des poux, vous devez utiliser un shampoing désinfectant spécial qui contient un produit chimique comme la pyréthrine, la perméthrine, le lindane ou le malathion. Quand vous vous lavez les cheveux avec ce type de shampoing, ne vous en mettez pas dans les yeux. Laissez la mousse sur les cheveux pendant quinze minutes ; ensuite rincez bien les cheveux avec de l'eau propre. Faites partir les lentes en rinçant vos cheveux avec du vinaigre chaud et en les enveloppant dans une serviette imbibée de vinaigre pendant trente minutes. Ensuite peignez mèche par mèche toute la chevelure avec un peigne fin.

Portez des chaussures et ayez les pieds toujours propres.

Il y a beaucoup de microbes et de parasites là où l'on marche. On peut éviter d'attraper beaucoup de microbes et certains parasites en portant des chaussures ou des sandales. On peut aussi se débarrasser des microbes en se rinçant les pieds dans une solution désinfectante. C'est particulièrement important si l'on a marché dans un endroit où se trouvent des excréments humains ou animaux.

Dormez dans une literie propre.

Dans une literie sale, on trouve fréquemment des microbes, des champignons et d'autres choses qui provoquent des maladies.

Il faut laver et désinfecter la literie toutes les semaines. De temps en temps, il faut mettre dehors pour les aérer en les exposant en plein soleil les oreillers, les nattes, les lits de camp ou les matelas. Si c'est possible, ils faut les accrocher ou les suspendre au-dessus du sol.

Si c'est possible, il est bon que chaque enfant de la famille dorme dans un lit séparé. Quand il y a plus d'une personne dans le même lit, il est particulièrement important que la literie soit lavée et désinfectée toutes les semaines et que chaque personne prenne un bain ou une douche au moins deux fois par semaine.

Tous les membres de la famille doivent avoir leurs propres affaires de toilette.

Quand on se lave, prend un bain ou une douche, se brosse les dents ou se peigne les cheveux, des microbes restent sur les gants, les serviettes de toilette, les brosses à dents ou les peignes. Si les autres membres de la famille utilisent ces objets, ils risquent d'attraper ces microbes.

Il faut essayer d'avoir des affaires de toilette différentes pour chaque membre de la famille. Si c'est possible, rangez-les dans des endroits séparés pour qu'elles n'entrent pas en contact les unes avec les autres.

Soins dentaires***Si vous prenez bien soin de vos dents, elles resteront fortes et saines tout au long de votre vie.***

Il est très important de commencer à prendre soin des dents d'un enfant dès la première dent. Si les dents de lait ne sont pas soignées, elles peuvent tomber prématurément à cause de caries ou d'accidents. Les dents définitives peuvent alors pousser de travers. De plus, si l'enfant n'apprend pas à prendre soin de ses dents de lait, il ne prendra probablement pas soin non plus de ses dents définitives et il risque de les perdre. Un adulte



a besoin de toutes ses dents définitives pour pouvoir manger toutes sortes d'aliments. Sans bonnes dents, il risque d'avoir plus de difficultés à rester en bonne santé.

Les parents et les enfants plus âgés ont la responsabilité d'enseigner aux jeunes enfants comment se brosser les dents et utiliser un fil dentaire. Ensuite les enfants prendront l'habitude de prendre soin de leurs dents tout au long de leur vie. Les dents définitives apparaissent vers l'âge de six ans et l'enfant doit apprendre à garder ses dents en bon état. S'il apprend à garder ses dents en bon état, il aura un corps en meilleure santé et sera plus satisfait de son apparence.

De plus, si l'on enseigne à son enfant à prendre bien soin de ses dents, il y aura moins de rendez-vous onéreux chez le dentiste. Si les adolescents et les jeunes adultes prennent soin de leurs dents, leur apparence sera plus agréable. Si les adultes prennent soin de leurs dents, ils n'auront pas de douleurs dentaires et pourront manger toute sorte d'aliments. Il faut conserver ses dents aussi longtemps que possible. À tout âge il faut prendre bien soin de ses dents.

Il faut avoir les dents propres pour éviter les caries et les maladies des gencives.

Il faut apprendre à avoir une bonne hygiène dentaire. Le meilleur moment pour se brosser les dents est immédiatement après le repas. Les fragments de nourriture qui restent longtemps sur les dents provoquent des caries et des maladies des gencives. Le meilleur moyen d'avoir une bonne hygiène dentaire est de se brosser les dents et d'utiliser un fil dentaire.

Si l'on ne se brosse pas les dents après le repas, un film se forme sur les dents. Cela provoque une sensation désagréable dans la bouche et donne mauvaise haleine. La pellicule s'appelle la plaque dentaire. La plaque dentaire est composée des bactéries de la bouche auxquelles s'ajoute l'acide qu'elles forment à partir du sucre contenu dans les aliments. Il est facile d'enlever la pellicule chaque jour, mais si on le laisse jour après jour, il durcit. Une fois qu'elle a durci, la plaque doit être enlevée par quelqu'un qui est formé pour cela et qui a les instruments adéquats.

Les membres de la famille doivent se brosser les dents correctement après chaque repas.

Commencez maintenant à enseigner à vos enfants à prendre soin de leurs dents, particulièrement en les brossant après chaque repas. Il sera peut-être nécessaire de les inciter à le faire et de le leur répéter. Les enfants en seront reconnaissants quand ils seront grands et vous dépenserez moins d'argent en visites chez le dentiste. Vous devez aussi commencer à vous occuper de vos dents actuelles dès maintenant. Ainsi vous aurez moins de problèmes à l'avenir.

Les adultes et les enfants doivent utiliser une brosse à dents souple. Une brosse à dents dure peut abîmer les gencives ou le revêtement des dents. Faites sécher votre brosse à dents après utilisation et ne vous en servez que pour vous brosser les dents. Il faut la changer dès qu'elle est usée.

Si vous ne pouvez pas acheter de brosses à dents, vous pouvez en fabriquer à la maison. Reportez-vous à la documentation supplémentaire qui donne des instructions pour fabriquer sa propre brosse à dents.

Pour bien vous brosser les dents, nettoyez les dents devant et derrière, les surfaces de mastication et aussi les espaces entre les dents. Brossez chaque dent derrière aussi bien que devant. Brossez chaque endroit au moins six fois, ce qui prend en tout trois à quatre minutes.

Quand vous vous brossez les dents, utilisez du dentifrice sous forme de pâte ou de poudre.

Vous devez vous broser les dents avec du dentifrice sous forme de pâte ou de poudre. Si vous achetez du dentifrice sous forme de pâte, essayez de choisir une marque qui contient du fluor. Le fluor aide à prévenir la carie. Il ne faut qu'une petite quantité de dentifrice pour se broser les dents.

Si vous ne pouvez pas acheter de dentifrice, vous pouvez mélanger à parts égales du bicarbonate de soude et du sel. Vous pouvez utiliser cette poudre avec de l'eau purifiée pour vous broser les dents. Si vous n'avez pas de bicarbonate de soude, utilisez seulement du sel. Il faut bien se rincer la bouche avec de l'eau purifiée après le brossage.

Vous pouvez éliminer la plaque dentaire en utilisant régulièrement un fil dentaire.

Utilisez un fil dentaire pour éliminer la plaque dentaire. C'est simple à utiliser, et on devrait le faire quotidiennement. Si vous le faites, vous garderez davantage de dents.

Le fil dentaire est une fibre mince faite pour nettoyer entre les dents. Parfois la fibre ou le fil est recouvert de cire pour pouvoir glisser plus facilement entre les dents qui sont rapprochées. On peut acheter du fil dentaire là où l'on achète du dentifrice. On peut aussi utiliser un fil normal que l'on fait passer dans un morceau de cire.

Le fil dentaire doit être solide afin de ne pas casser. Cela signifie qu'il faut faire attention lorsque l'on passe le fil afin de ne pas se couper les gencives.

Pour utiliser un fil dentaire, coupez 25 à 40 centimètres de fil. Tenez le fil entre le pouce et l'index à environ sept centimètres de chaque extrémité. Placez le fil entre les dents et faites-le glisser lentement entre les dents, contre les gencives. Faites attention à ne pas vous couper les gencives par un mouvement brusque. Passez soigneusement entre toutes les dents. Le mouvement du fil enlève les aliments et la plaque. Utilisez une section propre du fil pour chaque dent. Les gencives peuvent saigner les premières fois. C'est normal, et au bout de quelques jours, elles ne saigneront plus. Le passage régulier d'un fil dentaire rend les gencives plus résistantes.

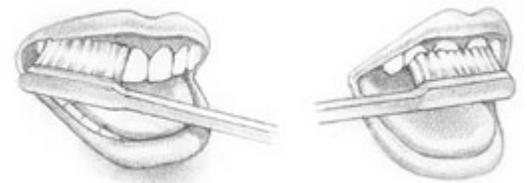
L'utilisation du fil dentaire prévient la douleur et les caries, et il faut le passer quotidiennement. Si les gencives continuent de saigner au bout de deux semaines, il peut être nécessaire de voir un dentiste.

**Documentation supplémentaire :
le brossage des dents**

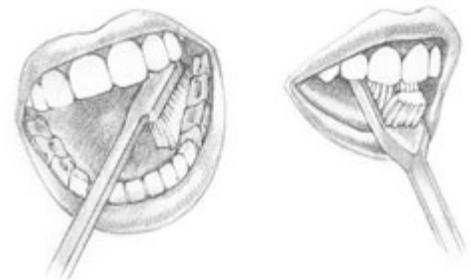
Méthode efficace pour se broser les dents

Pour la partie externe des dents, mettez la brosse à dents à la jonction des dents et des gencives. Tenez-la à un angle de 45 degrés.

Brossez chaque dent par petits coups brefs et soigneux, de la gencive vers l'extrémité de la dent.



Utilisez la même méthode pour la partie interne des dents.

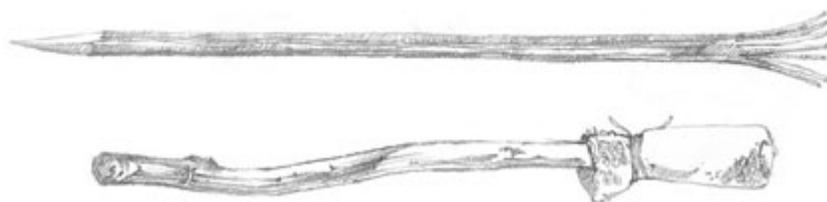


Brossez dans un mouvement de va-et-vient sur la surface de mastication des dents.



Fabrication artisanale d'une brosse à dents

Prenez une brindille d'arbre et taillez une extrémité pour pouvoir l'utiliser pour nettoyer entre les dents. Mâchez l'autre extrémité et utilisez les fibres comme brosse. Ou bien attachez un petit morceau de serviette rugueuse à l'extrémité de la brindille pour l'utiliser comme une brosse.



Hygiène dans la cuisine

Les microbes présents sur la vaisselle peuvent rendre malades les membres de la famille.

Quand les microbes pénètrent dans le corps, on tombe malade. Quand il y a des microbes sur la vaisselle, ils peuvent pénétrer dans le corps quand on mange les aliments contenus dans la vaisselle. Les microbes viennent sur la vaisselle de nombreuses façons. Les mouches et d'autres insectes peuvent déposer des microbes sur de la vaisselle propre ou sale, et la vaisselle peut avoir été lavée dans de l'eau qui contient des microbes. Quand un membre de la famille est malade, il peut transmettre ses microbes aux autres si la vaisselle n'est pas correctement désinfectée. Souvenez-vous que quand les enfants sont souvent malades, ils se développent trop lentement.

Lavez et désinfectez la vaisselle après avoir fait la cuisine ou après avoir mangé.

Désinfecter signifie tuer tous les microbes ou les œufs de parasites sur un objet. On peut désinfecter la vaisselle en la lavant dans de l'eau chaude et savonneuse. Le savon aide à détacher la nourriture de la vaisselle. La chaleur et le savon tuent les microbes qui rendent malade. Après avoir lavé la vaisselle, rincez-la dans l'eau chaude. Mettez-la sur un égouttoir pour qu'elle sèche. Comme elle est chaude, elle sèche rapidement.

Si le combustible est cher, on peut faire chauffer l'eau pour faire la vaisselle en mettant, après la cuisson du repas, une casserole d'eau sur les charbons qui ont servi à faire la cuisine et en la laissant là jusqu'à la fin du repas.

On ne peut pas désinfecter la vaisselle dans l'eau froide savonneuse. Si vous ne pouvez pas utiliser d'eau chaude, vous pouvez désinfecter la vaisselle autrement. Lavez d'abord la vaisselle dans l'eau froide avec du savon et rincez-la dans l'eau froide. Rincez-la ensuite à nouveau dans une solution désinfectante faite en mélangeant à un litre d'eau une cuillère à café d'eau de javel à 4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium. Veuillez noter que la quantité d'eau de javel dans la solution désinfectante est beaucoup plus élevée que celle utilisée pour purifier l'eau à boire. Veuillez à bien étiqueter la solution désinfectante afin qu'il n'y ait pas de confusion avec l'eau à boire.

Vous pouvez réutiliser l'eau de rinçage javellisée à plusieurs reprises pendant la journée tant que l'eau a toujours la même odeur forte de chlore. Si vous lavez et rincez soigneusement la vaisselle dans l'eau froide avant de la mettre dans la solution désinfectante, celle-ci pourra durer toute la journée. Remarquez l'odeur forte de chlore et comparez-la à l'odeur de l'eau potable purifiée. Remarquez aussi la sensation sur vos mains après le rinçage dans la solution désinfectante.

Veillez à ce que la vaisselle ne reçoive plus de microbes après avoir été désinfectée.

De nombreuses personnes essuient la vaisselle avec un torchon. Beaucoup de microbes peuvent se cacher dans les torchons et être transmis à la vaisselle pendant l'essuyage. Après la désinfection de la vaisselle, il faut la laisser sécher sur un égouttoir propre. Recouvrez la vaisselle avec un torchon propre et sec pendant qu'elle sèche afin que la saleté et les insectes n'aillent pas dessus.

Quand la vaisselle désinfectée est sèche, rangez-la dans des placards ou des récipients pour la protéger de la saleté, des mouches, des cafards et des autres insectes. Les placards fermés sont ce qu'il y a de mieux. Lavez régulièrement les placards avec du savon, rincez-les et désinfectez-les



Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café
d'eau de javel récente (4-6%)

avec une solution désinfectante. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de jour entre les portes et les placards. Si vous avez des rangements séparés pour les plats, les couteaux, les fourchettes et les cuillères, votre cuisine sera organisée et plus facile à maintenir dans de bonnes conditions d'hygiène. Vous pouvez ranger les ustensiles désinfectés dans des boîtes métalliques propres ou dans des récipients en plastique munis d'un couvercle.

Si vous ne pouvez pas garder la vaisselle dans des conditions d'hygiène satisfaisantes, il faut la désinfecter en la rinçant dans une solution désinfectante juste avant de l'utiliser.

La vaisselle désinfectée et celle infectée de microbes peuvent avoir exactement le même aspect. Cependant, un examen au microscope ne montrerait aucun microbe sur la vaisselle désinfectée.

Le coin cuisine de votre foyer doit être maintenu propre.

Les microbes qui se trouvent dans beaucoup d'endroits de la cuisine peuvent vous rendre malade. Ces microbes vont sur la nourriture quand on la prépare et quand on la sert. Il faut désinfecter les planches à découper, les ustensiles, les récipients de nourriture et le plan de travail. On peut le faire en rinçant ces choses dans une solution désinfectante.

Il arrive que les planches à découper, les saladiers en bois et les tables aient des éraflures ou des fentes profondes. L'eau de javel ne peut pas tuer les microbes qui s'y trouvent. C'est pourquoi il faut de temps en temps enlever les éraflures avec du papier de verre. Ainsi il sera plus facile de désinfecter les objets en bois. S'il n'est pas possible de le faire, on peut mettre une feuille de plastique ou une toile cirée sur la surface et la désinfecter.

Si vous ne disposez pas de surface plane pour préparer la nourriture, utilisez des plateaux (vernissés ou en métal). Désinfectez-les après utilisation et rangez-les à l'abri de la poussière et des mouches.

Il est aussi important de maintenir propre le sol de l'endroit où vous mangez. Balayez-le après chaque repas et nettoyez le sol de votre coin cuisine au moins une fois par jour. Si le sol est une surface dure, frottez-le souvent avec du savon et de l'eau. Si c'est de la terre battue, recouvrez-le si possible de gravier ou de galets pour réduire la poussière. Vous pouvez aussi huiler et tasser un sol en terre battu pour réduire la poussière.

Faites de temps en temps la poussière sur les murs et le plafond et, si possible, lavez-les.

Il est difficile de maintenir le coin cuisine dans de bonnes conditions d'hygiène si la fumée n'est pas évacuée. S'il y a de la fumée dans votre coin cuisine, il faut trouver un moyen de l'évacuer.

Conservez l'eau potable et les restes de nourriture à l'abri des insectes et de la poussière.

Il faut toujours avoir de l'eau pure à disposition dans votre coin cuisine. L'eau contaminée propage beaucoup de maladies. Conservez l'eau pure dans un récipient fermé afin que la poussière et les insectes n'y entrent pas. Étiquetez-le « Eau potable ». Purifiez l'eau en ajoutant à un litre d'eau claire ou filtrée quatre gouttes d'eau de javel à 4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium. Après trente minutes, on peut boire l'eau sans danger.

Conservez les restes de nourriture dans des récipients hermétiques. Si possible, mettez les récipients dans un réfrigérateur ou dans un garde-manger. Les restes de nourriture se conserveront plus longtemps et resteront plus sains à basses températures. Il faut bien cuire les restes avant de les servir à nouveau.

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

Mettez les déchets dans une poubelle hermétiquement fermée.

Mettez les déchets dans une poubelle hermétiquement fermée jusqu'à ce que vous vous en débarrassiez. Cela tiendra à l'écart les mouches, les rats et les souris. On peut utiliser un simple seau avec un couvercle qui ferme bien ou un sac en plastique fermé. Jetez les ordures le plus loin possible de la maison.

Hygiène dans la maison***Éloignez tous les animaux des endroits où la famille vit, cuisine, mange, se lave et joue.***

Beaucoup de gens ont des animaux dans leur maison et à proximité. Les animaux peuvent transmettre des maladies à l'homme. Ils sont aussi porteurs de poux, de tiques et de puces, qui transmettent des maladies. Les animaux peuvent ramener des saletés et des poils à la maison, ainsi que des excréments animaux et humains laissés par terre.

Si vous éloignez tous les animaux de chez vous, votre famille sera moins malade. Vous pouvez faire en sorte que les animaux restent à l'extérieur par les moyens suivants :

- Mettez de petites barrières dans l'embrasure des portes.
- Mettez des barrières autour du coin cuisine et de la maison.
- Faites des enclos pour les animaux loin de la maison.
- Mettez les petits animaux et la volaille dans des cages.
- Donnez à manger aux animaux loin de l'endroit où vous vivez.
- Enseignez aux enfants et aux autres membres de la famille à ne pas faire entrer les animaux dans la maison.

Si vous avez des animaux à la maison, soyez vigilants afin qu'ils ne propagent pas de maladie.

Si vous avez des animaux à la maison, faites les choses suivantes afin qu'ils ne propagent pas de maladie :

- Apprenez-leur à être propres (habituez-les à utiliser une litière ou à faire leurs besoins dehors).
- Faites-leur prendre un bain souvent.
- Nettoyez et désinfectez le sol souvent, particulièrement si vous avez de jeunes enfants.
- Ne laissez pas les animaux monter sur les endroits où l'on prépare les aliments.
- Ne laissez pas les animaux manger dans la vaisselle familiale.

Dans certains pays, il est possible de faire vacciner les animaux ou de leur donner des médicaments contre les vers pour les empêcher de propager des maladies. Il peut être nécessaire de se débarrasser d'un animal qui est très malade.

Organisez les couchages de façon à ce que les membres de la famille ne se transmettent pas les maladies.

Les maladies se transmettent d'une personne à l'autre lorsqu'il y a beaucoup de personnes dans une même zone de couchage. Si les enfants ont des endroits séparés pour dormir, ils ne se transmettront pas de maladie pendant la nuit. Si vous ne pouvez pas vous permettre de fournir un lit à chaque enfant, vous pouvez utiliser des hamacs que l'on peut plier, des matelas que l'on peut empiler ou des nattes que l'on peut rouler.



Protégez la literie, les hamacs, les matelas et les nattes des insectes et des microbes en les mettant en plein soleil. Lavez les matières lavables avec de l'eau et du savon, et rincez-les dans une solution désinfectante faite en mélangeant à un litre d'eau une cuillère à café d'eau de javel à 4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium. Vous pouvez laver les matières en laine dans l'eau froide et les mettre au soleil.

Nettoyez et désinfectez les toilettes et la salle de bain pour protéger votre famille des maladies.

Si les toilettes sont sales, les membres de la famille peuvent contracter de nombreuses maladies. C'est à cause des nombreux microbes et parasites qui vivent dans les excréments humains. Quelquefois, les toilettes sont tellement sales et désagréables que les membres de la famille ne les utilisent pas. Il faut que les toilettes soient propres et agréables pour que la famille reste en bonne santé.

Il faut avoir du papier hygiénique ou des gants de toilette hygiéniques dans les toilettes. Il faut aussi qu'il y ait un endroit pour se laver les mains. Vous déciderez si vous voulez y mettre des serviettes de toilette pour s'essuyer les mains. Si c'est le cas, veillez à ce qu'elles soient très propres. Chaque membre de la famille doit avoir sa propre serviette et un endroit pour la mettre à sécher.

Lavez le sol, les portes et les murs des toilettes avec de l'eau et du savon, et rincez-les avec une solution désinfectante. Faites cela au moins une fois par semaine, plus souvent si nécessaire.

La salle de bain est habituellement l'endroit où les membres de la famille prennent un bain ou une douche, se lavent le visage et les mains, se coiffent et se brossent les dents. Maintenez cet endroit rangé et désinfecté afin que les membres de la famille ne se transmettent pas de maladie. Chacun devrait avoir un emplacement personnel pour son peigne, sa serviette, sa brosse à cheveux et sa brosse à dents, à un endroit où ils pourront sécher rapidement. Lavez et désinfectez souvent ces objets, ainsi que les endroits où ils sont rangés.

On devrait laver avec de l'eau et du savon le sol, les portes et les murs de la salle de bain et les rincer avec une solution désinfectante au moins une fois par semaine.

Lavage et désinfection du linge

On peut prévenir la propagation des maladies en lavant et en désinfectant le linge.

On peut aider à prévenir la propagation des maladies en lavant et en désinfectant le linge du foyer. Les sous-vêtements, les couches et le linge utilisé comme papier toilette peuvent transmettre de nombreuses maladies s'ils ne sont pas propres et sains. Les torchons utilisés à l'endroit où l'on prépare la nourriture contiennent des microbes qui se développent et se propagent si on ne les lave et ne les désinfecte pas régulièrement. Les habits et la literie peuvent propager des microbes qui provoquent des infections de la peau et de nombreuses maladies contagieuses. C'est particulièrement vrai s'ils ont été utilisés par une personne malade. Les serviettes et les gants utilisés dans la salle de bain peuvent aussi transmettre des maladies.

Quand on lave du linge avec de l'eau et du savon, on enlève la saleté et d'autres substances où les microbes peuvent se développer. Mais on ne tue les microbes que si on le désinfecte. Pour désinfecter le linge,

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)



lavez-le dans l'eau chaude et rincez-le dans une solution désinfectante. Ou rincez-le dans de l'eau propre et séchez-le directement au soleil.

Triez le linge qui doit tremper ou être lavé séparément.

Certaines choses doivent toujours être mises à tremper avant d'être lavées. Il s'agit des sous-vêtements, des couches, des gants utilisés à la place du papier hygiénique et de tout ce qui est très sale. Faites-les tremper dans de l'eau savonneuse pendant environ une heure, puis essorez-les avant de les laver.

Lavez le linge dans de l'eau chaude savonneuse.

Assurez-vous que le bac, la bassine ou la machine à laver est propre avant de l'utiliser pour laver le linge. Si vous devez désinfecter beaucoup de linge parce que des membres de la famille sont malades, vous pouvez utiliser une bouilloire pour laver le linge à cent degrés.

Utilisez de l'eau claire et propre pour faire la lessive. Il faudra peut-être la filtrer pour la rendre claire. Il n'est pas nécessaire de la purifier. Si possible, l'eau doit être très chaude pour nettoyer le linge et tuer les microbes.

Il faut utiliser suffisamment de savon pour enlever la saleté. Si vous utilisez assez de savon, il y aura encore de la mousse dans l'eau après le lavage. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous n'avez pas mis assez de savon.

Lavez en premier les articles qui sont de couleur claire et qui ne sont pas très sales. Il faut faire remuer le linge pour enlever toute la saleté. Vous pouvez faire cela en frottant les tissus les uns contre les autres dans les mains, en frottant le linge sur une planche à laver, en le tapant avec des bâtons ou contre des pierres, ou en utilisant une machine à laver. Si vous utilisez une machine à laver, vous n'avez pas besoin de toucher le linge sale quand vous le lavez. Si vous n'avez pas beaucoup d'eau, vous pouvez utiliser la même eau savonneuse pour laver plusieurs articles.

Rincez soigneusement le linge.

Rincez les articles plusieurs fois avec de l'eau propre pour enlever le savon et la saleté. Vous pouvez utiliser deux bacs d'eau et rincer le linge dans l'un puis dans l'autre. Essorez le linge entre les rinçages.

Après un rinçage normal, il faut rincer certains articles dans une solution désinfectante pour tuer les microbes. Essorez le linge après l'avoir passé dans la solution désinfectante, et faites-le sécher dès que possible sur un fil ou un séchoir propre.

Les articles suivants doivent être désinfectés : les sous-vêtements, les serviettes, les gants, les torchons, les draps, les taies d'oreiller, les hamacs, les gants de toilette utilisés à la place du papier hygiénique, et les habits et les autres choses utilisés par une personne malade. L'eau de javel présente dans la solution désinfectante peut éclaircir les tissus sombres.

Faites sécher le linge en plein soleil.

Si possible, faites sécher le linge en plein soleil pour tuer les microbes et les parasites. Suspendez si possible le linge à faire sécher sur une corde ou un fil. Si le linge désinfecté sèche sur des buissons ou sur le sol, des microbes peuvent s'y mettre. S'il pleut, vous pouvez faire sécher le linge sous un abri étanche comme un toit de chaume ou le pourtour de la maison. Veillez tout particulièrement à faire sécher le linge foncé en plein soleil si vous ne l'avez pas rincé dans une solution désinfectante.

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café
d'eau de javel récente (4-6%)

Essayez de trouver des moyens de faciliter la lessive.

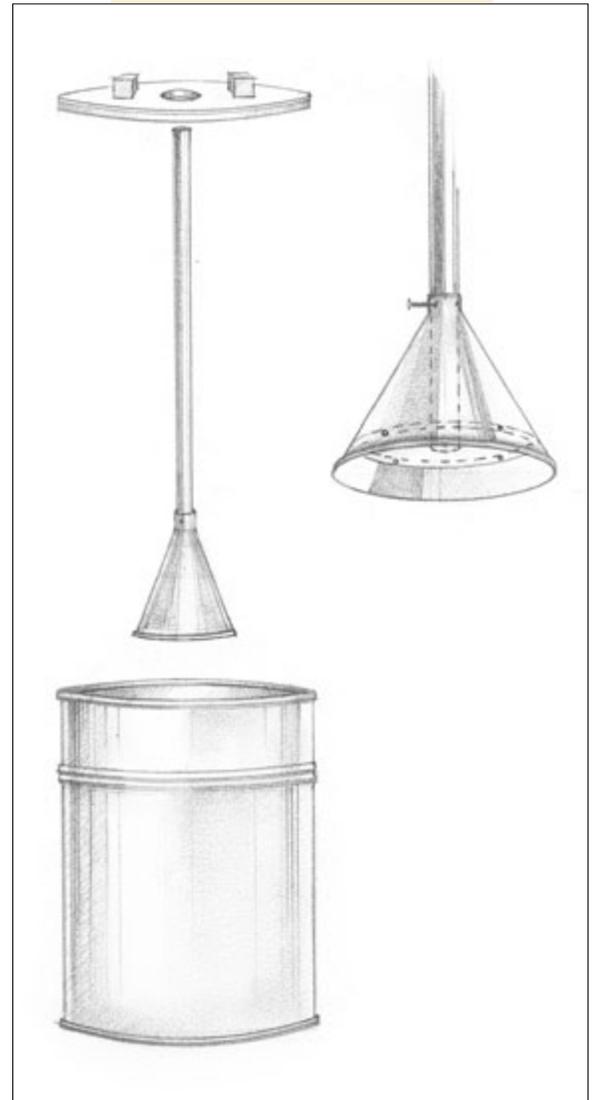
Si vous faites toutes les choses recommandées dans ce chapitre, vous passerez probablement plus de temps à faire la lessive qu'avant. Les suggestions suivantes vous faciliteront la lessive :

1. Faites acheminer l'eau jusque chez vous par un tuyau ou emportez votre linge à laver près d'un point d'eau. Faites sécher le linge avant de le ramener chez vous pour qu'il soit moins lourd.
2. Utilisez moins d'eau en rinçant le linge dans un grand bac puis dans un autre.
3. Le lavage use les vêtements. Il faut donc acheter des vêtements qui dureront longtemps. Veillez particulièrement à ce que les habits des enfants soient résistants. Vous aurez plus de travail si vous achetez des vêtements qui demandent un entretien spécial, comme le double jersey, la rayonne ou les tissus délicats. Habituellement, les fibres naturelles comme le coton, le lin et la laine durent longtemps. Certains tissus synthétiques durent également longtemps. Il faut acheter ce qui vous convient le mieux.
4. Fabriquez une machine à laver. Ainsi vous pourrez laver plus facilement les petits articles comme les torchons, les gants et les serviettes. Vous pourrez aussi laver les sous-vêtements, les couches et les linges hygiéniques sans les toucher.

**Documentation supplémentaire :
fabrication d'une machine à laver manuelle.**

On peut faire une machine à laver avec une ventouse en caoutchouc (de type déboucheur de toilettes) et un grand seau avec un couvercle. Le seau doit être deux fois plus grand que la ventouse. Faites un petit trou dans le couvercle du seau pour y faire passer le manche du déboucheur. Remplissez le seau d'eau savonneuse et de linge. Fermez le couvercle dans lequel passe le manche de la ventouse. Levez la ventouse au-dessus de l'eau dans le seau et baissez-la en mouvements rapides de haut en bas. La ventouse doit venir au-dessus du niveau de l'eau mais ne doit pas toucher le fond du seau. Attendez quelques secondes entre les mouvements.

Si vous n'avez pas de ventouse ou de seau, vous pouvez fabriquer une machine à laver avec les matériaux disponibles localement.



CHAPITRE 3

Nutrition

Nécessité d'une bonne alimentation

Une bonne alimentation vous aidera à être fort et en bonne santé.

Bien se nourrir signifie manger suffisamment de bons aliments pour que ceux-ci puissent être utilisés par le corps.

Une personne en bonne santé est vive, active et habituellement heureuse. Un enfant en bonne santé se développe à un rythme normal et s'intéresse aux choses nouvelles. Pour être en bonne santé, il faut avoir une bonne alimentation. Les aliments que vous mangez vous aident à vous développer et à être fort et en bonne santé.

Notre Père céleste nous aime beaucoup. Comme il veut que nous soyons en bonne santé sur la terre, il nous a donné des directives concernant la nourriture et les autres choses que nous absorbons. Ces directives se trouvent dans les Doctrine et Alliances à la section 89, appelée la Parole de Sagesse. Dans la Parole de Sagesse, on nous dit de manger certains aliments qui favorisent une bonne santé.

Le corps peut s'affaiblir si l'on ne mange pas suffisamment de nourriture ou si l'on ne mange pas les aliments qui conviennent. Cela s'appelle la malnutrition. La malnutrition provoque des maladies très graves et même la mort. Elle provoque aussi d'autres problèmes. Le corps perd sa capacité de remplacer la peau et les cheveux, et d'avoir de bons yeux, de bonnes dents, du sang de bonne qualité, ainsi que des os et des muscles en bon état.

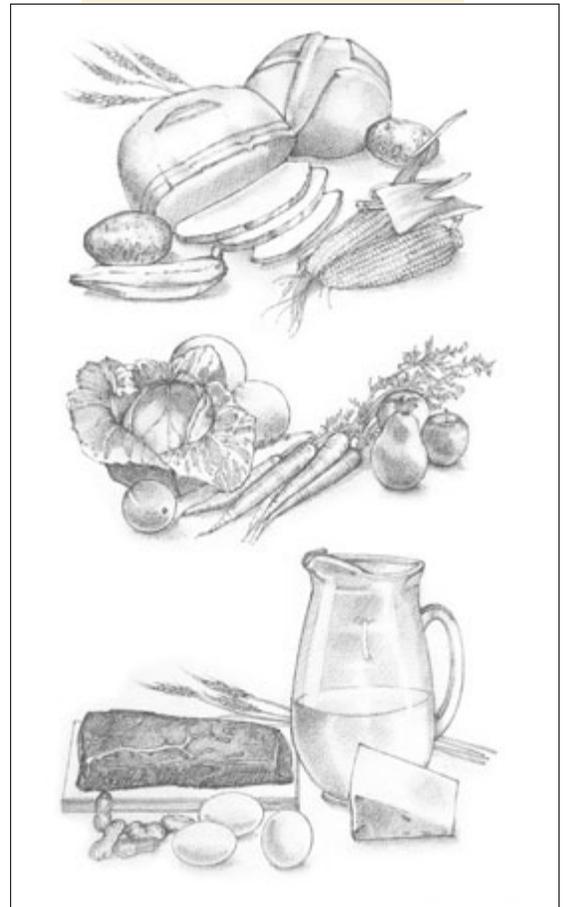
De plus, quand on ne se nourrit pas assez bien, on manque d'énergie pour faire tout ce que l'on a à faire. Par exemple, un enfant peut être trop fatigué pour jouer et des élèves peuvent ne pas arriver à étudier et à apprendre aussi bien qu'ils le devraient. Un adulte peut ne pas être en mesure de travailler une journée complète.

Dans les Doctrine et Alliances, le Seigneur a dit :

« Oui, toutes les choses qui viennent de la terre en leur saison sont faites pour le profit et l'usage de l'homme, pour plaire à l'œil et pour réjouir le cœur ;

« Oui, pour la nourriture et le vêtement, pour le goût et l'odorat, pour fortifier le corps et vivifier l'âme » (D&A 59:18-19).

Les renseignements de ce chapitre vous aideront à comprendre quel genre de nourriture votre famille et vous devez manger pour rester forts et en bonne santé.



Tout le monde a besoin d'aliments énergétiques, d'aliments de croissance et d'aliments qui protègent.

Vous pouvez améliorer la santé des membres de votre famille en les aidant à manger de bons aliments. Chaque membre de la famille a besoin d'aliments qui proviennent de trois différents groupes.

1. *Les aliments énergétiques.* Les aliments énergétiques donnent de l'énergie au corps. La plupart de ces aliments ont un taux d'amidon élevé. Il s'agit du riz, du maïs, du blé, du millet, du manioc, du taro et des pommes de terre. Les autres aliments qui fournissent de l'énergie au corps sont l'huile alimentaire, les graines contenant de l'huile, le lard, la graisse et le saindoux, ainsi que le sucre, la mélasse et le miel.

2. *Les aliments de croissance.* Les aliments de croissance fournissent des protéines. Le corps utilise les protéines pour se développer et réparer les tissus. Les aliments de ce groupe comprennent différentes sortes de haricots secs et de graines, la viande comme le bœuf, le porc, la volaille et le poisson, le lait et les produits laitiers comme le fromage et les yaourts, ainsi que les œufs.

3. *Les aliments protecteurs.* Les aliments protecteurs ont un taux élevé de vitamines et de minéraux. La plupart des fruits et des légumes font partie de ce groupe. Ce groupe est divisé en trois parties : les aliments riches en vitamine A, les aliments riches en vitamine C et les autres fruits et légumes.

Les aliments riches en vitamine A comprennent tous les légumes verts à feuilles, par exemple les épinards, les fanes de patates douces et les blettes, et tous les fruits et légumes jaunes ou oranges comme les mangues, les carottes et la courge.

Les aliments riches en vitamine C comprennent beaucoup de fruits comme les oranges, les pamplemousses, les fraises, les papayes, les pastèques et les tomates.

Les autres fruits et légumes de ce groupe donnent au corps des vitamines et des minéraux qui sont importants. Cependant ils ne sont pas aussi riches en vitamine A ou en vitamine C. Il s'agit des bananes, du gombo, des aubergines, des haricots verts et des avocats.

Il faut manger des aliments énergétiques, des aliments de croissance et des aliments protecteurs à tous les repas de la journée.

Il faut essayer de servir les trois types d'aliments à chaque grand repas de la journée. En faisant cela, vous aurez des repas complets. Certains de ces aliments peuvent également être pris entre les repas.

Chaque jour vous devez manger au moins un aliment riche en vitamine A et un autre riche en vitamine C. On peut les manger comme en-cas. Si vous ne mangez pas d'aliments énergétiques, vous serez très fatigué et votre cerveau ne travaillera pas aussi bien. Si vous ne mangez pas d'aliments de croissance, votre intellect et votre corps ne recevront pas les protéines nécessaires à leur développement et leur bon fonctionnement. Vous tomberez malade très facilement. Si vous ne mangez pas d'aliments protecteurs, vous pouvez contracter de nombreuses maladies graves.

La quantité de nourriture dont on a besoin dépend de l'âge, la taille, la quantité de travail qu'on fournit chaque jour, de l'état de santé et d'autres facteurs. Par exemple, un enfant a généralement besoin de moins de nourriture qu'un adulte. Un homme de grande taille aura besoin de plus d'aliments énergétiques qu'un homme de petite taille qui fait le même travail. Cependant tout le monde a besoin quotidiennement d'aliments provenant des trois groupes.

Documentation supplémentaire : trois grands groupes d'aliments

Aliments énergétiques courants

Aliments riches en amidon

Céréales

maïs
millet
quinoa
riz
blé

Tubercules

manioc
pommes de terre

patates douces
taro
ignames

Graisses et huiles

beurre
lard
margarine
saindoux
huile végétale

Sucres

fruits confits
bonbons
miel
confitures et gelées
mélasse
sucre

Aliments de croissance courants

Haricots secs et graines

haricots
haricots mungo
soja
lentilles
petits pois
tarhui

Viande

bœuf
porc
volaille
lapin
veau
poisson ou crevettes

Lait et produits laitiers

fromage
glace
lait
crème anglaise
yaourts

Œufs et produits aux œufs

Aliments protecteurs courants

Aliments riches en vitamine A

Légumes verts à feuilles

feuilles d'amarante
feuilles de betterave
blettes
chou frisé
feuilles de moutarde
épinards
feuilles de patates douces
cresson

Fruits et légumes oranges

Melons
carottes
mangues
courge
ignames oranges

papayes

citrouille
tubercules de patates douces
jaunes

Aliments riches en vitamine C

pamplemousse
corossol
goyave
kalamansi
mangues
oranges
papayes
pomelos
fraises
tomates
pastèques

Autres fruits et légumes

avocats
bananes
margoses
choux
concombres
aubergines
haricots verts
petits pois
fruit du jacquier
laitues
gombo
ananas
pâtisson
patates douces blanches
ignames blanches

Alimentation de la femme

Les femmes ont besoin d'une très bonne alimentation avant et pendant la grossesse.

Il est très important que les femmes en âge d'avoir des enfants aient une bonne alimentation. La santé d'une femme enceinte est grandement influencée par ce qu'elle mange avant et pendant la grossesse. Dans le ventre de sa mère, l'enfant vit des éléments nutritifs qui proviennent de ce que mange sa mère. C'est pourquoi le régime de la mère est très important pour la santé de l'enfant qu'elle porte.

Avant et pendant la grossesse, une femme a besoin de manger davantage d'aliments riches en fer, en calcium, en protéines, en vitamines A et en acide folique.

Les aliments qui contiennent du fer sont très importants pour les femmes avant la grossesse et surtout pendant celle-ci. On trouve du fer dans beaucoup d'aliments de croissance. Les aliments riches en fer sont notamment le foie, la viande rouge, les œufs, les haricots et les produits à base de céréales enrichies. On trouve aussi du fer dans les légumes verts.

Les aliments qui contiennent beaucoup de calcium sont également importants pour les femmes avant et pendant la grossesse. On trouve le calcium dans le lait, le fromage, les yaourts, la glace, les légumes verts, les haricots secs, le soja, le lait caillé ainsi que dans certaines graines et dans certains fruits à coque. Les sources de calcium sont différentes selon le pays. Dans certaines parties de l'Amérique latine où l'on mange des tortillas, l'eau de chaux utilisée pour faire tremper le maïs fournit du calcium. Dans d'autres pays, ce sont la moelle des os ou les os mous qui en fournissent. Les petits poissons que l'on cuisine jusqu'à ce que leurs arêtes soient tendres et que l'on mange en entier procurent aussi du calcium.

Les aliments de croissance qui contiennent des protéines (voir pages 29-30) sont importants pour aider à préparer le corps de la femme à avoir un enfant. Ils sont aussi importants pour aider le bébé à se développer dans le ventre de sa mère. Parmi les bons aliments de croissance il y a le poisson, la volaille, la viande, les œufs, le lait, les yaourts, les haricots et les fruits à coque.

Les aliments protecteurs (voir page 29-30) sont importants pour la mère et pour le développement du bébé dans son ventre. Ceux qui contiennent de la vitamine A et de l'acide folique sont particulièrement nécessaires. Les oranges et les légumes verts sont de bonnes sources de vitamine A. On trouve de bonnes quantités d'acide folique dans les haricots et les légumes, les agrumes, les céréales complètes, les légumes verts à feuilles, la volaille, le porc, les fruits de mer et le foie.

Une mère qui allaite a besoin de plus de bons aliments que pendant la grossesse et aussi de beaucoup d'eau pure.

La meilleure nourriture qu'on puisse donner à un nouveau-né est le lait de sa mère. Quand il boit le lait de sa mère, le bébé reçoit les éléments nutritifs nécessaires provenant des aliments que sa mère mange. Si la mère mange bien pendant la grossesse et pendant qu'elle allaite, son enfant n'a généralement pas besoin d'autres aliments pendant les six premiers mois.

Quand une mère allaite, elle doit manger encore plus d'aliments de croissance (voir pages 29-30) que pendant la grossesse. Elle doit manger en particulier des aliments qui contiennent beaucoup de calcium. Elle a aussi besoin de beaucoup d'eau pour fournir assez de lait à son bébé. Le fait de boire beaucoup d'eau pure l'aidera à continuer d'avoir du lait.



Documentation supplémentaire : sources de fer et de calcium

Sources de fer

Aliments enrichis

céréales enrichies
farine de maïs enrichie
farine de blé enrichie
pâtes enrichies
riz enrichi

Haricots

haricots blancs
haricots noirs
haricots rouges
grosses fèves blanches
haricots pinto
soja

Viande

bœuf
poulet
canard
agneau
foie
mollusques
porc
abats de volaille
fruits de mer
dinde

Lentilles

Tofu

Légumes verts à feuilles

feuilles d'amarante
chou cavalier
chou frisé
feuilles de moutarde
épinards
feuilles de navets

Autres légumes

asperges
brocolis
choux de Bruxelles
persil
bettes

Sources de calcium

Produits laitiers

fromage blanc
crème
fromages à pâte dure
crème glacée
lait (frais, en poudre ou même concentré)
yaourts

Légumes verts foncés

amarante
brocolis
feuilles de menthe
épinards

Maïs sec traité par trempage dans de l'eau de chaux.

galettes de maïs
hominy
masa

Haricots secs et fruits à coque

amandes
avelines ou noisettes
pois chiches
nombreux haricots secs
soja et farine de soja
tofu (s'il est fait avec du calcium)

Graines ou céréales

chia
éleusine ou mil rouge
teff

Petites arêtes de poisson cuit jusqu'à ce qu'elles soient tendres

anchois
saumon en conserve
sardines

Farine à base de petits poissons séchés

Mélasse brune

Alimentation du nourrisson

Un nourrisson devrait être nourri au sein dès le premier jour.

Au début le lait maternel contient du colostrum, qui est très important et qui protège le nourrisson des infections intestinales et d'autres maladies. C'est pourquoi la mère doit commencer à l'allaiter au sein dès la naissance, si c'est possible.

Pendant les premiers jours, la quantité de lait produite par la mère peut ne pas sembler suffisante pour le nourrisson. Il se peut que celui-ci tète très peu, mais c'est peut-être tout ce dont il a besoin. Pendant les premiers jours, la mère doit nourrir le bébé pendant environ cinq minutes pour chaque sein lors de chaque tétée. La semaine suivante, elle peut progressivement porter le temps de la tétée à dix ou quinze minutes de chaque côté. À mesure qu'elle continue d'allaiter le nourrisson, la quantité de lait augmente généralement pour répondre aux besoins du nourrisson. Finalement, le lait d'un seul sein sera peut-être suffisant pour une tétée. L'autre sein pourra servir à la tétée suivante. Une mise au sein fréquente pendant les premières semaines est la meilleure façon d'avoir assez de lait. D'habitude, lorsque le nourrisson a de quatre à six semaines, on peut le faire téter toutes les trois ou quatre heures pendant la journée.

Le bébé tète suffisamment s'il est rassasié après la tétée et s'il prend du poids. Un bébé bien nourri doit doubler son poids en cinq mois environ. À l'âge d'un an, il doit avoir triplé son poids de naissance.

On peut commencer la diversification alimentaire quand le bébé a environ six mois. Mais le lait maternel doit toujours être sa nourriture principale jusqu'à au moins un an. La mère doit commencer par allaiter puis elle propose d'autres aliments. Ainsi elle aura assez de lait. Quand l'enfant aura environ un an et commencera à manger de plus en plus d'autres aliments, il aura besoin de moins de lait maternel. Mais il est bon de continuer l'allaitement au sein jusqu'à ce que l'enfant ait deux ans ou plus.

On peut commencer la diversification alimentaire quand le bébé a environ six mois.

Quand il a environ six mois ou un peu avant, le nourrisson peut commencer à manger d'autres aliments que le lait maternel. Quand vous commencez à donner d'autres aliments à votre enfant, vous devez vous souvenir de trois choses :

1. Ne donnez au bébé qu'un seul aliment nouveau à la fois et pas plus de deux par semaine.
2. Écrasez la nourriture afin qu'elle soit facile à manger et que le bébé ne s'étouffe pas avec un morceau de nourriture.
3. Veillez à bien vous laver les mains et à préparer la nourriture avec des ustensiles désinfectés pour que les microbes n'aillent pas sur les aliments.

Le premier aliment devrait être une bouillie de riz très fluide. On pourra introduire par la suite d'autres bouillies de féculents ou des purées de légumes ou de fruits, ou des viandes maigres. Les fruits très mûrs, par exemple les bananes, les avocats, les papayes et les mangues sont faciles à réduire en purée. Les légumes et la viande maigre doivent être cuits avant d'être réduits en purée. On peut utiliser le jus des aliments égouttés ou de l'eau qui a été purifiée, pour délayer la purée et la rendre plus facile à avaler pour le nourrisson. Si l'aliment est acide, on peut ajouter un peu de sucre.



Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café
d'eau de javel récente (4-6%)

Pour réduire un aliment en purée, faites ce qui suit :

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon, et rincez-les dans une solution désinfectante et de l'eau purifiée.
- Désinfectez les fruits ou les légumes cuisinés dont vous voulez faire de la purée, et rincez-les dans l'eau purifiée.
- Désinfectez les ustensiles et rincez-les dans l'eau purifiée.
- Épluchez les fruits et les légumes, ou hachez finement la viande fraîche bien cuite.
- Écrasez les aliments avec une fourchette.
- Avec une cuillère faites passer les aliments à travers une passoire dans une assiette creuse propre.
- Jetez ce qui reste dans la passoire.
- Si nécessaire, délayez la purée avec le jus de l'aliment ou avec de l'eau qui a été purifiée.

Il n'est pas nécessaire de faire cuire la nourriture du bébé séparément de celle des autres membres de la famille. On peut prendre les légumes, les tubercules, les pâtes ou le riz du plat familial et en faire de la purée pour le bébé. On ne doit pas lui donner des aliments qui ont été salés ou fortement assaisonnés. (Pour des recettes pour les bébés, voir la documentation supplémentaire à la fin de ce chapitre.)

Les jus de fruits fournissent de la vitamine C au bébé. Vous pouvez facilement préparer des jus à partir de fruits tels que les oranges, les kalamansis, les pamplemousses, les papayes ou les pastèques en les pressant ou en les écrasant. Passez ensuite le jus dans une passoire ou un linge stérile pour enlever les petits morceaux de fruit. Ajoutez une quantité égale d'eau potable purifiée pour diluer le jus. Ajoutez juste ce qu'il faut de sucre pour que le goût soit agréable au bébé.

On ne doit pas donner certains aliments aux bébés. Pendant la première année, évitez de leur donner du sel ou d'autres assaisonnements, et du blanc d'œuf. Évitez de donner du miel avant l'âge d'un ou deux ans. Ne donnez pas aux enfants de fruits à coque, de popcorn ou d'autres aliments durs avant qu'ils aient deux ans.

Un bébé prématuré ou dont la mère est sous-alimentée a besoin d'une nourriture spéciale.

Les bébés prématurés ou dont la mère est sous-alimentée sont appelés des bébés « à risque » parce qu'ils ont tendance à tomber malade et même à mourir si l'on ne s'occupe pas d'eux correctement. Les bébés à risque ont besoin d'une nourriture et de soins spéciaux.

L'allaitement au sein dès la naissance est particulièrement important pour eux. Le colostrum que le bébé reçoit du sein de sa mère est très nécessaire. Si un bébé à risque ne peut pas être allaité au sein, il doit être suivi par une personne ayant reçu une formation médicale spécialisée.

L'allaitement au sein continuera pendant au moins un an et davantage si c'est possible. Si le bébé prend du poids à un rythme régulier, il n'est pas nécessaire d'ajouter d'autres aliments jusqu'à ce qu'il ait six mois. Un bébé à risque a besoin d'une bonne alimentation mais ne peut pas absorber de grandes quantités de nourriture. Il vaut mieux améliorer l'alimentation de la mère plutôt que d'ajouter trop tôt des aliments au régime de l'enfant.

Quand on introduit un aliment, il faut lui en donner une très petite quantité. On n'introduira qu'une seule sorte d'aliment par semaine. Quand on prépare la nourriture d'un bébé à risque, il faut faire très attention à ne

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

pas transmettre de microbes. Il faut se laver et se désinfecter les mains puis faire de même avec les ustensiles avant de préparer la nourriture. Les aliments doivent être frais, les fruits désinfectés et les aliments cuits doivent avoir bouilli.

Pour ajouter des aliments au régime du bébé, suivez la même démarche que pour un enfant en bonne santé. Commencez en ajoutant une céréale ou un fruit. Évitez de commencer par les produits à base de blé, car ils peuvent causer des allergies et des problèmes intestinaux.

S'il n'y a pas de lait maternel parce que la mère est absente ou très malade, on donne au bébé un lait maternisé.

Bien que le lait maternel soit clairement ce qu'il y a de mieux pour le nourrisson, s'il n'est pas disponible, la meilleure solution est le lait maternisé commercial enrichi en fer, préparé conformément aux instructions. Si le lait maternisé commercial n'est pas disponible ou coûte trop cher, alors, en cas d'urgence, on peut préparer du lait animal.

La mère doit se laver les mains et les désinfecter avant de préparer le lait maternisé, et doit veiller à utiliser des ustensiles et des récipients qui sont propres et qui ont été désinfectés. On ne doit employer que de l'eau potable purifiée pour préparer le lait maternisé. N'ajoutez jamais plus d'eau que ce qui est prescrit dans le but de diluer le lait pour le faire durer plus longtemps. S'il est dilué, le lait ne contiendra pas suffisamment d'éléments nutritifs dont le bébé a besoin.

Si l'on doit utiliser un lait animal, choisissez-en dans le tableau suivant. Mélangez la quantité de lait indiquée avec la quantité d'eau potable purifiée indiquée en dessous et trois cuillerées à café (ou une cuillerée à soupe) de sucre.

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

<i>Lait animal</i>	<i>Vache ou chèvre (concentré)</i>	<i>Vache ou chèvre (entier)</i>	<i>Brebis ou bufflonne</i>
Lait	100 ml	200 ml	140 ml
Eau purifiée	240 ml	140 ml	200 ml
Sucre	3 cuillerées à café	3 cuillerées à café	3 cuillerées à café

On ne doit pas utiliser de miel, de mélasse ou de sirop de maïs dans le lait. Pour utiliser le lait d'ânesse ou de jument, mélangez bien une cuillère à café (5 ml) d'huile végétale à 340 millilitres de lait, mais n'ajoutez pas d'eau ni de sucre.

Le lait doit aussi être stérile. Faites-le bouillir et laissez-le refroidir à température ambiante dans un récipient stérile à l'abri de la poussière et des mouches.

**Documentation supplémentaire :
recettes d'aliments pour bébé.**

L'eau de cuisson des légumes non salés ou le bouillon de la viande cuite sont nourrissants et sans danger. On peut les utiliser dans la préparation de la nourriture. Fabriquez de la bouillie à partir du riz cuit de la façon suivante :

<i>Nourriture</i>	<i>Quantité de riz cuit</i>	<i>Quantité d'eau</i>	<i>Temps de cuisson</i>	<i>Quantité obtenue</i>
Bouillie fluide	1/2 cuillerée à soupe	1/2 tasse	10 minutes	5 cuillerées à soupe
Bouillie épaisse	4 cuillerées à soupe	1 tasse	10 minutes	12 cuillerées à soupe
Riz gluant	1 tasse	1 tasse	5 minutes	1½ tasse

On peut également faire des bouillies de maïs ou d'avoine ainsi que de tubercules comme le manioc, la pomme de terre et l'igname. On ne fait pas de bouillies de blé pour les bébés de moins d'un an parce qu'il provoque des allergies.

Bouillie de riz au jaune d'œuf

1/2 tasse de bouillon de poulet ou de viande non salé

2 cuillerées à soupe de riz cuit

1 jaune d'œuf battu

1 cuillerée à soupe de lait ou de lait concentré

Ajouter le bouillon au riz et écraser avec le dos d'une cuillère. Porter à ébullition. Mélanger le jaune d'œuf avec le lait. L'ajouter au mélange de bouillon et de riz. Faire cuire trois minutes à feu doux. Laisser refroidir. Donner au bébé à partir de sept ou huit mois.

Mélange de légumes et de purée de haricots

1/4 tasse d'eau de cuisson de légumes non salée
(ou de l'eau purifiée)

1/4 tasse de haricots cuits écrasés.

1/4 tasse de légumes verts tendres

1 cuillerée à soupe de lait ou de lait concentré

Faire bouillir les légumes verts dans l'eau pendant cinq minutes. Ajouter les haricots et porter à ébullition. Enlever du feu, bien écraser et passer dans un tamis. Ajouter le lait et faire cuire deux minutes en mélangeant continuellement. Laisser refroidir. Donner au bébé à partir de sept ou huit mois.

Poudre ou farine de poisson ou de crevette

Faire griller des petits poissons comme des anchois frais ou des petites crevettes au-dessus d'un feu doux jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (20 à 30 minutes selon la taille du poisson). Réduire en poudre et passer dans un tamis fin. On peut garder la poudre pendant une semaine et s'en servir dans les bouillies et les purées de légumes comme aliment de croissance. Donner au bébé de plus de six mois.

Tubercule cuisinée au lait de coco

Mélanger des patates douces, des ignames, du manioc ou des pommes de terre cuits avec une quantité identique de lait de coco épais. Écraser en bouillie. Faire cuire à feu moyen pendant trois minutes en mélangeant continuellement. Laisser refroidir. Donner au bébé de plus de six mois.

Purée de banane et de cacahuètes

Incorporer une banane mûre à 1/4 tasse de beurre de cacahuètes mou. Donner au bébé de plus de six mois. Si l'on n'a pas de beurre de cacahuète, faire griller 1/4 tasse de cacahuètes décortiquées (sans l'enveloppe) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Enlever la peau et broyer les cacahuètes finement. Veiller à ce qu'il ne reste pas de petits morceaux de cacahuètes avec lesquelles le bébé pourrait s'étouffer.

Tirer le maximum du budget alimentaire

Si l'on fait les courses intelligemment, on économise de l'argent.

Quand on achète à manger, on paie beaucoup plus que l'aliment lui-même. Voici ce que l'on paie par exemple :

- L'aliment lui-même.
- Le combustible utilisé pour préparer la nourriture.
- Le déplacement pour acheter de la nourriture.

Parfois on peut réduire le coût des aliments en en achetant beaucoup en une fois plutôt que par petites quantités. D'ordinaire, il vaut mieux faire cela au moment des récoltes, quand la nourriture est à son prix le plus bas.

Si l'on achète de grandes quantités de nourriture, il faut bien la conserver afin qu'elle ne s'abîme pas. Il faut réfléchir aux aliments qui se conservent bien pendant une semaine, deux semaines ou un mois. Les céréales, les graines, le sucre, l'huile alimentaire, le poisson séché et les courges entières se conservent bien.

Acheter des denrées dans les marchés les moins chers est aussi un moyen d'économiser de l'argent. Parfois on peut acheter des denrées à un prix plus intéressant en allant sur le grand marché au centre ville. Cependant, il faut également tenir compte du prix du transport. Il faut apprendre où l'on peut trouver les prix les plus bas pour une nourriture de qualité.

Un autre moyen de réduire le budget alimentaire est d'apprendre à trouver la meilleure valeur nutritive au meilleur prix. Par exemple, il y a différentes sortes d'aliments de croissance (voir pages 29-30), mais ils ne coûtent pas tous la même chose. On peut planifier les repas de façon à utiliser davantage de produits moins chers.

On peut faire des économies en évitant les aliments qui n'aident pas notre corps à se développer ou à être en bonne santé. Dans beaucoup d'endroits du monde, les gens boivent beaucoup de boissons gazeuses et mangent du riz soufflé, des pâtes soufflées, des frites et des sucreries. Ce genre d'aliments ne contribue pas à une bonne alimentation. De plus, ils font gaspiller l'argent qui devrait être utilisé pour acheter des aliments qui participent à un régime complet et équilibré. Par exemple, les bonbons et les boissons gazeuses fournissent seulement de l'énergie, et ils sont habituellement beaucoup plus chers que le sucre. La somme d'argent dépensée pour une boisson gazeuse pourrait servir à quelque chose de plus nourrissant.



On peut faire des économies et conserver la valeur nutritive des aliments par la façon dont on les cuisine.

Le coût du combustible nécessaire pour cuire les aliments peut en augmenter le prix. Mais beaucoup d'aliments doivent être bien cuits pour tuer les microbes. On peut propager des microbes si l'on essaie d'économiser du combustible en réchauffant juste les aliments et non en les cuisant complètement. Cependant, il y a des moyens d'utiliser moins de combustible tout en ayant des aliments sains.

L'un des moyens est de cuire les légumes dans un récipient placé juste au-dessus de la vapeur qui s'échappe d'une casserole de riz ou de haricots pendant les dernières minutes de cuisson. Les légumes n'ont pas besoin d'être mélangés à la nourriture qui cuit, seulement d'être exposés à la vapeur qui s'échappe de la casserole. Il faut mettre les légumes dans un récipient de la même taille que la casserole afin qu'il n'y ait pas de perte de chaleur sur les côtés. L'eau de la casserole doit à peine bouillir afin que le combustible ne soit pas gaspillé.

Une autre idée est de faire tremper les céréales et les graines dans l'eau avant de les faire cuire. Cela réduit le temps de cuisson. Le riz doit tremper environ une heure, mais les haricots doivent être mis à tremper au moins douze heures avant la cuisson.

Voici comment faire tremper le riz :

- Mesurer le riz et le passer sous l'eau.
- Pour trois tasses de riz, mettre quatre à cinq tasses d'eau.
- Faire tremper le riz dans l'eau pendant une heure.
Vider l'eau dans une casserole.
- Porter l'eau à ébullition.
- Faire cuire le riz dans l'eau bouillante comme d'habitude.

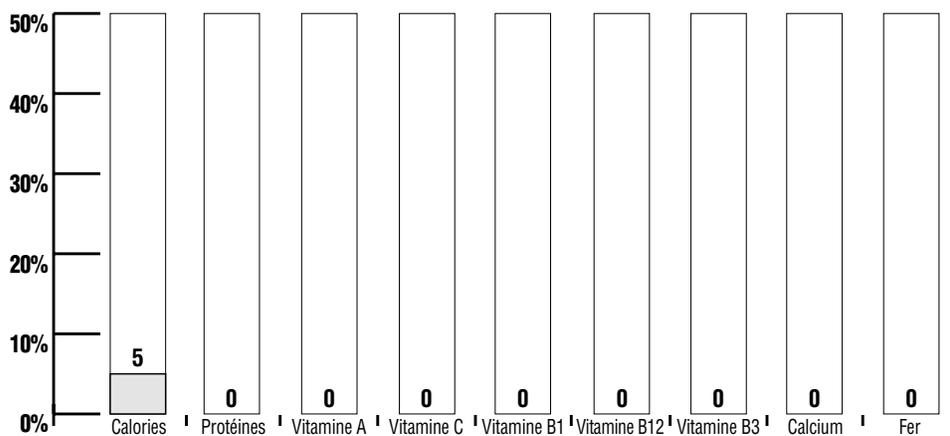
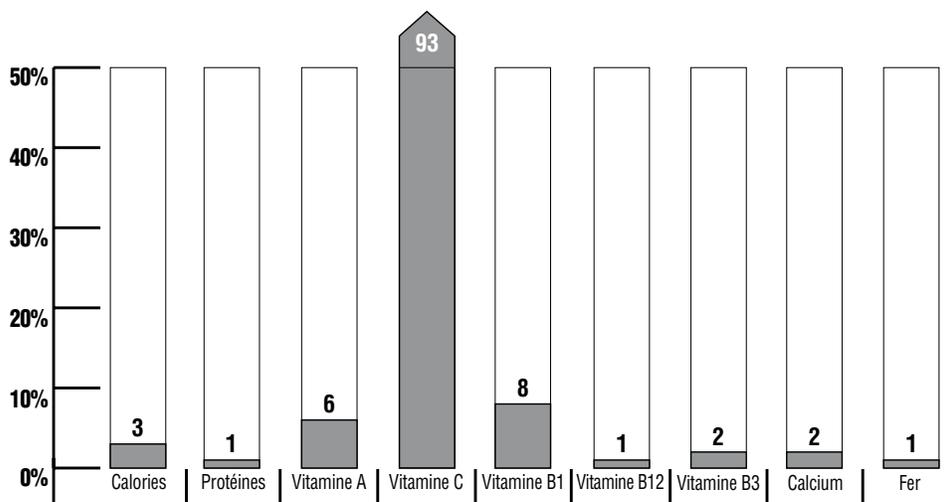
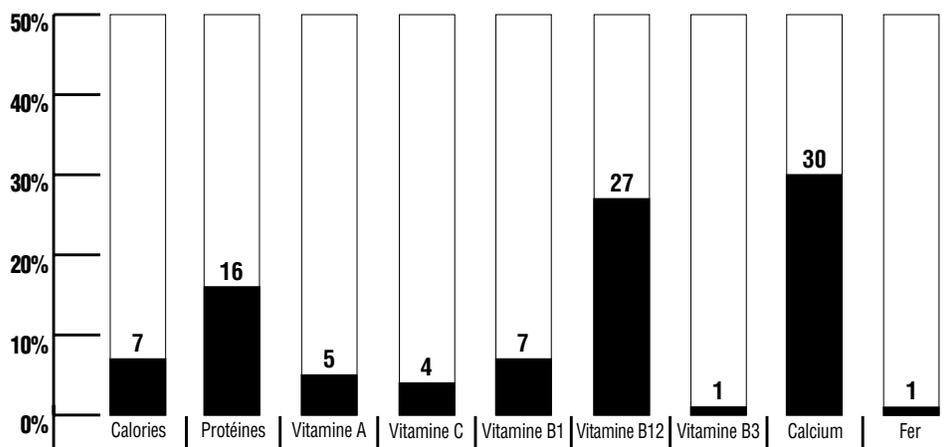
Le riz prendra moins de temps pour cuire et aura besoin de moins de combustible.

Certaines substances nutritives sont détruites ou perdues pendant la cuisson ou lors du lavage. Voici ce qu'on peut faire pour réduire les pertes de substances nutritives :

- Ne rincer qu'une seule fois les céréales enrichies avant la cuisson.
Les faire cuire peu de temps dans très peu d'eau.
- Ne couper les légumes qu'au moment de les faire cuire.
- Faire cuire les légumes à la vapeur plutôt que les faire bouillir,
ou les faire bouillir dans une petite quantité d'eau.

Documentation supplémentaire : la valeur nutritive des boissons gazeuses comparée à celle du lait ou des jus de fruits.

Basée sur 50% de l'apport journalier recommandé



Réserves alimentaires

Il faut mettre en réserve des aliments qui fourniront une bonne alimentation à votre famille.

On nous conseille de faire des réserves de nourriture pour que nous puissions avoir une bonne alimentation en tout temps. Beaucoup de fruits et de légumes ne sont disponibles qu'à une certaine période de l'année. On peut les acheter pendant la saison des récoltes, quand les prix sont bas, puis les stocker. Cela permet de manger les aliments stockés pendant les saisons où les produits frais ne sont pas disponibles.

Les réserves de nourriture peuvent aussi être d'une grande importance en périodes de crise, par exemple lors d'incendies, d'inondations, de tremblements de terre, de famines, de typhons ou d'autres périodes où il est difficile de se procurer de la nourriture. Si vous étiez dans l'impossibilité de gagner de l'argent pour acheter à manger pour votre famille à cause d'une maladie ou du chômage, il serait très utile d'avoir de la nourriture en réserve.

Si vous décidez de faire des réserves de nourriture, il faut vous assurer qu'ils fourniront une alimentation de qualité à votre famille.

Stockez des aliments issus des trois grands groupes de nourriture : des aliments énergétiques, des aliments de croissance et des aliments protecteurs (voir pages 29-30).

Le corps a constamment besoin d'aliments énergétiques. Il est très important pour votre famille d'avoir en réserve des aliments énergétiques.

Il est également important de stocker des aliments de croissance. Quand on mange régulièrement des aliments de croissance, le corps peut se développer et se reconstituer. Les aliments de croissance sont très importants pour les bébés, les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent, et les personnes convalescentes.

La plupart des fruits et des légumes sont de bons aliments protecteurs. Certains sont très importants parce qu'ils sont riches en vitamine A ou en vitamine C.

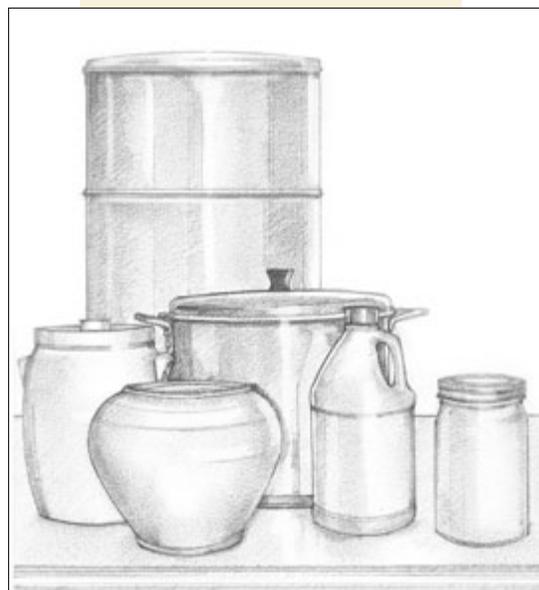
Mettez en réserve des aliments que les membres de la famille aiment et qu'ils sont habitués à manger. En cas d'urgence, s'ils doivent manger des aliments qu'ils n'aiment pas ou auxquels ils ne sont pas habitués, ils peuvent tomber malades.

Mettez en réserve la quantité de nourriture qui convient à votre famille.

La quantité de nourriture mise en réserve dépend de beaucoup de choses : la taille de votre famille, le prix des aliments, le climat et la législation locale sur le stockage de nourriture. Beaucoup de gens ne peuvent mettre en réserve que ce qui est nécessaire pour une ou deux semaines. D'autres peuvent stocker assez de nourriture pour tenir d'une saison de récolte à une autre, ou même pour une année entière. Vous devez décider des quantités à stocker pour votre famille.

Il faut faire preuve de sagesse quand on stocke de la nourriture ou de l'eau. Ne tombez pas dans les extrêmes ; il n'est pas prudent, par exemple, de contracter des dettes pour constituer vos réserves de nourriture tout d'un coup. En planifiant soigneusement, vous pouvez, avec le temps, vous constituer une réserve de nourriture au foyer.

Réserve de trois mois. Constituez une petite réserve de nourriture de votre régime quotidien habituel. L'un des moyens de le faire consiste à acheter quelques articles de plus chaque semaine afin de constituer une



réserve d'une semaine de nourriture. Vous devrez établir une rotation régulière de ces articles pour éviter que les aliments se gâtent. Si vous n'avez pas beaucoup d'argent et vous n'avez pas les moyens d'acheter de la nourriture en plus, vous pouvez mettre de côté une petite quantité de nourriture non cuisinée de chaque jour et la conserver dans un bocal. Vous obtiendrez bientôt une réserve des produits de base, que ce soit du riz, des haricots, du blé ou de la semoule de maïs. Vous pouvez ensuite accroître peu à peu votre réserve jusqu'à ce qu'elle suffise pour trois mois.

Réserve à long terme. Pour des besoins à long terme, et là où c'est autorisé, constituez progressivement votre réserve d'un an avec de la nourriture qui se conserve longtemps et que vous pourrez utiliser pour rester en vie, par exemple du blé, du riz blanc et des haricots. Ces aliments peuvent se conserver trente ans ou plus s'ils sont correctement conditionnés et s'ils sont stockés dans un endroit frais et sec. Vous pouvez faire une rotation d'une partie de ces aliments dans votre réserve de trois mois.

Les aliments stockés ne durent pas indéfiniment. Il faut les faire tourner en mangeant les aliments les plus anciens en premier et en les remplaçant par des aliments plus récents. Ce plan de rotation est un processus continu. Pour bien faire tourner les aliments, on peut noter sur les paquets la date d'achat ou de mise en réserve. Mettez les conserves ou les achats plus récents sur l'étagère derrière les achats ou les conserves plus anciennes. Quand vous préparerez le repas, ce sera plus facile d'utiliser la nourriture plus ancienne en premier.

Choisissez la méthode qui vous convient le mieux pour conserver le genre de nourriture que vous mangez.

Il y a différentes façons de conserver et de stocker la nourriture. En voici quelques exemples :

- Stockage en sous-sol
- Fumage ou salaison
- Séchage des fruits, des légumes et de la viande
- Mise en conserve ou en bouteille
- Salage ou saumurage
- Fermentation ou conserves au vinaigre
- Réfrigération ou congélation
- Conservation de produits déshydratés dans des récipients en PET ou dans des bouteilles de verre

Quand on choisit une méthode de conservation, il faut tenir compte de son coût, de l'équipement spécifique requis et de sa fiabilité. Voyez si cette méthode est nouvelle dans votre région ou si elle a déjà fait ses preuves depuis longtemps auprès d'autres personnes.

Une fois que les aliments sont conditionnés, il faut les stocker de façon à ce qu'ils restent propres et puissent être consommés sans danger.

Quelle que soit la méthode utilisée pour conserver les aliments, il faut toujours remplir ces conditions :

1. Conserver les aliments au frais. Les stocker dans un endroit sombre ou ombragé, à l'abri de la lumière du soleil.
2. Protéger les aliments de l'humidité. Les aliments déshydratés s'abîmeront s'ils sont mouillés avant leur utilisation. Les aliments conservés par d'autres méthodes peuvent se détériorer s'il y a trop d'humidité.

3. Protéger les aliments dans des paquets ou des récipients. Les meilleurs récipients protègent la nourriture de la poussière et empêchent les insectes ou les animaux de la manger.

(Voir la documentation supplémentaire à la fin de ce chapitre pour plus de renseignements sur la façon de protéger et de stocker la nourriture.)

Stockez de l'eau purifiée pour les situations d'urgence.

Les catastrophes naturelles comme les tremblements de terre, les typhons ou les inondations provoquent souvent une pollution de l'eau habituellement claire, qui devient sale et pleine de microbes. C'est une bonne idée d'avoir une petite réserve d'eau purifiée pour de telles situations d'urgence. Chaque membre de la famille a besoin d'environ quatre litres d'eau purifiée par jour.

Avant de stocker de l'eau, il faut la filtrer si elle n'est pas claire. Il faut la purifier en ajoutant quatre gouttes d'eau de javel concentrée (4 à 6 pour cent d'hypochlorite de sodium) par litre.

Stockez l'eau purifiée dans un récipient en plastique ou en verre. Nettoyez soigneusement le récipient avec du savon et rincez-le avec une solution désinfectante. Si vous utilisez des bouteilles en verre, mettez-les dans des récipients plus grands ou protégez-les pour ne pas qu'elles se cassent en cas de tremblement de terre.

Vérifiez les récipients tous les mois pour voir si un couvercle ne commence pas à rouiller ou si une bouteille ne commence pas à se fendre et à fuir.

Une autre façon d'avoir de l'eau pure en cas d'urgence est de mettre en réserve une bouteille d'eau de javel qui sera utilisée pour purifier l'eau.

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

Documentation supplémentaire : réserves alimentaires

Fabrication d'une armoire réfrigérante

Une armoire réfrigérante par évaporation garde au frais la viande, les fruits, les légumes, le lait et le beurre. Elle est peu coûteuse à fabriquer et son fonctionnement ne demande aucun frais. Les instructions suivantes donnent les grandes lignes de sa fabrication. Utilisez-le savoir-faire et les matériaux locaux pour que l'armoire réfrigérante soit utile pour votre région.

Notez cependant que l'armoire réfrigérante ne fonctionne pas bien en milieu humide. Dans ce cas, elle peut favoriser la production de moisissures, d'organismes pathogènes et de moustiques dans les récipients d'eau.

Faites un châssis en bois d'environ 1 mètre 40 de haut, de 30 centimètres de large et de 35 centimètres de profondeur. Recouvrez-le de treillis ou de grillage, de préférence qui ne risque pas de rouiller. Si vous ne pouvez pas vous procurer ce genre de treillis, vous pouvez utiliser de l'herbe ou des branchages tressés. Le sommet du châssis doit être recouvert de treillis, mais le bas peut être plein. Faites une porte sur un côté et montez-la sur des gonds ou sur des lanières de cuir. Fermez-la avec une poignée en bois ou un loquet.

Vous pouvez faire des étagères ajustables avec des cadres de bois léger, recouverts de grillage de basse-cour, d'herbes tressées ou d'autres matières végétales. Mettez les étagères sur des tasseaux.

Peignez la structure en bois et les étagères. Si ce n'est pas possible, huilez les parties en bois avec de l'huile de lin, de l'huile de coco ou de l'huile alimentaire, et laissez sécher pendant quelques jours avant utilisation.

Faites une housse de flanelle, de toile ou d'un autre tissu lourd, épais et absorbant, adaptée au châssis. Mettez la partie lisse du tissu vers l'extérieur. Fixez la housse avec des boutons autour du sommet du châssis et sur le côté où la porte s'ouvre. Utilisez des crochets de fixation ou des punaises à grosse tête et des œilletons, ou faites simplement passer un cordon dans des œilletons.

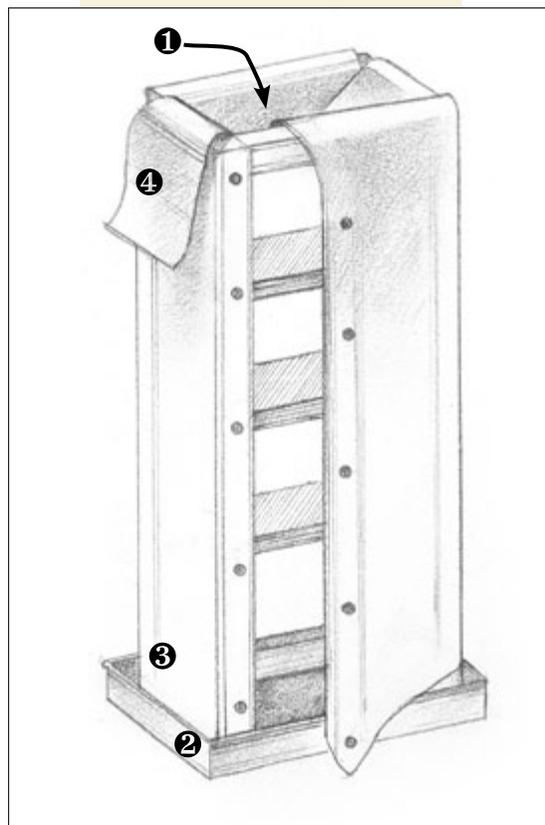
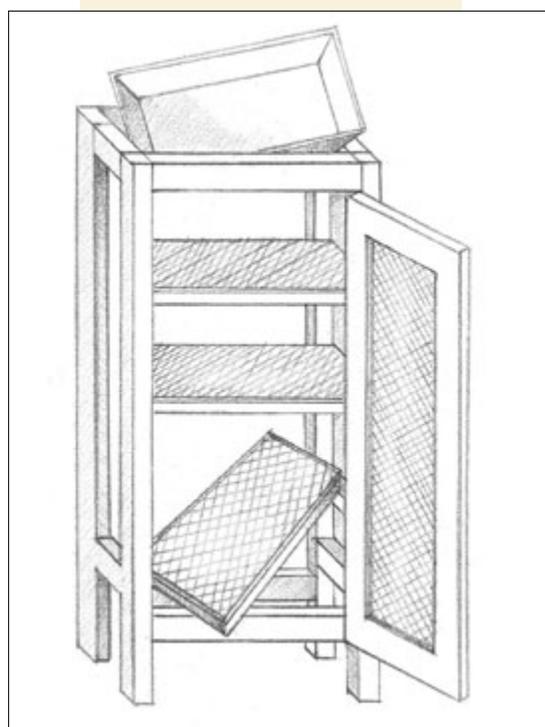
Mettez une cuvette de 10 centimètres de profondeur ou un seau peu profond au sommet du châssis (1). Mettez le châssis dans un récipient d'eau plus grand (2). Les deux récipients doivent être peints. Le bas de la housse (3) doit descendre jusque dans le récipient du bas. Cousez quatre bandes de tissu double épaisseur (4) de 20 à 25 centimètres de large à la partie supérieure de la housse. Ces bandes forment des mèches qui trempent dans le récipient du haut.

Le fonctionnement de l'armoire réfrigérante est simple. Placez-la dans un endroit ombragé où le vent souffle. Remplissez régulièrement le récipient du haut. L'eau est drainée par les mèches et elle sature la housse. Le refroidissement commence plus rapidement si la housse est humectée en la trempant dans l'eau ou en jetant de l'eau dessus. Plus il y aura d'évaporation, plus la température sera basse à l'intérieur de l'armoire réfrigérante.

Nettoyez régulièrement l'armoire réfrigérante et mettez-la au soleil. Il serait bon de disposer de deux housses pour en mettre une nouvelle chaque semaine, pendant que l'autre est lavée puis mise au soleil pour être séchée et désinfectée.

Méthodes pour conserver et stocker les aliments

Stockage en sous-sol. C'est une bonne méthode pour certains tubercules, fruits et légumes verts à feuilles. Les fruits et les légumes ne doivent pas



être stockés ensemble. Si on stocke des légumes verts à feuilles, il doit y avoir une bonne évacuation des eaux et pas trop de pluie. On ne peut les stocker que dans un endroit frais et sec, comme une cave. Les légumes et les fruits que l'on peut stocker sont par exemple les carottes, les pommes de terre, les haricots secs, le chou, le céleri, le raisin, les oignons, les oranges, les poires, les petits pois, les citrouilles, les courges et les navets.

Fumage ou salaison. Une méthode de séchage qui emploie la fumée augmente la durée de conservation des aliments. Un type de séchage consiste à utiliser des adjuvants de salaison et à fumer les aliments pour les conserver. Habituellement utilisées pour conserver la viande et le poisson, ces méthodes modifient beaucoup le goût du produit d'origine. Les aliments ainsi traités se gardent seulement quelques mois. Il faut faire très attention à utiliser la bonne quantité d'adjuvants de salaison, comme les nitrates ou les nitrites. Veuillez consulter les autorités locales pour les recommandations en matière de fumage et de salaison dans votre région.

Séchage des fruits, des légumes et de la viande. On peut conserver les aliments comme les fruits, les légumes et la viande en les faisant sécher d'abord au soleil. Les conditions de base pour le séchage des aliments sont la chaleur (du soleil), la circulation de l'air et la protection contre la poussière, la saleté et les animaux. Les aliments doivent être coupés en morceaux assez fin et mis sur un tissu léger qui laisse passer l'air. Les aliments doivent être séchés jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'humidité apparente quand on les tord.

Mise en conserve ou en bouteille. Les aliments traités thermiquement et enfermés hermétiquement dans un récipient tel qu'une bouteille en verre, peuvent être conservés un an ou plus. Cependant des récipients, un équipement et du combustible sont nécessaires pour cette méthode et cela peut être onéreux. Les aliments à faible acidité, comme les légumes ou la viande, peuvent provoquer des maladies graves et la mort s'ils ne sont pas traités correctement. La stérilisation doit se faire à la vapeur ou au bain-marie et ne peut pas être faite au four. Veuillez consulter les autorités locales pour les meilleures méthodes de mise en conserve dans votre région.

Salage ou saumurage. On peut utiliser le sel dans le processus de séchage pour allonger la durée de stockage de certains aliments comme le poisson. Le sel et la saumure peuvent être utilisés pour empêcher le développement des organismes de décomposition dans certains aliments. On peut enlever l'excès de sel par trempage avant de cuisiner l'aliment salé.

Fermentation ou conserves au vinaigre. Les produits fermentés ou conservés dans le vinaigre sont les cornichons, la choucroute, le tofu fermenté, les œufs marinés et les olives. Ces méthodes permettent de stocker des légumes pendant plusieurs mois.

Réfrigération ou congélation. La réfrigération et la congélation sont des méthodes utiles pour conserver de nombreux aliments. Cependant elles nécessitent beaucoup d'espace et une consommation importante de combustible à moins que la nourriture puisse être mise dehors sous les climats très froids.

Conservation de produits déshydratés dans des récipients en PET ou dans des bouteilles de verre. Pour empêcher les aliments déshydratés de s'abîmer, il faut les protéger de l'humidité, des insectes et d'autres contaminations. De plus, les aliments seront de meilleure qualité et plus nourrissants s'ils sont protégés de la chaleur et de la lumière.

Choix des récipients de stockage

Un bon récipient peut être en verre, en métal, en plastique rigide, en bois ou en terre cuite, selon les conditions de stockage. Il doit conserver l'humidité et l'arôme naturel des aliments tout en les maintenant à l'abri de l'humidité extérieure, des rongeurs, des insectes, des microbes, de la poussière, de l'air et de la lumière. Quand il y a beaucoup d'humidité, évitez les récipients en bois ou les cartons.

Les rongeurs et les insectes peuvent s'introduire dans le bois, le carton et le plastique fin. Dans un endroit de stockage adéquat, les sacs et les récipients en polypropylène et en polyéthylène sont sans danger, mais on ne peut pas utiliser toutes les matières plastiques pour conserver de la nourriture. Les seaux qui ont contenu des aliments peuvent être réutilisés, mais après de nombreuses années le plastique peut se décomposer, se fendre ou émettre des odeurs, ce qui rend le récipient inutilisable pour le stockage. N'utilisez des récipients métalliques que dans les régions sèches, et protégez les récipients en verre de façon à ce qu'ils ne se cassent pas. Les récipients doivent être étanches et doivent pouvoir se fermer de façon hermétique.

En résumé, les règles de stockage de la nourriture sont les suivantes :

- Stockez les aliments de manière à éviter les effets de l'air, de la lumière, de la chaleur, de l'humidité, des insectes et des rongeurs.
- Choisissez des lieux de stockage en fonction du type d'aliment que vous mettez en réserve. Souvenez-vous que les températures basses et constantes et un taux d'humidité faible sont préférables.
- Stockez les aliments dans des récipients résistants qui conviendront le mieux à vos conditions de stockage. Tout récipient qui est hermétique et protège de la chaleur, de l'humidité et des insectes convient.
- Empêchez la propagation des insectes en maintenant propre le lieu de stockage et en traitant les aliments infestés par les insectes.

Stockage des aliments secs en vrac

Les recommandations suivantes s'appliquent aux aliments secs comme les céréales, les haricots et d'autres légumes, les fruits et les légumes déshydratés et le lait en poudre écrémé. Avant l'entreposage, les aliments doivent être propres, à un niveau d'humidité d'environ dix pour cent ou moins, et doivent contenir peu d'huile. Il faudra choisir des céréales et des légumes d'excellente qualité pour la mise en réserve. Comme le grain doit être sec, on peut le sécher au soleil ou au four.

Si l'on utilise un four, le faire chauffer à basse température pendant 10 minutes puis l'arrêter. Mettre les céréales ou les haricots dans un plat ou sur une plaque, et les mettre au four à peine chaud pendant dix minutes.

Pour savoir si les céréales ou les haricots sont assez secs, mettez un grain ou un haricot sur une surface dure et écrasez-le avec une pierre. S'il se fend ou éclate en petits morceaux, il est suffisamment sec. S'il est toujours flexible et ne se brise pas en morceaux, alors il faut le sécher davantage avant de le mettre en réserve.

Les bouteilles en plastique (par exemple celles utilisées pour les boissons gazeuses ou le jus de fruit) qui n'ont contenu que des denrées alimentaires sont souvent utilisées pour conserver des aliments secs. On peut aussi utiliser des bouteilles en verre avec un bouchon étanche en métal.

Les bouteilles en PET : une durée de stockage allongée

On peut utiliser les bouteilles en plastique PET (polyéthylène téréphthalate) avec des absorbeurs d'oxygène pour conserver des denrées comme le blé, le maïs et les haricots secs. On peut aussi s'en servir sans absorbeurs d'oxygène, en utilisant la méthode employant de l'alcool pour réduire la quantité d'oxygène dans la bouteille en PET. On reconnaît les bouteilles en PET par les lettres PET ou PETE inscrites dessus.

On peut aussi utiliser les bouteilles en PET pour un stockage à plus court terme (moins de cinq ans) pour d'autres produits secs de longue conservation comme le riz blanc.

Conditionnement dans des bouteilles en PET

1. Utilisez des bouteilles en PET qui ont un bouchon qui se visse, muni d'un joint en plastique ou en caoutchouc. On peut s'assurer que le bouchon est hermétique en mettant sous l'eau une bouteille vide fermée et en appuyant dessus. Si des bulles s'échappent de la bouteille, elle n'est pas hermétique.
2. Nettoyez avec du produit à vaisselle les bouteilles qui ont déjà servi et rincez-les abondamment pour enlever les dépôts. Videz l'eau et faites-les sécher complètement avant d'y mettre des aliments.
3. Mettez un absorbeur d'oxygène dans chaque bouteille. On peut utiliser les absorbeurs dans des récipients pouvant contenir jusqu'à quatre litres (un gallon).
4. Remplissez les bouteilles de blé, de maïs ou de haricots secs.
5. Essuyez le sommet de chaque bouteille avec un linge propre et sec, et vissez le bouchon à fond.
6. Conservez les produits dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.
7. Protégez des rongeurs les produits mis en réserve.
8. Mettez un nouvel absorbeur d'humidité chaque fois que vous remplissez à nouveau la bouteille.

La méthode employant de l'alcool. Si vous n'utilisez pas d'absorbeurs d'oxygène, vous pouvez suivre les instructions simples suivantes pour réduire la quantité d'oxygène dans une bouteille en PET.

1. Remplissez la bouteille, jusqu'à environ trois doigts du haut, de céréales ou de légumes, comme les haricots, les petits pois, les lentilles, le maïs, le soja, l'avoine, les pois chiches, le boulgour ou l'hominy. En faisant cela, tapez sur les côtés de façon à ce que le contenu soit bien réparti et qu'il n'y ait pas d'air supplémentaire à l'intérieur.
2. Faites un entonnoir avec du papier aluminium et introduisez-le dans la bouteille en PET. Vous pouvez écarter les grains avec les doigts pour faire de la place pour l'entonnoir.
3. Mettez un petit morceau de coton imbibé d'une petite quantité d'alcool dénaturé à l'intérieur de l'entonnoir en aluminium dans la bouteille en PET.
4. Enflammez le coton et fermez immédiatement la bouteille. Le feu consumera l'oxygène qui se trouve dans la bouteille.
5. Scotchez le bouchon de la bouteille en faisant au moins trois tours avec le ruban adhésif pour fermer la bouteille hermétiquement.

D'autres méthodes de conservation des céréales ou des haricots dans des bouteilles en PET emploient des gousses d'ails, des feuilles de laurier ou de l'huile.

Méthode avec l'ail. Remplissez la bouteille en PET de céréales ou de haricots sur une épaisseur de trois doigts, puis ajoutez trois gousses d'ail avec la peau. L'enveloppe des gousses ne doit pas être fendue et les gousses doivent être suffisamment petites pour passer par le goulot de la bouteille. Ensuite, remplissez la bouteille de céréales ou de haricots sur une nouvelle épaisseur de trois doigts, et ajoutez trois gousses d'ail avec la peau. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez rempli le récipient jusqu'au goulot. Vous devez avoir l'impression que la bouteille est sans air et dure comme de la pierre. Mettez ensuite le bouchon sur la bouteille en PET et scotchez-le soigneusement pour qu'il soit hermétique. Il ne faut pas utiliser plus de neuf gousses d'ail par bouteille. La durée de conservation est de un à deux ans.

Méthode avec les feuilles de laurier. Mettez trois feuilles de laurier au fond de la bouteille en PET. Remplissez ensuite la bouteille de céréales ou de haricots bien répartis sur une épaisseur de trois doigts et mettez trois autres feuilles de laurier sur les céréales ou les haricots. Continuez d'alterner une couche de céréales ou de haricots bien répartis avec les trois feuilles de laurier jusqu'à ce que la bouteille soit remplie jusqu'au goulot. La bouteille en PET doit être dure comme de la pierre si vous avez bien suivi le procédé. Si elle n'est pas dure, vous devez recommencer. Quand vous avez fini de remplir la bouteille en PET, mettez trois dernières feuilles de laurier sur les aliments puis mettez le bouchon. Fermez-la ensuite hermétiquement avec du ruban adhésif.

Méthode avec l'huile. On emploie cette méthode avec environ 500 grammes de céréales ou de haricots à la fois. Après avoir fait sécher les haricots ou les céréales, mélangez-les avec une cuillère à soupe (15 ml) d'huile alimentaire. Conservez les haricots ou les grains dans des sacs en plastique. Les sacs en plastique peuvent être mis dans des récipients résistants comme des bouteilles en plastique ou des boîtes. Cela [supprime] réduira] les protégera des insectes et des rongeurs.

CHAPITRE 4

Production alimentaire familiale

Organiser un potager

Vous pouvez réussir à faire un potager.

Certaines personnes cultivent un potager depuis de nombreuses années et y arrivent très bien. Cependant, les gens qui n'ont pas autant d'expérience pensent souvent que cultiver un potager est trop difficile. Ne vous laissez pas arrêter par la crainte. Presque toutes les personnes qui font un potager pour la première fois font des erreurs. Mais en faisant des erreurs, on apprend et on s'améliore la fois suivante. Votre potager sera réussi si votre famille et vous êtes prêts à y passer du temps et à faire le travail requis. Grâce à ces efforts, votre potager sera productif.

Les renseignements contenus dans ce chapitre s'appliquent aux potagers de la plupart des régions du monde. Mais vous devez aussi utiliser les aides qui sont disponibles là où vous vivez. Des personnes et des organisations locales peuvent vous donner des conseils spécifiques pour réussir un potager dans votre région.

Cultiver des aliments qui correspondent aux besoins de votre famille.

C'est à vous de décider quel genre de potager vous conviendra le mieux. Il vous faudra prendre en considération la taille de votre famille, la superficie du terrain disponible, le coût des graines, le temps que vous pourrez consacrer à votre potager et votre expérience. Chaque famille a des besoins différents. Vous devrez donc vous assurer que ce qui pousse dans votre jardin convient à votre famille.

Il est très important de choisir des aliments qui améliorent l'alimentation de votre famille. Nous avons tous besoin d'aliments qui appartiennent à trois groupes différents (voir pages 29-30).

Il faudra des superficies différentes pour cultiver les aliments de ces groupes. Les aliments énergétiques ont besoin de beaucoup d'espace. Les aliments de croissance ou protéinés ont besoin d'une superficie moyenne, et les aliments protecteurs de peu d'espace. Pour cultiver suffisamment d'aliments de ces trois groupes pour nourrir complètement une famille de six personnes, il faut une superficie d'un demi hectare (environ une acre). Ceci est vrai sous un climat tropical et si deux récoltes sont faites chaque année.

Si vous avez assez de terrain, vous pouvez faire un potager qui fournira l'essentiel de la nourriture nécessaire à votre famille. Si vous ne disposez que d'une petite superficie, vous pouvez cultiver des aliments protecteurs. Sur une petite surface, on peut faire pousser des légumes verts à feuilles qui sont riches en vitamine A. Les tomates et les poivrons sont riches en vitamine C et on peut les faire pousser dans des jardinières, des pots ou des sacs en plastique.

Quand vous choisissez ce que vous allez planter, pensez aux aliments que votre famille aime. Il est important de choisir des aliments qui fourniront une bonne alimentation à votre famille. Mais les qualités nutritionnelles d'un aliment ne servent à rien si votre famille ne veut pas en manger.



Les gens font souvent l'erreur d'essayer de faire un potager trop grand et qui a trop de sortes d'aliments différents. À moins que vous ayez beaucoup d'expérience dans le jardinage, il est habituellement mieux de commencer petit. Débutez avec seulement trois ou quatre sortes de cultures. Choisissez celles qui fourniront une bonne alimentation et que la famille aime. Choisissez des produits qui poussent bien dans votre région et qui ne nécessitent pas un travail important. Informez-vous auprès des universités de la région, des ministères, de l'administration locale et des voisins.

Choisissez le meilleur endroit possible pour votre potager ainsi que le meilleur agencement.

Si vous ne disposez pas de parcelle de terre, la documentation supplémentaire, à la fin de ce chapitre, vous expliquera comment cultiver des légumes dans des pots. Autrement, quand vous choisissez un emplacement pour le potager, tenez compte des éléments suivants :

Le sol. Choisissez un emplacement où la terre est meuble et n'a pas beaucoup de cailloux. Il ne doit pas y avoir de racines, d'herbe ni de mauvaises herbes. Une terre sur laquelle poussent beaucoup de mauvaises herbes produira habituellement de bons légumes, à condition de la désherber avant.

L'inclinaison. Essayez de trouver un endroit où l'inclinaison du sol est peu importante. Le terrain doit être suffisamment plat pour que les plants et l'engrais ne soient pas emportés par l'eau. Cependant, il faut qu'il y ait un peu de pente pour que l'eau s'évacue et ne stagne pas autour des plants. Dans certaines régions, le terrain est tellement incliné qu'il faut construire des terrasses pour retenir les plants et l'engrais.

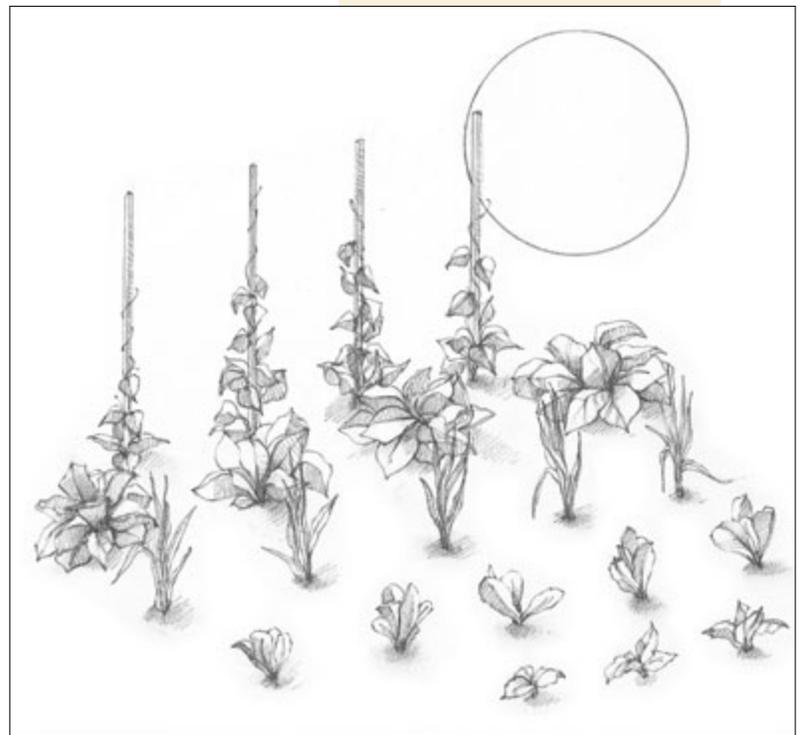
L'eau. Choisissez un emplacement proche d'une source d'eau. Il faut de l'eau pour votre potager. Même si vous prévoyez d'utiliser l'eau de pluie, vous aurez besoin d'eau pour planter et repiquer, après le désherbage et pendant les périodes de temps sec.

L'ensoleillement. Trouvez un emplacement où les plants seront souvent exposés au soleil. Les aliments énergétiques et de croissance ont besoin d'être en plein soleil pour pousser correctement. Les aliments protecteurs ont aussi besoin de soleil, mais certains ne pousseront que s'ils sont partiellement à l'ombre.

Après avoir choisi un emplacement pour le potager, il faut décider où planter les différentes cultures. Pour cela, faites un plan de votre potager avant de planter.

Prévoyez de disposer les différentes plantes de façon à ce qu'elles reçoivent suffisamment de soleil. Les arbres fruitiers, la vigne grimpante et les légumes hauts sur pied ne doivent pas être placés de façon à faire de l'ombre aux autres plantations. Les légumes plus petits doivent être plantés en rang selon un axe nord-sud pour qu'ils soient ensoleillés au maximum.

Vous pouvez garder le schéma de votre potager pour l'année suivante. Certaines plantes enrichissent le sol en éléments nutritifs. D'autres, comme le maïs, absorbent très rapidement les éléments nutritifs du sol. Il faudra changer d'endroits ces plantes chaque année. Le fait d'avoir un schéma du potager vous aidera à le faire.



Documentation supplémentaire : jardinage dans des pots ou en terrasse

Une parcelle de terrain n'est pas indispensable pour cultiver des légumes frais. Beaucoup de légumes poussent très bien dans des pots, particulièrement les variétés naines ou les arbustes. Les légumes adaptés pour la culture en pots sont ceux qui prennent peu de place comme les carottes, les radis et la laitue, ou ceux qui produisent pendant une longue période comme les tomates et les poivrons. Tout ce dont ils ont besoin, c'est un emplacement ensoleillé (six heures d'ensoleillement par jour), de la terre, de l'eau et de l'engrais.

Par exemple, on peut mettre ensemble des pieds de tomates et de concombres, avec du persil ou de la ciboulette dans la même jardinière (60 à 80cm) pour faire des salades d'été. Ils ont tous les mêmes besoins en eau et en ensoleillement. Vers la fin de l'été, ils ne seront peut-être pas très jolis, mais ils continueront de produire jusqu'à l'automne.

Récipients et pots pour cultiver des légumes

On peut utiliser presque n'importe quel récipient : des pots de fleurs, des seaux, des boîtes en bois, des bacs, des sacs en plastique, etc. Il faut néanmoins qu'ils aient des trous dans le fond pour que l'excès d'eau s'écoule. S'ils sont de couleur foncée, il faudra peut-être les peindre d'une couleur claire afin qu'ils n'absorbent pas la chaleur et n'abîment pas les racines des plantes. Pour des légumes plus grands comme les tomates et les aubergines, il faut utiliser un récipient de vingt litres (cinq gallons). Les récipients deux fois plus petits ont besoin de plus de soins et d'eau.

Sol et engrais

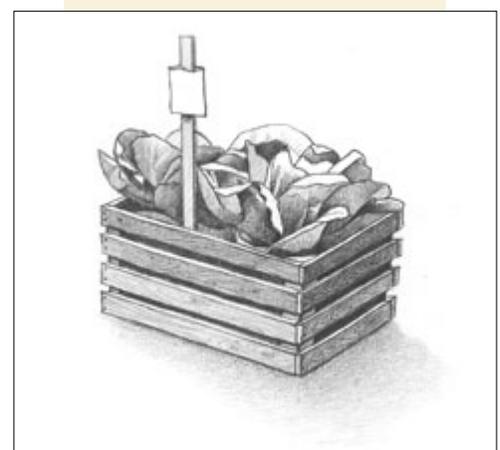
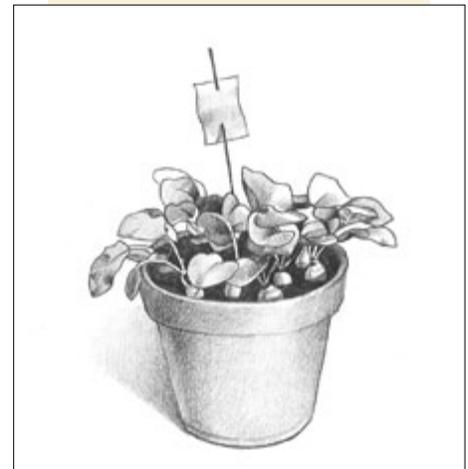
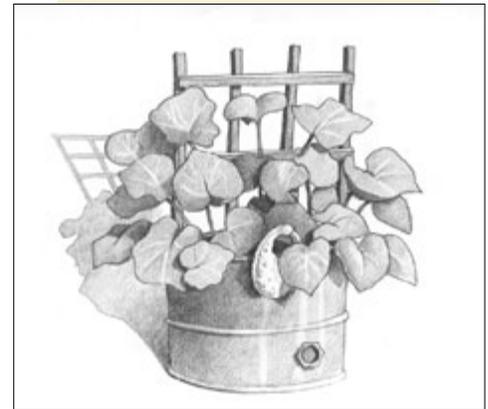
On peut mettre de la terre dans le pot, mais les terreaux artificiels sont préférables. Les mélanges à base de tourbe (tourbe et vermiculite) sont relativement aseptisés et ont le taux d'acidité qui convient ; ils permettent aussi aux plantes d'avoir assez d'eau et d'air. On peut mélanger une part de compost à deux parts de terreau pour augmenter le rendement. Utilisez des engrais à libération lente ou des engrais organiques pour que les légumes soient continuellement nourris pendant la période végétative.

Arrosage

Les plantes en pots ont toujours besoin de plus d'eau que celles qui sont en pleine terre. Et quand elles poussent, elles ont besoin d'encore plus d'eau. N'attendez pas que les plantes commencent à se flétrir pour les arroser. Examinez-les chaque jour.

Disponibilité des graines et des engrais

Les graines et les engrais sont disponibles dans les magasins de jardinage locaux. Vous trouverez d'autres renseignements sur la production alimentaire sur LDS.org et sur d'autres sites Internet.



Engrais et compost

L'engrais ajoute des substances nutritives nécessaires à la plante pour bien pousser.

Comme les humains, les plantes ont besoins d'aliments spécifiques ou de substances nutritives pour bien se développer. Dans beaucoup d'endroits du monde, le sol n'a pas toutes les substances nutritives nécessaires aux plantes. Pour avoir un potager avec des plantes résistantes et saines qui n'attrapent pas de maladies, il faut ajouter au sol les substances nutritives manquantes. Cela s'appelle fertiliser le sol.

Les plantes du potager ont besoin de trois substances nutritives : l'azote, le phosphore et le potassium. Les plantes les utilisent rapidement et ont besoin qu'on en ajoute dans le sol. On peut ajouter à la terre de l'engrais qui contient ces substances nutritives. C'est particulièrement important de le faire dans les pays tropicaux où les pluies fréquentes et fortes emportent les substances nutritives du sol. Dans ces régions, les potagers ont besoin d'être fertilisés toutes les trois ou quatre semaines.

La terre est différente d'un endroit à un autre. Certaines contiennent les trois substances nutritives en grande quantité. D'autres ont besoin de plus d'azote, de plus de phosphore ou de plus de potassium pour faire pousser des plantes robustes. Parfois on peut prélever un échantillon de terre et le faire analyser par une université ou une agence agricole. On peut alors savoir de quelles substances nutritives le sol a besoin.

On peut choisir un engrais qui contient les éléments nutritifs nécessaires aux cultures.

Les trois substances nutritives sont présentes en proportion différente selon les engrais. Il faut savoir lire les étiquettes des engrais afin de savoir lequel convient à son potager. Les quantités de substances nutritives sont habituellement indiquées dans l'ordre suivant : l'azote, le phosphore et le potassium. Les chiffres qui se trouvent sur l'étiquette donnent le pourcentage de substance nutritive présente dans l'engrais.

Un sac d'engrais avec les chiffres 14-14-14 sur l'étiquette contient 14% d'azote, 14% de phosphore et 14% de potassium. Cet engrais convient bien au maïs, aux patates douces et au riz.

Un autre exemple serait un engrais avec les chiffres 45-0-0 sur l'étiquette. Ce genre d'engrais contient 45% d'azote et ne contient ni phosphore, ni potassium. Dans la plupart des pays, ce type d'engrais conviendrait bien aux légumes à feuilles vert foncé comme les épinards, le chou frisé et le liseron d'eau.

En plus de contenir des substances nutritives, un engrais contient aussi une substance de remplissage. La substance de remplissage est de la sciure, du sable ou une autre matière bon marché. Les plantes utilisent les substances nutritives, mais pas celles de remplissage. C'est pourquoi, on doit veiller à acheter l'engrais qui contient le taux de substances nutritives le plus élevé et non celui qui contient le plus de substances de remplissage.

Un sac d'engrais étiqueté 10-10-10 contient au total 30% de substances nutritives et 70% de substances de remplissage. Un sac d'engrais étiqueté 5-5-5 contient au total 15% de substances nutritives et 85% de substances de remplissage. Le deuxième sac contient moitié moins de substance nutritives que le premier et devrait coûter deux fois moins cher. Il faut chercher l'engrais qui a le plus de substances nutritives et le moins de substances de remplissage.



Les engrais peuvent sembler chers, mais l'investissement en vaut la peine. Il permet aux graines que l'on plante de produire davantage. La valeur de la nourriture supplémentaire est habituellement beaucoup plus élevée que le coût de l'engrais. Généralement, il est moins cher d'acheter de grandes quantités d'engrais, comme des sacs de vingt ou cinquante kilos. Deux ou trois familles peuvent se mettre ensemble pour acheter un sac puis le partager.

On peut améliorer la terre du potager en ajoutant du compost.

Une autre façon d'améliorer la terre du potager est de mettre du compost. C'est très simple d'en faire. On entasse des déchets naturels entre des couches de terre et d'engrais chimiques et on laisse décomposer. Cela s'appelle le compostage.

Pour faire un tas de compost, suivez les étapes suivantes :

1. Avec des planches ou un autre matériau, fabriquer un bac d'un mètre carré de surface et d'un mètre de hauteur pour contenir le compost. Ou alors, choisir un emplacement d'un mètre carré pour y mettre le tas de compost. On peut aussi creuser un trou d'un mètre carré de surface et d'un mètre de profondeur pour enterrer en partie le tas de compost.
2. À l'emplacement choisi, mettre une couche de dix centimètres d'épaisseur de plantes fanées, de déchets de cuisine et de fumier. Pour les plantes, on peut mettre des plantes matures, les balles de riz, les enveloppes des graines et des feuilles. Ne pas mettre des branches d'arbre, des planches, des os venant des déchets de cuisine ou d'autres choses comme la graisse ou le gras qui ne se décomposent pas rapidement. Ne pas mettre d'excréments humains ou de chiens dans le compost et ne jamais les utiliser près du potager.
3. Recouvrir le premier tas de cinq centimètres de terre.
4. Étaler 200 grammes de sulfate d'ammonium (21-0-0) ou 100 grammes d'urée (45-0-0) sur la terre.
5. Recommencer environ cinq fois l'alternance de ces trois couches.
6. Mettre par dessus cinq centimètres de terre. Si vous avez fait le tas de compost sur le sol sans récipient, recouvrir les côtés du tas avec dix centimètres de terre de manière à ce que les déchets soient entièrement cachés.
7. Au bout de deux mois, mélanger le compost et le recouvrir à nouveau de dix centimètres de terre.

Le compost sera prêt à être utilisé au bout de quatre mois après sa formation initiale. Il sera prêt en moins de temps si le tas est recouvert d'un plastique et s'il est retourné une fois par semaine.

On peut employer le compost de nombreuses façons utiles dans le potager. On peut le mettre sur la terre autour des plants pour empêcher les mauvaises herbes de pousser et pour garder le sol humide. On peut aussi le mélanger à la terre avant de planter.

Le compost a les actions suivantes :

- Il maintient l'humidité du sol.
- Il aide la terre à être bien drainée.
- Il retient les substances nutritives et l'engrais dans la terre.
- Il aide les racines des plantes à se procurer de l'oxygène.
- Il aide les bonnes bactéries à se développer dans la terre.

Faire du compost vous aidera également à éliminer les déchets aux abords de votre maison. Parfois les feuilles et les déchets du jardin contiennent des graines de mauvaises herbes et des œufs d'insectes. Le compostage peut détruire ces graines et ces œufs.

Semences et plants

Veillez à vous procurer des graines de qualité pour votre potager.

Le fait d'acheter des graines et des plants de qualité est le meilleur moyen d'avoir un bon potager sans dépenser beaucoup d'argent. Parfois il paraît plus facile d'utiliser les graines des années passées ou de se procurer des graines auprès d'amis ou de voisins. Cependant, il se peut que ces graines ne poussent pas aussi bien. Vous aurez de meilleures récoltes si vous vous procurez des graines nouvelles et de bonne qualité chaque année.

Les semences de bonne qualité ont un taux de germination élevé. Cela signifie que presque toutes les graines plantées pousseront.

On peut voir la qualité des graines à la façon dont elles sont empaquetées pour la vente. Faites attention à ces choses :

- Le paquet doit indiquer que les graines sont garanties par le vendeur. Cela signifie qu'il n'y a pas de graines de mauvaises herbes dans le paquet et que tous les plants seront bons.
- Le paquet doit indiquer le taux de germination. Normalement il doit dépasser les 90%.
- Le paquet comportera une date montrant que les graines ont été emballées dans l'année.
- Il donnera des instructions pour la plantation.

Pour certaines cultures, faites des semis plutôt que de planter les graines dans le jardin.

Certaines cultures peuvent mourir ou être facilement abîmées si on plante les graines dans le jardin. On peut protéger ces plantes en semant les graines dans un environnement particulier. Attendez d'obtenir des jeunes plants avant de les repiquer dans le jardin. Parmi les plantes qui poussent bien quand on a fait des semis, il y a les tomates, les poivrons, les aubergines, les courges et les oignons. Vous pouvez faire des semis dans un coin de votre jardin, dans une jardinière, ou même un pot de fleurs. Vous pouvez entourer les semis avec du pisé ou des cailloux et les couvrir avec un plastique transparent pour protéger les jeunes plants. Il faut préparer une terre spéciale pour les semis. Mélangez trois quantités identiques de sable, de bonne terre du jardin et de compost.

Pour certaines cultures, faites des boutures à partir de plantes adultes.

Certaines plantes ne peuvent pas partir de graines. Pour cultiver des patates douces ou du liseron d'eau, il faut mettre des boutures de la plante dans de l'eau ou dans un bac de terre. L'eau doit recouvrir la ramification où une feuille émerge de la plante. Quand les racines commencent à se développer, on peut mettre les boutures dans le jardin.

Pour cultiver le manioc et la canne à sucre, il faut prendre les boutures sur une tige ligneuse d'une plante adulte. Faites sécher les boutures à l'ombre pendant environ trois semaines, puis plantez-les directement dans le jardin.

On peut commencer la culture du taro et des pommes de terre en plantant directement ces tubercules dans le jardin.



Préparer la terre et planter

Préparez bien la terre avant de planter.

Avant de planter, nettoyez d'emplacement du potager et ses abords. Enlevez les racines des arbres, les cailloux, les boîtes de conserve, les bouteilles, les planches et les autres débris. On peut se débarrasser de l'herbe et des mauvaises herbes avec un herbicide, mais cela coûte cher et il faut respecter scrupuleusement les instructions indiquées. La plupart des familles désherberont à la main.

La terre doit être meuble et facile à travailler. Alors l'eau s'écoulera bien et ne stagnera pas autour des racines des cultures. Si la terre s'agglutine, il faut y mettre des matières organiques comme des feuilles, des enveloppes de grains de riz et de graines de coton, ou du compost. Mélangez bien ces éléments à la terre. Puis égalisez autant que possible la surface de l'emplacement et ameublissez la terre pour qu'elle soit assez légère pour planter.

Mettez les graines dans la terre à la bonne profondeur et espacées les unes des autres.

Chaque sorte de graine doit être plantée à une certaine profondeur et à une certaine distance des autres graines. La plupart des semences de qualité ont des instructions à ce sujet indiquées sur le paquet. Cependant, en règle générale, on plante les graines à une profondeur qui correspond à trois ou quatre fois le diamètre de la graine. On plante les petites semences comme les graines de carottes, de laitue et de tomates à environ six millimètres de profondeur. Les graines plus grosses, comme celles du haricot mungo, sont mises à dix millimètres de profondeur. Les graines très grosses comme les haricots secs et les petits pois sont plantées entre deux et quatre centimètres de profondeur.

Il est également important que les graines soient espacées les unes des autres afin qu'elles aient de la place pour pousser. En général, la plupart des plants doivent être séparés de plus de dix centimètres sur des rangs qui sont à vingt centimètres les uns des autres. C'est le cas des carottes, des laitues et des oignons. Des plantes plus grandes comme les tomates, les aubergines et le chou doivent être à trente centimètres les unes des autres sur des rangs espacés d'environ un mètre. Des plantes trop proches se feront mutuellement de l'ombre et appauvriront la terre.

Repiquez soigneusement les semis.

Quand vous repiquez des semis, il faut faire attention à ne pas abîmer les racines. Commencez par creuser, dans la terre que vous avez préparée, des trous assez grands pour les racines. Déterrez les plants l'un après l'autre. Essayez de garder de la terre autour des racines quand vous les déterrez. Mettez tout de suite le plant dans le trou que vous avez préparé. Plantez-le un peu plus profondément que quand il était dans le bac à semis. Ensuite arrosez avec environ un quart de litre d'eau.



Entretien le potager

Éloignez du potager les insectes, les escargots et les limaces.

Pour avoir une bonne récolte, il faut se débarrasser des insectes et animaux nuisibles au potager. Dans la plupart des pays tropicaux, il y a beaucoup d'insectes qui font diminuer la récolte ou détruisent le potager. Il faut également empêcher les limaces et les escargots d'entrer dans le potager.

Voici ce que vous pouvez faire pour éliminer les insectes et animaux nuisibles :

1. Dans le potager et ses abords, nettoyez les emplacements où vivent les insectes et animaux nuisibles. Les insectes peuvent vivre dans des mauvaises herbes autour du potager. Les débris, les mauvaises herbes ou les feuilles mortes des plantes du jardin sont de la nourriture pour les escargots et les limaces. Enlevez ces choses.
2. Vous pouvez vaporiser régulièrement le potager avec un insecticide. La plupart des insecticides sont sous forme liquide. Diluez l'insecticide en suivant attentivement les instructions indiquées sur la bouteille. Vaporisez-le sur les plantes du potager en utilisant un pulvérisateur manuel. Suivez attentivement les instructions.
3. S'il y a des plantes autour du potager, pulvérisez-les en même temps que le potager. Si vous ne le faites pas, les insectes qui sont sur ces plantes retourneront dans le potager.
4. N'utilisez pas d'insecticide près des enfants et rangez tous les récipients contenant un insecticide hors de portée des enfants. Jetez tous les récipients vides (mais pas dans les cours d'eau, les lacs ou les mares) et ne les employez pas pour autre chose.
5. Ne cueillez pas immédiatement des légumes qui viennent de recevoir un insecticide par pulvérisation ou saupoudrage. Suivez attentivement les instructions indiquées sur le récipient concernant le délai à respecter avant la cueillette.
6. Les insecticides ne tuent pas les limaces et les escargots. Vous devriez pouvoir vous en débarrasser en les ramassant à la main. Vous pouvez aussi mettre des appâts sur le sol pour que les limaces et les escargots les mangent. Renseignez-vous auprès des spécialistes locaux pour savoir quel genre de produit est le mieux adapté dans votre région. Il faudra rajouter du produit après un certain temps. Ces appâts sont dangereux pour les humains et les animaux.
7. Certaines terres tropicales contiennent des parasites appelés nématodes ou larves de taupins. Ces parasites attaquent les racines des plantes et diminuent le rendement ou détruisent la récolte. Renseignez-vous auprès des spécialistes locaux pour savoir s'il y a un risque de taupins et comment les traiter.

Éliminez les mauvaises herbes de votre potager.

Il faut faire tout ce qu'on peut pour que le potager soit débarrassé des mauvaises herbes. Les mauvaises herbes prennent les substances nutritives et l'eau dont les cultures ont besoin. Elles absorbent l'engrais et font de l'ombre aux légumes. Enlevez les mauvaises herbes du potager dès qu'elles commencent à pousser. Vous pouvez le faire à la main ou avec un outil simple. Quelle que soit la méthode utilisée, débarrassez continuellement le potager des mauvaises herbes. Il vous faudra peut-être désherber toutes les semaines. Il faut aussi enlever les mauvaises herbes



qui se trouvent aux abords du potager pour les empêcher de laisser tomber des graines dans le potager.

Veillez à ce que votre potager ait assez d'eau.

Les plantes ont besoin d'eau pour pousser. Quand il ne pleut pas régulièrement, elles commencent à se flétrir au moment le plus chaud de la journée. Cela signifie qu'elles poussent plus lentement et produisent moins. Elles sont plus faibles de sorte que les insectes et les bactéries peuvent leur nuire plus facilement. Si vous voyez que vos plantes commencent à se flétrir, arrosez-les abondamment. L'eau doit arriver en-dessous des racines de la plante. Vous pouvez fabriquer un arrosoir en faisant des trous au fond d'un bidon propre. Si c'est nécessaire, apportez l'eau d'une rivière ou d'une mare voisine. Utilisez du compost ou du paillis pour aider la terre à retenir l'eau.

Fertiliser régulièrement votre potager.

La quantité d'engrais qu'il faut mettre dans le potager dépend des plantes, du type de terre et du climat. Cependant, on utilise en général environ 150 grammes d'engrais par mètre de rangée.

Ne mettez pas d'engrais à proximité des graines quand vous plantez. Mettez-le à côté de la rangée une fois que les plants sont sortis (habituellement deux ou trois semaines après la plantation). L'engrais ne doit pas toucher les plants. Il doit être à au moins cinq centimètres des plants mais pas à plus de dix centimètres. Faites pénétrer l'engrais sec dans la terre avec un bâton pointu ou une binette. Si vous ne le faites pas, il sera peut-être emporté par la pluie.

Vous pouvez aussi utiliser de l'engrais liquide. Pour cela, dissolvez trois cuillères à soupe d'engrais dans quatre litres d'eau. Cela fertilisera trente centimètres de rangée ou les tiges de trois grandes plantes comme le maïs, les patates douces ou les tomates. L'engrais liquide doit aussi être utilisé pour les semis environ deux semaines après la plantation.

Dans la plupart des pays tropicaux, il faut mettre de l'engrais dans le potager toutes les trois semaines jusqu'à la floraison.

Récoltez les produits régulièrement.

Les plantes du potager sont prêtes pour la cueillette à des moments différents. Quelqu'un qui a de l'expérience peut vous aider à savoir à quel moment faire votre récolte. Généralement, les plantes comme la laitue mettent environ trente jours pour pousser, les tomates ont besoin de trois mois, les patates douces cinq mois, et le taro et le manioc peuvent avoir besoin d'un an pour produire leurs tubercules.

Il faut récolter régulièrement les cultures telles que les concombres, les haricots et les courgettes jaunes afin qu'elles produisent davantage.

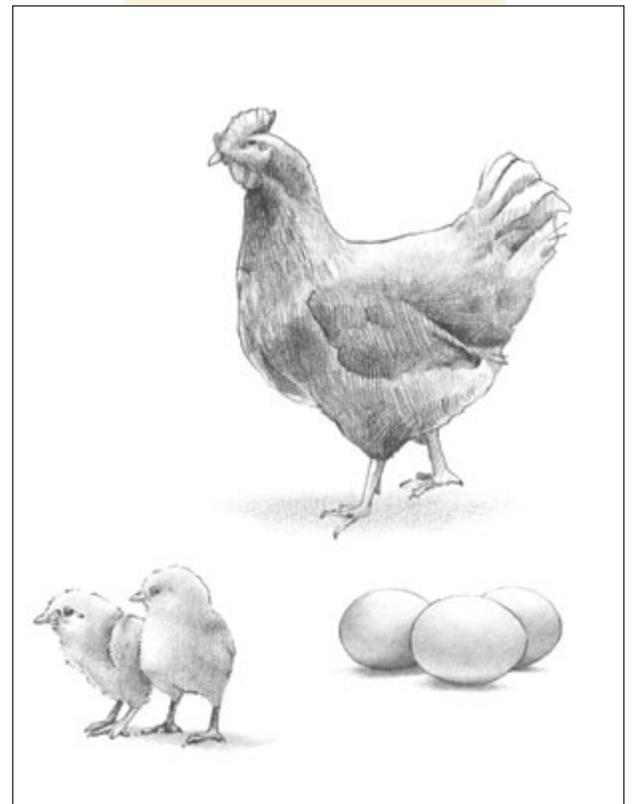
Quand vous procéderez à la cueillette et enlèverez les anciennes plantes, cela libérera de la place pour planter davantage.

Élevage de petits animaux

L'élevage de petits animaux permet d'avoir une bonne source de protéines pour la famille et peut fournir un revenu.

Les animaux qui conviennent le mieux à un élevage à petite échelle sont les poulets, les lapins, les cochons d'Inde et les chèvres, pour les raisons suivantes :

- L'élevage de petits animaux est moins susceptible de bouleverser l'équilibre de la production alimentaire qui répond à d'autres besoins de la famille.

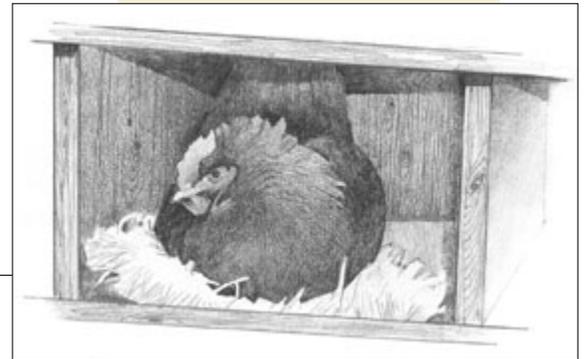


- Les petits animaux coûtent moins chers individuellement pour les familles qui ne cherchent pas à vendre ce qu'elles produisent.
- Le peu de temps qu'il faut pour commencer un élevage de petits animaux diminue le risque de pertes ainsi que le temps nécessaire pour en profiter.
- Les exigences minimales en matière de nutrition pour les petits animaux permettent à une famille ayant des moyens limités d'en faire l'élevage.
- Les petits animaux donnent individuellement des petites quantités de produits animaux. La production d'œufs, de lait ou de viande est plus proche des besoins quotidiens de la famille et ne nécessite pas de réfrigération.
- Les enfants et les adultes qui ont un handicap peuvent être impliqués dans la gestion et le soin des petits animaux.

Comme le poulet peut vivre et est consommé dans presque tous les pays et dans presque toutes les cultures du monde, les principes de base de la production familiale de poulets sont donnés ci-dessous.

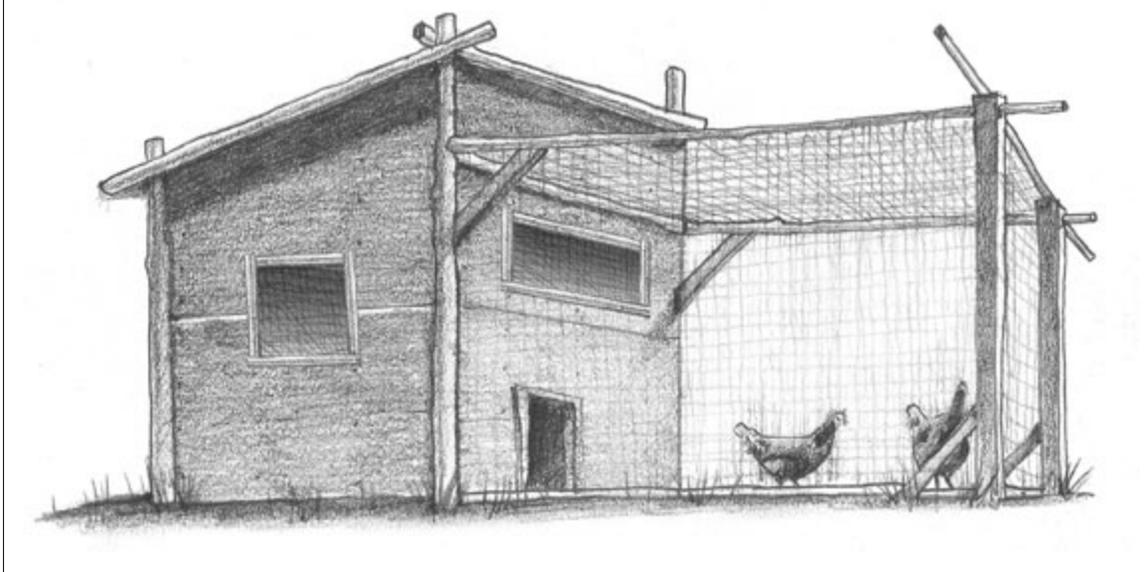
Dans le monde entier, on peut élever des poulets chez soi.

Les poulets fournissent des œufs et de la viande. Ce sont les animaux les plus simples à élever chez soi. Après éclosion, les poulets en bonne santé commenceront à produire des œufs à vingt semaines. Les poulets en bonne santé donneront des œufs trois jours sur quatre pendant dix-huit mois. Il est facile de s'en occuper et ils ont quatre besoins de base : de la nourriture propre, de l'eau propre, un poulailler propre et un terrain sans danger hors du poulailler.



Nourriture propre

Les poulets mangent beaucoup de choses : les plantes, les graines, les insectes et les restes du foyer, tels que la viande, les fruits et les légumes. Ils se développent mieux s'ils ont de façon constante une bonne source de céréales comme le maïs. Dans presque toutes les régions du monde, il y a des magasins d'approvisionnement agricole qui vendent de la nourriture pour les poulets à forte teneur en céréales et qui est habituellement enrichie en substances nutritives essentielles (protéines, minéraux et vitamines). Les poulets ont aussi besoin de gravillons (petits cailloux écrasés) pour les aider à broyer et à digérer les aliments. Les poulets qui disposent d'un lieu où ils peuvent circuler librement trouvent normalement les gravillons dont ils ont besoin.



Eau propre

Les poulets ont besoin en permanence d'une source d'eau propre qui est facilement accessible. Il ne faut jamais laisser la source d'eau se tarir. Les poules qui couvent ont constamment besoin d'eau.

Un poulailler propre

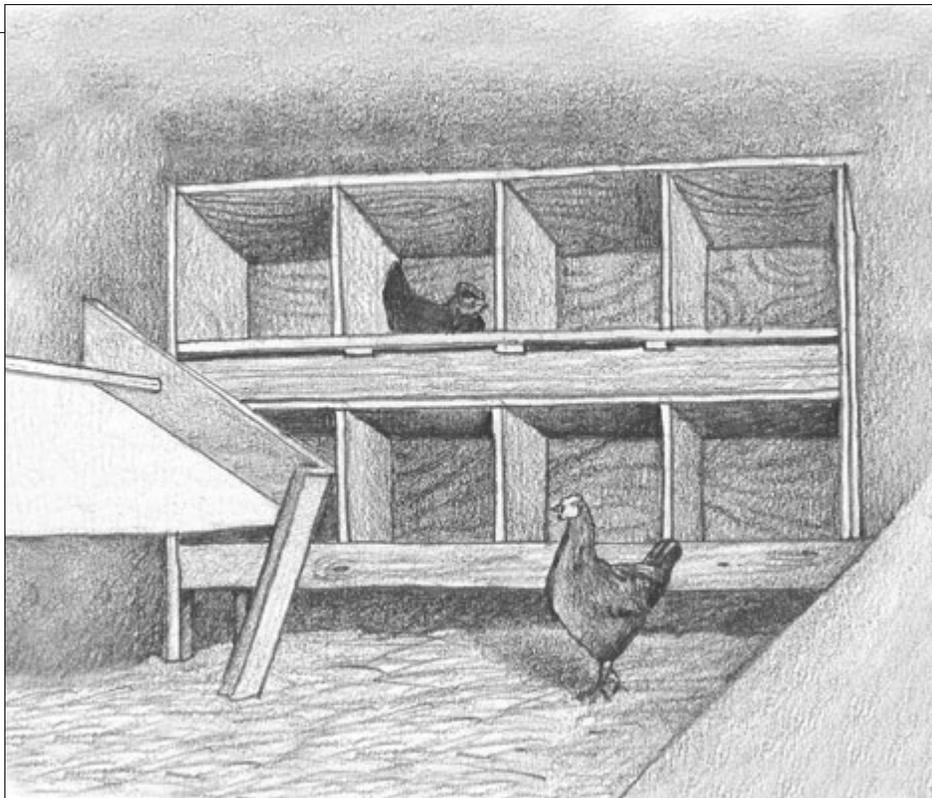
Les poulets ont besoin d'un endroit relativement propre et sans danger pour couver et se percher (pour se reposer et dormir). Le poulailler doit être un endroit sûr afin que les animaux n'y pénètrent pas pour tuer la volaille ou déranger la nourriture et l'eau. Une petite structure comme un abri peut protéger du mauvais temps, fournir de l'air frais, de la ventilation et un accès facile pour nourrir les poulets, leur donner de l'eau et ramasser les œufs. Il faut au moins vingt à trente centimètres carré par volaille dans le poulailler.

À l'intérieur du poulailler, les poules ont besoin de pondoirs avec de la paille ou un autre matériau similaire où elles peuvent se reposer et pondre sur une surface confortable et propre. Les poulets ont aussi besoin de perchoirs où ils peuvent se mettre et dormir. Il faut au moins un pondoir pour deux poules et soixante centimètres de perchoirs pour chaque volaille dans le poulailler.

Espace où les poulets peuvent circuler sans danger

Les poulets ont besoin d'espace pour sortir du poulailler pour prendre l'air frais et le soleil et pour trouver de la nourriture en grattant le sol. On peut délimiter l'espace où les poulets circuleront en attachant un grillage au poulailler afin qu'ils puissent sortir de l'abri mais ne soient pas en totale liberté. Il faut au moins trente à quarante centimètres carré d'espace par volaille dans l'enclos.

Une autre possibilité est de laisser les poulets en liberté en dehors du poulailler pendant la journée sans les enfermer dans un enclos. La volaille apprend vite à rentrer dans le poulailler le soir pour être à l'abri, mais celui-ci doit être bien fermé tous les soirs, sinon des animaux y pénétreront et tueront les volatiles.



Comment s'occuper des poussins pendant les soixante premiers jours.

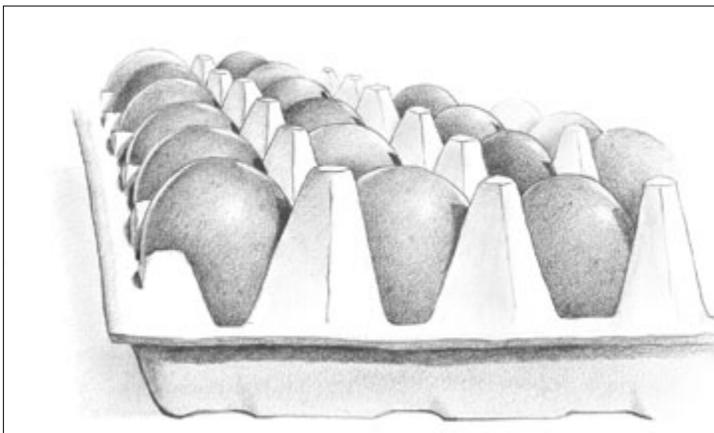
Les poussins ont des besoins spéciaux mais ils grandissent rapidement. Avec un peu de soin, ils fourniront le début d'un approvisionnement continu d'aliments de croissance de grande qualité : la viande et les œufs (voir pages 29-30).

Quand vous vous occupez des poussins, pensez aux choses suivantes :

- Une couveuse de poussins (leur logement) peut être aussi simple qu'une boîte en carton robuste ou une petite cage.
- La litière peut être faite de copeaux de bois, de paille ou d'herbe.
- Il faut maintenir la température entre 32 et 38 degrés Celsius pendant la première semaine et on l'a diminuée ensuite de trois degrés par semaine jusqu'à ce qu'on atteigne la température d'une pièce normale. Une ampoule de 100 watts ou une lampe chauffante placée au centre de la couveuse permet aux poussins de se rassembler dans un endroit confortable. Si les poussins s'amoncellent sous la lampe, cela signifie qu'il fait trop froid. S'ils s'en éloignent et sont en train d'haletter, ils ont trop chaud.
- Les besoins en eau et en nourriture sont couverts par la nourriture de base provenant du magasin agricole local et l'eau d'un abreuvoir pour poussins.
- On peut organiser un endroit sans danger près de la maison où les poussins peuvent explorer et gratter. Assurez-vous que vous pourrez les attraper quand ce sera le moment de rentrer.
- La vaccination aidera les poussins à ne pas tomber malades. Entre six et huit jours, les poussins doivent être vaccinés contre la maladie de Newcastle et entre huit et douze semaines contre la variole aviaire.

Les poules ont besoin de quatorze heures par jour de lumière pour pondre des œufs chaque jour.

Quand les jours sont courts, utilisez une ampoule de vingt-cinq watts dans le poulailler pour entretenir la ponte. Ne laissez pas la lumière allumée toute la nuit et n'utilisez pas une ampoule trop forte, car les volatiles commenceront à se donner des coups de bec. Si vous décidez de ne pas utiliser d'ampoule, les poules iront bien mais elles ne pondront pas d'œufs chaque jour et elles pourront commencer à muer. La mue est une période pendant laquelle les poules perdent leurs anciennes plumes et de nouvelles commencent à pousser. Pendant cette période les poules ne pondront pas.



CHAPITRE 5

Soins médicaux familiaux de base

Savoir prendre soin de sa santé

Veillez à ce que votre famille et vous receviez les meilleurs soins possibles.

Il y a de nombreux avantages à être en bonne santé. Vous pouvez travailler dur et subvenir à vos besoins. Vous pouvez étudier et apprendre, et vous pouvez profiter plus pleinement de la vie. Tout le monde, même les personnes qui ont des handicaps ou des problèmes de santé, a besoin de protéger sa santé.

Dans le livre de Mormon, on peut lire comment les membres de l'Église à l'époque d'Hélaman s'occupaient de leur santé :

« Et il y en eut qui moururent des fièvres... mais pas tellement des fièvres, à cause des excellentes qualités des nombreuses plantes et racines que Dieu avait préparées pour éloigner la cause des maladies » (Alma 46:40).

À notre époque, nous avons la chance d'avoir des médecins bien formés et d'autres professionnels de santé qui peuvent traiter de graves problèmes de santé. Mais vous devez garder à l'esprit que c'est à vous qu'incombe la principale responsabilité de votre santé. Les renseignements de ce chapitre vous aideront à comprendre quand et comment faire appel à un professionnel, et ils expliqueront aussi des choses simples que vous pouvez faire chez vous.

Pour pouvoir choisir l'endroit où vous soigner, vous devez vous informer au maximum sur les soins de santé dispensés dans votre région.

Si vous avez le choix entre deux centres médicaux ou deux dentistes, il faut choisir le meilleur des deux. Vous pouvez déterminer quel centre médical est le plus propre ou celui dont le service est le plus rapide. Vous pouvez choisir le dentiste qui donnera les meilleurs soins à votre famille.

Il faut tenir un dossier santé à la maison.

Vous pouvez résoudre certains problèmes de santé chez vous. Le fait de tenir et de conserver des documents de santé à la maison vous aidera à soigner les membres de votre famille chez vous.

Le dossier de santé de la famille peut vous rappeler que les membres de la famille ont besoin de vaccinations ou de traitements contre les parasites à certains moments de l'année. Si vous gardez la trace des médicaments prescrits au centre médical, vous saurez ce qu'il faut prendre si le problème réapparaît. Vous saurez quel sirop acheter contre la toux ou quelle crème prendre en cas de rougeurs de la peau. Vous économiserez de l'argent en réduisant les visites au centre médical ou chez le médecin.



Vous pouvez traiter certaines urgences chez vous si vous avez une trousse de secours.

Des petites urgences se produisent à la maison et concernent souvent les enfants. Les brûlures, les coupures et les maladies infantiles sont courantes dans toutes les régions du monde. Si vous traitez ces urgences rapidement et correctement, vous pourrez éviter des infections graves et des cicatrices. On peut souvent traiter ces urgences chez soi si l'on a une trousse de secours.

Voici ce que peut contenir une trousse de secours très simple :

- Un rouleau de papier toilette de bonne qualité dans son emballage d'origine (pour sécher les plaies ou les coupures qui ont été nettoyées)
- Un pain ou une bouteille de savon désinfectant (pour nettoyer les coupures et les égratignures)
- Un litre d'eau purifiée (bouillie ou javellisée)
- Une petite bouteille d'alcool (pour désinfecter autour des coupures et pour stériliser les ciseaux, les aiguilles et le thermomètre)
- Une petite bouteille d'antiseptique (pour mettre sur les blessures)
- Des morceaux de linge propre qui sont soigneusement emballés afin de rester propres
- Une bouteille de paracétamol ou d'acétaminophène (par exemple du doliprane ou du Tylenol) pour réduire la douleur et la fièvre
- Un thermomètre avec les instructions
- Un flacon de vaseline stérile
- Un paquet d'ingrédients secs pour faire une solution de réhydratation orale (voir page 62)
- Du ruban adhésif
- Des ciseaux ou un couteau
- Une pince à épiler

Il faut ranger toutes ces choses dans un récipient muni d'un couvercle étanche. Si le récipient est en plastique, il faut le nettoyer avec une solution désinfectante. Il faut ranger soigneusement la trousse de secours afin que les fournitures soient propres quand on en aura besoin. Empêchez la poussière et les insectes de contaminer ce qui se trouve à l'intérieur. Rangez la boîte à un endroit où les adultes pourront la prendre rapidement mais hors de portée des enfants.

Il est utile de faire la liste de tout ce que la boîte contient. Ainsi vous saurez quand il faut remplacer certaines fournitures. Mettez la liste sur l'extérieur de la boîte pour la consulter facilement.

Traitement de la fièvre, de la diarrhée et de la déshydratation

Quand quelqu'un a de la fièvre, essayez de lui faire baisser sa température.

Quand la température du corps est trop élevée, on dit que l'on a de la fièvre. La plupart des fièvres sont dues au fait que le corps essaie de combattre les microbes qui ont infecté la personne. Certaines infections, comme le rhume, provoquent une fièvre peu élevée pendant une brève période. La grippe, la malaria et la pneumonie provoquent souvent de fortes fièvres. La fièvre liée à certaines infections, comme la tuberculose, peut durer de nombreux jours.

Dans les régions où la malaria est courante, quelqu'un qui a de la fièvre doit consulter rapidement un professionnel de santé pour recevoir un traitement si la malaria en est la cause probable. Dans les régions où il n'y a pas de malaria, quelqu'un qui a une fièvre élevée ou qui dure plus de quelques jours doit aussi consulter un professionnel de santé. On doit consulter un professionnel de santé dès que possible si, en plus de la fièvre, on présente au moins l'un des symptômes suivants : une toux accompagnée d'une respiration rapide, une raideur dans la nuque, une somnolence excessive, une agitation extrême, des douleurs violentes ou des convulsions.

Les personnes qui ont de la fièvre perdent de l'eau, et encore plus s'il y a de la diarrhée. Quand on a de la fièvre, il est important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation et pour aider à combattre à la fois la fièvre et l'infection. Les enfants qui ont de la fièvre doivent porter des vêtements amples et légers. Le fait de prendre un bain ou de s'asperger d'eau tiède ou fraîche (mais pas froide) peut aussi aider la personne ayant de la fièvre à se sentir mieux. La prise de médicaments simples comme le paracétamol (l'acétaminophène) peut faire baisser la fièvre provisoirement.

Donnez à la personne des liquides pour arrêter la diarrhée.

Quand on mange ou quand on boit, les intestins préparent l'eau, le sel et les substances nutritives à être emportés par le sang dans toutes les parties du corps. Quand on a la diarrhée, les intestins ne fonctionnent pas correctement. Trop d'eau passe à travers les intestins pour être rejetée par le corps. Cela peut causer un état grave appelé la déshydratation. Les intestins laissent aussi passer la nourriture tellement vite que le corps ne peut pas l'utiliser. Il en résulte une mauvaise nutrition.

La déshydratation et la malnutrition dues à la diarrhée provoquent souvent la mort, particulièrement chez les jeunes enfants. En moyenne, dans les régions tropicales, cent nourrissons sur mille meurent avant l'âge d'un an. Plus de quatre-vingt-dix de ces décès sont causés par la déshydratation et la malnutrition qui ont commencé suite à une diarrhée et à de la fièvre.

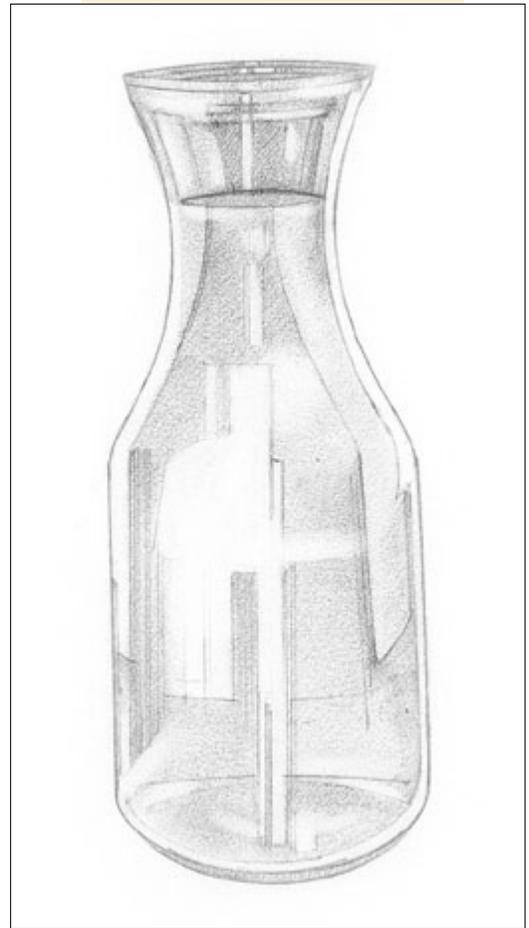
Il est important que vous compreniez comment traiter la diarrhée et la fièvre. Dans certains endroits du monde, les gens traitent la diarrhée d'une façon qui l'empire. Ils empêchent la personne qui a la diarrhée de boire ou d'absorber des liquides. Ils pensent que si la personne est privée d'eau, la diarrhée s'arrêtera. Mais quand on a la diarrhée, on a besoin de beaucoup de liquides ou l'on risque la déshydratation et la mort.

Quand les membres de votre famille ont une diarrhée légère, il faut leur donner beaucoup de liquides à boire. Dès qu'ils peuvent manger, il faut leur donner des aliments légers qui sont faciles à digérer, comme la soupe, le porridge, les bananes cuites ou la purée de pommes de terre. Si vous allaitez un enfant et qu'il commence à avoir de la diarrhée, n'arrêtez pas de donner le sein. L'allaitement aide à prévenir la diarrhée et la déshydratation.

Utilisez une solution orale de réhydratation pour traiter la déshydratation.

Si on a une très forte diarrhée ou si elle subsiste pendant plusieurs jours de suite, on peut se déshydrater. C'est particulièrement vrai pour les jeunes enfants. Les symptômes d'une diarrhée grave et de la déshydratation sont :

- Des selles fréquentes que la personne ne maîtrise pas.
- Des selles liquides.
- Peu d'urine ou de l'urine jaune foncé.
- Une soif anormale.
- La bouche et la langue sèches



- Un pouls rapide et faible.
- Des yeux creux ou secs.
- Une peau sans élasticité quand on la pince.

Si les membres de votre famille ont la diarrhée et ont au moins deux de ces symptômes, il faut leur donner une solution orale de réhydratation. Vous pouvez l'acheter en pharmacie ou dans un centre médical. On la trouve sous forme de poudre que l'on mélange à de l'eau purifiée, ou sous forme liquide.

On peut aussi fabriquer une solution orale de réhydratation en mélangeant les ingrédients suivants :

- 1 litre d'eau purifiée
- 20 grammes de sucre (2 cuillères à soupe ou 6 cuillères à café)
- 3,5 grammes (1/2 cuillère à café) de sel

Faites boire aux personnes qui ont une diarrhée grave de petites gorgées de la solution toutes les cinq minutes, même si elles vomissent, jusqu'à ce qu'elles recommencent à uriner normalement. Pour que la solution ait un meilleur goût, on peut la donner avec du jus de fruit. Les personnes qui ont la diarrhée peuvent aussi boire de l'eau de noix de coco verte, une soupe de légumes légères, ou l'eau de cuisson du riz ou de l'orge.



Traitement des blessures et des coupures

La peau protège le corps des infections.

La peau du corps nous protège de la même façon que la peau d'une banane protège le fruit qui est à l'intérieur. Si nous prenons bien soin de notre peau, cela nous aidera à rester en bonne santé. La peau remplit bien son rôle à part si elle est endommagée par des piqûres d'insectes, des morsures d'animaux, des blessures pénétrantes, des coupures ou des égratignures. Quand la peau est endommagée, elle peut laisser entrer des microbes et des infections qui rendent malade ou font des dégâts dans le corps.

Apprenez les cinq étapes de base pour soigner une plaie ou une coupure.

Certaines plaies et coupures sont sans gravité, et d'autres sont très graves. Pour les plaies importantes qui saignent beaucoup ou qui sont très profondes, il est nécessaire de consulter un médecin. Cependant, on peut soigner chez soi la plupart des plaies sans gravité sans aide médicale.

Vous pouvez soigner les plaies sans gravité et donner un premier traitement pour les plaies graves en apprenant les cinq étapes de base suivantes :

1. *Arrêter le saignement.* Mettez n'importe quel linge propre (serviette, mouchoir, gaze, etc.) sur la plaie. Appuyez sur le linge pendant au moins trois minutes.
2. *Laver la plaie.* C'est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour empêcher l'infection et pour aider la plaie à guérir rapidement. Tout d'abord lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et rincez-les dans une solution désinfectante ou dans de l'eau purifiée. Lavez ensuite la plaie avec un savon désinfectant ou de l'eau purifiée.
3. *Enlever les particules de saleté.* S'il y a des morceaux de peau, soulevez-les doucement avec une pince à épiler stérile. Aspergez, vaporisez ou versez de l'eau purifiée sur la plaie pour la nettoyer complètement. Ne mettez pas d'alcool, de teinture d'iode ou d'antiseptiques contenant du mercure directement sur la plaie. Ces produits abîment la chair et ralentissent le processus de guérison.

Eau potable purifiée

1 litre d'eau + 4 gouttes d'eau de javel récente (4-6%)

Solution désinfectante

1 litre d'eau + 1 cuillère à café d'eau de javel récente (4-6%)

4. *Refermer la peau.* Une blessure qui date de moins de douze heures guérira plus vite si les bords de la peau sont maintenus ensemble. Si la plaie ou la coupure est grave, un professionnel de santé peut faire des points de suture pour une meilleure cicatrisation. Cependant, on peut refermer beaucoup de plaies avec un pansement en forme de papillon fait avec de la bande adhésive.
5. *Panser et couvrir la blessure.* On peut appliquer une pommade antiseptique ou antibiotique sur la plaie une fois que celle-ci est propre et refermée. Recouvrez doucement la plaie avec une protection propre comme de la gaze, du papier toilette ou une bande de tissu stérilisée.

Faites appel à un professionnel de santé pour soigner les plaies qui sont infectées.

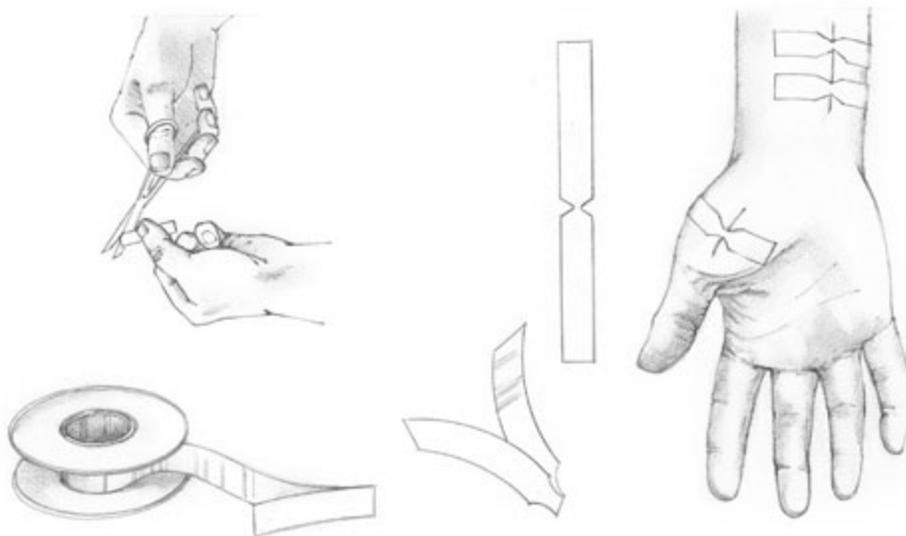
Il arrive qu'une plaie s'infecte. Si c'est le cas, il faut consulter un médecin ou un autre professionnel de santé. L'un des signes suivants peut signifier que la plaie est infectée :

- La plaie est douloureuse, et la peau est rouge et chaude au toucher.
- Il y a un gonflement et du pus.
- La blessure sent mauvais.

Si un membre de votre famille présente une coupure ou une plaie qui a l'air d'être infectée, il faut demander l'aide d'un médecin ou de quelqu'un qui a une formation médicale.

Documentation supplémentaire : comment fabriquer et utiliser un pansement en forme de papillon

1. Déroulez un peu de bande adhésive et repliez-la de façon à ce que les parties non collantes se touchent.
2. Coupez les coins de la partie pliée comme indiqué.
3. Refermez la plaie et placez le pansement comme indiqué, pour la maintenir fermée.



Soin général de la peau

Il faut que vous sachiez reconnaître différents problèmes et maladies de peau.

La peau est une protection contre le soleil, la pluie, les insectes et les maladies. Il faut prendre soin de sa peau pour maintenir le corps en bonne santé et éviter la maladie.

Les éléments suivants sont des signes de maladies de la peau :

- Gonflement ou inflammation
- Douleur ou sensation de brûlure
- Démangeaisons ou picotements
- Rougeurs ou plaques sèches et squameuses
- Zones chaudes au toucher
- Zones qui cloquent, croûtent ou suintent
- Plaies infectées avec du pus
- Plaies qui guérissent lentement

Apprenez les trois soins de base pour les maladies bénignes de la peau.

Il y a trois soins faciles que vous pouvez faire chez vous pour traiter les problèmes de peau bénins.

1. *Compresses chaudes.* En cas de gonflement, d'inflammation, de douleur, de chaleur au toucher ou de pus appliquez des compresses chaudes. On fait des compresses chaudes de la façon suivante : Faites bouillir de l'eau et laissez-la refroidir juste ce qu'il faut afin qu'elle soit toujours chaude mais que l'on puisse y laisser la main. Pliez un linge propre de manière à ce qu'il soit légèrement plus grand que l'endroit à traiter. Mouillez-le légèrement dans l'eau chaude. Mettez le linge sur la peau affectée. Recouvrez le linge d'un film plastique ou de cellophane. Enveloppez le linge et le plastique avec une serviette. Si c'est possible, maintenez la partie affectée plus haut que le reste du corps. Quand le linge est froid, mettez-le à nouveau dans l'eau chaude.
2. *Compresses froides.* En cas de démangeaisons, de picotements, d'ampoules, de croûtes ou de suintement de liquide clair, appliquez des compresses froides. On fait des compresses froides de la façon suivante : Trempez des linges dans de l'eau fraîche et du vinaigre blanc (deux cuillères à soupe de vinaigre par litre d'eau bouillie ou javellisée). Appliquez les linges plusieurs fois par jour sur la zone affectée. Après plusieurs jours, quand la zone infectée va mieux et qu'une nouvelle peau s'est formée, mélangez du talc à de l'eau purifiée (en quantité égale) Étalez doucement le mélange sur la peau. Quand la nouvelle peau commence à s'épaissir ou à peler, frictionnez avec un peu d'huile végétale ou d'huile pour bébé.
3. *Protection contre le soleil.* Quand des signes de maladie de peau apparaissent sur des parties du corps qui sont habituellement exposées au soleil, protégez la zone affectée contre les rayons du soleil.



Consultez un professionnel de santé pour les infections graves de la peau.

Les infections graves de la peau doivent être traitées par un professionnel de santé. Il faut consulter un professionnel de santé dans les cas suivants :

- Une maladie de peau s'aggrave au lieu de guérir suite aux soins donnés à la maison.
- Les ganglions lymphatiques situés derrière les oreilles, sous le menton, sous les aisselles ou à l'aîne sont enflés.
- Une ligne rouge sur la peau ou en-dessous apparaît près de la zone infectée et suit la veine en direction du cœur.
- La zone affectée commence à sentir mauvais.

Traitement des brûlures

Il faut savoir reconnaître une brûlure du premier, deuxième ou troisième degré.

La chaleur et les flammes peuvent causer des plaies très douloureuses. Chez eux ou sur leur lieu de travail, les gens peuvent être brûlés par des flammes, de l'huile bouillante, des ustensiles de cuisine, une explosion de liquides inflammables, un fer à repasser chaud, ou une surexposition au soleil. Certaines brûlures sont seulement douloureuses, alors que d'autres sont très dangereuses.

Les brûlures au premier degré sont bénignes et ne forment pas de cloques. Elles sont rouges et légèrement enflées.

Les brûlures au deuxième degré sont plus graves. Elles forment des cloques qui gonflent et se remplissent de liquide, mais la chair n'est pas à vif.

Les brûlures au troisième degré sont souvent très douloureuses parce qu'elles détruisent la peau et que la chair brûlée est ainsi à vif. Mais les parties où les nerfs sont détruits sont parfois indolores.

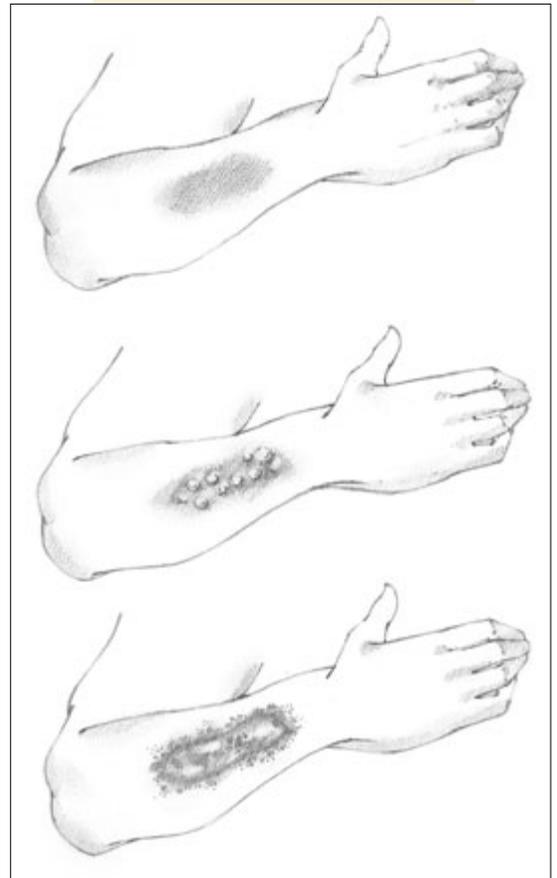
Il est important de savoir faire la différence entre ces différentes sortes de brûlures. On peut alors donner le bon traitement.

Apprenez comment soigner les différentes sortes de brûlures.

Les brûlures au premier degré sont bénignes et on peut les soigner chez soi sans risque. Le traitement consiste à soulager la douleur en faisant tremper immédiatement la zone brûlée dans de l'eau froide purifiée. On peut donner un médicament antalgique contenant du paracétamol ou de l'acétaminophène pour soulager la douleur. Aucun autre traitement n'est nécessaire. Il est inutile d'appliquer une pommade ou une crème.

Les brûlures au second degré sont plus graves. Il y a des cloques sur la peau. Si elles sont intactes, ne les percez pas. Protégez les cloques pour qu'elle ne se percent pas et soignez-les comme une brûlure du premier degré. Si les cloques se sont percées, nettoyez la zone brûlée. Lavez vous les mains avec de l'eau purifiée et du savon, puis lavez doucement la brûlure avec du savon et de l'eau purifiée. Recouvrez ensuite la brûlure d'une bande stérile ou d'un morceau de gaze stérile.

Si la brûlure est petite ou si vous n'avez rien pour la recouvrir, laissez-la à l'air. Avec de l'eau purifiée et du savon, lavez deux fois par jour la zone où la chair est à vif. Ne mettez jamais de graisse, d'huile, des peaux d'animaux, du marc de café ou des excréments sur une brûlure. Ces choses sont utilisées dans certaines régions du monde, mais elles ne soignent pas



les brûlures. Elles répandent des microbes dans le corps. S'il y a du pus dans la brûlure, si elle sent mauvais ou si elle enfle, emmenez la victime dans un centre hospitalier ou chez un professionnel de santé.

On ne doit pas soigner chez soi les brûlures au troisième degré qui ont détruit la peau car le risque d'infection est très élevé. Les personnes qui ont des brûlures au troisième degré doivent être soignées par un professionnel de santé. Il en va de même pour les personnes qui ont été brûlées sur une grande surface. Jusqu'à ce que la brûlure puisse être traitée, enveloppez la zone brûlée avec un linge ou une serviette très propre sans serrer.

Apprenez ce qu'il faut faire pour une personne en état de choc.

Il est possible qu'une personne soit en état de choc dans les cas suivants : une plaie ou une brûlure grave, une douleur intense, une grande frayeur, une perte de sang, une maladie grave ou un accident. Les symptômes de l'état de choc sont : un pouls faible et rapide, une peau pâle, moite ou froide, et la confusion, la faiblesse ou l'inconscience.

Voici ce qu'il faut faire pour une personne en état de choc :

- Allongez-la en lui mettant les pieds au-dessus du niveau de la tête.
- Couvrez-la avec une couverture si elle a froid.
- Si elle est consciente, donnez-lui à boire des liquides tièdes, en particulier la solution orale de réhydratation.

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

FRENCH

