

MINI GUIDE SANTE URGENCES / SENEGAL



ASTOU - une fleur dans le désert

www.astou.org
asso.astou@netcourrier.com

MINI GUIDE SANTE ASTOU

L'Association Astou-Une fleur dans le désert, envoie de nombreux bénévoles au Sénégal pour animer des structures existantes ou naissantes qui visent à l'épanouissement de l'enfant.

On lui demande très souvent des médicaments, alors que nous ne sommes pas des médecins et donc ne sommes pas habilités à porter un diagnostic.

Mais dans certains cas, le simple bon sens peut améliorer grandement la situation.

C'est cette expérience qui nous a donné l'envie de réaliser ce **mini guide santé Astou**, qui sera remis à toutes les structures partenaires de l'Association Astou-Une fleur dans le désert, que ce soient les salles de lecture, les dispensaires ou les écoles, partout où les plus petits mais aussi les grands pourront retenir ces quelques conseils qui peuvent rendre la vie moins douloureuse parfois... Ce document peut servir de base à des causeries qui permettront de mettre en scène de manière interactive les connaissances, les idées reçues et les conseils à donner sur les problématiques traitées.

Nous avons rédigé ce document avec l'aide du Dr Collet, pédiatre français qui a vécu longtemps en Afrique. Merci à elle de son aide.

Tessa MARCHOU-BA – Présidente de l'Association Astou - Une fleur dans le désert

AVIS IMPORTANT

Nous déclinons toute responsabilité envers une utilisation irresponsable de ces quelques conseils. Ces thèmes ne recouvrent pas non plus la totalité de ce qui peut survenir au Sénégal, ils pourront être enrichis au fur et à mesure. Dans tous les cas, lorsqu'on a la possibilité de consulter un médecin, c'est la meilleure chose à faire. Néanmoins, étant informés, ces conseils pourront vous aider à agir.

SOMMAIRE

- 1) *LES BRÛLURES DOMESTIQUES*
- 2) *LE SEIN ENGORGÉ*
- 3) *LA FIÈVRE DE L'ENFANT*
- 4) *LA DESHYDRATATION*
- 5) *LA DÉNUTRITION*
- 6) *UN ADULTE QUI ÉTOUFFE*
- 7) *UN BÉBÉ QUI ÉTOUFFE*
- 8) *LES FRACTURES*
- 9) *LES SAIGNEMENTS DE NEZ*
- 10) *LES SERPENTS, MÉDUSES OU VIVES*
- 11) *LES MOUSTIQUES*
- 12) *LES RAGES DE DENTS*
- 13) *LES AMPOULES*
- 14) *UN ACCIDENT DE LA ROUTE*
- 15) *LES MALADIES ENCOURUES EN BUVANT DE L'EAU
NON POTABLE*
- 16) *LES MALADIES PROVENANT D'UN CONTACT DE LA
PEAU AVEC DE L'EAU*
- 17) *LE CYCLE DE LA TRANSMISSION DES MALADIES
CAUSÉES PAR L'EAU*
- 18) *LA DÉSINFECTIION DE L'EAU*
- 19) *LA PROTECTION DE L'EAU*
- 20) *LA NOYADE*

1. LES BRULURES DOMESTIQUES



Elles sont très **fréquentes à la cuisine à cause des fourneaux posés à même le sol, parfois en équilibre instable**, avec des grosses marmites pleines d'eau ou d'huile bouillante, éclaboussant les femmes qui préparent et les enfants qui tournent autour. Les brûlures sont sources d'infections et doivent être traitées avec soin pour qu'elles cicatrisent dans de bonnes conditions.

😊 Que faire ?

Appliquer de la glace (enroulée dans un morceau de tissu propre) sur la brûlure, **pendant au moins dix minutes**, afin que les tissus en profondeur soient aussi refroidis. Si on ne le fait pas, c'est comme si «la viande continuait de cuire».

Laver la plaie avec de l'eau propre matin et soir (désinfectée avec quelques gouttes d'eau de Javel ou du savon de Marseille).

Garder la plaie en dehors de l'atteinte du sable et de la poussière.

Appliquer de la Biafine en couche épaisse et laisser à l'air libre. Ne jamais mettre de bandage qui comprime et colle à la plaie. La plaie doit sécher à l'air libre et quand la croûte commence à se former, il faut hydrater la peau desséchée (qui peut gratter) avec du beurre de karité par exemple.

☹ Les idées reçues : A ne pas faire !

Ne pas couvrir la plaie avec un pansement ou un bandage.

Il ne faut pas appliquer sur la brûlure un corps gras (beurre ou huile) ou du vinaigre : Ces applications risquent de provoquer des infections encore plus graves !

▲ Comment éviter les brûlures ?

Eviter que les enfants ne s'approchent des fourneaux ou des fers à repasser, également très dangereux.

Etre attentifs à l'huile bouillante qui saute et notamment au moment de mettre de l'eau dans l'huile : c'est à ce moment qu'il y a le plus d'éclaboussures.

Ne pas trop remplir les marmites d'eau et veiller à l'équilibre des grosses marmites si elles sont posées sur un feu de bois (lors des repas de fête par exemple)

2. LE SEIN ENGORGE



Les femmes allaitent longtemps leurs enfants, même s'ils mangent également au bol avec les adultes. **Le sein comporte plusieurs compartiments** qui se remplissent et se vident tour à tour lors de la tétée. Ces compartiments sont très faciles à sentir avec la main. **Si le sein n'est pas vidé chaque jour, il peut se produire un stockage de lait dans un de ces compartiments**, le sein produisant plus de lait qu'il n'en s'écoule. **Le lait se transforme, devenant épais comme du beurre et ne s'écoule plus.** Le sein devient alors douloureux. Souvent la mère ne comprend pas ce qu'il se passe. **Il est très important de faire sortir ce lait** afin d'éviter de graves lésions dans le sein.

😊 Que faire ?

Appliquer un linge propre trempé dans l'eau chaude sur le sein suffisamment longtemps pour que le lait devenu épais se ramollisse.

Presser doucement le sein à l'endroit où il est dur jusqu'à ce que le lait sorte et que le compartiment soit complètement vidé.

Lorsque le lait s'écoule à la consistance habituelle, c'est fini !

▲ Comment éviter ce problème ?

Masser régulièrement doucement le sein douloureux de la périphérie jusqu'au bout pour faire sortir le lait en surplus.

Lorsque vous allaitez, si l'enfant ne vide pas vos seins, videz vous-même le surplus en fin de journée.

Des tétées régulières en alternant un sein sur deux sont conseillées.

3. LA FIEVRE DE L'ENFANT



La fièvre de l'enfant peut être liée à de nombreuses causes dont : la sortie d'une dent, une infection passagère ou encore une crise de paludisme. Il est nécessaire d'être vigilant car l'enfant peut mourir si on ne fait rien face à une forte fièvre. Quand on ne connaît pas la cause de la fièvre, on peut toujours faire baisser la température de quelques degrés pour éviter notamment la déshydratation qui peut en résulter. Cela permet également de transporter l'enfant dans de meilleures conditions au centre de santé le plus proche, sachant que la prise en charge par un professionnel ne se fait souvent qu'au terme de plusieurs heures d'attente...

☹ **Les idées reçues : A ne pas faire !**

Ne pas couvrir l'enfant qui grelotte dans des couvertures : En augmentant la température de l'environnement du corps, ça augmente la température du corps et donc la fièvre !

☺ **Que faire ?**

Déshabiller légèrement l'enfant. Lui donner un bain de siège (un peu d'eau dans une baignoire). **L'eau doit être tiède**, mais pas glacée pour ne pas risquer une hydrocution. Il s'agit de rafraîchir l'enfant progressivement. Le laisser assis 15 minutes ou plus s'il le souhaite avec un objet pour l'occuper. Cela contribue à baisser la température.

Essayer de détecter les raisons de la fièvre selon l'âge ou la saison : Ne pas tarder à le présenter à un médecin s'il s'agit d'une crise de paludisme.

En cas de forte fièvre : Un glaçon entouré d'un linge propre peut être appliqué dans l'aîne, là où passent les deux plus grosses artères de notre système sanguin. La fièvre de l'enfant baissera de quelques degrés le temps de l'accompagner au dispensaire.

Appliquer une poche de glaçons sur la tête diminue également la température.

▲ **Comment éviter les complications ?**

Observer le comportement inhabituel de l'enfant : Un enfant qui reste prostré, ne veut rien, ne dit rien et qui transpire doit être vu par un médecin au plus vite.

Donner régulièrement à boire à l'enfant pour compenser ce qu'il perd en sueur. Ne pas donner une trop grande quantité d'eau à boire d'un seul coup pour éviter qu'il ne vomisse. Donner en plus un médicament contre la fièvre si vous en avez.

Ne pas garder l'enfant dans les bras, ça lui tient chaud mais le laisser se reposer au calme en l'éventant.

4. LA DESHYDRATATION

La déshydratation s'observe chez les personnes privées d'eau pendant une trop longue période, ou bien qui ont la diarrhée, de la fièvre ou des vomissements. Les enfants en bas âge et les personnes âgées y sont particulièrement exposés. **Il est nécessaire d'être vigilant aux signes de fatigue inhabituelle que présentent les plus jeunes et les plus vieux ; ne pas attendre, il peut y avoir urgence !**

Les symptômes suivants surviennent progressivement :

La personne commence par avoir soif.

Sa bouche et sa langue deviennent sèches, ce qui gêne l'absorption de nourriture.

Dans un stade avancé la personne ressent une fatigue croissante, a de la fièvre et n'urine plus. Ce stade indique qu'il y a urgence !

Que faire ?

Amener la personne dans un endroit aéré.

Lui donner à boire régulièrement de l'eau mais par petites gorgées pour éviter les vomissements. L'idéal est de donner un verre moyen toutes les 15 minutes.

Si sa température est élevée, il faut la déshabiller ou au moins desserrer ses vêtements. On peut lui appliquer sur la nuque et les bras des serviettes mouillées pour faire baisser la fièvre. Veiller à les renouveler régulièrement.

Alimentation en cas de diarrhée jusqu'à rétablissement : riz blanc, carotte, banane.

Comment éviter la déshydratation ?

Veiller à ce que les enfants et les personnes âgées boivent suffisamment, surtout pendant l'hivernage.

LA DESHYDRATATION – SUITE.

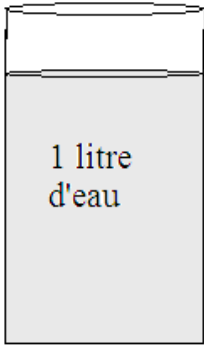
Deux boissons sont particulièrement efficaces en cas de déshydratation :

1) Une boisson constituée à moitié de soda au cola et à moitié d'eau.

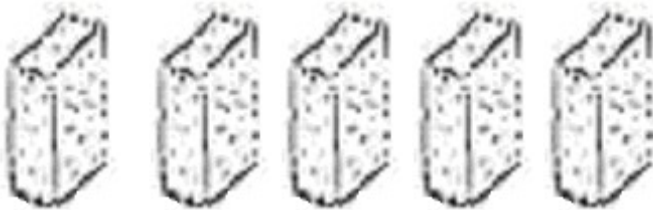
2) La solution sucrée/salée :

Faire bouillir de l'eau.

Mesurer un litre après l'ébullition.



Ajouter 5 morceaux de sucre



Ajouter le jus d'une demi orange



Ajouter une cuillère à café rase de sel fin



Bien mélanger et donner à boire après chaque selle.

5. LA DENUTRITION

Elle peut survenir très rapidement car les enfants ont rarement des réserves. Si une maladie les affaiblit, la dénutrition est la conséquence de la déshydratation et l'enfant maigrit rapidement. Il a du mal à marcher, se sent faible, et du coup ne mange pas.

😊 Que faire ?

Il existe au Sénégal des aliments très nutritifs, peu chers, dont les enfants apprécient le goût.

- 1) Faire une bouillie de maïs chaude avec du lait en poudre et du sucre ou du miel.
- 2) Préparer une bouillie de farine de niébé, salée, avec du beurre.
- 3) Donner de la banane écrasée ou de la mangue écrasée avec du sucre ou du lait caillé.

Donner des petites quantités de nourriture toutes les deux heures pour éviter les vomissements et la fatigue liée à la prise d'aliments chez l'enfant faible, sauf s'il en demande davantage.

☹ Les idées reçues : A ne pas faire !

Forcer l'enfant car il aura du mal à garder la nourriture

Faire manger l'enfant au bol commun tant qu'il n'a pas récupéré les kilos perdus car vous ne pouvez surveiller la quantité de nourriture absorbée

▲ Comment éviter la dénutrition ?

Surveiller la prise alimentaire de l'enfant au bol pour éviter qu'il ne mange que le riz, insister sur le poisson et les légumes.

Compléter par des fruits autant que possible, selon les saisons ; ils apportent des vitamines non présentes dans le plat habituel.

b comme banane



une fraise

6. UN ADULTE (OU ENFANT DE + d'1 AN) QUI ETOUFFE

Un éclat de rire avec un aliment dans la bouche et on avale de travers. Quelques accès de toux suffisent souvent à rétablir la situation. Mais dans certains cas, non. On étouffe, on suffoque et on ne peut plus parler. Il faut alors aider très vite la personne à ne pas s'asphyxier. Pour cela, il faut pratiquer en urgence une manœuvre simple qui expulse le corps étranger. C'est le seule moyen pour sauver la victime.

Chez les enfants et en particulier chez les moins de 3 ans, les étouffements sont souvent provoqués par des aliments (en particulier des arachides) ou par des petits objets (billes, pièces, boutons, caillou...). Pour éviter qu'un enfant s'étouffe, il est donc important de **ne pas le laisser jouer avec des petits objets ou des arachides.**

Si les voies aériennes ne sont que partiellement obstruées, la victime tousse, a des difficultés à parler, sa respiration est sifflante. Il faut faire vite mais on a quelques minutes pour réagir.

Si les voies aériennes sont totalement obstruées, la victime ne peut ni parler ni respirer, son visage rougit puis bleuit et elle peut perdre connaissance très rapidement.

😊 Que faire chez un adulte assis ou debout ?



Donner **5 claques vigoureuses dans le dos de la victime entre les deux omoplates.**

La victime doit être légèrement penchée en avant.

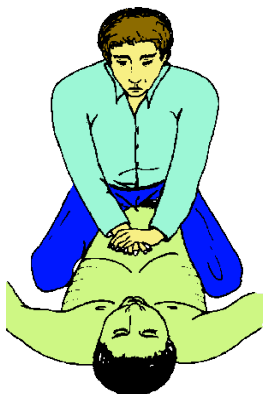
Quand le corps étranger est expulsé, la victime est sauvée.

Si ces claques ont inefficaces (dans le cas où le corps étranger ne parvient pas à sortir), il faut au plus vite pratiquer sur la victime la **manœuvre dite de Heimlich.**



Placez-vous derrière la victime et collez-vous à elle. Placez vos bras sous les siens et entourez-lui la taille. Penchez-la légèrement en avant. Placez un poing fermé sur le creux de l'estomac, c'est-à-dire au dessus du nombril et sous le triangle formé par les côtes. Saisissez votre poing avec votre autre main. Maintenez vos coudes écartés au maximum pour ne pas appuyer sur les côtes. Passez une de vos jambes entre les siennes pour avoir un bon point d'appui. **Enfoncez votre poing d'un coup sec vers vous et vers le haut.** Si après 5 essais la manœuvre n'est pas efficace, réaliser à nouveau 5 claques vigoureuses dans le dos, puis encore 5 manœuvre de Heimlich et ainsi de suite **jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé** du corps de la victime.

😊 Que faire chez un adulte couché ?



Dans le cas où la victime est inconsciente ou allongée sur le sol, la manœuvre à effectuer est celle du massage cardiaque. La pression exercée sur le sternum expulse le corps étranger. Mettez-vous à genoux à côté ou sur la victime (sans s'asseoir sur elle) si la victime est sur le dos. Placez vos mains l'une sur l'autre, au milieu de sa poitrine, vos épaules à la verticale de vos mains. Poussez vos mains rapidement vers le bas d'un mouvement sec, les bras bien tendus, les coudes bloqués. Répétez cette manœuvre jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé. Si la respiration ne reprend pas, pratiquer le bouche à bouche.

😊 Que faire chez une femme enceinte assise ou debout ?

Le principe de la manœuvre reste le même que dans les cas classiques d'adultes assis ou debout à 2 exceptions près : **La compression ne se fait pas au niveau de l'abdomen mais au niveau du thorax et la compression ne doit pas se faire vers le haut.**

Placez-vous derrière la victime. Passez vos bras sous ses aisselles. Placez un de vos poings fermés au milieu de son sternum en veillant à ne pas être trop proche de la pointe inférieure du sternum. Saisissez votre poing avec votre autre main. Maintenez vos coudes écartés au maximum pour ne pas appuyer sur les côtes de la victime. Si la victime est debout, passer une jambe entre les siennes pour avoir un bon appui. Enfoncez le poing d'un coup sec **vers vous**. Répétez cette manœuvre jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé.

Si pendant la manœuvre la victime perd conscience, procédez à la manœuvre de Heimlich sur adulte couché.

Dans tous les cas, il est important de ne pas paniquer pour que la manœuvre soit efficace.

7. UN BEBE QUI ETOUFFE

Bébé attrappe tout ce qui passe à sa portée et le met immédiatement à la bouche. Une pièce de monnaie, par exemple, est vite avalée et peut conduire à la mort de l'enfant par asphyxie !

😊 Que faire ?

La manoeuvre pour un bébé est différente car on ne peut donner de grandes claques au bébé dans le dos...

Rester calme et regarder dans la bouche s'il est possible de la désobstruer.

Lui faire la manoeuvre de Hemlich, comme indiqué chez l'adulte ou l'enfant de plus de 1 an.

☹ Les idées reçues : A ne pas faire !

Ne pas paniquer, ni crier.

Ne rien insérer dans la bouche dans le but de décoincer l'objet avalé, ce qui pourrait blesser le bébé.

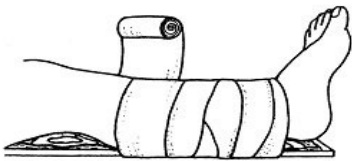
Ne pas secouer l'enfant par les pieds, la tête en bas ! Il risque de prendre peur et ça ne l'aidera pas à respirer.

8. LES FRACTURES

Une chute, une bassine qui tombe sur le pied, une roue de charrette, il y a quantité de causes qui provoquent des fractures, ouvertes ou fermées. Les conditions sanitaires au Sénégal fluctuant d'une région à l'autre, il n'est pas rare que les personnes ayant une fracture ne soient pas plâtrées.

La récupération sera ainsi plus longue, douloureuse et pouvant laisser place à des difficultés ultérieures, au minimum des rhumatismes.

☺ Que faire ?

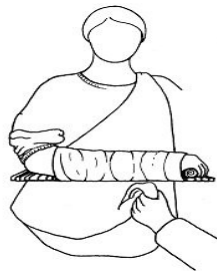
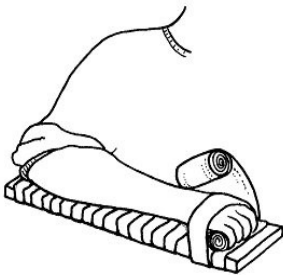


L'important est d'immobiliser le membre fracturé pour limiter la souffrance et assurer une consolidation dans la bonne position.

Fabriquer une attelle avec deux planchettes de bois mince constitue un moyen efficace de contenir une fracture.

Mettre ensuite le bras en écharpe ou s'aider d'une canne si c'est la jambe qui est fracturée.

Ne pas oublier de désinfecter la plaie en cas de fracture ouverte, en trempant le membre dans de l'eau légèrement javellisée si vous n'avez rien pour désinfecter.



☹ Les idées reçues : A ne pas faire !

Ne jamais faire de pansement occlusif sur une fracture ouverte ou la plaie va s'infecter.

9. LES SAIGNEMENTS DE NEZ

Chez certaines personnes, les saignements de nez sont fréquents. Impressionnants car le sang peut s'écouler en abondance, ils ne sont pas très graves.

Liés à l'émotivité de la personne, ils surviennent en cas de contrariété, de cauchemard, par exemple.

😊 Que faire ?

L'important est que la personne se calme, que le sang déjà écoulé soit nettoyé. On assied la personne avec la tête légèrement en avant avec un doigt qui appuie sur la narine qui coule, pendant 10 minutes.



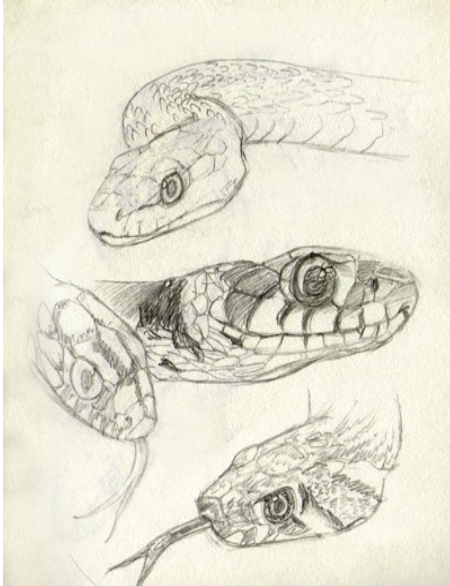
☹️ Les idées reçues : A ne pas faire !

Demander à la personne de se moucher énergiquement pour faire sortir le sang qui reste, ce qui peut provoquer de nouvelles hémorragies.

Allonger la personne avec la tête légèrement en arrière, ce qui provoque des écoulements dans l'arrière gorge et peut provoquer des vomissements.

10. LES SERPENTS, MEDUSES OU VIVES

LES MORSURES DE SERPENT



En brousse ou en ville, la population rencontre des serpents car ceux-ci cherchent de la nourriture et de la fraîcheur aux mêmes endroits qu'elle... Les serpents se cachent dans les fourrés, les hautes herbes ou les troncs d'arbres creux.

Il faut montrer la personne mordue au dispensaire le plus vite possible sous peine de troubles très graves pouvant entraîner la mort (même si le serpent a injecté son venin, celui-ci met plusieurs heures pour se diffuser dans tout le corps. Donc pas d'affolement !)

☺ Que faire ?

Déplacer la victime avec calme et délicatesse pour qu'elle bouge le moins possible.

L'allonger rapidement et incliner le membre touché vers le sol, ainsi le venin se diffuse moins rapidement.

Retirez les bagues et bracelets qui pourraient gêner la circulation du sang.

Nettoyer la plaie à l'eau et au savon pour désinfecter.

Faire un petit bandage, non serré. Et pour atténuer la douleur et éviter les gonflements, appliquer de la glace.

☹ Les idées reçues : A ne pas faire !

La panique accélère le rythme cardiaque et donc la propagation du venin.

Aspirer le venin avec la bouche pour éviter qu'il se propage dans le corps.

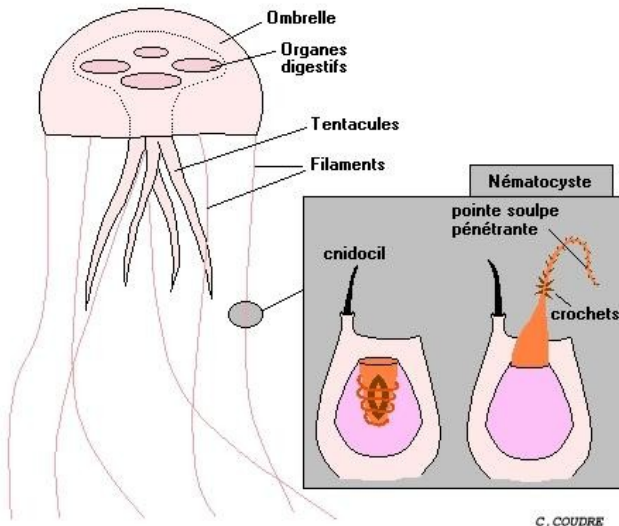
Appliquer de l'alcool sur la plaie car cela favorise la diffusion du venin.

Inciser à l'endroit de la morsure, sous peine d'aggraver l'hémorragie.

Faire un garrot. Si la circulation du sang est bloquée, un œdème va se former, et la peau ne sera plus oxygénée correctement.

Donner un "remontant". Ne pas donner de thé, de café car cela aura pour effet d'augmenter les battements du cœur et par conséquent de favoriser la diffusion du venin.

LES MEDUSES



Les étés chauds et orageux, elles sont présentes par centaines sur les côtes et terrorisent les baigneurs. Heureusement, elles sont facilement repérables dans l'eau par transparence. Mais comme on n'a pas toujours les yeux dans l'eau, il arrive qu'elles nous surprennent. Elles peuvent intriguer les enfants qui vont les toucher. Elles restent dangereuses même échouées depuis plusieurs jours sur le sable. Leur piqûre est urticante et entraîne rapidement des rougeurs, des démangeaisons et des brûlures très douloureuses.

😊 Que faire ?

Rincez immédiatement les zones touchées avec de l'eau de mer, recouvrir de sable, puis laissez sécher.

Grattez délicatement le sable, vous retirerez en même temps les cellules urticantes.

Appliquez un antiseptique ou de l'eau de mer ou un sérum physiologique jusqu'à disparition de la douleur

☹️ Les idées reçues : A ne pas faire !

Surtout, ne pas sucer la piqûre, ni essayer de faire un pansement. En cas de douleur persistante, si la zone enfle ou que vous ressentez un malaise, se rendre au dispensaire.

LES VIVES OU "VIPÈRES DE MER"



Longues de 10 à 40 cm, elles échouent sur les grèves de l'Atlantique et restent cachées sous le sable, ne laissant apparaître en surface que leurs épines venimeuses. Il suffit de poser le pied au mauvais endroit pour être piégé. La douleur est elle très vive et un œdème dur se forme très rapidement. S'accompagne parfois de malaises ou de frissons.

😊 Que faire ?

Leur venin est thermosensible, c'est-à-dire qu'il ne résiste pas à des températures supérieures à 50°C.

Il suffit donc d'approcher la zone piquée d'une source de chaleur sans la brûler, par exemple d'une cigarette allumée. Ensuite, refroidissez la zone pour faire disparaître la douleur et prenez du paracétamol. Si cela ne suffit pas, consultez un médecin, pour éventuellement extraire l'épine de la plaie.

11. LES MOUSTIQUES



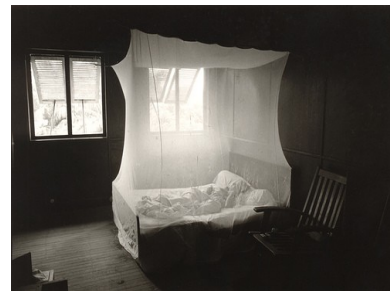
On ne se protégera jamais assez du paludisme, causé par une piqûre de moustique infecté par un parasite : l'anophèle femelle. Le moustique suce le sang d'une personne contaminée, puis par une autre piqûre le parasite pénètre dans le corps d'une autre personne. Les symptômes sont une forte fièvre et des frissons. Le paludisme ou malaria touche au Sénégal la quasi-totalité de la population avec des risques de complications graves pouvant mener à la mort à n'importe quel âge, compte tenu du fait que la période d'exposition à ce moustique est assez courte (en moyenne 3 mois par an selon les régions). Quand dans d'autres pays tropicaux, si un individu atteint l'âge de 5 ans, c'est qu'il a développé des défenses immunitaires contre le paludisme. Au Sénégal tout particulièrement, il faut se protéger et éviter les expositions au maximum, et à tout âge. Le neuro-palu est une forme grave du paludisme, pouvant entraîner la mort.

😊 Que faire ?



Placer les nouveaux-nés dans des mini-moustiquaires pour dormir.

Toute la famille doit dormir sous moustiquaire imprégnée à la saison des pluies ou selon les régions toute l'année.



Javelliser légèrement les réserves d'eau chaque semaine pour empêcher la ponte des moustiques.

Se frotter en cas de piqûres avec de l'oignon.

Le soir, mettre des vêtements couvrants pour limiter les zones accessibles aux piqûres.

En cas de crise de palu, faire attention à la déshydratation, à la fièvre et à la dénutrition.

☹️ Les idées reçues : A ne pas faire !

Penser qu'on est à l'abri parce qu'adulte ou qu'on a l'habitude.

Eviter de laisser des eaux stagnantes qui servent de pontoirs aux moustiques.

Dormir dehors près des marigots sans protection.

Attendre en cas de crise pour se faire soigner.

12. LES RAGES DE DENTS

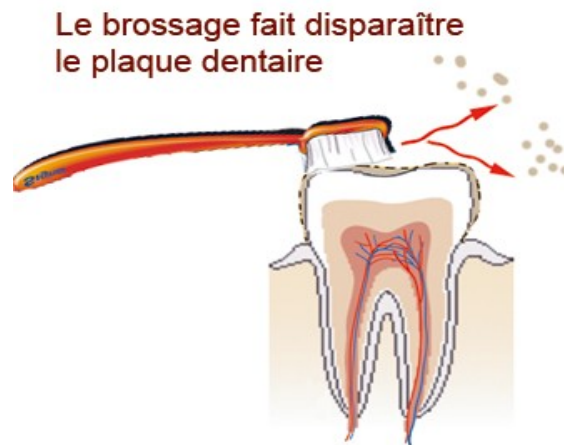


Une infection ou une inflammation peuvent causer des douleurs intolérables au niveau des dents. Dans l'attente d'une visite au dispensaire, on peut calmer la douleur, ce qui n'exclue pas la consultation.

😊 Que faire ?

Faire une infusion ou mordre un clou de girofle sur la dent douloureuse permet un répi de quelques heures lorsqu'on n'a pas de paracétamol.

Etre attentif à une bonne hygiène bucco-dentaire (se brosser les dents chaque jour), ne pas grignoter en dehors des repas, éviter les sucreries !



☹️ Les idées reçues : A ne pas faire !

Manger trop chaud ou trop froid.

Manger des aliments sucrés.

Chercher à tout prix à arracher la dent car il est souvent possible de la soigner.

13. LES AMPOULES

Une ampoule est une accumulation de liquide sous l'épiderme. Elle est causée par des frictions ou des brûlures. Bien que douloureuses, les ampoules ne sont pas dangereuses en elles-mêmes. Cependant, elles peuvent s'infecter si on ne les traite pas correctement.



Que faire ?

Laisser si possible l'ampoule guérir d'elle même. Si l'ampoule a éclaté il faut la couvrir d'un pansement stérile.

En cas de nécessité (par exemple si vous devez marcher longtemps avec une ampoule au pied), percez-la avec une aiguille et du fil de coton stériles afin que le liquide s'écoule (le fil sert de drain) puis désinfecter et couvrir avec un pansement stérile.



Les idées reçues : A ne pas faire !

Enlever la peau de la cloque car cela augmente les chances d'infection.



Comment les éviter ?

Porter des **chaussettes** dans les chaussures.

Porter des chaussures de la **bonne pointure**.



14. UN ACCIDENT DE LA ROUTE



Que faire ?

Protéger la zone de l'accident.

Eviter le sur-accident : voiture qui fauche des rescapés ou des témoins, voiture qui vient percuter les véhicules déjà accidentés...



Si vous êtes en voiture, garer correctement votre véhicule, si possible **après** le lieu de l'accident puis **allumer vos feux de détresse**. Faire descendre vos passagers et les mettre à l'abri sur le bas-côté à quelques mètres de la route. Demander aux autres témoins d'en faire autant.

Baliser la zone avec l'aide de témoins éventuels. Disposez des triangles de pré-signalisation au moins 200 mètres avant l'accident. Agitez un linge blanc ou une lampe électrique, s'il fait nuit.

Faire ralentir la circulation (dans les deux sens si cela est possible et nécessaire) par les témoins placés sur les bas-côtés de la route. Demander aux témoins qui ne peuvent pas se rendre utile de circuler. **La concentration d'un nombre important de véhicules arrêtés à un même endroit ne peut être qu'une source de danger.**

Demander aux témoins de **ne pas fumer à proximité de l'accident** car les réservoirs d'essence des véhicules peuvent être endommagés.

Couper le contact des véhicules accidentés et serrer leur frein à main.

Alerter les secours.

S'occupez des blessés en attendant l'arrivée des secours.

Il est indispensable de déplacer les victimes lorsqu'elles sont exposées à un danger que vous ne pouvez pas supprimer :

si un blessé est étendu au milieu de la route, ou inconscient dans une voiture menacée par le feu ou en éboulement.

Si le blessé est inconscient ou ne respire plus.

Si le blessé saigne abondamment et sa position ne permet pas d'effectuer une compression locale ou à distance efficace. Dans ce cas il faut arrêter l'hémorragie.

Dans tous les autres cas, quand il n'y a pas de danger immédiat, ne cherchez pas à sortir les passagers de leur voiture.

Évitez les éventuelles torsions qui pourraient aggraver une éventuelle lésion de la moelle épinière, ce qui pourrait provoquer une paralysie ou même un décès.

ACCIDENT DE LA ROUTE- SUITE

Les blessés prioritaires sont ceux qui présentent une hémorragie importante ou qui risquent de s'asphyxier.

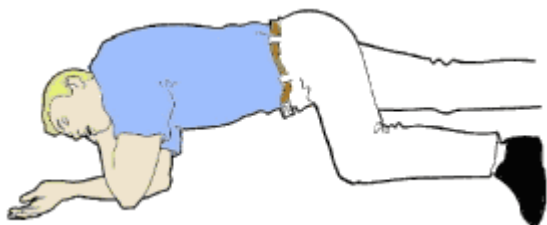
Si l'accidenté est un motard, ouvrir la visière de son casque mais ne lui enlever le casque que dans le cas où il ne respire plus. Dans ce cas, lui faire du bouche à bouche ou un massage cardiaque (Voir : désobstruction sur adulte allongé.)

Ne jamais laisser un blessé inconscient ou il risque de s'étouffer avec son sang ou ses vomissements. Placer la victime en **position latérale de sécurité (PLS)**:

Placez le bras de la victime le plus proche de vous, à angle droit de son corps. Pliez ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut. Placez-vous à genoux à côté de la victime. Maintenez la main de la victime pressée contre son oreille, paume contre paume. Avec l'autre main, attrapez la jambe opposée, juste derrière le genou et relevez-la tout en gardant le pied au sol. Placez-vous assez loin de la victime au niveau du thorax pour pouvoir la tourner sans avoir à vous reculer.



Tirez sur la jambe pliée afin de faire rouler la victime vers vous jusqu'à ce que le genou touche le sol. Si les épaules de la victime ne tournent pas complètement, coinciez le genou de la victime avec votre propre genou, pour éviter que le corps de la victime ne retombe en arrière sur le sol, puis saisissez l'épaule de la victime avec la main qui tenait le genou pour achever la rotation. Veiller à ce que la bouche soit ouverte.



15. LES MALADIES ENCOURUES EN BUVANT DE L'EAU NON POTABLE

La majorité des maladies gastro-intestinales est causée par l'eau non potable. Moins il y a d'eau, plus le risque de maladie est important.

La diarrhée

L'eau polluée est une cause importante de diarrhée.



En cas de diarrhée, éviter de manger des fruits crus (sauf la banane) et des plats épicés. Le soda au cola, le riz blanc et les bananes sont conseillés pour l'alimentation de la personne atteinte de diarrhée. Ne pas oublier de boire régulièrement pour ne pas se déshydrater (de l'eau propre ou du soda au cola.).



Les ascaris

Ce sont des vers qui mesurent environ 20 mm de long. Ce sont des parasites. L'ascaris vit dans l'intestin et se nourrit de la nourriture que la personne mange. Les ascaris empêchent les enfants de grandir et de se développer normalement. Ils entraînent des maux de ventre, une perte d'appétit, des nausées, des vomissements. Ils peuvent vivre longtemps dans l'intestin. Les femelles pondent des milliers d'œufs qui sortent du corps avec les selles. Ces œufs sont très petits mais ils résistent au froid, à la chaleur et aux antiseptiques. Si les selles sont faites à proximité d'un point d'eau, ces œufs passent dans l'eau de boisson, sur les fruits et les légumes. Ils sont transportés par les pattes des mouches et par nos mains. **Le diagnostic d'ascaris est facile si l'on voit des vers dans les selles. Il faut alors traiter la personne contaminée ainsi que sa famille.**

L'amibiase

Il s'agit d'un parasite qui est transmis par voie féco-orale (mains sales, eau contaminée). La personne qui porte ce parasite a de la fièvre, des crampes abdominales et de la diarrhée sanguinolente. **La présence de glaires ou de sang dans les selles sont des symptômes graves : Il faut consulter au plus vite.**



Pour éviter d'attraper des ascaris et des amibiases, il est capital d'avoir une bonne hygiène : hygiène des mains (lavées au savon), hygiène de l'eau (voir « la désinfection de l'eau »), destruction des mouches et surtout utilisation de latrines éloignées des points d'eau.

16. LES MALADIES PROVENANT D'UN CONTACT DE LA PEAU AVEC DE L'EAU

Les ankylostomes

Ce sont des vers mesurant environ 1 cm de long et qui possèdent des dents semblables à des crochets. **Les larves pénètrent dans l'organisme humain à travers la peau, habituellement au niveau des pieds** et sont transportées jusqu'aux poumons par le sang. Les vers terminent leur maturation dans le tube digestif et **se nourrissent de sang**. Les ankylostomes peuvent consommer jusqu'à un demi-litre de sang par jour. Ils pondent des œufs qui sont éliminés par les selles. **Les œufs éclosent dans le sol et les larves transpercent la peau des pieds des personnes marchant pieds-nus dessus pour pénétrer à l'intérieur du corps**. Les symptômes sont des maux de ventre et une anémie. **La présence d'ankylostomes dans le corps est très dangereuse surtout pour les enfants qui s'affaiblissent et se développent moins bien.**

Pour éviter d'en attraper, il est capital d'utiliser des latrines éloignées des points d'eau et de marcher avec des chaussures.

La gale

C'est une maladie très contagieuse qui se caractérise par des démangeaisons cutanées intenses. Ces démangeaisons entraînent souvent des plaies de grattage. Cette maladie peut se contracter en se lavant avec de l'eau sale ou par le contact avec une personne atteinte de gale.

Les enfants qui s'assoient à même le sable y sont plus sujets que les adultes qui s'assoient sur des bancs ou sur les nattes.

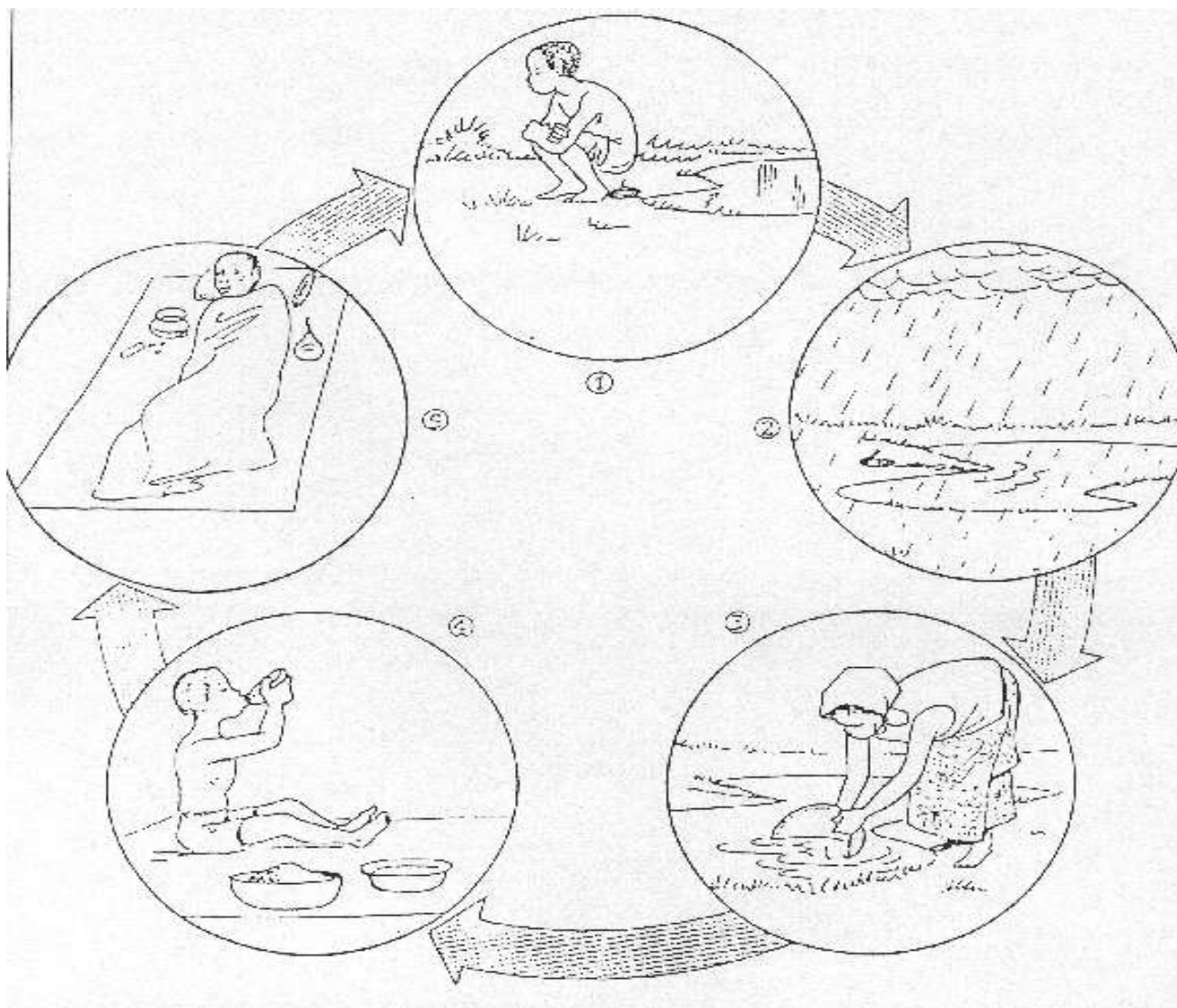
Quand on traite la gale (lavage avec une lotion désinfectante apaisante spéciale), toute la famille doit être traitée, tout le linge lavé sans oublier les serviettes, draps, nattes en contact avec les personnes contaminées pour stopper la prolifération.

17. LE CYCLE DE LA TRANSMISSION DES MALADIES CAUSEES PAR L'EAU

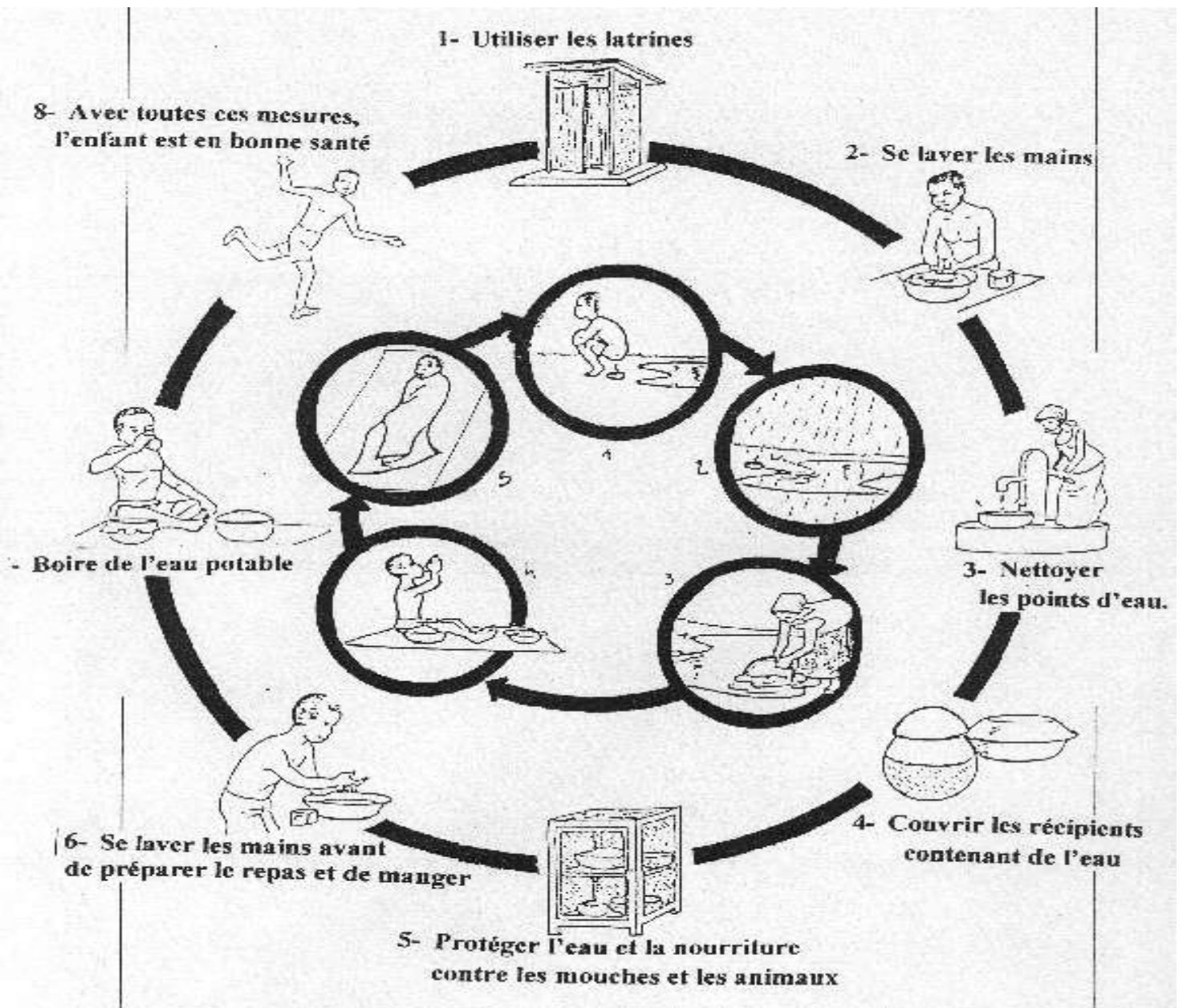
☹️ Voici comment se transmettent ces maladies :

- 1) on fait des selles à même le sol
- 2) la pluie favorise l'absorption par le sol des microbes contenus dans les selles
- 3) on puise de l'eau pour laver le linge, les aliments, cuisiner ou boire
- 4) La population ingère les microbes contenus dans cette eau
- 5) On tombe malade...

et on redépose des selles infectées sur le sol...



☺ Que faire ?



Pour éviter de contracter ces maladies transmises par l'eau, il faut rompre ce cycle pour que toute la famille soit en bonne santé.

18. LA DESINFECTION DE L'EAU

La majeure partie de la population n'a pas accès à l'eau potable. C'est pourquoi il est nécessaire que chaque famille, chaque individu de la communauté adopte les mesures appropriées pour prendre soin de l'eau qu'il consomme afin de garantir sa qualité. L'eau de consommation non potable doit être subie un traitement afin de réduire les risques de contamination.

L'ébullition de l'eau

Faire bouillir l'eau pendant 20 minutes pour tuer les microbes. Refroidie, cette est bonne à boire.

La chloration

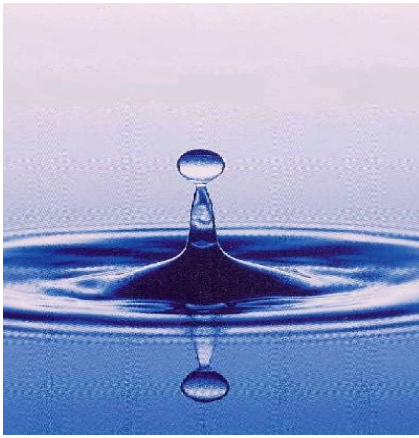
La chloration est la meilleure méthode pour **conserver** une eau potable. Il s'agit de purifier l'eau en ajoutant un désinfectant. Mettre 3 gouttes d'eau de Javel pour un litre d'eau. Attendre une heure. L'eau est bonne à boire.



La filtration

La filtration ne désinfecte pas l'eau, mais c'est le moyen le plus simple et le plus économique afin d'en éliminer certains germes responsables de maladies ainsi que les œufs de certains vers. Elles sont construites avec des matériaux locaux économiques et nécessitent un renouvellement des filtres tous les 6 mois, les filtres étant nettoyés à l'aide d'une brosse à dent tous les 3 jours. Ce sont ces machines qu'utilisent les bénévoles de l'association lorsqu'ils se rendent dans les villages. Ils laissent ensuite la machine pour utilisation par la population.

19. LA PROTECTION DE L'EAU



A la maison

Lorsqu'on transporte de l'eau dans un récipient et qu'on veut la conserver au domicile ou à l'école, il est très important de la protéger

😊 Que faire ?

Nettoyer le récipient. Ne pas mettre les mains sales dedans.

Ne pas plonger directement le gobelet à boire dans le récipient, mais verser l'eau dans le gobelet. Couvrir le récipient pour protéger l'eau des mouches, de la poussière, des animaux, etc.

Protection des points d'eau

Les points d'eau ont besoin de notre protection et de mesures d'hygiène ; pour la bonne santé de tous, ils doivent être maintenus propres.

La rivière :

L'eau d'un cours d'eau et ses alentours doivent rester propres. Les habitants doivent faire leur lessive et se baigner EN DEHORS des cours d'eau, faire boire les animaux encore plus loin. Malgré toutes ces précautions, l'eau provenant d'un cours d'eau doit toujours être désinfectée avant d'être bue.

Les puits :

L'eau d'un puit est généralement pure à condition qu'elle soit correctement protégée. Un puit doit être installé à au moins 20 mètres des latrines ou d'un tas d'ordures. Il doit être profond d'au moins 3 mètres et être équipé d'une **margelle et d'un couvercle pour qu'aucun débris ne soit introduit à l'intérieur.**

La communauté doit avoir le souci constant de maintenir et d'améliorer la propreté des points d'eau. Pour cela, quelques règles doivent être respectées :

Ne pas faire ses selles n'importe où ; Utiliser les latrines.

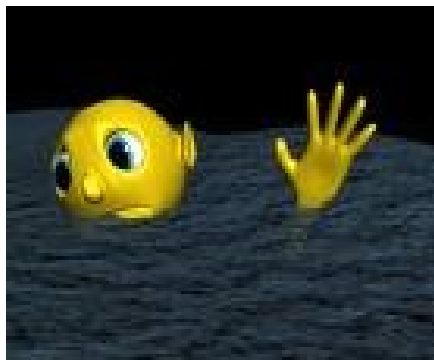
Nettoyer les bords des points d'eau.

Ne pas laisser les animaux s'approcher des points d'eau ; les faire boire dans des récipients ou un bassin spécialement conçu pour eux.

Ne pas construire de latrines près d'une source.

Limiter les points d'eau stagnante. Boucher les trous, les flaques.

20. LA NOYADE



Les enfants aiment l'eau, ils n'en ont pas peur.

Même s'ils ne savent pas nager, ils sautent au-dessus des vagues, mais sont à la merci d'une vague plus haute ou d'une dénivellation imprévue.

Les noyades des enfants de moins de 13 ans sont principalement liées à une méconnaissance de la nage ou à un manque de surveillance. Les accidents concernant des adultes de plus de 45 ans sont plus souvent la conséquence d'un problème de santé.

Les enfants peuvent se noyer sans bruit en moins de trois minutes dans vingt centimètres d'eau. Pour éviter le pire, la meilleure prévention reste une surveillance active et constante des adultes. De plus, dès qu'ils sont à proximité de l'eau, ils doivent être équipés d'un équipement efficace comme des brassards ou une bouée adaptée à sa taille.

😊 Que faire ?

Un enfant réanimé immédiatement a cinq fois plus de chances de sortir indemne d'une noyade. S'ils sont maîtrisés, le bouche-à-bouche et le massage cardiaque font partie de ces gestes qu'il est nécessaire de pratiquer, sans toutefois oublier d'appeler les secours

Donner des notions élémentaires à l'enfant telles que faire la planche, pour se garder hors de l'eau en cas de difficultés et apprendre à nager le plus tôt possible lorsqu'on habite près de la mer ou qu'on fait partie d'une famille de pêcheur.