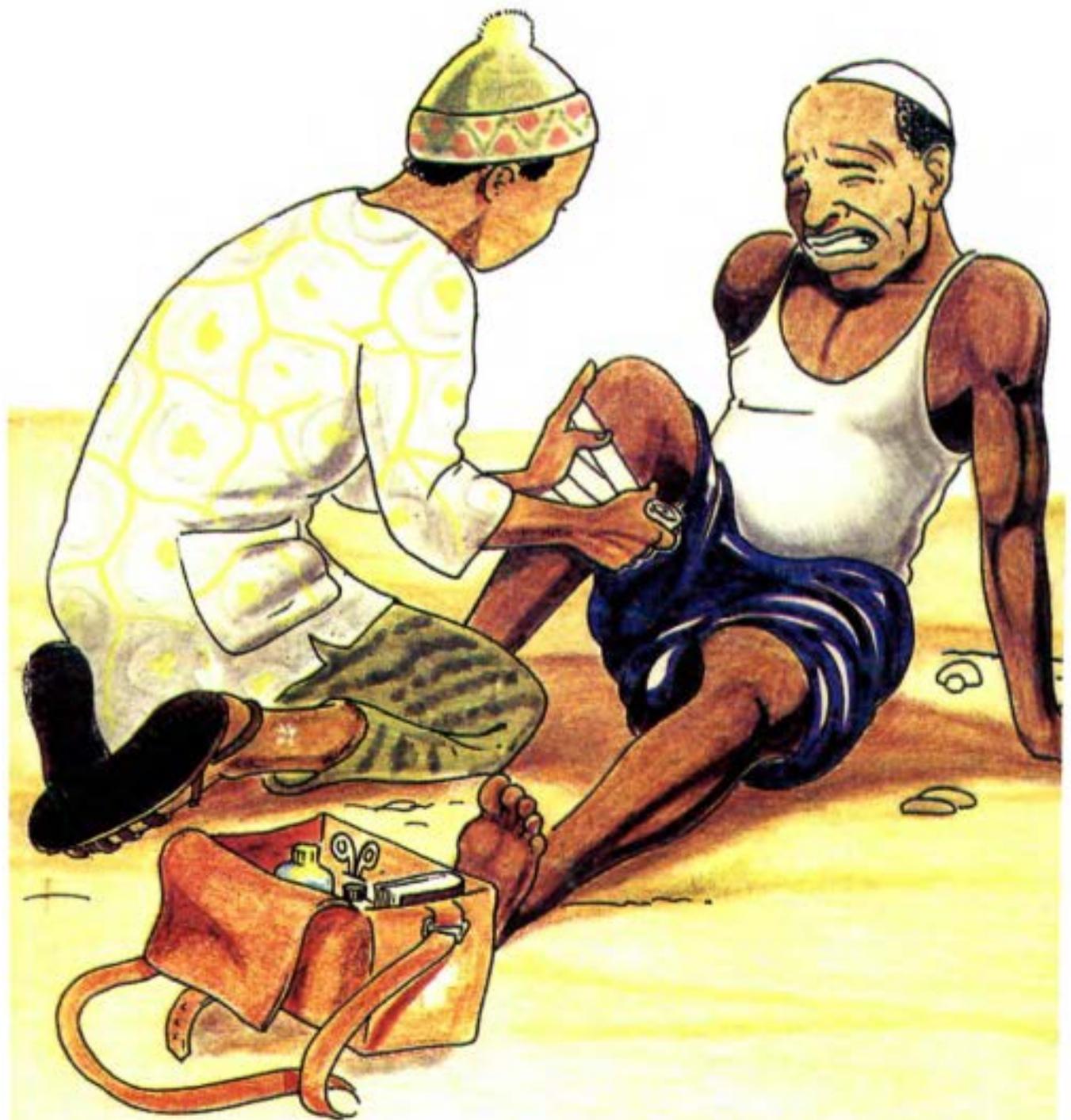


là où il n'y a pas de docteur



enda, 2011

david werner

traduit et adapté par :
y. et l. germosen-robineau ;
m.l. mbow ;
c. et m. etchepare

«Etudes et Recherches» est une série de monographies, éditée en supplément à la revue :

environnement africain

cahiers d'étude du milieu et
d'aménagement du territoire

Publiée par enda, cette série comporte des communications à des séminaires et sessions de formation, des travaux d'études et de recherches ainsi que d'autres documents. Toute correspondance relative aux publications doit être adressée à :

Enda, B.P. 3370, Dakar, Sénégal, Téléphone: (221) 33 869.99.48 (lignes groupées).
Télécopie : (221) 33 823.51.57.

Courrier électronique : se@enda.sn. Internet : <http://www.enda.sn>

Les opinions exprimées dans les publications d'ENDA n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles des organisations concernées par ces publications ou celles de la rédaction.

Responsable de la publication : Joséphine OUÉDRAOGO (Secrétaire Exécutive)

Equipe éditoriale : Dr Christine Etchepare, Dr Michel Etchepare, Dr Fatimata Sy et Gideon Prinsler Omolu

Saisie : Aïssatou NIANE

Conception graphique : Noma CAMARA

Dessins : Ousmane Sy, Toumani CAMARA et Ashirina Opam MAMORE

5^{ème} réimpression de la 3^{ème} édition augmentée et corrigée

© enda, Dakar, 2011

ISBN 92 9130 011 X
ISSN 0850-8526

N.B. : La reproduction d'extraits est autorisée sans formalité pour des utilisations non commerciales (enseignement et formation), à condition qu'enda soit cité avec exactitude et que les éditeurs reçoivent deux copies des passages reproduits.

là où il n'y a pas de docteur

david werner

traduit et adapté par :
y. et l. germosen-robineau ;
m.l. mbow ;
c. et m. etchepare

5^{ème} réimpression de la 3^{ème} édition augmentée et corrigée

Etudes et Recherches, n° 171-172-173-174-175-176
enda Editions, Dakar, 2011

ISBN 92 9130 011 X

ISSN 0850-8526

© enda, Dakar, 2011

BP : 3370, Dakar, Sénégal, Téléphone : (221) 33 869.99.48
Fax : (221) 33 823.51.57 - Courrier électronique : dif-enda@enda.sn

Avant-propos

Ce livre s'adresse aux villageois qui se trouvent loin des centres médicaux. Il essaie de répondre au besoin qu'ils éprouvent d'un livre simple qui leur explique ce qu'il faut faire pour se soigner. Il est écrit dans un langage simple, à la portée des gens qui ont peu d'instruction. Les mots qui présentent un problème de compréhension sont expliqués dans le courant du livre (se reporter à l'index).

Au début, le guide explique quels sont les bons et les mauvais remèdes et pourquoi. Il parle du bon et du mauvais emploi des médicaments que l'on trouve sur le marché sans ordonnance médicale. Il explique l'importance d'un bon régime et des soins corporels pour éviter de nombreuses maladies. Il explique aussi aux parents pourquoi il faut faire vacciner les enfants. En plus des explications sur ce qu'il faut faire pour résister à certaines maladies ou pour les soigner là où il n'y a pas de docteur, le guide décrit clairement les maladies qui nécessitent sans faute une attention médicale urgente. Il explique ce qu'on doit faire et ce qu'on ne doit pas faire en attendant l'arrivée du médecin. Il indique aussi les situations urgentes qui justifient qu'une personne sans expérience fasse une piqûre. Il explique comment la faire et met en garde sur les précautions et les risques.

Etant donné que ce guide parle, bien que simplement, de sujets qui sont normalement réservés aux médecins, il est possible que certaines personnes le critiquent en disant que jouer au médecin sans formation intensive c'est courir un danger ; mais il se trouve que les paysans courent déjà ce risque. Ils pratiquent la médecine comme ils peuvent en se servant des plantes de la brousse et de médicaments modernes. Tous ceux qui connaissent la vie

paysanne pensent qu'en dehors des accoucheuses, herboristes, sorciers et guérisseurs, la paysannerie est truffée de "docteurs" qui pratiquent la médecine. Quelques-uns d'entre eux s'y connaissent peu en médecine et travaillent plus ou moins bien, mais bien d'autres sont complètement dépourvus de connaissances médicales. Ils donnent n'importe quel médicament dans le but de gagner de l'argent et les pauvres gens ne peuvent pas se défendre. Des boutiques à la campagne vendent à n'importe qui des médicaments qui portent l'indication "ce médicament ne peut être vendu sans ordonnance". Nombreux sont les médicaments qui sont employés de façon incorrecte. Il y a aussi beaucoup de gens qui savent faire des piqûres tant bien que mal et qui perçoivent une certaine somme par piqûre. Ces paysans ignorent souvent la composition et les effets du produit que contient la piqûre. Cela comporte des risques. J'ai déjà vu des douzaines d'abcès dont quelques-uns très graves causés par des piqûres faites avec des aiguilles mal stérilisées ou par des médicaments qui doivent être administrés par voie intraveineuse et qui sont injectés dans la fesse.

La rareté des services médicaux oblige le paysan à pratiquer la médecine comme il peut, et comme de toute façon il va la pratiquer, il serait souhaitable qu'il le fasse suivant les instructions d'un guide simple comme celui-ci, plutôt qu'en suivant des conseils souvent mauvais.

Bien entendu, l'idéal serait que les médecins viennent à la campagne aider leurs frères paysans; ainsi un guide comme celui-ci ne serait plus nécessaire. Un médecin vaut mille guides mais, malheureusement, jusqu'à cette date, les paysans ont toujours besoin de ce guide.

Ce livre est le fruit de huit ans passés par l'auteur dans les montagnes de Sinaloa au Mexique où il a exercé dans une région montagneuse où, étant donné la pauvreté et les distances énormes, les paysans voient rarement un médecin. Ils utilisent les plantes de la brousse et les remèdes "de bonnes femmes", mais ils sont loin de posséder un large répertoire de remèdes efficaces.

Nous espérons que ce guide aidera à améliorer la santé de nos paysans, qui manquent si cruellement d'aide médicale.

David WERNER

Note des éditeurs

Il n'est pas simple d'adapter un texte pour l'ensemble de l'Afrique noire francophone quand on a une idée de sa diversité, en particulier dans le domaine ethno-médical ; aussi ne devra-t-on pas s'étonner d'une allusion à une coutume ou encore aux vêtements d'un personnage qui ne correspondraient pas à une réalité du pays où se trouve le lecteur.

Le livre original de David WERNER dont nous sommes partis avait été rédigé en espagnol pour les paysans mexicains du Sinaloa, un cas très particulier donc, et dans un souci d'adaptation utile, nous n'avons pas pu respecter certaines indications intéressantes mais trop spécifiques. Cependant l'ouvrage portant la signature de David WERNER, nous nous sommes efforcés de respecter son point de vue même lorsque nous étions d'un avis quelque peu différent. Une exception à cette règle : nous n'avons pas jugé bon de divulguer librement en milieu rural africain la technique d'injection intramusculaire au risque de voir ce geste pratiqué sans réel apprentissage. Nous enverrons toutefois gratuitement la traduction de ces pages aux superviseurs qui nous en feront la demande.

Notons enfin que si l'essentiel de la traduction est issue de la version originale, nous avons parfois ajouté des informations puisées dans la traduction anglaise.

Avertissement

Le sentiment d'avoir fait œuvre utile est réconfortant. Ce sentiment est justifié par l'épuisement très rapide des première et deuxième éditions, mais surtout par les nombreux commentaires et critiques qui sont venus de tous les pays francophones, et nos remerciements vont tout particulièrement aux docteurs Philippe COLLET, Silvio BERTHOUD et Jean-Michel NDIAYE ; mais comme l'écrivait ce dernier : il s'agit d'un livre destiné aux agents de santé communautaire et, pourquoi pas, à une vulgarisation de la médecine. Ainsi chaque spécialiste risque de voir son domaine négligé, pour ne pas dire escamoté. C'est pourquoi notre souci principal est de recueillir les propositions permettant de faire passer le message en direction du plus grand nombre, tout en évitant les hérésies.

Lionel ROBINEAU

Nous avons largement tenu compte de ces critiques et suggestions qui ont suivi les première et deuxième éditions françaises, et nous avons ajouté quelques chapitres concernant la pathologie propre à l'Afrique, pour mieux adapter ce livre à ses utilisateurs. Il a fallu également mettre à jour la liste des médicaments en facilitant leur usage par des exemples des spécialités pharmaceutiques qu'on trouve dans ces pays. Ces mentions ne sont qu'indicatives ; il va de soi que les spécialités médicales citées par leur nom ont été choisies uniquement en fonction des facilités d'accès à ces produits, et en dehors de tout contact avec les firmes qui les vendent et, d'autre part, qu'il existe d'autres produits d'efficacité équivalente que l'agent de santé peut tout aussi bien choisir.

Dans le même esprit qui avait conduit les traducteurs à supprimer le chapitre sur la technique d'injection intramusculaire, nous avons laissé de côté les sutures, étant donné que les inconvénients qui résultent d'une mauvaise pratique sont plus grands que les bienfaits qu'on peut en attendre. Nous avons développé le chapitre sur la malnutrition protéino-calorique, à cause de sa fréquence dans les pays concernés ; sa prévention et son traitement ne nécessitent pas de médicament, mais une bonne connaissance des besoins alimentaires de l'enfant.

Pour le planning familial, bien qu'il soit d'une certaine importance pour le bien-être des populations, nous avons mis en garde contre les conséquences de certains moyens contraceptifs, pour que les couples puissent choisir en connaissance de cause.

Enfin, pour satisfaire une demande, et poursuivre dans l'esprit du livre, nous avons ajouté des renseignements sur l'utilisation des plantes médicinales africaines traditionnelles, puisque, comme l'écrit D. WERNER, "la combinaison de ce qu'il y a de bon dans la médecine moderne et dans la médecine populaire est plus efficace que l'emploi séparé de l'une ou de l'autre".

**Maria-Laura MBOW
et Christine ETCHEPARE**

Sommaire

	Pages
Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire	19
Chapitre 1	
Maladies qui sont souvent confondues	57
Les différentes sortes de maladies	57
Maladies non infectieuses	57
Maladies infectieuses	58
Difficultés à distinguer des maladies qui se ressemblent	60
Comment reconnaître des maladies qui se confondent sous des noms populaires	61
Chapitre 2	
Comment examiner un malade	67
Questions	68
Etat général	68
Température	68
Respiration	69
Pouls	71
Les yeux	72
Les oreilles	73
La peau	73
Le ventre	74
Le muscle et les nerfs	77
Chapitre 3	
Comment soigner un malade	81
Confort du malade	81

Liquides	81
Toilette	82
Bonne alimentation	82
Soins spéciaux chez une personne très malade	83
Signes de maladies graves	85
Quand et comment aller chez le médecin	86
Fiche de renseignements sur le malade	88
Chapitre 4	
Guérir sans médicaments	89
Soigner avec de l'eau	90
Situations dans lesquelles l'usage correct de l'eau fera beaucoup plus de bien que bien des médicaments	91
Chapitre 5	
Le bon et le mauvais emploi des médicaments qu'on trouve sur les marchés	93
Quand a-t-on besoin de médicaments	94
Les abus les plus dangereux dans l'emploi des médicaments	94
Les cas où la prise de certains médicaments est dangereuse	97
Chapitre 6	
Les antibiotiques : qu'est-ce que c'est, comment s'en servir ?	99
Règle dans l'emploi de tous les antibiotiques	100
Règle pour l'emploi de certains antibiotiques	101
Que faire si un antibiotique ne fait pas d'effet	101
Chapitre 7	
Comment mesurer et donner les médicaments	103
Mesures	103
Médicaments liquides	105
Comment donner des médicaments aux bébés	106
Horaire des prises de médicaments	108
Chapitre 8	
Instructions et précautions pour faire des piqûres	111
Quand doit-on faire une piqûre et quand ne doit-on pas la faire ?	111
Que faire lorsque le médecin prescrit des piqûres ?	112
Les urgences qui nécessitent des piqûres au poste de santé le plus proche	112
Médicaments qu'on ne doit jamais injecter en brousse	114
Risques et accidents qui surviennent quand on fait mal une piqûre	115

Complications pouvant survenir lorsqu'on injecte certains médicaments	117
Pour éviter un trouble grave lorsqu'on fait une piqûre	117
Chapitre 9	
Premiers secours	119
Fièvre	119
Fièvre très forte et convulsions fébriles	120
Etat de choc	121
Perte de connaissance	122
Quand quelque chose reste au travers de la gorge	124
Dyspnée laryngée chez l'enfant	125
Noyade	126
Que faire quand la respiration s'arrête : respiration bouche à bouche	126
Urgences dues à la chaleur	128
Appendicite, péritonite	129
Comment arrêter l'hémorragie causée par une blessure	131
Comment arrêter une hémorragie du nez	132
Egratignures, petites blessures	133
Blessures : comment les fermer	134
Pansements	135
Les plaies infectées : comment les reconnaître et les guérir de l'infection	137
Blessures qui courent un grand risque d'infection	138
Coups de revolver, coups de couteau et autres blessures profondes	140
Brûlures	144
Fracture	146
Comment déplacer un blessé grave	148
Les os démis	151
Petites lésions, entorses	152
Empoisonnement	153
Morsures de serpent	155
Piqûres de scorpion	157
Piqûres d'araignée venimeuse	157
Chapitre 10	
Que consommer pour être en bonne santé	159
Maladies causées par une mauvaise alimentation	159
Aliments dont nos corps ont besoin pour rester en bonne santé	162
Que signifie bien manger? Qu'est-ce que la malnutrition?	165
Avoir suffisamment de bonne nourriture	168
Prévention et traitement de la malnutrition	168

Comment mieux manger lorsqu'on n'a pas beaucoup d'argent ni de terre ?	172
Où trouver des vitamines : en comprimés, piqûres, sirops ou dans les aliments ?	178
Les choses à éviter dans notre alimentation	181
Le meilleur régime alimentaire pour les petits enfants	183
Idées nuisibles en matière d'alimentation	189
Problèmes de santé liés à ce que les gens mangent	190
Chapitre 11	
Médecine préventive : comment éviter de nombreuses maladies	201
L'hygiène et les maladies causées par le manque d'hygiène	201
Règles d'hygiène	204
Les vers et autres parasites intestinaux	212
Ascaris	213
Oxyure	213
Tricocéphale	214
Ankylostome	215
Le ver solitaire (Taenia)	216
Trichinose	217
Lamblia ou Giardia	218
L'amibe	218
La bilharziose (schistosomiase)	219
Les maladies transmises par des moustiques ou des mouches	222
Les vaccins : la protection la plus simple et la plus sûre	223
Certaines habitudes affectent la santé	226
Chapitre 12	
Les maladies très fréquentes	229
La déshydratation	229
Diarrhée et dysenterie	231
Vomissements	238
Maux de tête et migraine	239
Le rhume et la grippe	241
La toux	242
Nez bouché et rhinite	244
Rhume allergique	245
Sinusite	245
Troubles allergiques	246
L'asthme	247
La bronchite	249
Pneumonie	250

Hépatite	251
Rhumatismes (arthrites)	253
Mal dans le dos	255
Les varices	258
Les hémorroïdes	259
Pieds enflés (œdèmes)	260
Hernie inguinale	261
Crises d'épilepsie	263
Paludisme	265

Chapitre 13

Maladies graves qui nécessitent absolument une consultation médicale	269
La tuberculose	269
La rage	272
Le tétanos	273
La méningite et l'encéphalite	278
La brucellose (fièvre de Malte)	279
La fièvre typhoïde	280
Le typhus	282
La lèpre	283

Chapitre 14

Les maladies de la peau	285
Soins courants de la peau	285
Instructions pour l'utilisation de compresses chaudes	288
Tableau des principales maladies de la peau	289
La gale	295
Les poux	297
Les tiques	297
Plaies et boutons purulents	298
Impétigo	298
Furoncles et abcès	299
Rougeurs et démangeaisons (réactions allergiques de la peau)	300
Les herbes et les produits qui peuvent causer une réaction de la peau	301
Herpes, zona	301
Infections à champignons (teigne)	302
Des taches blanches sur le visage ou le corps	304
La pellagre et autres problèmes de la peau liés à la malnutrition	305
Le masque de grossesse	306
Le vitiligo	306
Les verrues	307

Les cors	307
L'acné	307
Cancer de la peau	308
Tuberculose de la peau	309
Tuberculose ganglionnaire	309
Erysipèle	310
Gangrène	310
Ulcères de la peau dus à la mauvaise circulation	311
Escarres	312
Eczéma sur les joues	314
Psoriasis	315
Chapitre 15	
Les yeux	317
Signes de danger pour la vue	317
Coups et blessures dans les yeux	318
Comment enlever une saleté dans les yeux	318
La conjonctivite	319
L'iritis (inflammation ou infection de l'iris)	321
Le glaucome	322
Orgelet	323
Excroissance (pterygion)	323
Hémorragie du blanc de l'œil	323
Cicatrice de la cornée	324
Cataracte	324
Inflammation du sac lacrymal	324
Lorsqu'on ne voit pas bien	324
Les "étincelles" ou "mouches volantes"	325
Vue double ou trouble	325
Strabisme	325
Hypovitaminose A, héméralopie et xérosis	326
Cécité des rivières (onchocercose)	328
Chapitre 16	
Les dents, les gencives et la bouche	331
Les soins des dents et des gencives	331
S'il n'y a pas de brosse à dents	332
S'il n'y a pas de dentifrice	332
S'il y a déjà une carie	333
Absès et maux de dents	333
La pyorrhée, une maladie des gencives	334
Perlèche et chéilite angulaire	334
Des taches ou des points blancs dans la bouche	335

Chapitre 17

Les voies urinaires et les parties sexuelles	337
Quelques maladies des voies urinaires	339
Infections de l'appareil urinaire non transmises par voie sexuelle, non contagieuses	339
Les Calculs dans les voies urinaires	340
Maladies de la prostate	341
• gonorrhée (ou blennorragie ou "chaude pisse")	341
• sida (voir chapitre 23)	485
• syphilis	343
• lymphogranulome vénérien	345
• comment éviter la contagion des maladies sexuellement transmissibles	345
Quand et comment mettre une sonde	346
Maladies de la femme	349
Pertes blanches	349
Comment les femmes peuvent éviter de nombreuses infections	351
Hommes et femmes ne pouvant plus avoir d'enfant (stérilité)	352

Chapitre 18

Informations pour les mères et les matrones (accoucheuses)	355
Les règles	355
La ménopause (quand les règles disparaissent définitivement)	357
Grossesse	357
Comment être en bonne santé pendant la grossesse	358
Signes de danger pendant la grossesse	359
Visites médicales pendant la grossesse (visites prénatales)	361
Ce que la femme doit prévoir avant l'accouchement	367
Matériel supplémentaire pour la sage-femme ou l'accoucheuse prévoyante	368
L'accouchement	369
Avant l'accouchement	372
Les étapes de l'accouchement	373
Hémorragie	381
L'emploi correct du Méthergin (ergométrine) ou de la post-hypophyse	383
Les complications de l'accouchement	384
La santé de la mère après l'accouchement	385
Les soins du nouveau-né	387
Maladies du nouveau-né	389

Le cancer chez la femme	392
Avortement spontané ou fausse-couche	394
Avortement provoqué	395
Chapitre 19	
Que faire pour limiter le nombre d'enfants que l'on veut	397
La pilule	399
Qui ne doit pas prendre la pilule pour le contrôle des naissances ?	400
Le stérilet (D.I.U.)	403
Le préservatif	404
Le diaphragme	405
La mousse, les produits spermicides	405
L'allaitement	406
Coït interrompu	406
La méthode ogino (peu sûre)	406
La stérilisation	407
Les injections	408
Chapitre 20	
La "médecine" populaire : aspects utiles et nuisibles	409
Les croyances populaires	409
Les plantes médicinales	419
Lavements et purges	429
Chapitre 21	
Les maladies des personnes âgées	433
Résumé des maladies traitées dans d'autres chapitres	433
D'autres maladies que l'on trouve essentiellement chez les personnes âgées	436
Maladies du cœur	436
Ischémie et embolie cérébrale	438
Maladies plus fréquentes chez des personnes de plus de 40 ans	440
Cirrhose du foie	440
Problème de la vésicule biliaire	440
Chapitre 22	
La santé et les maladies des enfants	443
La croissance de l'enfant et le chemin de la santé	447
Comment utiliser le carnet de santé ou fiche de croissance	450
Résumé des maladies infantiles déjà traitées dans d'autres chapitres	457
Maladies des oreilles et de la gorge	462

Rhumatisme articulaire aigu	463
Maladies du cœur	465
Maladies des reins	466
Maladies épidémiques de l'enfance	468
La varicelle	468
La rougeole	468
La rubéole	470
La coqueluche	471
La diphtérie	472
La poliomyélite	473
Enfants retardés, idiots, difformes ou sourds: comment prévenir ces handicaps ?	475
Luxation congénitale de la hanche	477
Drépanocytose	477
Hernie ombilicale	480
Testicule enflé (hydrocèle ou hernie)	481
Malposition d'un pied à la naissance	482
Paralysie cérébrale	483
Chapitre 23	
Sida et Choléra	
Sida (syndrome d'immunodéficience acquise)	485
Choléra	489
Chapitre 24	
La "caisse pharmacie"	495
Précautions concernant la caisse	496
Comment acheter les médicaments	497
L'armoire à pharmacie de base - pour la famille	497
La caisse pharmacie plus complète - pour chaque ville	499
Renseignements indispensables	501
Chapitre 25	
Mode d'emploi des médicaments cités dans ce livre	503
Sommaire de la liste des médicaments	507
Liste des médicaments ou informations sur les médicaments	512
Formulaires détachables	
Fiche de renseignements sur le malade	580
Dosage des médicaments pour ceux qui ne savent pas lire	582
Index	583

Mode d'emploi de ce livre

Avant de commencer à utiliser ce livre, il vous faut d'abord l'avoir lu en entier, à fond, en essayant d'apprendre le maximum d'information qui s'y trouve.

Vous pourrez ainsi plus facilement et plus rapidement reconnaître la maladie, rechercher les informations dont vous avez besoin sur ce livre, éviter ce qui est dangereux.

Lorsque devant un malade que vous examinez, vous soupçonnez une maladie donnée, vous pouvez la rechercher dans le sommaire (au début du livre, page 9) ou dans l'index (à la fin du livre, page 583).

Si vous ne connaissez pas le nom de la maladie ou si vous n'avez aucune idée de ce dont il s'agit, recherchez dans l'index tous les signes que présente votre malade et lisez les différents chapitres auxquels vous renvoie l'index pour chaque signe ; ainsi vous pourrez plus facilement comprendre de quelle maladie il est question.

Par exemple, pour un malade qui souffre d'œdèmes, de pâleur, de difficulté à respirer, il faut se reporter à ces trois signes dans l'index : en lisant les pages qui leur sont consacrées, vous découvrirez que ce qui relie ces trois signes, c'est une anémie grave.

En effet, un signe peut exister dans de nombreuses maladies très différentes. Pour reconnaître la maladie en cause, il faut comparer et associer tous les signes que présente le malade : c'est l'ensemble

de ces signes qui permet de faire le diagnostic, c'est-à-dire de déterminer la maladie. L'âge du malade peut aussi vous orienter vers une maladie plutôt qu'une autre. Lorsque vous avez compris de quelle maladie il s'agit, lisez attentivement le chapitre qui s'y rapporte et le traitement nécessaire.

Allez chercher dans les pages d'«informations sur les médicaments», (page 512) le mode d'emploi des médicaments qu'il faut donner à votre malade.

Faites bien attention aux contre-indications et aux dangers du médicament que vous allez choisir. Si vous avez le choix entre plusieurs médicaments, choisissez le moins dangereux et le moins cher.

Donnez exactement la posologie qui est indiquée. S'il s'agit d'un enfant, la posologie est donnée le plus souvent par kilo de poids et par jour. Il vous faut donc peser le malade et calculer combien de mg de médicament il lui faut par jour.

Ensuite, suivant la façon dont sont dosés les comprimés ou les cuillères-mesures de sirop du médicament, calculez le nombre de comprimés ou de cuillères-mesures de sirop qu'il vous faut donner dans la journée et répartissez-les en 2 ou plusieurs prises suivant ce qui est recommandé.

Si vous ne disposez pas de balance, essayez d'évaluer le poids en fonction de l'âge. Pour cela, vous pouvez vous servir du tableau page 108.

Si, par exemple, votre malade a 1 an et demi, vous verrez sur le tableau qu'il doit peser environ 10kg. Vous calculerez donc la dose pour 10kg de poids.

Ou bien, si vous ne connaissez que la posologie pour adultes, le tableau vous dit aussi qu'un enfant de cet âge doit avoir à peu près le sixième de la dose pour adultes.

Si l'enfant est très maigre et souffre de malnutrition, vous saurez que son poids est nettement inférieur au poids correspondant à son âge sur le tableau de la page 108, et vous tiendrez compte de cela pour évaluer son poids et sa dose de médicament.

Parfois, malgré l'étude attentive des signes de la maladie et leur recherche dans le livre, vous n'arrivez pas à déterminer la maladie.

Il y a des maladies par exemple qui, à leur début, n'ont qu'un ou deux signes, lesquels sont communs à beaucoup d'autres maladies. Alors limitez-vous à surveiller le malade et attendez quelques jours que d'autres signes apparaissent, vous permettant de reconnaître la maladie.

En attendant, donnez uniquement des médicaments simples (par exemple de l'aspirine contre la fièvre et les maux de tête).

Mais n'attendez jamais trop longtemps et faites appel à un médecin lorsque, malgré 2 ou 3 jours d'observation, vous n'avez toujours pas compris de quelle maladie il s'agit.

Exemple pratique : vous devez soigner un enfant de 2 ans qui souffre d'œdèmes (pieds et mains enflés). Vous cherchez le mot "œdèmes" sur l'index. Il vous reporte avant tout à la page 286. Lisez-la attentivement.

On vous dit que chez les enfants, les œdèmes peuvent être signe de malnutrition, d'anémie, de maladie du cœur ou des reins.

Recherchez ces maladies à l'index et regardez si votre malade présente un ou plusieurs signes de l'une de ces maladies. Vous pouvez aussi regarder à toutes les autres pages indiquées sur l'index qui se rapportent au mot "œdèmes" ; et arrêtez-vous sur celles qui concernent les enfants.

Vous verrez qu'on parle d'œdèmes chez l'enfant à propos de malnutrition, d'anémie grave, de maladies des reins et du cœur (mais dans ces cas il s'agit le plus souvent d'enfants plus âgés), de parasites intestinaux, etc.

Recherchez attentivement les autres signes que présente l'enfant en rapport avec ces maladies. A-t-il des taches ou des lésions de la peau ? Ses cheveux sont-ils rares et cassants ? Dans ce cas mesurez-lui le tour du bras pour voir s'il est de moins de 12,5 cm.

Demandez à la mère en quoi consiste l'alimentation de l'enfant, et vous en conclurez qu'il s'agit d'une malnutrition protéique. Lisez très attentivement les pages sur le kwashiorkor et traitez l'enfant comme indiqué.

Mais il faut utiliser ce livre pour prévenir les maladies et pas seulement pour les traiter. Lisez très attentivement toutes les pages concernant la prévention et faites des réunions fréquentes avec les femmes et les autres personnes du village pour leur apprendre comment prévenir les maladies.

Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire

Qui est agent de santé dans le village ?

L'agent de santé du village est une personne qui aide sa famille et ses voisins à acquérir une santé meilleure. Il (elle) est souvent choisi (e) par les autres habitants du village à cause de ses capacités spécifiques et de son amabilité connue.

Certains agents de santé communautaire sont formés et reçoivent une aide de la part d'un organisme officiel, tel que le Ministère de la santé publique. D'autres n'ont aucune position officielle. Ils sont de simples membres de la communauté, respectés par les autres pour leurs compétences dans le domaine de la santé. Ils se forment eux-mêmes en apprenant par l'observation, la pratique et l'étude personnelle.

Au sens plus large du terme, chaque personne qui prend une part active dans l'effort de transformer le village en un endroit plus sain est agent sanitaire du village.

Cela implique que presque n'importe quel membre de la communauté peut et doit être agent de santé :

- les parents qui apprennent à leurs enfants à être propres ;
- les paysans qui se groupent en coopératives pour augmenter la production de produits alimentaires ;
- les enseignants qui montrent à leurs élèves comment prévenir et traiter les maladies et les blessures ordinaires ;

- les enfants qui partagent avec leurs parents ce qu'ils ont appris à l'école ;
- les sages-femmes qui attirent l'attention des parents sur l'alimentation durant la grossesse.

Ce guide est destiné à tout agent de santé, c'est-à-dire, à quiconque veut s'engager dans l'effort commun pour améliorer sa propre santé et celle de sa famille et de sa communauté.

Si vous êtes agent de santé dans votre communauté, ou infirmier auxiliaire ou même docteur, souvenez-vous que ce livre n'a pas été écrit pour vous seul. Il est destiné à tous. Partagez-le ! Employez ce livre pour répandre votre savoir parmi les autres ! Peut-être pouvez-vous organiser des petits groupes pour lire et discuter ce livre, chapitre par chapitre.



L'agent sanitaire du village vit et travaille au niveau des gens. Son premier souci est de partager son savoir.

A l'agent de santé

Ce livre parle des besoins sanitaires de votre entourage. Mais, pour les aider à faire de leur village un endroit plus sain, vous devez aussi connaître leurs besoins humains. La compréhension et le souci de bien faire sont aussi importants que l'expérience médicale et sanitaire.

Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider à mieux servir dans le domaine des besoins sanitaires et humains :

1. Soyez gentil. Un mot amical, un sourire, la main posée sur une épaule ou tout autre signe de fraternité fait souvent plus que n'importe quel autre moyen. **Traitez les autres comme des égaux.**

Même quand vous êtes pressé ou préoccupé, essayez de vous souvenir des sentiments et des besoins des autres. Il est souvent utile de se poser la question : "Que ferais-je s'il s'agissait d'un membre de ma propre famille ?"

Traitez les malades comme des gens ordinaires. Soyez particulièrement aimable avec les personnes gravement malades ou mourantes. Soyez également gentil envers leurs familles. Montrez-leur votre compassion.

2 - Partagez votre savoir

Comme agent de santé, votre première tâche est d'enseigner en aidant à éviter des maladies, à mieux reconnaître et guérir les maladies et à employer d'une façon raisonnable les traitements traditionnels et les médicaments modernes.

Rien de ce que vous savez n'est dangereux pour quiconque, à condition que tout soit bien expliqué.



Trouvez des moyens pour partager votre savoir.

3 - Respectez les idées et les traditions de votre peuple

Ce n'est pas parce qu'on a étudié certains aspects de la médecine moderne qu'on a le droit de négliger les coutumes et les méthodes de guérison traditionnelles du peuple. L'approche humaine se perd trop souvent lorsque la science médicale se développe. Et cela est bien dommage, car ...

La combinaison de ce qu'il y a de bon dans la médecine moderne et dans la médecine traditionnelle est plus efficace que l'emploi séparé d'une des deux méthodes.

Vous contribuez ainsi à l'enrichissement de la culture de votre peuple au lieu de l'appauvrir.

Evidemment, si vous vous rendez compte du danger causé par certaines coutumes locales (par exemple, l'habitude de mettre de la

terre sur le cordon ombilical coupé des nouveaux-nés), vous serez prêt à les changer. Mais soyez prudent et plein de respect pour ceux qui croient en ces méthodes. Ne vous contentez jamais de dire aux gens qu'ils commettent des erreurs. Aidez-les à comprendre pourquoi il vaudrait mieux agir d'une autre façon.

La médecine moderne n'offre pas de solutions à tous les problèmes non plus. Elle en a résolu quelques-uns, mais elle en a créé d'autres, parfois plus grands. Les gens finissent facilement par être dépendants de la médecine moderne et de ses experts, en prenant trop de médicaments et en oubliant comment s'aider eux-mêmes.

Collaborez avec les guérisseurs traditionnels et les sages-femmes, au lieu de vous y opposer.

Apprenez d'eux et incitez-les à apprendre de vous.



4. Sachez quelles sont vos limites.

Peu importe si vos capacités sont grandes ou limitées, vous pourrez faire un excellent travail dans la mesure où vous êtes conscient de vos limites. Faites ce que vous pouvez faire. N'expérimentez pas des choses que vous ne connaissez pas ou pour lesquelles vous n'avez pas l'expérience nécessaire, surtout si cela vous oblige à prendre des risques importants.

Employez en tout cas votre bon sens. La décision d'intervenir vous-même ou non dépendra souvent de la distance à parcourir pour trouver une aide appropriée.

Par exemple, une mère vient d'accoucher et elle saigne plus que vous ne le jugez normal. Si vous vous trouvez à moins d'une demi-heure d'un centre médical, il serait prudent de l'y conduire d'urgence. Mais si la distance est plus grande et qu'elle perd beaucoup de sang, vous pourriez décider de lui masser la matrice ou de lui injecter un ocytocique, même si vous ne l'avez jamais appris.

Ne prenez pas de risques inutiles. Mais lorsqu'il est évident que le danger sera plus grand si vous n'intervenez pas, il ne faut pas avoir peur d'essayer quelque chose dont vous pouvez raisonnablement attendre un résultat positif.

Sachez quelles sont vos limites, mais n'hésitez pas à employer votre tête. Faites toujours de votre mieux pour protéger le malade plutôt que vous-même.



*Ne cessez jamais d'étudier.
N'acceptez jamais que quelqu'un
vous dise qu'il y a des choses que
vous ne devez pas savoir*

5 - Ne cessez jamais d'étudier

Profitez de chaque occasion pour apprendre davantage. Etudiez tous les livres et toute information disponible, qui peut vous permettre de vous perfectionner en tant que travailleur, éducateur et individu.

Soyez toujours prêt à interroger les docteurs, les fonctionnaires de la santé publique, les experts d'agriculture et quiconque peut vous apprendre quelque chose. Ne manquez jamais la chance de recevoir une formation complémentaire.

Votre mission principale est d'enseigner, mais si vous n'étudiez pas continuellement, le moment arrivera où vous n'aurez plus rien de neuf à enseigner aux autres.

6 - Mettez en pratique ce que vous enseignez. Les gens sont plus attentifs à ce que vous faites qu'à ce que vous dites. En tant qu'agent de santé, veillez personnellement à votre vie et à vos habitudes personnelles. Soyez un exemple pour vos voisins.

Vous ne réussirez pas à convaincre les gens d'utiliser des latrines si votre propre famille n'en a pas elle-même.

Un bon éducateur ne donne pas des ordres, il donne l'exemple.

De même, si vous organisez un travail collectif, soyez certain de travailler et de transpirer autant que n'importe qui d'autre.



Mettez en pratique ce que vous enseignez ou personne ne vous écouterá.

7 - Trouvez du plaisir dans votre travail

Si vous voulez que les gens participent à l'effort pour améliorer leurs conditions de vie et leur santé, il faut que l'on puisse voir que vous y trouvez du plaisir vous-même. Sinon, qui risquerait de suivre votre exemple ?

Essayez de rendre amusante la participation aux projets de travail communautaire. Clôturer le puits commun pour empêcher l'accès des animaux peut être un labeur très dur. Par contre, si le village entier apporte son aide dans une sorte de "festival du travail" — peut-être avec des rafraîchissements et de la musique —, le travail sera vite fait et tout le monde sera satisfait. Même les enfants sont prêts à participer à un travail très dur, pourvu qu'ils puissent le faire en jouant.

Peut-être êtes-vous payé pour le travail que vous faites, peut-être ne l'êtes-vous pas. Ne soyez jamais moins consciencieux envers ceux qui n'ont pas les moyens de payer vos services.

Vous gagnerez ainsi l'estime et le respect des gens, ce qui vaut beaucoup plus que de l'argent.

8 - Prévoyez et aidez les autres à prévoir

L'agent de santé responsable n'attend pas que les gens deviennent malades. Il essaie de prévenir les maladies en encourageant les

gens à agir au moment même pour sauvegarder leur santé et leur bien-être dans le futur.

Beaucoup de maladies sont faciles à prévenir. C'est votre tâche d'aider les gens à comprendre les causes de leurs problèmes de santé et à réagir en conséquence.

La plupart des maladies ont plusieurs causes, liées. En vue d'une guérison durable, il faut analyser les problèmes et traiter les causes fondamentales. Allez aux racines du mal.

Dans de nombreux villages, par exemple, la cause la plus courante de la mortalité infantile est la diarrhée. La diarrhée se répand facilement là où la propreté est insuffisante (manque d'installations et d'hygiène). Vous pouvez améliorer la situation en creusant des latrines et en enseignant les principes de base de l'hygiène.

Mais les enfants qui en souffrent le plus et en sont les victimes sont ceux qui sont sous-alimentés. Leur corps n'a pas de résistance suffisante pour combattre l'infection. Pour vaincre la diarrhée, il faut alors agir en faveur d'une nutrition meilleure.

Pourquoi tant d'enfants sont-ils sous-alimentés ?

- parce que les mères ne réalisent pas quel type de nourriture est le plus important (par exemple l'allaitement) ?
- parce que la famille ne possède pas assez d'argent ou de terre pour produire la quantité nécessaire d'aliments ?
- parce qu'un petit nombre de riches s'approprient les terres et les revenus des autres ?
- parce que les pauvres ne font pas un usage optimal des terres qu'ils possèdent ?
- parce que les parents ont plus d'enfants qu'ils ne doivent, s'ils veulent les soigner et les nourrir convenablement ?
- parce que les chefs de famille sont désespérés et "boivent" le peu d'argent qu'ils ont ?
- parce que les gens ne sont pas habitués à prévoir, parce qu'ils ne se rendent pas compte qu'en coopérant et en partageant leur sort, ils pourront réussir à changer leurs conditions de vie ?

Vous découvrirez que plusieurs des causes mentionnées, sinon toutes, sont à la base de la mortalité infantile dans votre région.

Et vous êtes sûr d'en trouver d'autres.

Comme agent de santé, il est de votre devoir d'aider les gens à analyser leur situation et à la changer autant que possible.



Aidez les autres à prévoir

Mais souvenez-vous : pour mener la lutte contre

la mort des enfants causée par la diarrhée, il vous faut beaucoup plus que des latrines, de l'eau potable et des centres de nutrition. Peut-être découvrirez-vous que le planning familial, l'amélioration des méthodes d'agriculture et une répartition plus juste des biens et du pouvoir, sont plus importants à long terme.

Le manque de prévoyance et la cupidité sont à la base de la plupart des malheurs et des maladies humaines. Si votre intérêt est le bien-être des gens qui vous entourent, apprenez-leurs à partager, à coopérer et à prévoir.

Plusieurs facteurs influencent les soins de santé

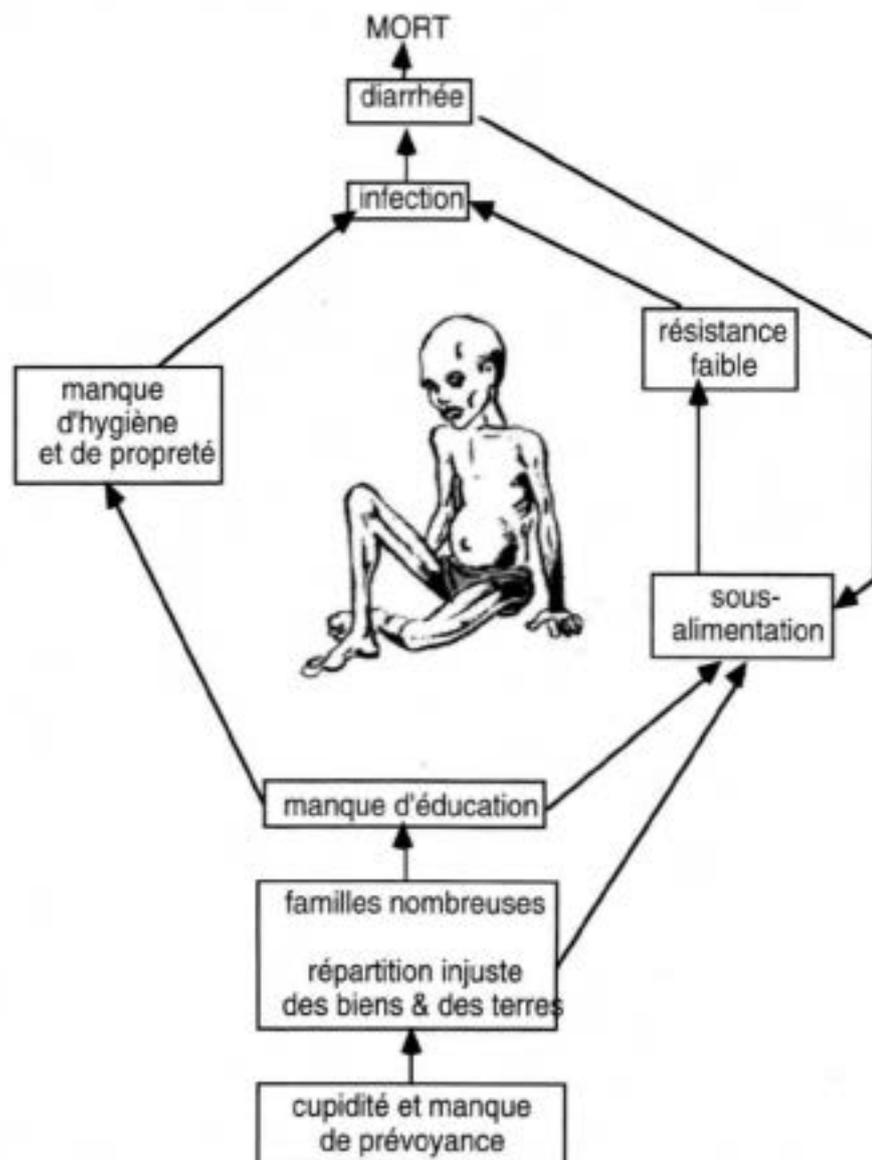
Nous avons examiné quelques-unes des causes sous-jacentes du problème de la diarrhée et de la nutrition insuffisante. De même, vous pourrez constater que la production des aliments, la distribution des terres et la manière selon laquelle les gens se comportent les uns envers les autres sont à l'origine de beaucoup de problèmes de santé très différents.

Si c'est le bien-être général et durable de la communauté entière qui est votre souci, vous devez l'aider à trouver des réponses à ce type de question très vaste.

Chaine de causes de mort par diarrhée

La santé ne se réduit pas à un état d'absence de maladies. Il s'agit d'un bien-être physique, spirituel et social. Les gens se sentent mieux dans un milieu agréable, un endroit où règnent la confiance et la coopération mutuelle pour résoudre les problèmes, où les voisins s'entraident pour se développer et pour vivre aussi pleinement que possible. Engagez-vous dans la résolution des problèmes de

tous les jours, mais n'oubliez jamais que votre première tâche est de contribuer au développement d'une communauté plus saine et plus humaine.



En tant qu'agent de santé, vous avez une grande responsabilité. Par où faut-il commencer ?

Observez votre communauté

Parce que vous avez grandi dans votre communauté et que vous la connaissez de près, vous êtes familiarisé avec pas mal de problèmes de santé. Vous connaissez la situation de l'intérieur. Mais pour avoir une vue plus complète, il faut observer votre communauté de différents points de vue.

Comme agent de santé dans le village, vous êtes concerné par le bien-être de tous, et pas seulement de ceux que vous connaissez bien ou de ceux qui viennent chez vous. Allez vers les gens. Visitez leurs maisons, leurs champs, leurs lieux de rencontre, leurs écoles. Partagez leurs loisirs et leurs préoccupations. Examinez avec eux leurs habitudes, les choses de la vie de tous les jours qui contribuent à la santé ou, au contraire, apportent des maladies et infirmités.

Avant d'entreprendre une quelconque activité dans votre communauté, songez à ce qui est nécessaire et comment le projet va fonctionner. Considérez en tous cas les éléments suivants :

1. *Besoins ressentis* : ce que les gens considèrent comme leurs plus grands problèmes.
2. *Besoins réels* : les étapes à suivre pour trouver une solution durable.
3. *Motivation* : la disposition des gens à organiser et à suivre les étapes nécessaires.
4. *Moyens* : les personnes, les matériaux et l'agent nécessaires pour réaliser les décisions prises.

Un exemple simple pour illustrer l'importance de ces quatre éléments. Supposons qu'un grand fumeur vienne se plaindre chez vous d'une toux qui ne s'améliore pas.



1. *Le besoin ressenti est de se débarrasser de cette toux.*



2. *Le besoin réel (pour résoudre le problème) est de ne plus fumer.*

3. Pour se débarrasser de la toux, il lui faudra la volonté de s'arrêter de fumer. Il doit réaliser l'importance de cette décision.



4. Un des moyens qui peuvent l'aider est l'information sur les dangers pour lui-même et sa famille causés par la fumée. L'encouragement et le soutien de la part de sa famille et de ses amis, de vous-même, peuvent constituer des moyens efficaces.



Recherche des besoins

Travaillant dans le secteur de la santé, vous vous préoccuperez en premier lieu des problèmes de santé les plus importants et des soucis majeurs de la population. En dressant une liste de questions, vous pourrez rassembler les informations nécessaires et voir quels sont en réalité les besoins et les problèmes les plus importants.

Les pages qui suivent donnent quelques exemples de questions que vous pouvez poser. Mais réfléchissez aux questions qui sont importantes dans votre région. Posez des questions qui non seulement vous informent, mais qui permettent également aux autres de se poser eux-mêmes des questions.

Votre liste de questions ne doit être ni trop longue ni trop compliquée — surtout si vous l'emportez de maison en maison. Souvenez-vous que les gens ne sont pas des numéros et n'aiment pas être considérés comme tels. Lorsque vous menez une enquête, soyez toujours attentif, en premier lieu, aux désirs et aux sentiments des individus. Il serait même préférable de ne pas emporter de questionnaire. Mais en connaissant les besoins de votre communauté, vous devriez avoir à l'esprit certaines questions essentielles.

Questionnaire-type

Destiné à déterminer les besoins de la communauté en matière de santé et, par la même occasion, à faire réfléchir les gens.

Besoins ressentis

Qu'est-ce qui, dans la vie quotidienne, est ressenti comme facteur de santé (conditions de vie, façons de travailler, croyances, etc.) ?

Quels sont, d'après les gens, les problèmes, préoccupations et besoins principaux - non seulement en rapport avec la santé, mais en général ?

Logement et conditions sanitaires

De quels matériaux les maisons sont-elles faites ? Les murs ? Le sol ? Les maisons sont-elles propres ? Cuisine-t-on à terre, sinon où ? Comment la fumée sort-elle ? Sur quoi sert-on les repas ?

Y a-t-il un problème de mouches, de puces, de punaises, de rats ou d'autres fléaux ? De quelle façon ? Comment les gens les combattent-ils ? Que pourrait-on faire d'autre ?

La nourriture est-elle à l'abri ? Comment pourrait-on la protéger davantage ?

Quels sont les animaux admis dans la maison (chiens, poulets, porcs, etc.) ? Quels problèmes causent-ils ?

Quelles sont les maladies habituelles des animaux ? Comment affectent-elles la santé des gens ? Que fait-on pour les combattre ?

Où puise-t-on l'eau ? L'eau est-elle potable ? Quelles sont les précautions prises ?

Combien de famille ont des latrines ? Combien les utilisent correctement ?

Le village est-il propre ? Où déverse-t-on les ordures ? Pourquoi ?

Population

Combien de personnes vivent dans la communauté ? Combien ont moins de 15 ans.

Combien savent lire et écrire ? Combien sont scolarisés ? Enseigne-t-on aux enfants ce qu'ils doivent savoir ? De quelle autre façon les enfants apprennent-ils ?

Combien y a-t-il eu de naissance cette année ? Combien de décès ? La cause des décès ? L'âge ? Ces décès pouvaient-ils être évités ? Comment ?

La population augmente-t-elle ou diminue-t-elle ? Cela cause-t-il un quelconque problème ?

Combien de fois chaque personne a-t-elle été malade l'année dernière ? Combien de jours a duré chaque maladie ? Quelles maladies ou blessures chacun a-t-il eues ? Pourquoi ?

Combien de personnes ont des maladies chroniques ? Lesquelles ?

Combien d'enfants ont la plupart des femmes ? Combien d'enfants sont morts ? De quoi ? A quel âge ?

Combien de parents sont intéressés par le fait de ne plus avoir d'enfants ou de ne plus en avoir si souvent ? Pour quelles raisons ?

Alimentation

Combien de mères allaitent leurs bébés ? Pendant combien de temps ? Est-ce que ces bébés sont en meilleure santé que ceux qui n'ont pas été allaités ? Pourquoi ?

Quels sont les aliments de base ? D'où viennent-ils ?

Les gens font-ils bon usage de tous les aliments disponibles ?

Combien d'enfants sont en-dessous du poids moyen ou montrent des signes de carences alimentaires ? Quelle connaissance des besoins alimentaires ont les parents et les enfants d'âge scolaire ?

Combien de personnes fument ? Combien boivent régulièrement de l'alcool ou des limonades ? Quelle conséquence cela a-t-il sur leur santé et celle de leur famille ?



Terre et nourriture



La terre produit-elle assez de nourriture pour chaque famille ? Combien de temps continuera-t-elle à produire assez si les familles continuent à croître ?

Comment la terre arable est-elle distribuée ? Combien de personnes possèdent leur terre ?

Quels efforts fait-on pour que la terre produise plus ?

Comment conserve-t-on les récoltes et la nourriture ? Y a-t-il beaucoup de perte ? Pourquoi ?

Guérison, santé

Quel rôle les accoucheuses locales et les guérisseurs jouent-ils dans le domaine de la santé ?

Qu'utilise-t-on comme moyens traditionnels de guérison et comme médicament ? Lesquels sont les plus valables ? Certains sont-ils nuisibles ou dangereux ?

Qu'y a-t-il comme services de santé à proximité ? Sont-ils bons ? Que coûtent-ils ? Les utilise-t-on ?

Auto-assistance

Quels sont les éléments les plus importants qui conditionnent la santé et le bien-être des gens, maintenant et dans le futur ?

Parmi les problèmes de santé courants, desquels les gens peuvent-ils s'occuper eux-mêmes ? Pour combien doivent-ils compter sur une aide extérieure ?



Cela intéresse-t-il les gens de trouver des moyens de se soigner eux-mêmes de façon plus sûre, plus efficace et plus complète ? Pourquoi ? Comment peuvent-ils apprendre davantage ? Quels sont les obstacles ?

Quels sont les droits des riches ? Des pauvres ? Des hommes ? Des femmes ? Des enfants ? Comment chacun de ces groupes est-il

traité ? Pourquoi ? Est-ce normal ? Que faudra-t-il changer ? Qui devrait le faire ? Comment ?

Les gens travaillent-ils ensemble à étudier les besoins communs ? Est-ce qu'ils s'entraident dans les grands besoins ?

Comment peut-on faire du village un endroit où il fait meilleur vivre ? Par où pourriez-vous commencer, les habitants et vous ?

Utilisation des ressources locales pour répondre aux besoins

La façon dont vous traitez un problème dépendra des ressources disponibles.

Certaines activités nécessitent des ressources extérieures (matériel, argent, personnes venant d'ailleurs). Une campagne de vaccination, par exemple, n'est possible que s'il y a des vaccins - en provenance souvent d'un autre pays.

D'autres activités peuvent être entièrement réalisées à l'aide des ressources locales. Une famille ou un groupe de voisins peuvent clôturer une réserve d'eau ou construire des latrines simples à l'aide de matériaux à leur disposition.

Certaines ressources extérieures, telles que les vaccins et quelques médicaments importants, peuvent provoquer de grands changements dans le domaine de la santé. Vous devez faire votre possible pour les obtenir.

Mais en règle générale, il est de l'intérêt des gens d'utiliser les ressources locales chaque fois que c'est possible.

Plus vous pourrez faire par vous-même et moins vous devrez dépendre d'aide et de fourniture extérieures, plus votre communauté sera forte et en bonne santé.

Vous pouvez non seulement compter sur la disponibilité des ressources locales au moment où vous en avez besoin, mais en outre, elles font souvent le meilleur travail aux moindres frais. Si vous pouvez, par exemple, encourager les mères à nourrir leurs bébés au sein plutôt qu'au biberon, cela suscitera chez elles une confiance en soi grâce à une ressource locale de première qualité - le lait maternel ! Cela évitera aussi des maladies inutiles et la mort de pas mal de bébés.

Dans votre travail en faveur de la santé, retenez bien :

Encouragez les gens à utiliser au maximum les ressources locales.



Le lait maternel - Une ressource locale de première qualité - Meilleur que n'importe quel produit commercial.

Comment décider de ce qu'il y a à faire et par où commencer

Après avoir examiné soigneusement les besoins et les ressources, vous devez décider avec les gens des choses les plus importantes à faire en premier lieu. Vous pouvez faire beaucoup de choses pour aider les gens à être en bonne santé. Certaines sont importantes à court terme. D'autres permettront de déterminer le bien-être futur des individus ou de la communauté entière.

Dans nombre de villages, la pauvreté de l'alimentation entraîne des conséquences importantes dans le domaine de la santé. Les gens ne peuvent pas être en bonne santé s'ils ne mangent pas assez. Quels que soient les autres problèmes que vous décidez de traiter, si les gens ont faim ou si la nourriture des enfants est pauvre, une meilleure alimentation doit être votre premier souci.

Il y a de nombreuses façons d'approcher le problème d'une alimentation pauvre, étant donné qu'elle est causée par de nombreux motifs qui se rejoignent. Avec votre communauté, vous devez considérer quelles actions vous pourriez entreprendre et décider de celles qui peuvent être entreprises.

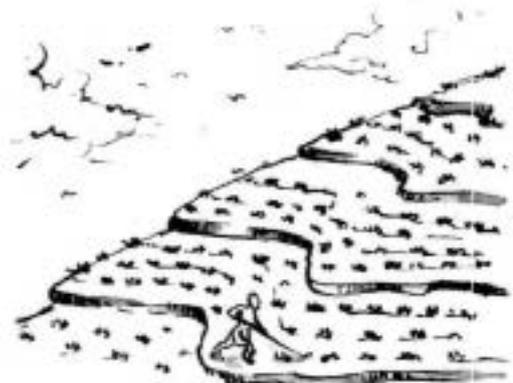
Voici quelques exemples montrant comment certains ont contribué à améliorer leur alimentation. Certaines actions entraînent des résultats rapides. D'autres portent à plus long terme. Avec les gens, vous devez décider de ce qui convient le mieux pour votre région.

Diverses façons d'améliorer l'alimentation

Le jardin familial



Les terrasses pour éviter que le sol ne s'affaisse par l'érosion



La ressource la plus précieuse pour la santé des gens, ce sont les gens eux-mêmes.

La rotation des cultures

Une saison sur deux, cultivez quelque chose qui renourrit le sol - comme haricots, pois, lentilles, lucerne, arachides ou autre plante à semence dans des gousses (légumes).



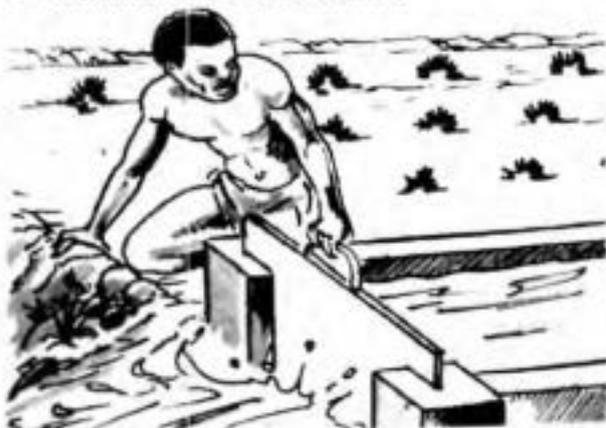
Une année, du maïs



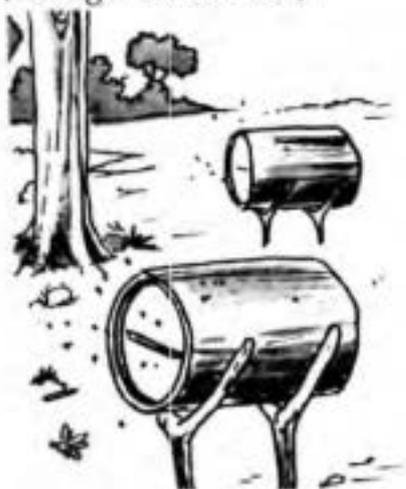
L'année suivante, des haricots

D'autres moyens pour assurer une nutrition meilleure

L'IRRIGATION DU TERRAIN



L'APICULTURE
(élevage des abeilles)



LA PISCICULTURE



DES ENGRAIS NATURELS



Compost

LA CONSERVATION AMÉLIORÉE DES PRODUITS AGRICOLES



*Protection
métallique
contre les rats*

LE PLANNING FAMILIAL



*pour avoir une famille
moins nombreuse et
en meilleure condition*

Expérimenter avec des idées nouvelles

Les suggestions faites dans les pages précédentes ne sont pas toutes appropriées à votre région. Quelques-unes seront applicables, à condition qu'elles soient modifiées en vue de votre situation spécifique et des ressources disponibles. Souvent, le seul moyen pour savoir si une méthode est valable, est de l'essayer soi-même par la voie de l'expérimentation.

Lorsque vous expérimentez une idée nouvelle, limitez-vous toujours. Si vous avez commencé modestement et que l'expérience ne réussit pas, vous ne perdrez pas trop. Si elle réussit, les gens verront les possibilités et pourront continuer l'application à une échelle plus vaste.

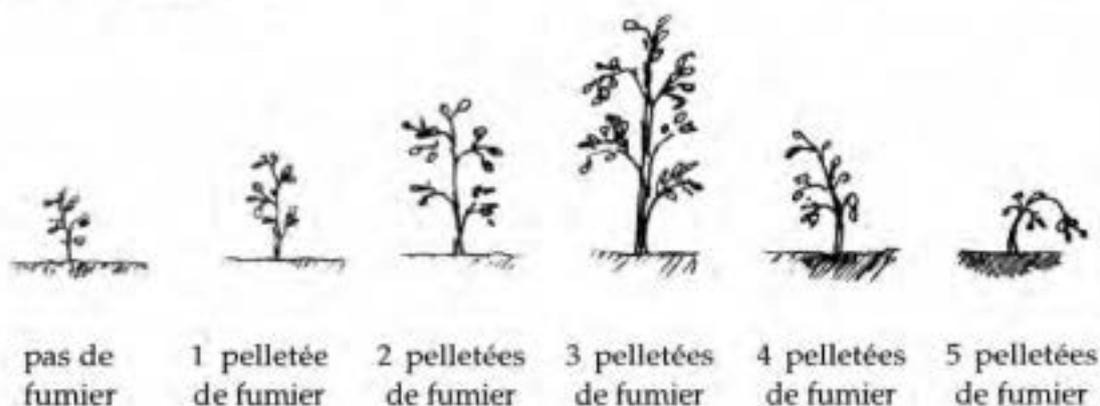
Ne vous laissez pas décourager par un échec. Peut-être cela vaut-il la peine de recommencer avec quelques modifications. En tout cas, vous apprenez aussi bien de vos échecs que de vos succès.

Voici l'exemple d'une expérience avec une idée nouvelle.

On vous a dit que certaines espèces d'haricots, comme le soja, sont des produits nutritifs excellents. Mais pousse-t-il dans votre région ? Et s'il pousse, les gens le mangeront-ils ? Commencez par cultiver un carré, ou 2 ou 3 petits lopins sous différentes conditions de terre et d'eau. Si les haricots poussent bien, plantez en plus sous les conditions qui étaient les plus favorables lors de la première expérimentation. Mais ne cessez pas d'expérimenter avec d'autres conditions sur plusieurs petits lopins. Peut-être aurez-vous une récolte encore meilleure.

Il y aura probablement toute une série de conditions que vous voudriez modifier, par exemple le type de terre, l'addition d'engrais, le taux d'eau, la variété de semence. Il importe de ne changer qu'une condition à la fois sans varier les autres, de sorte que vous pourrez identifier les mesures positives.

Pour contrôler si le fumier joue un rôle dans la croissance du soja et pour vérifier la quantité d'eau qu'il faut employer, vous cultivez avec la même semence une série de petits carrés sous des conditions identiques de lumière et d'eau. Avant de planter, vous ajoutez à chaque lopin une quantité différente de fumier, de la manière suivante :



Cette expérience a prouvé que l'addition d'une quantité spécifique de fumier a des résultats spécifiques et que trop de fumier peut avoir des effets vraiment défavorables. Ce n'est qu'un exemple. Vos propres expériences peuvent parfaitement donner un résultat contraire. Essayez vous-même !

Equilibre entre la population et la terre

Travaillant dans le domaine de la santé, vous devriez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour protéger la vie et la santé des enfants. Si, grâce à vos efforts, moins d'enfants meurent, considérez aussi les répercussions que cela entraîne sur le bien-être futur de votre communauté et sur les enfants à venir. Moins de décès signifie une population plus importante. Et, avec le temps, cela peut entraîner la faim car la terre ne peut nourrir qu'un nombre donné de personnes.

Un nombre croissant d'habitants dans votre village peut être à même d'écarter la faim pendant un certain temps par un meilleur usage de la terre qui produira plus de nourriture. Mais si les parents continuent à avoir de grandes familles et que leurs enfants à leur tour ont de grandes familles, l'époque viendra où il n'y aura plus assez de terre ou de nourriture pour tout le monde.

Il serait déplorable que la prévention de la mortalité infantile à un certain moment signifie la mort de ces enfants un peu plus tard. C'est ce qui peut arriver si les parents continuent à avoir des familles nombreuses. Et c'est ce qui se passe déjà en beaucoup d'endroits sur la terre.

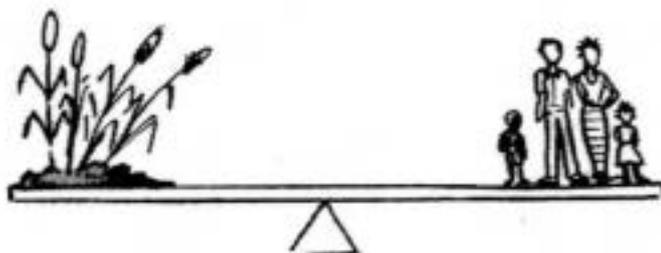
Il se peut qu'une de vos tâches primordiales soit d'amener les gens à réaliser combien il est important de limiter la grandeur de leur famille. Ceci est particulièrement urgent si beaucoup de personnes déjà n'ont pas suffisamment de terre pour nourrir leur famille convenablement.

Un chapitre vous informe sur les différentes méthodes de planning familial. Essayez de trouver lesquelles sont applicables dans votre région et lesquelles les gens préfèrent. Travaillez à informer et à renseigner les parents et les accoucheuses.

Les gens viendront souvent vous trouver pour des problèmes de santé dus à une famille trop nombreuse. Lorsque vous voyez une mère qui a eu ses enfants l'un après l'autre, qui est très fatiguée, anémique ou manque de lait pour son bébé, ou lorsque vous en voyez un qui est mal nourri et visiblement en surnombre dans une famille très pauvre, parlez aux parents du contrôle des naissances. Souvent la mère ne désire plus d'autres enfants, mais elle n'en dit rien tant que vous ne lui en parlez pas.

Le contrôle des naissances peut être l'une des mesures préventives les plus importantes que vous ayez pour aider les gens. A moins que les gens n'apprennent à avoir des familles moins nombreuses, toute autre mesure préventive signifie que, dans un proche avenir, il en mourra plus.

Si vous aidez les gens à prévenir la mortalité infantile, vous devez aussi les aider à ne pas avoir plus d'enfants qu'ils ne peuvent en vêtir, éduquer et nourrir.



UNE QUANTITE LIMITEE DE TERRE NE PEUT SUPPORTER QU'UN NOMBRE LIMITE DE PERSONNES.

Travail en vue d'un équilibre entre la prévention et le traitement

L'équilibre entre le traitement et la prévention revient souvent à l'équilibre entre les besoins immédiats et les besoins à long terme.

Dans une optique d'une santé meilleure, vous devez aller vers les gens, travailler avec eux et les aider à trouver les réponses aux besoins qui se font le plus sentir. Souvent les gens s'intéressent en premier lieu à la façon de soulager la maladie et la souffrance. C'est pourquoi un de vos premiers soucis doit être de les aider à se guérir.

Mais voyez plus loin. Tout en vous préoccupant de leurs besoins immédiats, aidez aussi les gens à envisager l'avenir. Aidez-les à réaliser que beaucoup de maladies et de souffrances peuvent être évitées et qu'ils peuvent agir eux-mêmes de façon préventive.

Mais soyez prudent : Ceux qui travaillent à promouvoir la santé, vont parfois trop loin. Dans leur ardeur à prévenir les maladies futures, il leur arrive de porter trop peu d'intérêt aux maladies et souffrances existantes. Par un manque de réponse aux besoins actuels des gens, ils peuvent en arriver à perdre leur collaboration. Et par ce fait même, ils ne réussissent pas à effectuer une grande partie de leur travail préventif.

Le traitement et la prévention vont de pair. Un travail précoce empêche très souvent qu'une maladie bénigne ne devienne grave. Si vous aidez les gens à reconnaître leurs problèmes de santé les plus courants et à les traiter au début, chez eux, vous pourrez éviter beaucoup de souffrances inutiles.

Le traitement précoce est une forme de médecine préventive.

Si vous souhaitez leur collaboration, partez d'où sont les gens. Travaillez en vue d'un équilibre, acceptable pour eux, entre la prévention et le traitement. Cet équilibre sera largement déterminé par les attitudes actuelles des gens face à la maladie, à la guérison et à la santé. Au fur et à mesure que vous les aidez à voir plus loin, que leurs attitudes changent et qu'ils contrôlent davantage leurs maladies, vous allez remarquer que la balance penche naturellement en faveur de la prévention.

Vous ne pouvez pas dire à une mère dont l'enfant est malade qu'il est plus important de prévenir que de guérir, du moins si vous voulez qu'elle vous écoute. Mais tout en l'aidant à soigner l'enfant, vous pouvez lui dire que la prévention est également importante.

Ayez pour objectif la prévention, n'y forcez pas les gens.

Profitez du traitement pour enseigner la prévention. Le moment où les gens viennent en traitement est un des meilleurs pour leur parler de prévention. Par exemple, si une mère amène son enfant qui a des vers, expliquez-lui soigneusement comment soigner l'enfant. Mais prenez aussi le temps d'expliquer à la mère et à l'enfant comment les vers se répandent et les différentes choses qu'on peut faire pour empêcher que cela n'arrive. Visitez leur maison de temps en temps, non pour les prendre en défaut, mais pour amener la famille à se soigner elle-même de façon plus efficace.

Faites du traitement une occasion d'enseigner la prévention

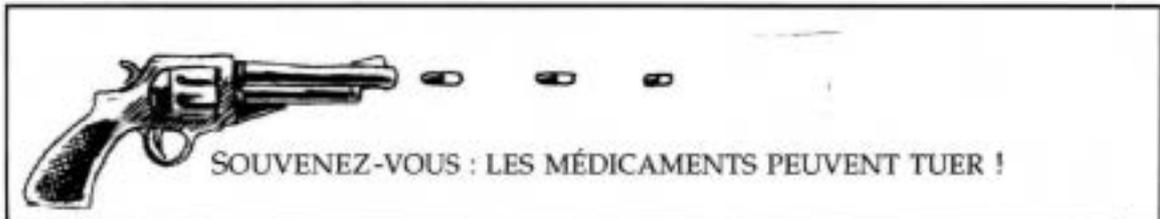
Usage sensé et limité des médicaments

Une des parties les plus difficiles et les plus importantes des soins préventifs est d'amener les gens à l'utilisation sensée et limitée des médicaments. Quelques médicaments modernes sont très importants et peuvent sauver des vies. Mais pour la plupart des maladies, aucun des médicaments n'est indispensable. Généralement le corps lui-même peut lutter contre la maladie grâce au repos, à la bonne nourriture et peut-être à quelques remèdes simples.

Il se peut que les gens viennent vous demander des médicaments alors qu'ils n'en ont pas besoin. Vous pouvez être tenté de leur en donner uniquement pour leur plaire. Mais si vous le faites, une fois rétablis, ils penseront que c'est vous et le médicament qui les avez guéris. En réalité, c'est leur corps qui se sera guéri lui-même.

Au lieu d'apprendre aux gens à dépendre de médicaments dont ils n'ont pas besoin, prenez le temps de leur expliquer pourquoi ils ne doivent pas les utiliser. Dites aussi à la personne ce qu'elle peut faire pour surmonter elle-même sa maladie.

De cette façon, vous aidez la personne à avoir confiance en une ressource locale (elle-même) plutôt que dans une ressource extérieure (le médicament). Vous protégez aussi la personne car il n'y a aucun médicament qui soit dépourvu de tout risque.



Les trois maladies courantes pour lesquelles les gens réclament trop souvent des médicaments alors qu'ils n'en ont pas besoin sont : (1) le rhume courant, (2) la toux mineure et (3) la diarrhée.

Pour le rhume courant, le meilleur traitement consiste à se reposer, boire beaucoup de liquides et tout au plus prendre de l'aspirine. La pénicilline, la tétracycline et les autres antibiotiques n'ont aucun effet.

Pour la toux mineure ou même pour une toux sévère avec mucus épais, boire beaucoup d'eau diluera le mucus et facilitera le crachement, mieux et plus rapidement qu'un sirop pour la toux. Aspirer les vapeurs d'eau chaude peut apporter un grand soulagement. Ne rendez pas les gens dépendants du sirop pour la toux ou d'autres médicaments dont ils n'ont pas besoin.

Dans la plupart des diarrhées chez l'enfant, l'usage de médicament n'améliore pas son état. Beaucoup de ceux qui sont couramment utilisés peuvent même être nuisibles (néomycine, streptomycine, "Entéro-Vioform", chloramphénicol). La chose la plus importante est que l'enfant prenne beaucoup de liquides et suffisamment de nourriture. La clé pour la guérison de l'enfant est la mère et non le médicament. Si vous pouvez aider les mères à comprendre cela et à apprendre ce qu'elles doivent faire, beaucoup de vies d'enfants seront sauvées.

Les médicaments sont souvent utilisés de façon excessive, tant par les médecins que par le commun des gens. Cette situation est déplorable pour de nombreuses raisons :

- c'est du gaspillage ;
- cela rend les gens dépendants d'une chose dont ils n'ont pas besoin (et pour laquelle souvent ils n'ont pas les moyens) ;
- l'usage de tout médicament comporte des risques. Il y a toujours la possibilité qu'un médicament qui n'est pas nécessaire fasse réellement du tort ;

• en outre, quand des médicaments sont utilisés trop souvent pour des problèmes mineurs, ils perdent de leur efficacité lorsqu'il faut combattre des maladies dangereuses.

Un exemple de médicament perdant de son efficacité est le chloramphénicol. L'usage excessif de cet important mais dangereux antibiotique pour des infections mineures a eu pour conséquence que dans certaines parties du monde, le chloramphénicol n'agit plus contre la fièvre typhoïde, une infection très dangereuse. La consommation fréquente et excessive de chloramphénicol a permis à la typhoïde de résister à ce médicament.

Pour toutes les raisons mentionnées ci-dessus, l'usage des médicaments devrait être limité.

Mais comment ? Ni les règlements et les restrictions rigides, ni l'autorisation laissée à des personnes hautement qualifiées de décider de l'usage de médicaments n'ont empêché leur consommation excessive. Ce n'est que lorsque les gens eux-mêmes sont mieux informés que l'usage attentif et limité des médicaments se normalise.

Sensibiliser les gens à un usage limité des médicaments est une des tâches importantes de celui qui travaille pour la santé.

Ceci est particulièrement vrai dans les contrées où les médicaments modernes sont déjà fort répandus.



QUAND LES MÉDICAMENTS NE SONT PAS NÉCESSAIRES, PRENEZ LE TEMPS D'EXPLIQUER POURQUOI.

Pour plus d'information au sujet de l'usage et de l'abus des médicaments, des injections, pour l'usage raisonnable des remèdes locaux, voyez les chapitres correspondants.

Comment découvrir les progrès réalisés (Evaluation)

De temps en temps, dans votre travail en faveur de la santé, il vous sera utile de jeter un regard attentif sur ce que, avec la communauté, vous avez réussi à faire. Quels changements, le cas échéant, ont été apportés pour améliorer la santé et le bien-être général ?

Vous pourriez noter, chaque mois ou chaque année, les activités qui peuvent être évaluées. Par exemple :

- Combien de familles ont creusé des latrines ?
- Combien de fermiers participent à l'amélioration de leurs terres et de leurs récoltes ?
- Combien de mères et d'enfants participent à la PMI ?

Ce genre de question vous aidera à mesurer le travail accompli. Mais pour évaluer le résultat ou l'impact de ces activités, vous devrez vous poser d'autres questions telles que :

- Combien d'enfants ont eu la diarrhée ou des vers dans le mois ou l'année écoulé - par comparaison à l'époque où il n'y avait pas de latrines ?
- Quel est le résultat de la moisson cette année (blé, haricots ou autres récoltes) - par comparaison à l'époque où les méthodes n'étaient pas encore améliorées ?
- Combien d'enfants ont un poids normal et un gain de poids sur leur fiche de santé - par comparaison à l'époque où le programme pour les moins de 5 ans n'était pas entamé ?

Pour pouvoir juger du résultat d'une activité, quelle qu'elle soit, vous devez rassembler certaines informations aussi bien avant qu'après. Par exemple, si vous désirez enseigner aux mères combien il est important d'allaiter les bébés, comptez d'abord le nombre de mères qui le font. Commencez alors le programme et recomptez le nombre chaque année. De cette manière, vous réaliserez mieux l'importance qu'a eue votre enseignement.

Vous devez vous assigner des buts. Vous prévoyez, par exemple, avec le comité de santé, que 80% des familles auront des latrines pour la fin de l'année. Chaque mois, vous faites le compte. Si au

bout de six mois, un tiers seulement des familles ont des latrines, vous saurez que vous devez travailler davantage pour atteindre le but que vous vous êtes fixé.

Se fixer des objectifs aide souvent les gens à travailler davantage et à obtenir un résultat meilleur.

Cela vous aidera, pour évaluer les résultats de vos activités, de compter et de mesurer certaines choses avant, pendant et après.

Mais souvenez-vous en : *la partie la plus importante de votre travail en faveur de leur santé ne se mesure pas.* Il s'agit de vos relations avec les autres, de l'apprentissage et du travail en commun, de l'accroissement de l'amabilité, de la responsabilité, de la collaboration et de l'espoir. Ces choses ne se mesurent pas. Mais soupesez-les bien quand vous considérez les changements qui ont eu lieu.

Enseigner et apprendre ensemble **L'agent de santé comme éducateur**

Quand vous commencez à réaliser le nombre de choses qui touchent à la santé, il se peut que vous trouviez la tâche énorme et impossible. Et à vrai dire, vous n'obtiendrez jamais de grands résultats si vous essayez de distribuer les soins de santé tout seul.

Ce n'est que lorsque les gens eux-mêmes deviennent activement responsables de leur propre santé et de celle de la communauté que des changements importants peuvent se produire.

Outils pour l'enseignement

Les tableaux de flanelle conviennent bien pour parler en groupe car vous pouvez toujours faire de nouvelles images. Couvrez un tableau ou un carton carré d'un tissu de flanelle. Des carrés de flanelle encollés à l'arrière des découpages ou du sable collé les aident à tenir sur le tableau de flanelle.

De grandes images et des affiches. "Une image vaut mille mots". De simples dessins, avec quelques mots d'explications



ou sans, peuvent être suspendus dans la case de santé ou partout où les gens sont susceptibles de les voir. Vous pouvez reproduire quelques-unes des images de ce livre.



Si vous avez des difficultés pour la reproduction correcte des dimensions et des formes, dessinez légèrement des carrés au crayon sur l'image que vos désirez reproduire.



Dessinez ensuite le nombre de carrés, légèrement mais en plus grand, sur l'affiche ou le carton. Recopiez alors le dessin carré par carré.

Si possible, demandez à des artistes du village de dessiner ou de peindre des affiches. Ou faites faire par les enfants des posters sur différents sujets.

Les modèles et les démonstrations aident à faire passer les idées. Si vous désirez, par exemple, parler aux mères et aux accoucheuses des soins à prendre pour couper le cordon ombilical, vous pouvez utiliser une poupée pour représenter le bébé. Epinglez un cordon du tissu sur son ventre. Les accoucheuses expérimentées peuvent montrer aux autres comment cela se pratique.



Des diapositives ou des films sur différents sujets concernant la santé sont disponibles dans beaucoup de parties du monde. Certains forment une série qui raconte une histoire. De simples visionneuses et des projecteurs sur batteries sont aussi disponibles.



Vous trouverez en fin de livre une liste d'adresses où vous pouvez recevoir du matériel didactique en vue de l'éducation sanitaire de votre village. De plus, un ouvrage d'Enda Tiers-Monde (ET 45) répertorie tout le matériel d'éducation pour la santé fabriqué en Afrique noire francophone.

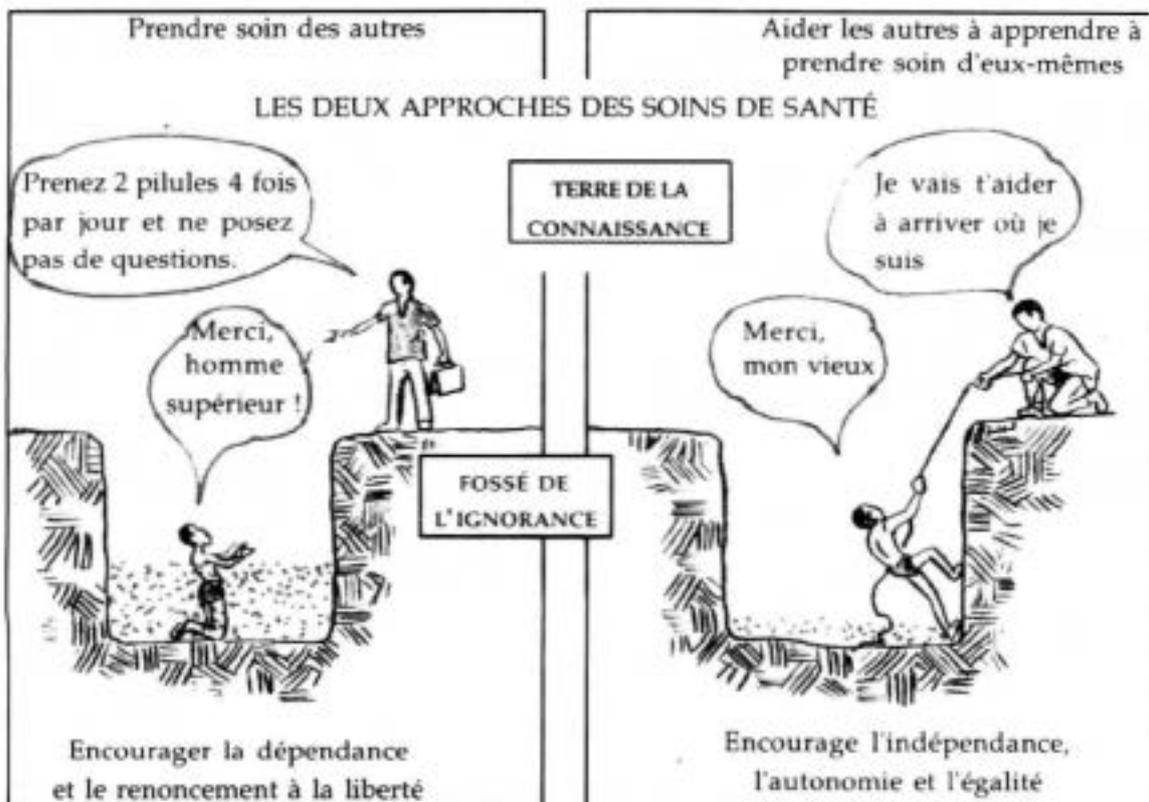
Le bien-être de votre communauté dépend du dévouement, non d'une personne, mais de presque toutes. Pour cela, les responsabilités et les connaissances doivent être partagées.

C'est pourquoi votre premier travail est d'enseigner - enseigner aux enfants, aux parents, aux paysans, aux instituteurs, aux autres travailleurs de la santé - à tous ceux que vous pouvez.

L'aptitude à enseigner est le plus grand art que vous puissiez apprendre, c'est à aider les autres à évoluer et évoluer avec eux. *Un bon enseignement n'est pas quelqu'un qui met des idées dans la tête des autres, c'est quelqu'un qui aide les autres à se contruire leurs propres idées, à faire de nouvelles découvertes par eux-mêmes.*

L'enseignement et l'apprentissage ne devraient pas être limités à l'école ou au poste de santé. Ils devraient prendre place dans les maisons, dans les champs et sur les routes. Pour vous, une des meilleures occasions d'enseigner, c'est probablement quand vous soignez le malade. Mais vous devriez chercher toutes les occasions d'échanger des idées, de partager, de montrer et d'aider les gens à penser et à travailler ensemble.

Dans les pages suivantes se trouvent quelques idées qui peuvent vous aider à cela. Ce ne sont que des suggestions. Vous trouverez beaucoup d'autres idées par vous-même.



Autres façons de faire passer les idées

Racontez une histoire. Quand vous avez quelque chose de difficile à expliquer, une histoire, surtout une vraie, peut vous venir à point.

Si je vous dis, par exemple, qu'un travailleur du village peut parfois poser un meilleur diagnostic que le médecin, vous pouvez ne pas me croire. Mais si je vous raconte l'histoire d'Awa, travaillant dans un petit centre de nutrition en Afrique de l'Ouest, vous pourrez me comprendre.

Un jour, un enfant malade arrive au centre de nutrition. Il avait été envoyé par le médecin d'un centre de santé voisin car il était très sous-alimenté. Il toussait également et le médecin avait prescrit un médicament pour la toux. Awa était ennuyée au sujet de cet enfant. Elle savait qu'il venait d'une famille très pauvre et qu'un frère plus âgé était mort quelques semaines auparavant. Elle alla rendre visite à la famille et apprit que le frère aîné avait été longtemps malade et avait toussé du sang. Awa alla au centre de santé et raconta au médecin qu'elle craignait que l'enfant n'ait la tuberculose. Des tests furent faits et il s'avéra que Awa avait raison ... Ainsi, vous le voyez, le travailleur de la santé a perçu le vrai problème avant le médecin - parce qu'elle connaissait les gens et qu'elle leur rendait visite.

Les histoires rendent aussi l'apprentissage plus intéressant. Ce sera plus facile si les travailleurs de la santé sont de bons conteurs d'histoire.

Citer un proverbe

Jouer une pièce. Les histoires qui reprennent des points importants peuvent frapper davantage les gens si elles sont jouées. Peut-être que l'instituteur, quelqu'un du comité de santé ou vous-même, pouvez construire de petites pièces ou sketches avec les enfants de l'école.

Par exemple, pour montrer que la nourriture doit être protégée des mouches afin d'éviter les épidémies, plusieurs enfants pourraient se déguiser en mouches et bourdonner autour de la nourriture qui n'a pas été couverte. Ensuite les enfants mangent cette nour-

riture et tombent malades. Mais les mouches ne peuvent pas atteindre la nourriture placée dans une boîte protégée par une moustiquaire. C'est pourquoi les enfants qui mangent cette nourriture restent en bonne santé.



Plus vous trouverez de manières de faire passer les idées, plus il y aura de gens qui comprendront et retiendront.

Comment travailler et apprendre ensemble pour le bien commun

Il y a beaucoup de façons d'intéresser les gens et de les inciter à travailler ensemble pour aborder leurs problèmes communs. Voici quelques idées.

1. *Comité de santé pour le village.* Le village peut choisir un groupe de personnes compétentes et intéressées pour travailler au projet et à la conduite d'activités relatives au bien-être de la communauté - par exemple, le creusement de fosses à ordures ou de latrines. Le travailleur de la santé peut et doit partager avec d'autres une grande partie de ses responsabilités.

2. *Groupes de discussions.* Mères, pères, écoliers, jeunes gens, guérisseurs et autres groupes peuvent discuter des besoins et des problèmes qui affectent la santé. Leur but premier peut être d'aider les gens à échanger leurs idées et à partir de ce qu'ils connaissent déjà.

3. *Festivals de travail.* Les projets communautaires tels que le placement de conduites d'eau ou la propreté du village peuvent avancer rapidement et tout en s'amusant si tout le monde s'y met. Des jeux, des courses, des rafraîchissements et de petites récompenses permettent de changer le travail en jeu. Usez d'imagination.

4. *Coopératives.* Les gens peuvent arriver à diminuer les prix de revient en partageant les outils, le stockage et peut-être la terre. L'entraide peut avoir une grande influence sur le bien-être des gens.

5. *Visites dans les écoles.* Travaillez avec l'instituteur du village pour encourager, à l'aide de démonstrations et de jeux, les activités relatives à la santé. Invitez aussi de petits groupes d'écoliers à venir visiter le centre de santé. Les enfants, non seulement apprennent rapidement, mais ils peuvent vous aider de beaucoup de manières. Si vous donnez une chance aux enfants, ils deviendront avec joie une ressource valable.



LES ENFANTS PEUVENT ACCOMPLIR UN TRAVAIL IMPRESSIONNANT POUR PEU QU'IL SOIT TOURNÉ EN JEU.

6. *Rencontres sanitaires pour mères et enfants.* Il est d'une importance toute particulière que les femmes enceintes et les mères de petits enfants (jusqu'à 5 ans) soient bien informées quant à leurs besoins de santé personnels et à ceux de leurs enfants. Des visites régulières au dispensaire sont pour elles l'occasion aussi bien de contrôler leur état de santé que d'apprendre quelque chose. Veillez à ce que les mères gardent les carnets sanitaires de leurs enfants et les apportent chaque mois afin d'y faire inscrire l'âge et le poids des enfants. Les mères qui comprennent mettent souvent leur point d'honneur à ce que leurs enfant mangent et grandissent bien. Elles peuvent arriver à comprendre même sans savoir lire. Peut-être pouvez-vous aider les mères intéressées à organiser et à mener ces activités.

7. *Visites à domicile.* Rendez amicalement visite aux gens, spécialement aux familles qui ont des problèmes particuliers, qui ne viennent pas souvent au dispensaire ou qui ne participent pas aux activités de groupe. Mais respectez la vie privée des gens. Si votre visite ne peut pas être amicale, alors ne la faites pas — à moins que des enfants ou des personnes sans défense soient en danger.

Façons de partager, d'échanger les idées en groupe

Comme promoteur de la santé, vous remarquez que, pour améliorer la santé des gens, votre succès dépendra bien plus de votre aptitude à enseigner que de vos connaissances médicales ou techniques. Car c'est seulement quand la communauté toute

entière est impliquée et travaille ensemble que les gros problèmes peuvent être surmontés.

Les gens n'apprennent pas grand-chose par ce qui leur est dit. Ils apprennent à partir de ce qu'ils pensent, sentent, discutent, voient et font ensemble.

Ainsi, le bon enseignant ne s'assied pas derrière un bureau pour parler aux gens. Il parle et travaille avec eux. Il aide les gens à réfléchir clairement à leurs besoins et à trouver les moyens appropriés de les résoudre. Il recherche chaque occasion de partager des idées d'une manière ouverte et amicale.

PARLEZ AVEC LES GENS...



NE PARLEZ PAS AUX GENS



La chose la plus importante que vous puissiez faire est peut-être d'éveiller les gens à leurs propres possibilités... pour les aider à prendre confiance en eux-mêmes. Parfois les villageois ne modifient pas certaines choses qu'ils n'aiment pas, simplement parce qu'ils n'essayeront pas. Trop souvent, ils se jugent eux-mêmes ignorants et incompetents. Mais ils ne le sont pas. Beaucoup de villageois, y compris ceux qui ne savent ni lire ni écrire, ont des connaissances et des aptitudes remarquables. Ils opèrent déjà de grands changements dans leur milieu grâce aux outils qu'ils utilisent, à la terre qu'ils cultivent et à ce qu'ils construisent. Ils peuvent réaliser beaucoup de choses importantes que des gens ayant beaucoup d'instruction ne savent pas faire.

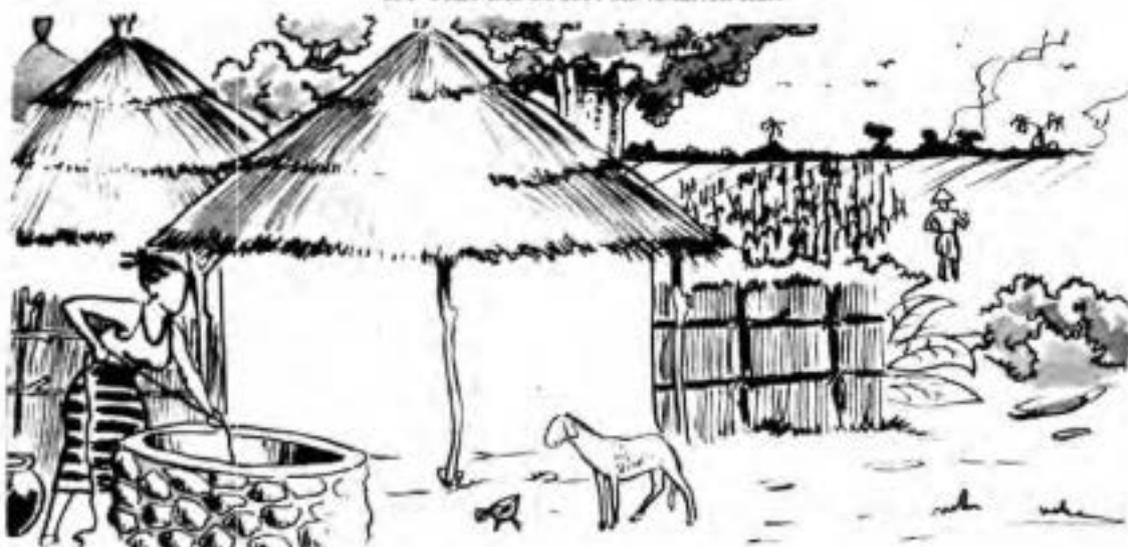
Si vous pouvez les aider à prendre conscience de tout ce qu'ils connaissent déjà et de ce qu'ils ont fait pour changer leur milieu, ils réaliseront qu'ils peuvent apprendre et faire encore beaucoup plus. C'est en travaillant ensemble qu'ils auront la possibilité

d'apporter de plus grands changements pour leur santé et leur bien-être.

Maintenant, comment pouvez-vous dire cela aux gens ? Souvent, vous ne le pouvez pas !

Mais vous pouvez les aider à trouver certaines de ces choses par eux-mêmes en les amenant à discuter ensemble. Vous-même, parlez peu, mais entamez la discussion en posant certaines questions. Des images simples, comme les dessins proposés ici, peuvent vous aider. Vous aurez à cœur de réaliser vos propres dessins qui montreront les bâtiments, les gens, les animaux et les récoltes ressemblant autant que possible à ceux de votre région.

UTILISEZ DES IMAGES POUR AMENER LES GENS À PARLER
ET RÉFLÉCHIR ENSEMBLE.



Montrez à un groupe de personnes une image semblable à celle-ci et demandez-leur d'en discuter. Poser des questions pour amener les gens à parler de ce qu'ils connaissent et peuvent faire. Voici quelques exemples de questions ;

- Qui sont les gens représentés sur l'image et comment vivent-ils ?
- Comment cette terre était-elle avant que les gens n'y viennent ?
- Comment ces changements affectent-ils leur santé et leur bien-être ?
- Quels autres changements ces gens pourraient-ils apporter ? Que pourraient-ils apprendre d'autre ? Qu'est-ce qui les arrête ? Comment pourraient-ils apprendre davantage.
- Comment ont-ils appris à cultiver ? Qui le leur a enseigné ?

- Si un médecin ou un avocat arrivait sur cette terre sans plus d'argent ni d'outils que ces gens, pourrait-il cultiver aussi bien ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- En quoi ces gens nous ressemblent-ils ?

Ce genre de discussion en groupe aide les gens à avoir confiance en eux-mêmes et en leur capacité à changer les choses. Cela peut aussi les aider à se sentir plus impliqués dans leur communauté.

Au début, vous trouverez peut-être que les gens sont lents à s'exprimer et à dire ce qu'ils pensent. Mais après quelque temps, ils commenceront à parler plus librement et à poser eux-mêmes des questions importantes. Encouragez chacun à dire ce qu'il ressent et à s'exprimer sans crainte. Demandez à ceux qui parlent le plus de donner une chance à ceux qui sont plus lents à s'exprimer.

Vous pouvez imaginer beaucoup d'autres dessins et questions pour provoquer des discussions qui aideront les gens à voir plus clairement les problèmes, leurs causes et les solutions possibles.

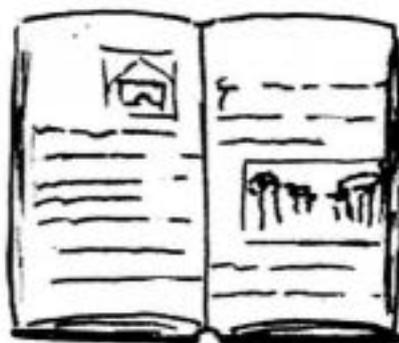
A propos de l'image suivante, quelles questions pouvez-vous poser pour amener les gens à réfléchir aux différentes choses touchant à la condition des enfants ?



Essayez de penser à des questions qui se rapportent à d'autres et amenez les gens à s'interroger eux-mêmes. A combien, parmi les causes spécifiques de mort due à la diarrhée, les gens penseront-ils quand ils discuteront d'une image comme celle-ci ?

Comment faire le meilleur usage de ce livre

Quiconque sait lire peut utiliser ce livre chez lui. Même ceux qui ne savent pas lire peuvent apprendre quelque chose à partir des images. Mais pour utiliser ce livre de la façon la plus complète possible, les gens, souvent, devront avoir un minimum d'instruction. On peut atteindre ce but de plusieurs façons.



Celui qui donne ce livre doit s'assurer que les gens comprennent comment utiliser la table des matières, l'index, et le vocabulaire. Attachez-vous spécialement à montrer par des exemples la façon de chercher quelque chose. Amenez chacun à lire attentivement les parties du livre qui les aideront à comprendre ce qu'il peut être utile de faire, ce qui serait nuisible ou dangereux et quand il est important de demander de l'aide (voyez spécialement les chapitres 1, 2, 6 et 9, ainsi que les **SIGNES DE MALADIES GRAVES**, au chapitre 3). Mettez en évidence combien il est important de prévenir la maladie avant qu'elle ne commence. Encouragez la lecture des chapitres qui traitent de l'alimentation (nutrition) et de la propreté (hygiène et conditions sanitaires).

Beaucoup de ces choses peuvent être expliquées brièvement. Mais plus vous passerez de temps avec les gens à discuter de la façon d'utiliser le livre ou à le lire et à vous en servir avec eux, plus chacun en tirera profit.

En tant que promoteur de la santé, vous pourrez encourager les gens à se rassembler en petits groupes, à parcourir le livre et à en discuter un chapitre à la fois. Considérez les problèmes les plus importants dans votre région, ce qu'il y a lieu de faire au sujet des problèmes de santé existants et comment éviter des problèmes semblables à l'avenir. Tenez à ce que les gens regardent en avant.

Les personnes intéressées peuvent peut-être se rassembler en une petite classe qui utiliserait ce livre (ou d'autres) comme texte. Les membres du groupe pourraient discuter de la façon de reconnaître, de traiter et de prévenir différents problèmes. Ils pourraient, chacun à leur tour, enseigner et expliquer ces choses aux autres.

Pour rendre l'apprentissage agréable dans ces classes, vous pouvez mettre en scène les situations qui se présentent. Quelqu'un peut,

par exemple, simuler telle maladie et expliquer ce qu'il ressent. D'autres alors lui posent des questions et l'examinent. Utilisez le livre pour essayer de trouver quel est son problème et ce que vous pouvez y faire. Le groupe ne doit pas oublier d'impliquer la personne "malade" de manière à ce qu'elle comprenne mieux sa maladie, ni de terminer en discutant avec elle des manières de prévenir la maladie dans le futur. Tout cela peut être joué dans la classe.

Comme travailleur de la santé, une des meilleures façons que vous ayez d'aider les gens à utiliser correctement ce livre est la suivante : quand quelqu'un vient vous trouver pour un traitement, faites-lui chercher dans le livre ce qui concerne son problème ou celui de son enfant et trouver comment le résoudre. Cette façon de procéder prend plus de temps, mais est beaucoup plus efficace que de faire le travail à sa place. Ce n'est que lorsque quelqu'un commet une erreur ou oublie quelque chose d'important que vous devez intervenir et lui apprendre comment faire mieux. De cette façon, même la maladie est une occasion d'apprentissage pour les gens.

Cher ami qui travaillez pour la santé d'un village, qui que vous soyez et où que vous soyez, que vous ayez un titre ou une position officielle ou que vous soyez simplement, comme nous, quelqu'un qui s'intéresse au bien-être des autres, faites un bon usage de ce livre. Pour vous et pour tous.

Mais souvenez-vous que ce qu'il y a de plus important dans les soins de santé, vous ne le trouverez pas dans ce livre ni dans aucun autre. La clé d'une bonne santé se trouve entre vous et votre entourage, dans le souci, l'intérêt et l'estime que vous avez les uns pour les autres. C'est sur cette base qu'il faut construire si vous voulez voir votre communauté en bonne santé.

David Werner

AVERTISSEMENT

Ce livre est destiné à vous aider à résoudre vous-mêmes la plupart de vos problèmes de santé. En cas de maladie grave, ou en cas d'incertitude quant au traitement approprié, demandez conseil à un agent de santé ou à un médecin chaque fois que c'est possible.

CHAPITRE 1

Maladies qui sont souvent confondues

LES DIFFÉRENTES SORTES DE MALADIES :

Pour pouvoir éviter et combattre les différentes maladies, il faut pouvoir les identifier correctement et savoir d'où elles viennent. Les maladies infectieuses sont souvent transmises d'une personne à une autre et il faut protéger le sujet sain du sujet malade. Les maladies non infectieuses ne sont transmises d'aucune façon. Il est important de distinguer entre les maladies infectieuses et les maladies non infectieuses.



Maladies non infectieuses

Les maladies non infectieuses ont diverses origines, mais elles ne sont pas causées par les bactéries ou autres organismes qui attaquent l'homme. **Jamais elles ne sont transmises d'une personne à une autre.** Les antibiotiques ne font aucun effet sur ces sortes de maladies.

EXEMPLES DE MALADIES NON INFECTIEUSES

Maladies dues à une défaillance d'un système ou de l'organisme	Maladies dues à une substance qui nuit à l'organisme	Maladies dues à une carence de quelque chose dont l'organisme a besoin
rhumatisme maladies du cœur crise épileptique embolie migraine cataracte cancer	allergie asthme empoisonnement morsures de vipère toux due au tabac ulcère de l'estomac alcoolisme	malnutrition anémie (en partie) cirrhose du foie (en partie) pellagre goître
Maladies congénitales ou contractées à la naissance		Maladies psychiques
bec de lièvre strabisme diverses déformations convulsions (parfois)		auto-suggestion peur angoisse envoûtement

Maladies infectieuses

Les maladies infectieuses sont causées par des microbes et d'autres agents qui attaquent l'organisme. Elles sont transmises de différentes façons. Nous allons montrer ici les principaux agents qui causent les infections et des exemples de maladies qui se produisent.

La plupart des agents qui causent des infections sont tellement petits qu'on ne peut les voir qu'à l'aide d'un microscope (appareil qui augmente la taille de ces microbes d'une façon considérable). Les virus sont encore plus petits que les bactéries.

Il est important de souligner ici que les antibiotiques (pénicilline, terramycine, etc.) ne sont efficace que contre les maladies causées par les bactéries. Ils ne font aucun effet contre les maladies causées par des virus, tels que le rhume, la grippe, la rougeole (voir les antibiotiques, chapitre 6).

EXEMPLES DE MALADIES INFECTIEUSES

Organisme qui cause la maladie	Nom de la maladie	Mode de transmission	Médicament principal
bactéries (microbes)	plaie avec du pus	par contact	antibiotiques
	tuberculose	à travers l'air quand le malade tousse	
	pneumonie	par l'air	
	gonorrhée et syphilis	par rapports sexuels	
	otite	par l'air et le nez	
	blessures infectées	par la terre, les objets et les vêtements sales	
tétanos	par les blessures souillées	avant l'infection, le vaccin est efficace	
certaines diarrhées	par l'eau non bouillie et les mains sales	ré-hydratation suralimentation	
virus (organismes plus petits que les bactéries)	rhume et grippe	par le contact d'une personne malade, par les mouches, par l'air	calmants (il n'y a pas de médicaments contre les virus, les antibiotiques sont inefficaces); avant l'infection les vaccins sont efficaces.
	oreillons		
	rougeole		
	polio		
certaines diarrhées			
rage	par la morsure d'animaux enragés	remèdes traditionnels, extraction	
verrues	par contact		
certaines diarrhées	par l'eau non bouillie et les mains sales	ré-hydratation	
champignons	teigne	par contact	souffre, griséofulvine
parasites internes	intestinaux ou dans le corps: vers, amibes, bilharziose, vers de Guinée	par les mains souillées, le manque de propreté, l'eau contaminée	médicaments divers
	dans le sang ou dans le corps: paludisme	par piqûre de moustique ou de mouche	chloroquine et ses dérivés.
	onchocercose (loa loa) trypanosomiase		Pour la prévention: Daraprim, chloroquine médicaments et traitement divers
parasites externes	poux puces punaises gale	par contact avec des personnes infectées ou leurs vêtements	HCH (Aphthiria)

Difficultés pour distinguer des maladies qui se ressemblent

Un des gros problèmes que l'on rencontre dans la pratique de la médecine, c'est de distinguer les maladies qui se ressemblent. Nombreuses sont les maladies qui sont très différentes, mais qui ont des signes et des symptômes très semblables. Nous donnons ici deux exemples :

• *un enfant qui maigrit petit à petit en même temps que son ventre se gonfle de plus en plus* peut avoir entre autres l'une des maladies suivantes :

1. malnutrition ;
2. il peut aussi avoir une sorte de vers qui cause l'anémie ;
3. une infection à grands vers (comme les ascaris) ;
4. un paludisme chronique ;
5. la brucellose, maladie produite par un microbe qui se trouve dans le lait cru ;
6. différentes maladies du foie ou de la rate ;
7. leucémie (cancer du sang) ;
8. tumeur abdominale (cancer du rein).



• *un adulte qui a une plaie sur la cheville qui dure depuis longtemps* peut avoir les maladies suivantes :

1. des varices dues à une mauvaise circulation ;
2. diabète ;
3. tuberculose de la peau ;
4. infection des os (ou ostéomyélite) ;
5. la lèpre.



Pour soigner ces différentes maladies, il faut donner des médicaments différents.

Dans ce livre, nous indiquons les signes et les symptômes les plus typiques des différentes maladies, mais souvent les signes ne sont pas typiques et il est impossible de distinguer entre différentes maladies qui ont le même signe. Dans des cas pareils, seul le médecin, à l'aide de différentes analyses et tests, est capable d'identifier et de guérir correctement la maladie.

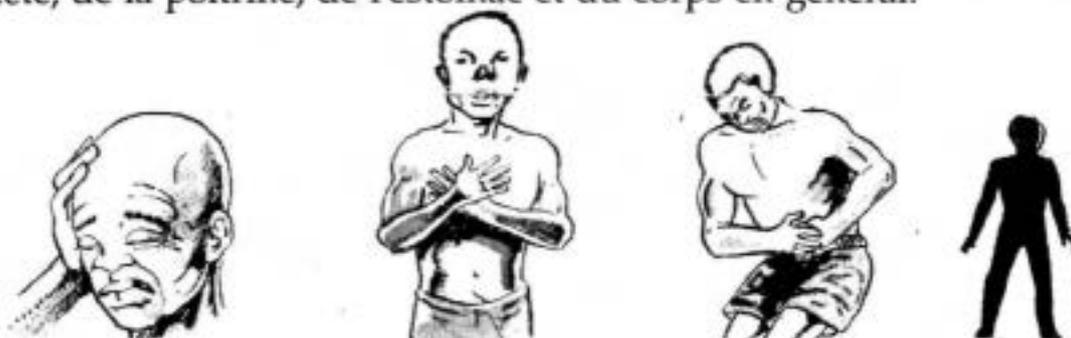
Lorsque vous consulterez ce manuel, rappelez-vous qu'il est très facile de se tromper sur l'identification et la guérison de différentes maladies. Dans le cas d'une maladie grave ou qui dure, il faut toujours consulter un médecin sans perdre de temps.

Comment reconnaître des maladies qui se confondent sous des noms populaires ?

Dans les campagnes, on a l'habitude de rassembler plusieurs maladies sous un nom vulgaire comme la congestion, la fièvre, l'indigestion. Il faut les distinguer correctement pour pouvoir bien les soigner. Si vous connaissez le nom local, écrivez-le en face du mot français.

CONGESTION

Congestion est un nom vulgaire pour désigner plusieurs maux : de la tête, de la poitrine, de l'estomac et du corps en général.



On dit que la congestion vient de ce qu'on a mangé, un aliment qui ne va pas avec un autre ou avec un médicament. *Aucune de ces explications n'est bien fondée.*

Les maladies qu'on appelle fréquemment congestion sont les suivantes :

1. **intoxication avec de la nourriture avariée** : cela provoque des vomissements, de la diarrhée et des maux d'estomac très violents.
2. **un trouble allergique** : cela peut causer de la diarrhée, des vomissements, des sueurs froides, des difficultés respiratoires, des démangeaisons et des angoisses. Chez les personnes allergiques,

certaines nourritures comme les crevettes, certains médicaments comme la pénicilline peuvent déclencher des troubles.

3. **différents troubles de l'estomac ou des intestins** : diarrhée, vomissements, typhoïdes (voir chapitre 12).

4. **différents troubles des voies respiratoires** : asthme, pneumonie (voir chapitre 12).

5. **maladies qui produisent des convulsions ou la paralysie** : tétanos, méningite ou encéphalite ; paralysie infantile ou embolie cérébrale.

6. **attaque cardiaque** : chez les personnes âgées (voir chapitre 2).

INDIGESTION



Les troubles suivants présentent parfois des symptômes que l'on appelle à tort "indigestion" :

1. diarrhée ou dysenterie avec des maux de ventre ;
2. une mauvaise alimentation ;
3. boire trop d'alcool (voir cirrhose) ;
4. ulcère ;
5. des vers ou d'autres parasites intestinaux.

Ce qu'on appelle "indigestion" n'est pas dû à la sorcellerie et ne se soigne pas avec des ventouses ou d'autres remèdes de "bonnes femmes". Pour la guérir, il faut soigner la maladie qui la cause.

MAL AU VENTRE

Par mal au ventre, on entend une douleur sur un côté du ventre. Cela peut être un signe de diverses maladies, comme par exemple :

1. une infection des reins ou des voies urinaires ;
2. une infection, un kyste ou une tumeur des ovaires, ou de l'utérus, chez la femme ;
3. des maux des intestins (voir diarrhée) ;
4. appendicite.



Pour guérir les maux de ventre, il faut soigner la maladie qui les cause.

LA CRISE DE NERFS

A la campagne, on appelle "crise de nerfs" plusieurs maladies. On attribue cela aux esprits, aux sorcières et même au diable. On la guérit avec des remèdes magiques, des conjurations et de la cendre.

Cause de la crise de nerfs

1. **Chez de nombreuses personnes**, la crise de nerfs est seulement un état d'angoisse, conséquence de l'auto-suggestion. Par exemple une personne a tellement peur d'être envoûtée qu'elle devient très nerveuse et l'angoisse peut l'empêcher de dormir et diminuer sa résistance contre la maladie et même être la cause d'aigreurs d'estomac, d'ulcères et d'autres maux.
2. **Chez les petits enfants**, ce qu'on appelle crise de nerfs ou convulsions est rarement dû à la suggestion. Ces enfants peuvent être anxieux et cette anxiété peut être due à des cauchemars, à une forte fièvre ou à la malnutrition. Des cas plus graves, peuvent être causés par des maladies graves telles que la méningite ou le tétanos.
3. **Chez les personnes âgées**, la crise peut venir d'une maladie du cœur ou d'une embolie (voir chapitre 21).

Traitement

Lorsque la crise vient d'une maladie, essayer de guérir cette maladie en cherchant l'aide d'un médecin.

Lorsque la crise est due à une suggestion, aider la personne à vaincre cette peur et à calmer ses nerfs. Pour ce faire, les remèdes traditionnels sont souvent efficaces.

CRISE ACCOMPAGNÉE D'UNE RESPIRATION FORTE

Symptômes :

- beaucoup d'angoisse ;
- respiration très forte et rapide ;
- fourmillement au visage ;
- palpitations du cœur ;
- crampes.



Traitement

- essayer de rester le plus calme possible ;
- plonger votre visage dans un sac en papier ; respirer l'air contenu dans ce sac ;
- continuer de respirer cet air pendant 2 ou 3 minutes ou jusqu'à ce que la peur soit calmée.

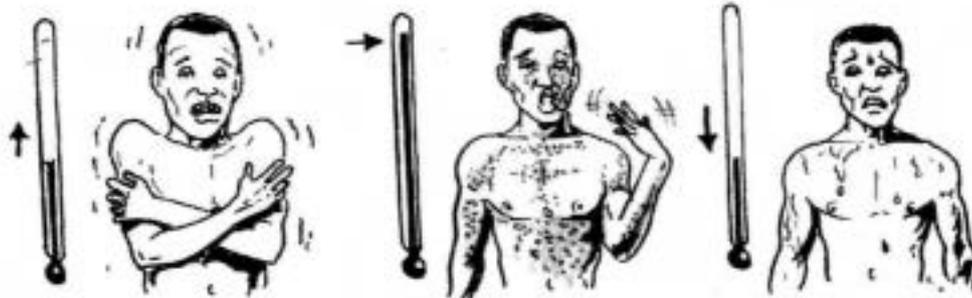
LA FIÈVRE OU LA TEMPÉRATURE OU LE CORPS CHAUD

A la campagne, on désigne par ce nom plusieurs maladies qui sont accompagnées de fièvre.

Nous indiquons ici les signes des principales maladies accompagnées de fièvre.



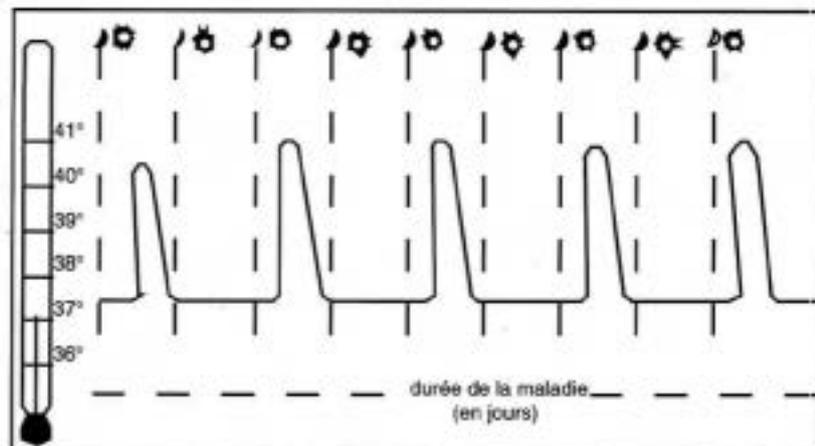
Ces graphiques montrent des schémas typiques de fièvre qui correspondent à chacune de ces maladies. Le trait continu indique la température du malade.



PALUDISME

Fièvre forte qui commence avec des frissons, qui durent quelques heures et en général revient tous les 3 jours (chapitre 12, p. 265).

Passée la fièvre, le malade se sent un peu mieux.

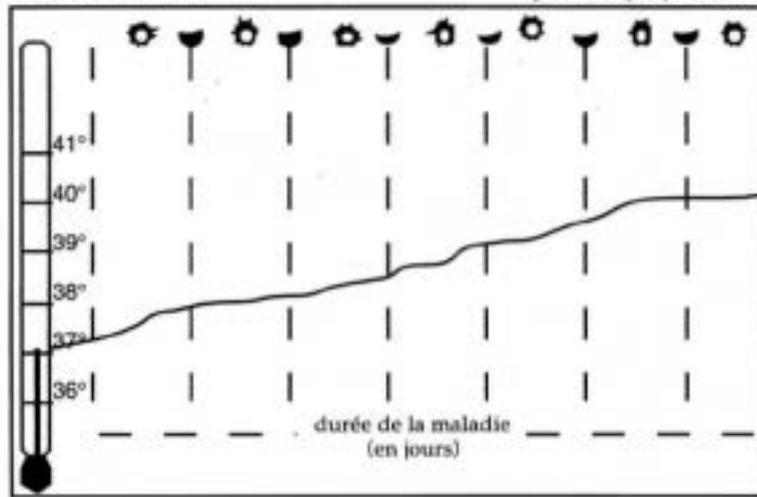


TYPHOÏDE

Elle commence comme la grippe. La fièvre augmente de jour en jour ; le pouls est lent ; diarrhée, déshydratation le malade semble comme inanimé et souvent tremble (chapitre 13, p. 269).

Typhoïde - Comment se présente la fièvre

La fièvre monte un peu chaque jour.



TYPHUS

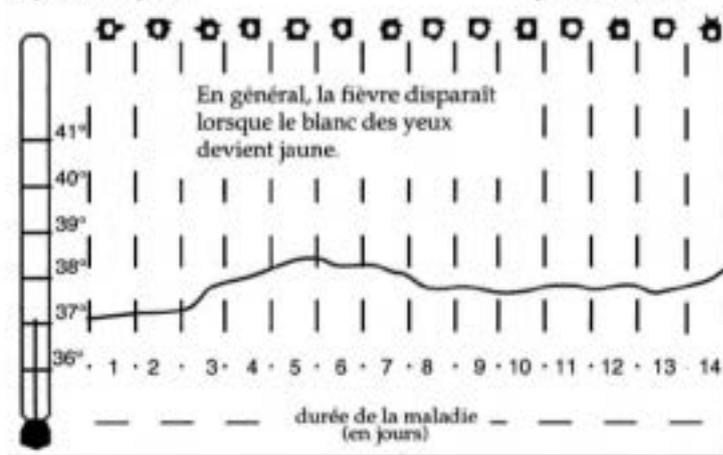
Cette maladie ressemble à la typhoïde. Il y a des boutons comme chez le malade atteint de rougeole. Elle est plus rare en Afrique (chapitre 13).

HÉPATITE

Perte de l'appétit ; nausées ; les yeux et la peau sont jaunâtres, les urines ont la couleur du coca-cola ; peu de fièvre et affaiblissement très important (chapitre 12, p. 229).

Hépatite - Comment se présente la fièvre

En général, il y a peu de fièvre.

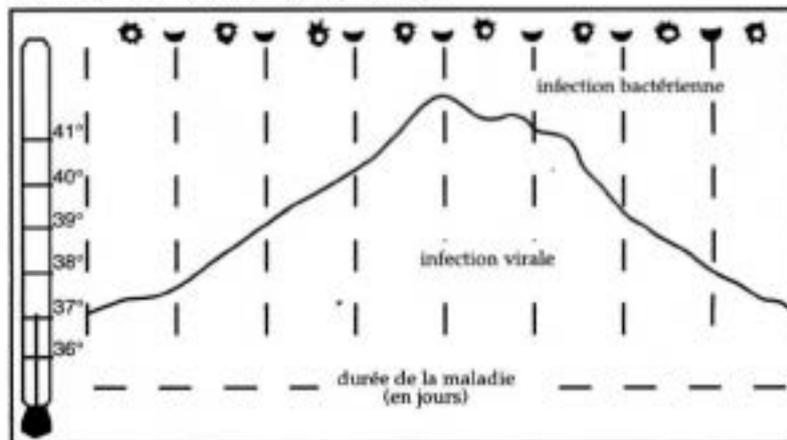


En général, la fièvre disparaît lorsque le blanc des yeux devient jaune.

PNEUMONIE

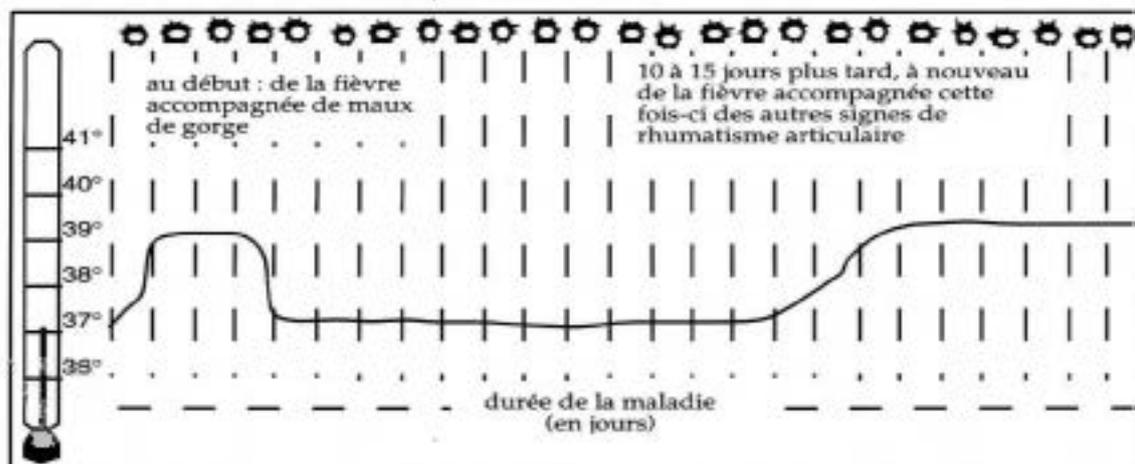
Toux accompagnée d'une sécrétion verdâtre, ou quelque peu teintée. La fièvre monte rapidement. Respiration rapide, courte et parfois sifflante. Mal à la poitrine (chapitre 12, p. 229).

Pneumonie - Comment peut se présenter la fièvre



FIÈVRE RHUMATISMALE

Fièvre rhumatismale - Comment se présente la maladie



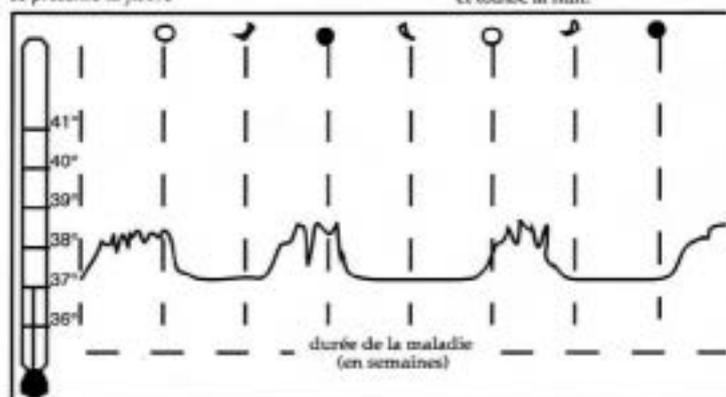
Chez les enfants et les jeunes, il y a des ganglions et de la fièvre qui commence deux ou trois semaines après avoir eu mal à la gorge, accompagnée de douleurs aux articulations qui sont parfois enflées (chapitres 12 et 22).

BRUCELLOSE

C'est une fièvre ondulante, par vagues. Elle monte l'après-midi et tombe la nuit. Elle commence lentement avec une grande fatigue, mal à la tête et dans les os. La fièvre passe quelques jours et revient. Cela peut durer des années (chapitre 13).

Brucellose - Comment se présente la fièvre

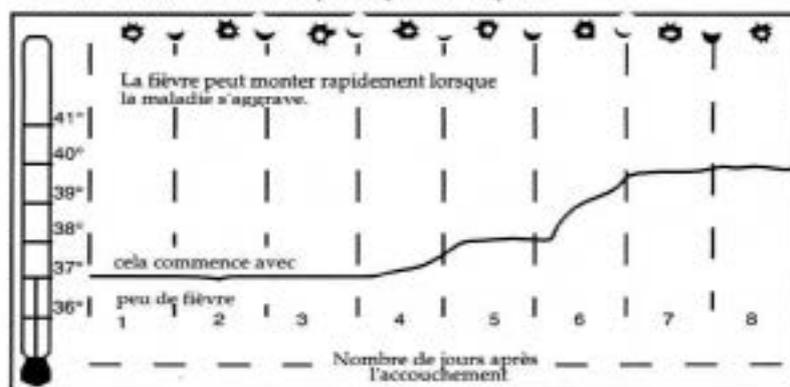
C'est une fièvre ondulante, par vagues. Elle monte l'après-midi et tombe la nuit.



FIÈVRE DES ACCOUCHEES OU FIÈVRE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Elle commence un jour ou deux après l'accouchement. Au début, peu de fièvre, ensuite fièvre forte, accompagnée de pertes malodores, des douleurs et parfois d'hémorragie (chapitre 18).

Fièvre des accouchées - Comment peut se présenter la fièvre



Toutes ces maladies appelées "fièvres" sont très dangereuses. Il y a des maladies moins fréquentes qui leur ressemblent. **IL EST IMPORTANT DE CONSULTER UN MEDECIN SANS ATTENDRE.**

CHAPITRE 2

Comment examiner un malade

COMMENT EXAMINER UN MALADE

Pour mieux s'occuper d'un malade, il est nécessaire de l'examiner soigneusement en cherchant les signes et les symptômes qui puissent indiquer la gravité du cas et qui aident à distinguer les maladies qui se ressemblent entre elles.

Il ne faut pas se limiter aux symptômes décrits et aux zones douloureuses que le malade désigne mais poser beaucoup de questions en suivant un ordre pour ne pas passer à côté de quelque chose d'important.

Exemple : de la tête aux pieds : quels signes au niveau de la tête, du cou, du thorax, de l'abdomen, des membres ?



Il faut toujours examiner un malade dans un endroit éclairé, de préférence à la lumière du jour, jamais dans une chambre sombre.

Il y a des observations et des tests que l'on doit faire lorsqu'une personne est malade. Les observations sont d'importance capitale chez les bébés ou chez les personnes qui ne peuvent pas parler. On

doit toujours noter les observations et les garder au cas où le médecin en aurait besoin.

Questions

Avant d'examiner un malade, il faut lui poser des questions au sujet de sa maladie. Il faut absolument poser les questions suivantes :

- Où avez-vous mal en ce moment ?
- Quel a été le premier symptôme de votre maladie ? Depuis combien de temps souffrez-vous ?
- La maladie a-t-elle évolué ?
- Avez-vous déjà eu cette maladie, vous ou quelqu'un de votre famille ?
- Quelles maladies avez-vous eu ? Avez-vous déjà été opéré ?
- Prenez-vous un traitement ? Lequel ?

Continuer à poser d'autres questions afin de mieux vous informer sur les détails de la maladie, par exemple, si le patient a mal, posez-lui les questions suivantes :

- Où exactement avez-vous mal ? Demandez-lui de vous indiquer avec le doigt exactement où se trouve la douleur.
- Vous avez mal tout le temps ou par moment ? A quel moment ?
- La douleur vous empêche-t-elle de dormir ?

Si le malade est un petit bébé qui ne parle pas, cherchez des signes de douleur en observant la façon de pleurer... Par exemple, les petits enfants qui ont mal aux oreilles souvent se frottent l'oreille qui leur fait mal avec la main.

Etat général {

- force
- poids
- taille
- température - sommeil

Avant de toucher le malade, regardez son état général : noter s'il est affaibli, ses mouvements, sa façon de respirer et sa lucidité. Cherchez les signes de *déshydratation* et de *l'état de choc*.

Notez si le malade est bien nourri ou mal nourri, s'il semble avoir perdu du poids (la perte de poids pendant longtemps est un signe d'une maladie chronique, c'est-à-dire qui dure longtemps).

Chez les malades au teint clair, il est important de regarder la couleur de la peau ; chez tous, l'intérieur des paupières.

- L'intérieur des paupières est pâle, c'est un signe d'anémie.
- La peau humide et fraîche indique un état de choc.
- Un aspect jaunâtre dans les yeux peut indiquer la présence d'une hépatite ou d'une maladie de la vésicule biliaire.

Température

Il faut prendre la température chez un sujet malade, même si apparemment il n'a pas de fièvre. Pendant sa maladie, il faut prendre la température quatre fois par jour au minimum. Noter à chaque fois la température que le thermomètre indique.



S'il n'y a pas de thermomètre, on peut tâter le malade en posant une main sur son front ; pour comparer, poser l'autre main sur votre propre front ou celui d'une autre personne.

Il est important de noter quand et comment la fièvre se présente et comment elle disparaît. Ces renseignements peuvent être précieux pour identifier la maladie.

Par exemple :

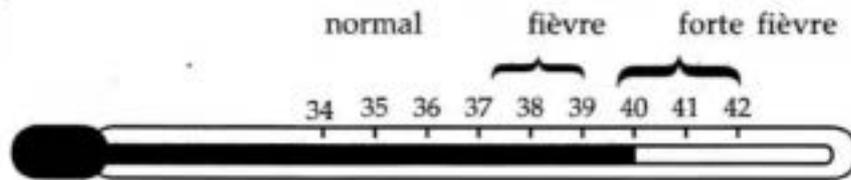
- le paludisme normalement est accompagné de fièvre avec des frissons tous les trois jours ;
- la typhoïde est accompagnée d'une fièvre qui augmente de jour en jour ;
- la tuberculose typique donne une légère fièvre en fin d'après-midi, qui disparaît au repos, remplacée par des sueurs pendant la nuit.

Comment se servir d'un thermomètre

Chaque famille doit avoir un thermomètre. Prendre la température du malade 4 fois par jour et noter sur un papier ce que marque le thermomètre à chaque fois que l'on s'en sert.

Comment lire le thermomètre :

Tourner le thermomètre jusqu'à ce que le trait de mercure apparaisse



L'endroit où s'arrête le trait de mercure indique la température

Ce thermomètre marque 40 degrés C.

Comment prendre la température :

1. Bien nettoyer le thermomètre à l'alcool et le secouer jusqu'à ce qu'il marque moins de 36°.



2. Introduire le thermomètre...

soit dans la bouche



soit sous l'aisselle



soit dans l'anus



3. Le laisser introduit pendant deux minutes.

4. Lire le thermomètre (sous l'aisselle, il marque un peu moins que dans la bouche, et dans l'anus un peu plus).

5. Le laver et le nettoyer à nouveau avec de l'alcool ou de l'eau savonneuse.

RESPIRATION

Observez bien la respiration du malade : la façon de respirer, si elle est profonde, la rapidité, et surtout notez s'il a du mal à respirer.

Si vous avez une montre, comptez le nombre de respiration par minute. Chez l'adulte et chez les grands enfants, la moyenne est de 15 à 25 respirations par minute. Chez les petits enfants, jusqu'à 40

par minute. Les gens qui ont de la fièvre et qui ont des maladies graves de la poitrine comme la pneumonie ont une respiration plus rapide que la normale.

Notez bien le bruit de la respiration. Par exemple :

- un sifflement avec difficulté d'expiration peut indiquer la présence d'asthme ;
- un ronflement avec difficulté d'inspiration chez une personne qui a perdu connaissance indique que la langue, une sécrétion abondante ou autre chose empêchent l'air de passer normalement.

Si le malade tousse, demandez-lui si cette toux l'empêche de dormir. Noter s'il a une sécrétion quand il tousse, la quantité et la couleur de cette sécrétion (crachat) et si elle contient du sang.

LE POULS

Tâtez le pouls du malade en plaçant vos doigts sur son poignet ou le cou comme l'indiquent les dessins.



Si vous ne pouvez pas trouver le pouls, placez votre oreille sur sa poitrine et écoutez les battements de son cœur.

Notez la rapidité et la régularité du pouls. Si vous avez une montre, comptez les pulsations par minutes.

Pouls normal chez les personnes au repos

adultes.....	de 60 à 80 par minute
enfants.....	de 80 à 100
bébés.....	de 100 à 140.

En général, le pouls est plus rapide lorsqu'on fait un effort physique ou lorsqu'on a de la fièvre. Il augmente de 20 pulsations chaque fois que la température monte d'un degré.

Chez une personne très malade, prenez le pouls fréquemment et notez-le, de même que vous notez la température et ce que vous remarquez au sujet de sa respiration. Il est important de bien noter les changements de pouls. Par exemple :

- un pouls très faible et très rapide peut indiquer un état de choc ;
- un pouls rapide et irrégulier peut indiquer une maladie du cœur;
- un pouls relativement lent chez une personne qui a de la fièvre est un signe de typhoïde.

LES YEUX

Notez la couleur de la partie blanche des yeux, si elle est normale ou si elle est rouge ou jaune. Notez aussi tout changement de la vue.

Remarquez la taille des pupilles (partie noire et ronde au centre). Si elles sont très grandes, cela peut indiquer un état de choc. Si elles sont très petites, cela peut être dû à un empoisonnement ou à certaines drogues.

Comparer les deux yeux et noter toute différence, spécialement dans la taille des pupilles



Une différence dans la taille des pupilles est presque toujours une urgence médicale :

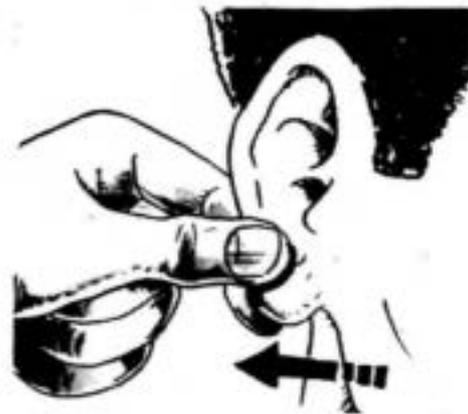
- Si l'œil qui a la pupille plus grosse fait très mal, s'il est dur, et si cela provoque des vomissements, il s'agit d'un glaucome.

- Si l'œil qui a la pupille la plus petite fait très mal, il s'agit d'un iritis (c'est une infection de l'iris).
- S'il y a une différence dans la taille des pupilles chez une personne qui a perdu connaissance ou qui vient d'avoir un accident, cela indique un traumatisme crânien. Cela peut aussi indiquer une embolie cérébrale.

C'est pour cela qu'il faut toujours comparer les pupilles chez une personne qui a perdu connaissance ou qui a reçu un coup sur la tête.

LES OREILLES

Noter s'il y a une douleur dans l'oreille ou si ça fait très mal lorsqu'on tire l'oreille, ce sont des signes d'infection (la douleur, quand on tire l'oreille indique une infection dans le conduit (voir chapitre 22).



Chercher des signes de pus ou d'inflammation dans le conduit.

On peut éclairer dans l'oreille avec une petite lampe de poche, mais n'introduisez jamais rien dans l'oreille (bâtonnets, allumettes, cure-dents).

Notez aussi si la personne entend bien ou si elle entend moins bien d'un côté que de l'autre.

Ne perdez pas de vue la possibilité d'une infection dans l'oreille chez les bébés qui ne parlent pas, spécialement s'ils ont de la fièvre ou s'ils sont enrhumés. Généralement ils pleurent beaucoup, car ça fait très mal.

LA PEAU

Il est important d'examiner tout le corps d'un malade même si la maladie n'a pas l'air grave. Spécialement chez l'enfant, il faut le déshabiller complètement et chercher le moindre signe qui vous semble anormal. Par exemple des boutons, des blessures, de la

bourbouille, des piqûres, des inflammations, des gonflements, des ganglions. Toujours chercher entre les fesses, entre les parties sexuelles, entre les doigts des mains et les orteils, derrière les oreilles, sur le cuir chevelu (à la recherche de poux, de la gale, de boutons).



LE VENTRE { - inspection
- palpation
- auscultation

Si le malade a mal au ventre, essayez de trouver l'endroit précis où il a mal. Souvent l'endroit où l'on a mal peut indiquer le type de maladie que l'on a (voir page suivante).



- D'abord demander au malade qu'il montre où il a exactement mal.

• Alors tâchez les différentes parties du ventre avec les doigts ou essayez de trouver où il a le plus mal. Commencez par tâter le côté opposé à celui où il a mal. S'il a montré qu'il avait mal du côté droit, commencez par le côté gauche.

Lorsque vous tâtez le ventre, noter si le malade peut se décontracter ou si son ventre est dur et s'il ne supporte pas qu'on le tâte. Cela peut être un signe de péritonite (voir chapitre 9), en tout cas, de maladie grave.

Si vous soupçonnez la présence d'une péritonite ou d'une appendicite, il faut faire la "preuve du rebondissement", décrite au chapitre 9.



Essayez d'identifier la douleur : est-ce une colique violente ou est-ce une douleur continue qui ne s'arrête pas ?

Cherchez aussi des signes de boules anormales dans le ventre.

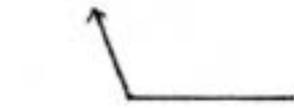
Si le malade a tout le temps mal à l'estomac avec des vomissements, s'il n'est pas allé à la selle depuis plusieurs jours, placez

vos oreilles sur son ventre, essayez d'entendre le bruit des intestins. Si vous n'entendez rien pendant longtemps, c'est un très mauvais signe. Il faut aller chercher un médecin immédiatement.

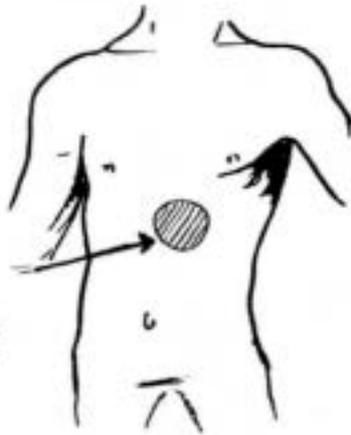


Les dessins ci-dessous montrent les endroits typiques de douleurs causées par les maladies dans les différentes parties du ventre.

ULCÈRE



douleur au niveau de l'estomac et au-dessous du sternum



APPENDICITE



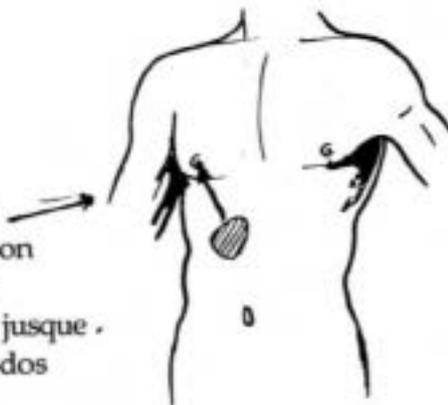
d'abord on a mal là ensuite là



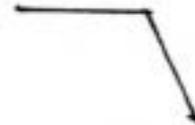
VÉSICULE BILIAIRE



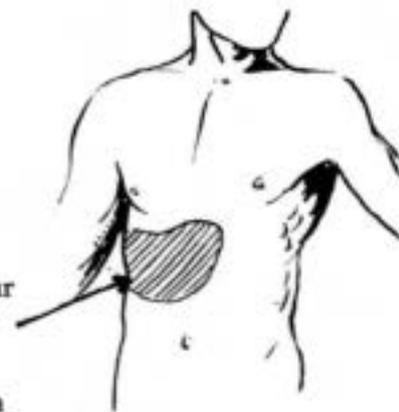
Parfois on sent la douleur jusque dans le dos



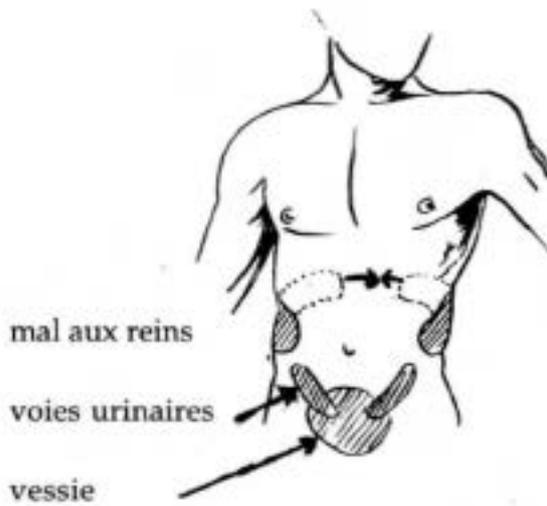
FOIE



la douleur est là parfois jusque à la poitrine



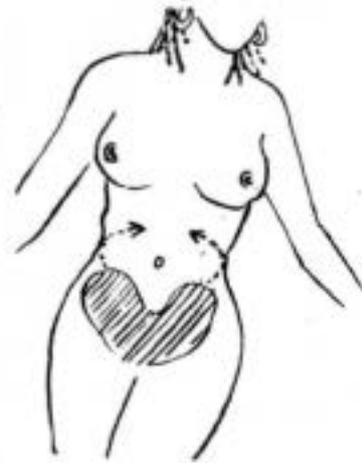
VOIES URINAIRES



INFLAMMATION OU TUMEUR DES OVAIRES

douleur sur
un ou les 2
côtés

parfois on
sent la
douleur
jusque dans
le dos



LES MUSCLES ET LES NERFS

Si quelqu'un se plaint d'engourdissement ou de manque de forces, ou de ne pas contrôler une partie de son corps, ou si vous voulez l'examiner : notez la façon dont il marche ou bouge. Faites-le se tenir debout, s'asseoir, ou s'étendre complètement, et comparez attentivement les deux parties de son corps.

LE VISAGE : Faites-le sourire ; faites-lui ouvrir grand les yeux ; faites-lui froncer les sourcils ; faites-lui fermer les yeux et pressez-les. Notez tout affaissement ou tout signe de faiblesse, toute asymétrie.

Si le problème est survenu de façon plus ou moins brusque, pensez à une blessure à la tête (page 120), ou à une paralysie des nerfs du visage (page 437), à une attaque (page 437).



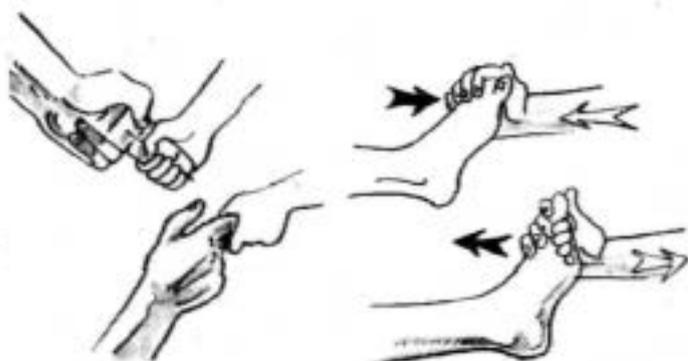
Si par contre, il est venu lentement, cela peut être une tumeur cérébrale. Consultez un médecin.

Vérifiez également le battement normal des cils, la taille des pupilles (page 71) ainsi que sa vue.

LES BRAS ET LES JAMBES : voir le manque de muscle. Noter - ou mesurer - la différence entre la grosseur d'un bras ou d'une jambe par rapport à l'autre.

Faites-lui serrer vos doigts afin de comparer la force de ses mains

et faites-lui pousser et tirer votre main par ses pieds



N'importe quelle ficelle ou ruban conviendra pour vérifier si le tour des bras et jambes est différent.

Faites-lui également tenir ses bras droits et tourner et retourner ses mains



Faites-le s'étendre et soulever une jambe, puis l'autre



Noter tout manque de forces ou tremblement

Si le manque de muscle ou le manque de force affecte tout le corps, pensez à une malnutrition (chapitre 10) ou à une maladie chronique (c'est-à-dire ayant duré longtemps), comme la tuberculose.

Si le manque de muscle ou le manque de force est inégal ou pire d'un côté, pensez à la polio (chapitre 22) dans le cas d'un enfant ; pour un adulte, cela peut être un problème de colonne vertébrale, une blessure à la colonne vertébrale ou à la tête, ou une attaque (accident vasculaire cérébral : le sang n'arrive plus dans une partie du cerveau).

Vérifiez la raideur et la tension des différents muscles :

- Si la mâchoire est raide ou refuse de s'ouvrir, pensez au tétanos (page 273) ou à une grave infection de la gorge (page 463) ou d'une dent (page 333).



- Si le cou ou le dos sont raides ou penchés vers l'arrière, cela peut être une méningite pour un enfant gravement malade. Si la tête ne peut être mise entre les genoux, c'est probablement une méningite ou tétanos (page 278).



- Quand un enfant a toujours quelques muscles raides ou fait des mouvements étranges ou saccadés, il peut avoir une spasmophilie.

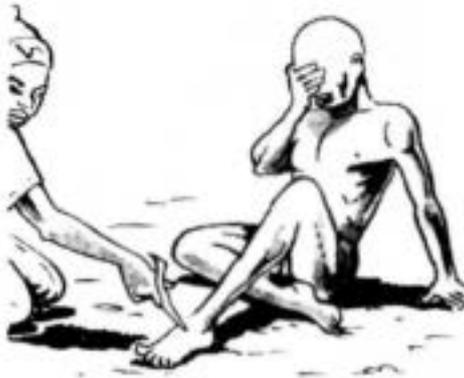
- Quand les mouvements étranges ou saccadés (convulsions) s'effectuent brusquement, avec une perte de connaissance, il peut y avoir des syncopes (page 122). Si ces syncopes arrivent souvent pensez à



une épilepsie (page 263). Quand elles arrivent chez un malade, cela est dû à une forte fièvre (page 120), ou à une déshydratation (page 221), ou au tétanos.

Pour vérifier les réflexes d'une personne quand vous suspectez un tétanos, voir page 275.

Pour vérifier chez quelqu'un un manque de sensibilité des mains, des pieds ou d'autres parties du corps :



Faites-lui couvrir les yeux. Toucher ou piquer la peau légèrement en différents endroits. Demandez-lui de dire "oui" quand il sent quelque chose.

- Un manque de sensibilité à un endroit ou à côté peut signifier la lèpre (page 283).
 - Un manque de sensibilité des deux mains ou des deux pieds peut être causé par le diabète ou la lèpre.
- Un défaut de sensibilité d'un côté pourrait provenir d'un problème de colonne vertébrale (page 255) ou d'une blessure.

CHAPITRE 3

Comment soigner un malade

La plupart des maladies ne sont pas graves et le malade se remet tout seul sans l'aide de médicaments. Mais de toute façon, quelle que soit la maladie, même la moins grave affaiblit l'organisme. Pour guérir vite, il est important d'observer les conditions suivantes :

CONFORT DU MALADE

Le malade doit rester dans un endroit calme et confortable avec suffisamment d'air et de lumière. Il faut le protéger de

l'excès de chaleur et du froid. S'il fait froid ou si le malade a froid, couvrez-le avec un drap ou une couverture. S'il fait chaud ou si le malade a de la fièvre, il faut le découvrir.



LES LIQUIDES

Dans presque toutes les maladies, spécialement lorsqu'il y a de la fièvre ou de la diarrhée, le malade doit boire beaucoup de liquide : de l'eau, du thé, des infusions, des jus de fruit, des boissons rafraîchissantes.





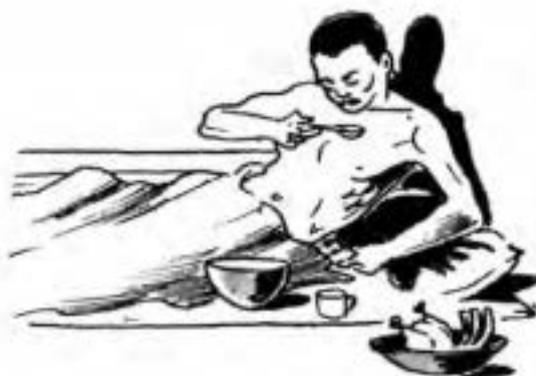
LA TOILETTE

Il est important que le malade soit propre. Il faut le laver tous les jours, ainsi que ses vêtements. Ses draps et ses couvertures doivent être propres. S'il est gravement malade et ne peut pas sortir du lit, il

faut faire sa toilette à l'aide d'une éponge mouillée ou d'un morceau de tissu trempé dans de l'eau tiède

LA BONNE ALIMENTATION

Si le malade veut manger, il faut le laisser manger. La plupart des maladies n'ont pas besoin d'un régime spécial, mais on doit boire des liquides et manger des aliments sains et riches comme la viande, le poisson, le lait, le fromage, le poulet, les légumes et les fruits (voir le chapitre 10).



Si le malade est très affaibli, il faut lui donner tous ces aliments sous forme de soupe et de jus de fruit. Les maladies que l'on cite ci-dessous ont besoin d'un régime spécial. Ces régimes seront définis dans les pages indiquées :

déshydratation	229
diarrhée et dysenterie	231
vomissements	238
ulcères à l'estomac et aigreurs	194
danger d'appendicite ou de péritonite	129
diabète	194
maladies du cœur	436
hépatite	251
maladies des reins	466

Les soins spéciaux chez une personne malade



LIQUIDES

Il est très important que le malade prenne suffisamment de liquides. S'il en boit très peu, il faut lui en donner très souvent. S'il a du mal à avaler, il faut lui donner un tout petit peu toutes les 5 ou 10 minutes.

Mesurer la quantité de liquide que le malade prend par jour. Un adulte doit boire 2 litres par jour ou plus. Il doit uriner au moins 3 à 4 fois par jour. S'il ne boit pas assez, s'il n'urine pas suffisamment ou s'il montre d'autres signes de déshydratation, il faut absolument qu'il boive davantage. Il doit boire des liquides riches en éléments nutritifs, un peu salés. On peut aussi lui donner du sérum buvable. S'il ne peut pas le boire, aller chercher un médecin pour qu'il lui administre du liquide physiologique par voie intraveineuse.

LES ALIMENTS

Si le malade ne peut pas manger des aliments solides, il faut lui donner des soupes, du lait, des jus de fruits et d'autres liquides riches (voir chapitre nutrition).

La bouillie et l'eau de riz sont bonnes, mais il faut les donner avec d'autres aliments un peu plus riches. On peut préparer des bouillons à l'œuf, ou avec une poule, du poulet, du poisson ou de la viande bien hachée. Si le malade mange peu, il faut lui donner à manger souvent.

LA TOILETTE ET LES CHANGEMENTS DE POSITION

La toilette est très importante pour une personne malade. Il faut la laver à l'eau tiède et changer son lit une fois par jour ou chaque fois qu'il est sale.

Pour le malade très affaibli, qui ne peut pas changer de position tout seul, il faut l'aider à en changer plusieurs fois par jour. C'est ainsi qu'on évite les escarres. Pour plus d'informations sur les escarres, comment les éviter et les soigner, voir page 312.

Lorsqu'on change souvent de position un malade, on évite aussi l'embolie pulmonaire, un danger très grand pour quelqu'un qui est

affaibli ou malade et qui passe des journées entières couché. S'il a de la fièvre ou s'il commence à tousser, on doit envisager l'emploi d'un antibiotique et demander l'aide d'un médecin.

SURVEILLANCE

On doit surveiller tout changement dans l'état général du malade qui indique s'il y a une amélioration ou si, au contraire, ça ne va pas bien. Noter soigneusement les données suivantes quatre fois par jour :

Température :
en degrés



Pouls :
nombre par minute



Respiration :
nombre par minute



Notez la quantité de liquide qu'il boit et combien de fois par jour il urine ou il va à la selle. Gardez précieusement ces renseignements pour le médecin.



Lorsqu'on s'occupe d'un malade, il faut être très attentif aux signes de maladies graves ou dangereuses. Une liste contenant les signes de ces maladies graves se trouve à la page suivante. Si le malade montre l'un quelconque de ces signes, **il faut demander immédiatement l'aide d'un médecin.**

Signes de maladies graves



Le malade qui montre un ou plusieurs de ces symptômes se trouvent dans un état beaucoup trop grave pour qu'il soit soigné à la maison sans aide médicale. Sa vie peut être en danger. Allez chercher l'aide d'un médecin immédiatement.

En attendant l'arrivée du médecin, suivez les instructions données à la page indiquée.

- | | |
|--|----------|
| 1 - Perte de beaucoup de sang | 131 |
| 2 - Difficulté respiratoire qui ne disparaît pas avec le repos..... | 123, 437 |
| 3 - Lorsqu'on ne peut pas réveiller le malade | 122, 127 |
| 4 - Affaiblissement tellement important que la personne s'évanouit lorsqu'elle se met debout..... | 121, 433 |
| 5 - Une journée ou plus sans pouvoir uriner | 339 |
| 6 - Une journée ou plus sans pouvoir boire ou avaler..... | 274 |
| 7 - Vomissements ou diarrhée qui durent trois jours ou plus (spécialement chez les enfants) ou qui sont accompagnés de signes de déshydratation..... | 231 |
| 8 - Selles noires comme du goudron avec du sang | 195 |
| 9 - Douleurs aiguës au ventre, spécialement lorsqu'on ne peut pas aller à la selle, ou ventre dur à la palpation | 130 |
| 10 - Une douleur abdominale aiguë qui dure depuis trois jours..... | 130 |
| 11 - Fièvre forte (plus de 40°) que l'on ne peut pas faire baisser ou qui dure depuis 4 ou 5 jours | 278 |
| 12 - Convulsions fréquentes et prolongées, mâchoire raide | 274 |
| 13 - Cou raide | 278 |

14 - Toux avec du sang.....	270
15 - Perte de poids progressive pendant longtemps.....	270
16 - Sang dans les urines.....	220, 337
17 - Plaie qui grandit et qui ne disparaît pas avec un traitement.....	284
18 - Boule (tumeur), quelle que soit sa localisation dans le corps, et qui grandit.....	392
19 - Difficulté pendant la grossesse, l'accouche- ment ou après l'accouchement, y compris :	
- hémorragies.....	381
- infection accompagnée de fièvre chez l'accouchée.....	386
- avortement.....	386

Quand et comment demander secours auprès d'un médecin

Dès le premier signe d'une maladie grave, demandez l'aide d'un médecin, n'attendez pas que le malade soit dans un état tel qu'on ne puisse plus le déplacer pour l'emmener chez le médecin ou à l'hôpital (voir page 121).

Il y a des cas où il est préférable d'attendre le médecin : quand le malade est blessé et qu'on ne peut pas le déplacer. Mais il y a d'autres cas très urgents comme l'appendicite ou la péritonite, où il ne faut pas attendre le médecin.



Il faut prendre le malade et l'emmener immédiatement à l'hôpital.

Si le soleil tape très fort, arranger un drap par dessus- le brancard de façon à produire de l'ombre et laisser passer l'air.

Comment prévenir le médecin

Il est très important que le médecin examine le malade avant de faire une ordonnance. Dans la mesure du possible, emmener le malade chez le médecin, mais si ce n'est pas possible, faites venir celui-ci ; si cela n'est pas non plus possible, envoyez un émissaire qui sache bien donner les détails de la maladie. N'envoyez jamais un enfant ou un retardé mental.

Avant d'envoyer quelqu'un pour appeler le médecin ou pour chercher des conseils et des médicaments, examinez bien le malade et notez soigneusement les détails de sa maladie et son état général (voir chapitre 2).

Lorsqu'on examine un malade, il faut noter les observations. Sur la page suivante, il y a un modèle de fiche de renseignements sur les malades.



Lorsque vous envoyez chercher l'aide d'un médecin, envoyez toujours une fiche dûment remplie.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE MALADE

Lorsque vous allez chercher l'aide d'un médecin parce qu'on ne peut pas déplacer le malade, remplissez cette fiche et apportez-la avec vous au docteur.

Nom du malade _____ Age _____

Sexe _____ Nom du village _____

Nom du travailleur villageois de santé _____

De quelle maladie souffre le malade ? _____

Depuis quand souffre-t-il ? _____

Comment a débuté la maladie ? _____

Y a-t-il de la fièvre ? _____ Combien ? _____

Y a-t-il une douleur ? _____ Où ? _____

Décrivez avec détails les parties du corps qui suivent, si vous ne les trouvez pas normales :

peau _____

yeux _____

parties sexuelles _____

oreilles _____

bouche et gorge _____

urines _____

selles _____

respiration _____

vomissements _____

y a-t-il des vers ? _____ De quel type ? _____

a-t-il déjà pris un médicament qui a provoqué chez lui des démangeaisons ou un autre trouble ? _____ lequel ? _____

A part le problème indiqué ci-dessus, y a-t-il d'autres signes, en particulier ceux qui font partie **des signes de maladies graves** indiquées pages précédentes? _____

Lesquels ? (donnez des détails) _____

Le malade se trouve dans un état :

pas très grave

grave

très grave

Guérir sans médicaments

Pour la plupart des maladies, on n'a pas besoin de médicaments. Notre corps a ses propres défenses ou ses propres moyens lui permettant de résister et de combattre la maladie. Dans la plupart des cas, ces moyens de protection naturels sont de loin plus importants pour notre santé que les médicaments.

On guérit de la plupart des maladies - y compris le rhume habituel et la grippe - sans l'aide de médicaments.

Pour aider le corps à combattre ou à surmonter une maladie, tout ce qu'il est nécessaire de faire est :

• d'être propre

• de se reposer

• de bien manger



Même dans le cas d'une maladie plus grave, où un médicament peut être nécessaire, **c'est le corps qui doit combattre la maladie**, le médicament ne fait que l'aider. La propreté, le repos et une alimentation riche et équilibrée sont toujours très importants.

La plus grande partie de l'art des soins médicaux ne dépend pas - et ne devrait pas dépendre - des médicaments. Même si vous habitez

dans une région dépourvue de médicaments modernes, vous pouvez faire beaucoup pour la prévention et le traitement de la plupart des maladies habituelles - à condition que vous appreniez comment.

Beaucoup de maladies peuvent être prévenues ou traitées sans médicaments.

Si les gens apprenaient seulement comment utiliser l'eau correctement, rien que cela pourrait prévenir ou guérir des maladies mieux que ne le feraient tous les médicaments qu'ils utilisent actuellement... et dont ils font mauvais usage.

SOIGNER AVEC DE L'EAU

La plupart d'entre nous pourraient se passer de médicaments. Mais personne ne peut se passer d'eau. En fait, plus de la moitié (57 % chez les adultes, 70% chez les enfants) du corps humain est constitué d'eau. Si tous ceux qui vivent dans les champs ou les villages utilisaient l'eau de manière judicieuse, le nombre de maladies et de décès - spécialement en ce qui concerne les enfants - pourrait probablement être réduit de moitié.

Par exemple, l'utilisation correcte de l'eau est fondamentale aussi bien dans la prévention que dans le traitement de la diarrhée. Dans beaucoup de régions, la diarrhée est une cause fréquente de maladies et de décès de petits enfants. L'eau contaminée (sale) est souvent en cause.

Une chose importante pour la prévention de la diarrhée consiste à faire bouillir l'eau qu'on boit ou qui sert à préparer les aliments. Cela est particulièrement important pour les bébés. Les biberons, les assiettes, cuillers, etc. utilisés pour les bébés doivent aussi être bouillis. Se laver les mains avec du savon et de l'eau après avoir déféqué (aller au cabinet) et avant de manger ou de préparer les aliments, est aussi important.



La cause habituelle de la mortalité infantile avec diarrhée est une grave **déshydratation** ou perte de beaucoup d'eau du corps. En donnant à un enfant, ayant la diarrhée beaucoup d'eau (de préférence avec du sucre ou du miel et du sel), la déshydratation peut souvent être évitée ou arrêtée (voir Réhydratation, chapitre 12).



Donner beaucoup de liquide à un enfant qui a la diarrhée est plus important que tout autre médicament.

En fait, si l'on donne assez de liquide, on n'a en général pas besoin de donner de médicament pour le traitement de la diarrhée.

Dans les pages suivantes, on trouvera un certain nombre d'autres situations dans lesquelles il est souvent plus important d'utiliser correctement de l'eau que des médicaments.

SITUATIONS DANS LESQUELLES L'USAGE CORRECT DE L'EAU FERA BEAUCOUP PLUS DE BIEN QUE DES MÉDICAMENTS

Prévention

<i>Pour éviter</i>	<i>Voir page</i>
1 - la diarrhée, les vers, les infections intestinales	231-232-212
2 - les infections de la peau	204
3 - les blessures en train de s'infecter, tétanos	274

Traitement

<i>Pour traiter</i>	<i>Voir page</i>
1. la diarrhée, la déshydratation	231
2. les maladies accompagnées de fièvre	119
3. la forte fièvre	119
4. les infections urinaires mineures (fréquentes chez les femmes)	339
5. la toux, l'asthme, bronchite, la pneumonie, la coqueluche	242-247

<i>Pour traiter</i>	<i>Voir page</i>
6. les plaies, l'impétigo, la teigne de la peau ou du cuir chevelu, les boutons en général	286
7. les plaies infectées, les abcès, les furoncles	298-299
8. ankylose, muscles et articulations douloureux	288
9. irritations de la peau à type de démangeaisons, brûlures ou plaies suintantes	287-300
10. brûlures mineures	144
11. mal à la gorge ou angine	463
12. gouttes d'acide, de soude caustique, poussière ou substance irritante dans l'œil	318
13. le rhume	241
14. l'insomnie	439
15. la constipation, les selles dures	198

Les vaccins constituent la meilleure prévention contre certaines maladies (voir chapitre 11).

Dans tous les cas ci-dessus (sauf pour la pneumonie et pour l'angine) quand l'eau est utilisée correctement, on peut souvent se passer de médicaments. N'UTILISEZ LES MÉDICAMENTS QU'EN CAS DE NÉCESSITÉ ABSOLUE.

CHAPITRE 5

Le bon et le mauvais emploi des médicaments qu'on trouve sur les marchés

Sur les marchés, on peut trouver de très bons médicaments, mais on peut aussi trouver des médicaments qui ne servent à rien ou qui sont périmés. Les gens font souvent un mauvais emploi de certains médicaments et cela est très dangereux. Tous les médicaments ne sont pas équivalents. *Chaque médicament a un emploi très précis.*

Il n'y a pas de médicament qui ne comporte pas de danger. Il y en a qui ne sont pas plus dangereux que d'autres. Malheureusement, parfois, les gens se servent de médicaments dangereux pour guérir des maladies sans importance. Par exemple, j'ai vu un bébé mourir parce que sa mère lui avait administré un antibiotique contre indiqué chez les enfants pour soigner son rhume.

Pour qu'un médicament soit efficace, il faut absolument respecter les règles suivantes :

1. *Dans la mesure du possible, demandez l'avis du médecin.*
2. *Apprenez bien l'emploi correct et les risques de chaque médicament que vous employez.*
3. *Ne dépassez jamais la dose prescrite, mais prenez le traitement jusqu'à la fin de la prescription.*
4. *Utilisez les médicaments uniquement quand vous en avez besoin.*
5. *S'il n'y a pas d'amélioration malgré le médicament, arrêtez-en l'emploi.*

6. Vérifier toujours la date de péremption (marquée sur la boîte). Si le médicament est périmé, il peut être très dangereux de l'utiliser. Au mieux, il est inefficace.

Quand a-t-on besoin de médicaments ?

La plupart des maladies, même la grippe et le rhume, guérissent toutes seules, sans qu'il y ait besoin de médicament. Pour que l'organisme soit résistant et lutte contre la maladie, il suffit d'observer les précautions suivantes :

- observer les règles d'hygiène ;
- se reposer ;
- bien manger.

Même dans les cas graves, lorsqu'on a vraiment besoin du médicament, c'est l'organisme qui doit lutter contre la maladie. Le médicament ne fait que l'aider. L'hygiène, le repos et la bonne alimentation sont de toute façon très importants.

N'utilisez jamais un médicament lorsque vous n'en avez pas besoin ou lorsque vous ne savez pas à quoi il sert.

Les abus les plus dangereux dans l'emploi des médicaments

Le mauvais emploi des médicaments suivants est la cause de centaines de morts chaque année.

1 - Chloramphénicol



La coutume populaire qui consiste à donner ce médicament dans le cas de diarrhée ou infection pulmonaire est lamentable, étant donné que son emploi est très dangereux. Il faut l'utiliser uniquement en cas de fièvre typhoïde. Ne l'administrez jamais chez le nouveau-né.

2 - Ocytocine, Pituitine



Malheureusement certaines sages-femmes et accoucheuses administrent ce médicament pour accélérer l'accouchement. C'est très dangereux. On risque la vie de la mère ou celle de l'enfant. Utilisez-les uniquement pour arrêter l'hémorragie après l'accouchement (voir chapitre 18).

3 - Les piqûres



L'idée que les piqûres sont toujours plus efficaces que les médicaments pris par la bouche n'a aucun fondement. Souvent les médicaments pris par la bouche font le même effet que la piqûre. L'emploi des piqûres doit être très limité et le matériel doit toujours être stérilisé.

(Lire attentivement le chapitre 8).

4 - Pénicilline

La pénicilline agit uniquement contre certaines infections. L'emploi abusif de pénicilline pour la moindre douleur, une entorse ou de la fièvre est une grande erreur. En général, les coups qui ne comportent pas de blessures, même s'il y a des bleus, n'ont aucun risque d'infection et n'ont donc pas besoin d'administration de pénicilline ni d'un autre antibiotique. La pénicilline est dangereuse pour certaines personnes. Avant l'emploi, lisez les précautions indiquées plus loin dans le livre et observez-les soigneusement.

5 - Associations Pénéstreptomycine



Ces médicaments sont un mélange de pénicilline et de streptomycine. Leur emploi contre la grippe et le rhume est abusif, ceci pour trois raisons :

- ils n'ont aucun effet contre la grippe ou le rhume ;
- ils peuvent produire des troubles graves et fatals ;
- ils rendent plus difficile la guérison de la tuberculose.

6 - Vitamines B 12 et extraits de foie

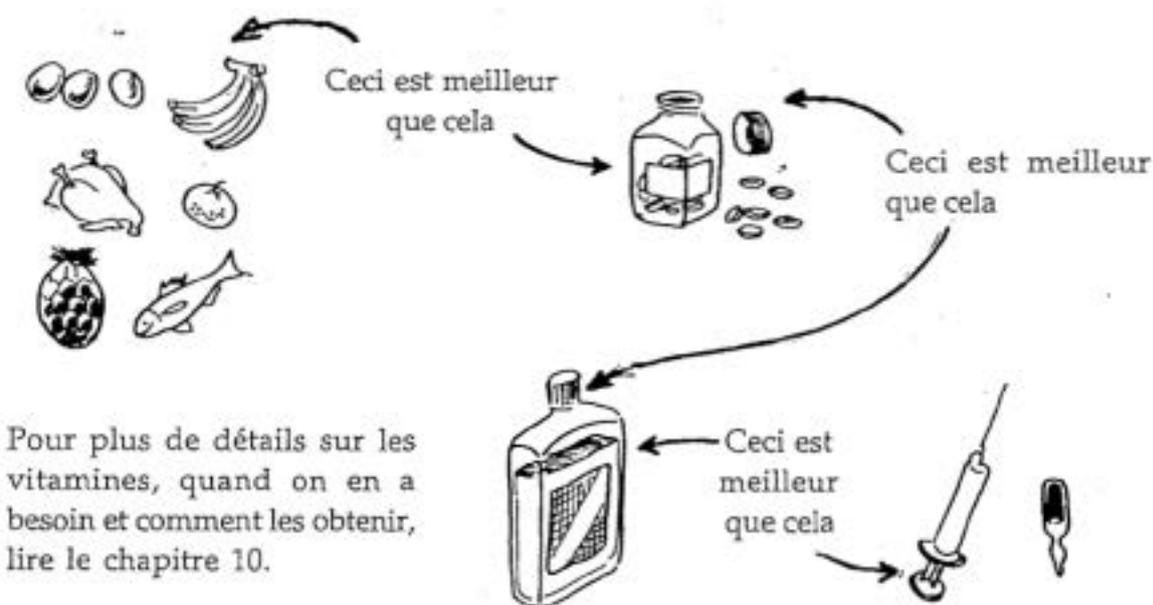


Ces médicaments n'ont aucun effet contre l'anémie ou l'affaiblissement, sauf dans des cas très rares. En plus, ils comportent un certain danger puisque ce sont des piqûres. On doit les employer uniquement sur l'avis d'un médecin après avoir fait une analyse de sang. Dans presque tous les cas d'anémie, mieux vaut utiliser des comprimés de sulfate ferreux.

7 - Autres vitamines

En général, **N'INJECTEZ PAS DE VITAMINES**. Les injections sont plus dangereuses, plus chères et ne font pas plus de bien que les cachets. Malheureusement, à la campagne, de nombreuses personnes dépensent beaucoup d'argent en fortifiants qui ne contiennent pas les vitamines les plus importantes. Il vaut mieux acheter de la nourriture comme des œufs, des arachides, du niébé du lait frais ou caillé, du poisson, de la viande, des fruits, qui sont riches en vitamines et autres éléments nutritifs.

Une personne qui mange bien n'a pas besoin de complément de vitamines.



8 - Le calcium



Il est très dangereux d'injecter du calcium dans les veines. Il peut tuer la personne s'il n'est pas administré très lentement. Les injections de calcium appliquées sur la fesse causent souvent des abcès très graves.

N'injectez jamais de calcium sans l'avis du médecin.

9 - *Sérum physiologique*

Dans la campagne, des gens affaiblis ou anémiés dépensent jusqu'au dernier sou pour se faire injecter du sérum intraveineux. Ils croient que cela va leur donner des forces ou fortifier leur sang. Mais c'est une erreur. Le sérum est moins énergétique qu'un beignet et le sang n'est pas fortifié pour autant. De plus, lorsque la personne qui administre le sérum ne s'y connaît pas, on court un grand risque d'introduire une infection dans le sang, capable de tuer le malade (ex. Sida, Septicémie).

Le sérum est constitué d'eau et de sel et parfois de sucre.

Le sérum physiologique est indiqué chez les personnes qui ne peuvent rien avaler ou qui sont déshydratées pour ne pas avoir bu suffisamment de liquide.



Tant que le malade peut avaler, il suffit de lui donner un litre d'eau avec un petit peu de sucre et de sel cela fait le même effet qu'un litre de sérum physiologique intraveineux sans le danger de ce dernier. Il est préférable qu'il mange plutôt que de lui donner du sérum physiologique.

10 - *Les purgatifs*

Il est toujours dangereux de purger un petit enfant ou une personne très affaiblie. Malheureusement, les gens aiment donner des purgatifs. Pour connaître l'emploi correct des purgatifs, des laxatifs et des lavements, voir chapitres 20 et 25.

Les cas où la prise de certains médicaments est dangereuse

La croyance selon laquelle certains médicaments sont incompatibles avec certains aliments n'a pas de fondement. Par exemple, il n'y a aucun médicament qui soit incompatible avec la viande, le piment, la goyave ou les oranges (mais les repas trop gras ou trop pimentés peuvent être mauvais pour certaines maladies de l'estomac ou des intestins (voir chapitres 10 et 12).

Il y a des situations où il est préférable d'éviter certains médicaments.



1 - Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent éviter tout médicament qui ne soit pas absolument nécessaire (voir chapitre 10).

2 - Il faut faire très attention avec les médicaments chez les nouveaux-nés ; si c'est possible, il faut demander l'avis du médecin.



3 - Les personnes qui ont eu une fois des troubles allergiques, des démangeaisons, etc., après avoir pris de la pénicilline, des sulfamides ou d'autres médicaments, ne doivent plus jamais reprendre ces médicaments, c'est très dangereux (voir "troubles dangereux lorsqu'on injecte certains médicaments", chapitre 8).

4 - Il existe d'autres médicaments qui sont dangereux lorsqu'on a certaines maladies. Par exemple les sujets atteints d'hépatite ne doivent pas être traités par des antibiotiques ou d'autres médicaments forts, parce que leur foie est endommagé et les médicaments peuvent fort bien leur empoisonner le corps (voir chapitre 12).

5 - Les personnes déshydratées ou ayant une maladie des reins doivent spécialement faire attention aux médicaments à prendre. Ne donnez pas plus d'une dose d'un médicament qui pourrait empoisonner le corps à moins que (ou jusqu'à ce que) la personne urine normalement. Par exemple quand un enfant a une forte fièvre et est déshydraté (voir chapitre 9), ne lui donnez pas plus d'une dose d'aspirine jusqu'à ce qu'il recommence à uriner. **NE DONNEZ JAMAIS DE SULFAMIDES À UNE PERSONNE DÉSHYDRATÉE.**

CHAPITRE 6

Les antibiotiques

Qu'est ce que c'est, Comment s'en servir ?

Les antibiotiques sont des médicaments qui luttent contre les microbes. C'est pour cela qu'ils sont utiles contre plusieurs sortes d'infections. Un exemple d'antibiotique très connu en brousse, c'est la pénicilline.

Les différents antibiotiques ne sont pas toujours utilisables pour toutes les maladies. Ils comportent tous un danger, mais il y en a qui sont plus dangereux que d'autres. Il faut faire très attention lorsqu'on se sert des antibiotiques.

Les antibiotiques sont connus sous des noms et des marques différentes, mais la plupart d'entre eux appartiennent à l'un des groupes ci-dessous. Dans ce livre, nous allons parler des antibiotiques suivants :

<i>groupes d'antibiotiques</i>	<i>exemples de marques connues</i>	<i>voir page</i>
LES PÉNICILLINES	Oспен, Bipéni, Extencilline	512
AMPICILLINE*	Totapen, Penbritine	517
TÉTRACYCLINE	Hexacycline, Chymocycline	520
LES SULFAMIDES	Sultirène, Gantrioine, Bactrim	524
STREPTOMYCINE	Unicilline, Panotrilline	526
CHLORAMPHENICOL	Tifomycine	522
ERYTHROMYCINE	Abboticine, Propiocine	519

* En réalité, l'ampicilline est une pénicilline qui attaque davantage de microbes que les autres.

N'utilisez jamais un antibiotique si vous ne savez pas à quel groupe il appartient, à quoi il sert et le risque que vous courez en l'utilisant.

Si vous avez un antibiotique et que vous ne savez pas à quel groupe il appartient, lisez sur la boîte les caractères les plus petits qui sont en dessous du nom du médicament. Par exemple, sur une boîte vous lisez en gros caractères : HICONCIL, en dessous, en plus petits caractères, vous pouvez lire "Amoxicilline" ; c'est une sorte de pénicilline. Cherchez à la fin de ce livre la définition de ces produits.

Les usages, risques et précautions à prendre pour tous les antibiotiques dans ce livre se trouvent dans les pages finales. Cherchez le nom du médicament sur la liste alphabétique au début de ces pages (page 507).

Règles pour l'emploi de tous les antibiotiques

- 1 - Si vous ne savez pas exactement comment utiliser un antibiotique, et à quoi il sert, ne l'utilisez pas.
- 2 - Utilisez seulement l'antibiotique indiqué pour l'infection que vous avez (cherchez la maladie dans ce livre).
- 3 - Cherchez à la fin de ce livre les risques et les précautions à prendre lorsque vous utilisez les antibiotiques.
- 4 - Utilisez l'antibiotique uniquement à la dose recommandée, ni plus ni moins. La dose dépend de la maladie et de l'âge du malade.
- 5 - Entre les piqûres et les comprimés d'un même produit, préférez toujours les comprimés.
- 6 - Utilisez toujours l'antibiotique jusqu'à la fin de la maladie ou au moins utilisez-le encore deux jours après la fin de la fièvre ou d'autres symptômes d'infection (il y a des maladies qui demandent un traitement durant plusieurs jours après leur guérison apparente). Observez les recommandations données pour chaque maladie.
- 7 - Si l'antibiotique produit des démangeaisons, des rougeurs ou un autre trouble, arrêtez-en l'emploi immédiatement et ne l'employez plus jamais.

Règles pour l'emploi de certains antibiotiques

- 1 - Ayez toujours sous la main des *ampoules d'adrénaline* avant d'injecter de la pénicilline ou de l'ampicilline, en cas de troubles allergiques.
- 2 - Administrez de l'*érythromycine* et non pas de la pénicilline chez les malades allergiques.
- 3 - N'employez pas de *tétracycline* ou de l'*ampicilline* pour une maladie qui peut probablement guérir avec de la pénicilline.
- 4 - Utilisez le *chloramphénicol* uniquement en cas de typhoïde, mais ne l'administrez jamais chez le nouveau-né.
- 5 - Utilisez la *streptomycine* et les produits qui en contiennent uniquement contre la tuberculose et toujours combinée avec d'autres médicaments dits "antituberculeux"

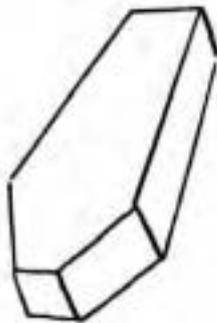
Que faire si un antibiotique ne fait pas d'effet

Si l'antibiotique que vous administrez ne semble pas être efficace, il est probable :

- 1 - Qu'il s'agisse d'une autre maladie et non pas de celle que vous pensez et c'est peut-être pour cela qu'on a besoin d'un autre médicament. Essayez de déterminer de quelle maladie il s'agit.
- 2 - Que la dose de l'antibiotique ne soit pas correcte.
- 3 - Que les microbes soient résistants à l'antibiotique que vous employez. Essayez un autre antibiotique parmi ceux qui sont recommandés pour cette maladie.
- 4 - Que vous n'ayez pas l'expérience suffisante pour soigner la maladie. Cherchez l'aide d'un médecin surtout si la maladie s'aggrave.

CES TROIS ENFANTS ÉTAIENT ENRHUMÉS

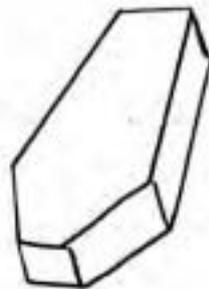
Qui est le traître ?



La pénicilline !

Voir Choc allergique,
page 118

Qui est responsable ?



Le chloramphénicol !

Voir Risques et précautions
pour ce médicament, page
321)

Pourquoi cet enfant se
sent-il mieux de
nouveau ?



Il n'a pas pris de médi-
cament dangereux, rien
que du jus de fruit, une
bonne alimentation et du
repos.

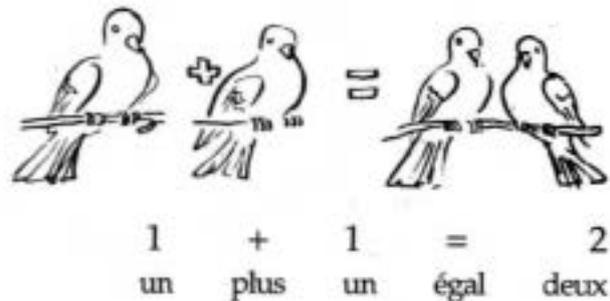
**Les antibiotiques ne font aucun bien contre le rhume courant.
Ne prendre des antibiotiques que pour des infections
qu'ils sont supposés soigner.**

CHAPITRE 7

Comment mesurer et donner les médicaments

Symboles

= veut dire *égal*
+ veut dire *plus*



Mesures

Les médicaments sont pesés en grammes (g) et en milligrammes (mg).

1 000 mg = 1 g (mille milligrammes égal à un gramme).

1 mg = 0,001 g (un milligramme égal à un millième de gramme).

Exemples

	un cachet d'aspirine contient un demi-gramme d'aspirine	0,5 g 0,500 g 500 mg	} tout cela veut dire un demi-gramme
	une aspirine pour enfant contient un huitième de gramme d'aspirine	125 g 0,125 g 125 mg	} tout cela veut dire un huitième de gramme

Il est très important de voir combien de grammes ou de milligrammes de médicament contient un cachet, une capsule ou une ampoule.

Par exemple : si vous devez donner de l'aspirine à un enfant et si vous ne disposez pas d'aspirine pour enfant, sachez que :

- une aspirine pour adultes contient 0,5 g d'acide acétylsalicylique ;
- si l'aspirine-enfants contient 0,125 g d'acide acétylsalicylique.

(acide acétylsalicylique = aspirine),

une aspirine pour adultes contient 4 aspirines pour enfants. Une aspirine pour enfants correspond à 1/4 d'aspirine pour adultes. Vous pouvez donc remplacer l'aspirine pour enfants par 1/4 d'aspirine pour adultes.

Mesures de pénicilline

La pénicilline est souvent mesurée en unités :

U = unité 1.600.000 U = 1 g
Certains produits à base de pénicille (capsules, injections) contiennent 400.000 U.

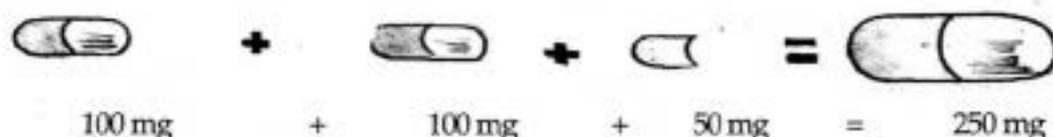
400.000 U = 250 mg

Attention : Il y a des médicaments, spécialement les antibiotiques qui sont vendus sous forme de capsules de taille et poids différents:



IL EST TRES IMPORTANT DE RESPECTER LA DOSE INDIQUEE LORSQUE VOUS PRENEZ UN MEDICAMENT. Il faut donc bien regarder les grammes et les milligrammes qu'il contient.

Par exemple : s'il est écrit sur l'ordonnance : Terramycine, 4 capsules de 250 mg par jour, s'il n'y a que des capsules de 100 mg il faut prendre 2 capsules 1/2, 4 fois par jour.



Médicaments liquides

Les sirops, suspensions, sérums et autres liquides sont mesurés en millilitres :

ml = millilitre

1 litre = 1 000 ml.

Souvent il faut prendre ces liquides par cuillerée à café (ou cuillerée à soupe). Il faut se procurer une petite cuillère (appelée aussi cuillère à café) et une grande cuillère (appelée aussi cuillère à soupe).

1 cuillerée à café = 5 ml
(petite cuillère)

1 cuillerée à soupe = 15 ml
(grande cuillère)



3 petites cuillères

= 1 grande cuillère

Lorsqu'il est marqué sur une ordonnance "une cuillerée à café", cela veut dire 5 ml. Attention : parfois les petites cuillerées contiennent jusqu'à 8 ml. **IL FAUT QU'ELLE CONTIENNE 5 ml, NI PLUS NI MOINS.**

Comment s'assurer que la petite cuillerée mesure 5 ml ?

1 - acheter une cuiller-mesure de 5 ml.



ou

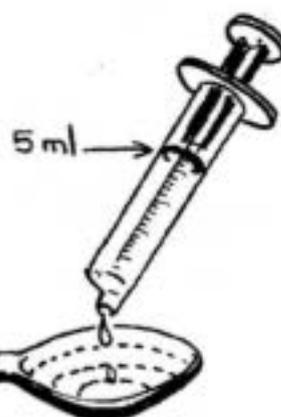


2 - acheter le sirop qui est vendu avec une petite cuillère en plastique qui mesure 5 ml. Le trait au milieu indique 2,5 ml. Conserver cette cuiller-mesure pour d'autres occasions,

ou

remplissant de 5 ml d'eau, à l'aide d'une seringue de 5 ml.

3 - marquer un repère sur une petite cuillère de la cuisine, en la



Si on ne dispose pas de cuillère, chercher un récipient quelconque pour mesurer les liquides et procéder selon la même méthode.

Comment donner des médicaments aux bébés ?

Souvent les médicaments sont présentés sous forme de comprimés et de capsules, mais aussi sous forme de sirops pour enfants. En général, les sirops sont plus chers si on compare la quantité de médicament qu'ils contiennent par rapport aux comprimés. On peut faire des économies en fabriquant son propre sirop de la façon suivante :

bien écraser
le comprimé

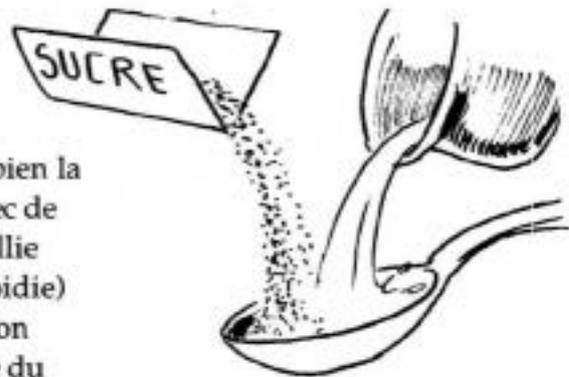


ou, s'il s'agit d'une
capsule, l'ouvrir et en
vider le contenu



miel ou
sucre

eau
bouillie



mélanger bien la
poudre avec de
l'eau bouillie
(puis refroidie)
à laquelle on
aura ajouté du
sucre ou du miel.

Vous devez ajouter beau-
coup de miel ou de sucre
quand le médicament est
trop amer (tétracycline ou
chloroquine).

Lorsque vous fabriquez un sirop pour enfants à partir de comprimés ou de capsules, faites bien attention de ne pas en donner trop.

Quelle quantité de médicaments doit-on donner à un enfant lorsque l'on n'a que l'ordonnance pour adultes ?

En général, plus un enfant est petit, plus la quantité de médicaments le sera aussi. Donner une trop forte dose de médicament à un enfant peut être très dangereux.

Si vous avez des renseignements sur la dose pour l'enfant, suivez-les soigneusement. Si vous n'en avez pas, déterminez la dose d'après le poids de l'enfant. Il faut donc peser l'enfant avant de déterminer la dose.

Si on ne dispose pas de balance, et si l'enfant semble avoir un poids normal pour son âge, on peut apprécier les doses suivant son âge.

Par rapport à la dose de l'adulte, les doses de l'enfant sont les suivantes :

un adulte (60 kilos)
une dose

enfant de 8 à
13 ans (30 kilos)
 $1/2$ dose

enfant de 4 à 7
ans (15 kilos)
 $1/4$ dose

enfant de 1 à 3 ans
(10 kg) $1/6$ de la
dose

un enfant de moins
d'un an (6 à 8 kilos)
doit prendre $1/8$ ou
 $1/10$ d'une dose pour
adultes, mais s'il est
possible, demander
l'aide d'un médecin.



Les horaires de prise de médicaments

Il est important de respecter les horaires de prise des médicaments. Il y a des médicaments qu'on doit prendre une fois par jour, mais d'autres quatre à six fois par jour, cela dépend des médicaments.



Si vous n'avez pas de montre, cela n'a pas d'importance. Vous pouvez deviner les heures. Par exemple, s'il est écrit sur l'ordonnance de prendre un comprimé toutes les huit heures, prenez-en trois fois par jour, c'est-à-dire un le matin, un à midi, et un le soir. S'il est marqué toutes les six heures, prenez-en quatre par jour un

le matin, un à midi, un l'après-midi, un le soir, au coucher ; S'il est marqué toutes les quatre heures, prenez-en six par jour, en laissant passer à peu près le même nombre d'heures entre deux prises. Vous pouvez aussi vous guider d'après les heures de prière.

Il y a des médicaments qui doivent être pris l'estomac vide, c'est-à-dire un petit moment avant le repas.

Ces médicaments doivent être pris une demi-heure avant le repas :

- pénicilline ;
- ampicilline ;
- tétracycline.

Il est recommandé de ne pas prendre de lait une heure avant ou après avoir pris de la tétracycline.

Les médicaments suivants doivent être pris en même temps que le repas ou immédiatement après le repas :

- aspirine et d'autres médicaments qui contiennent de l'aspirine,
- P.A.S (contre la tuberculose) ;
- fer (sulfate ferreux) ;
- vitamines ;
- érythromycine.

Les médicaments contre l'acidité sont plus efficaces s'ils sont pris une ou deux heures après le repas, c'est-à-dire lorsque l'estomac est déjà vide.

Quand vous donnez des médicaments à quelqu'un

<p>Ecrivez toujours les renseignements suivants ainsi que le nom du médicament, même si la personne ne sait pas lire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • son nom —————> • le nom du médicament —> • la maladie —————> • la dose —————> 				
				
	<i>Yacine Sall</i>			
	<i>Piperazine 500 mg (cp)</i>			
	<i>Oxyure</i>			
<i>Prendre 2cp 2 fois par jour</i>				

Ces renseignements peuvent être écrits sur le dessin montrant le dosage des médicaments.

On trouvera à la fin de ce livre des formulaires pour le dosage. Découpez-les et utilisez selon vos besoins. Quand ils 'seront épuisés, vous pourrez en faire vous-même.

Quand vous donnez un médicament à quelqu'un, il est utile d'en prendre note. Si possible, gardez un dossier complet du malade.

CHAPITRE 8

Instructions et précautions pour faire des piqûres

Quand doit-on faire une piqûre et quand ne doit-on pas la faire ?

Les occasions sont très rares où il est justifié de faire une piqûre. La plupart des maladies peuvent être contrôlées et soignées avec des médicaments pris par la bouche.

Il est toujours plus dangereux d'injecter un médicament que de le faire prendre par la bouche.

Dans la mesure du possible, demandez l'aide du médecin, puisque si la maladie est suffisamment grave pour nécessiter une piqûre, vous avez aussi besoin d'un médecin.

Les seules occasions où l'on doit utiliser un médicament injectable sont les suivantes :

- 1 - lorsque le médicament indiqué contre la maladie est uniquement présenté sous forme d'injection ;
- 2 - lorsque le malade vomit beaucoup ou ne peut pas avaler ;
- 3 - dans certains cas d'urgence très spéciaux (voir la page suivante).

Que faire lorsque le médecin prescrit des piqûres

Il y a des médecins qui prescrivent des médicaments sous forme de piqûre sans songer aux problèmes et dangers qui existent lorsqu'on les fait à la campagne.



1 - Si un agent de santé veut vous faire une piqûre, vérifiez que le médicament est approprié pour la maladie et que l'agent de santé prend les précautions nécessaires (désinfection, stérilisation du matériel).

2 - Si un docteur vous prescrit des piqûres, expliquez-lui les difficultés que vous avez à

vous les faire faire, étant donné qu'en brousse, il n'y a pas de gens qui savent faire les piqûres. Demandez-lui si ce médicament n'est pas présenté sous d'autres formes (cachets, comprimés, capsules, sirops, etc.).

3 - Si un médecin veut vous prescrire des piqûres de vitamines, extraits de foie de morue ou vitamines B 12, demandez-lui qu'il rédige l'ordonnance plutôt sous forme de cachets.

Les urgences qui nécessitent des piqûres au poste de santé le plus proche

Dans les cas de maladies graves suivantes, cherchez l'aide d'un médecin immédiatement. Si le médecin se fait attendre ou s'il est impossible de faire transporter le malade, injectez le médicament approprié jusqu'à ce que le médecin arrive. Pour le détail des doses, consultez la notice en principe livrée avec les médicaments. Avant de faire des piqûres, regardez bien les risques que cela comporte et prenez les précautions indiquées.

*Contre ces maladies**il faudra sans doute injecter*

Neuropaludisme	Quinine
Pneumonie grave Fièvre des accouchées Gangrène	Pénicilline à forte dose
Tétanos	Pénicilline SAT Valium
Appendicite Péritonite Blessures dans le ventre	Ampicilline à forte dose <i>ou</i> pénicilline avec streptomycine <i>Chirurgie sans attendre</i>
Morsures de vipère Piqûre de scorpion	Sérum antivénimeux Sérum antiscorpion parfois
Méningite	Ampicilline <i>ou</i> pénicilline à forte dose
Vomissements (lorsqu'on ne peut pas les arrêter autrement) Asthme (crise aiguë)	Primpéran Adrénaline Bricanyl Corticoïdes

Les maladies chroniques suivantes sont traitées avec des produits injectés, mais il n'y a **pas d'urgence** et il est préférable de consulter le médecin :

- tuberculose pulmonaire ;
- syphilis ;
- gonorrhée, blennorragie (chaude urine) ;
- diabète.

L'AGENT DE SANTE ET MEME L'INFIRMIER NE DOIVENT PAS FAIRE DE PIQURE DANS LES CAS SUIVANTS :

NE FAITES JAMAIS DE PIQURE *si vous pouvez avoir l'aide d'un médecin assez rapidement.*

NE FAITES JAMAIS DE PIQURE *pour une maladie qui n'est pas grave.*

NE FAITES JAMAIS DE PIQURE *contre le rhume ou la grippe.*

NE FAITES JAMAIS DE PIQURE *qui ne soit indiquée pour la maladie que vous voulez guérir.*

NE FAITES JAMAIS DE PIQURE *sans connaître et prendre toutes les précautions indiquées (stérilisation du matériel).*

Médicaments qu'on ne doit jamais injecter en brousse

En général, il vaut mieux ne jamais injecter les médicaments suivants :



Donnez la préférence

1 - Vitamines. Il est rare que les vitamines soient plus efficaces sous forme de piqûre que prises par la bouche. Les piqûres sont plus chères et surtout plus dangereuses. Prenez des comprimés ou des sirops avec des vitamines. Préférez-les aux piqûres, ou plutôt, mangez mieux et vous n'aurez pas besoin de vitamines.

2 - Extraits de foie de morue ou vitamine B12. Ne vous en servez jamais. Il vaut mieux (pour l'anémie) prendre des cachets de sulfate ferreux.

3 - Calcium. Le calcium injecté par voie intraveineuse est extrêmement dangereux si cela ne se fait pas *très lentement*. Une injection dans la fesse peut produire un abcès énorme. Les paysans ne doivent jamais injecter de calcium.

4 - Sérum. Les occasions sont rares où l'administration de sérum par voie intraveineuse est justifiée, spécialement à la campagne, étant donné qu'il est très facile d'introduire des infections qui peuvent causer la mort du malade. Evitez les perfusions. Ne laissez pas non plus l'agent de santé les faire.

5 - En général, n'utilisez jamais ces médicaments contre le rhume ou la grippe.

6 - Pénicilline, chloramphénicol et tétracycline. Ces médicaments sont autant ou plus efficaces par voie orale (c'est-à-dire pris par la bouche). Il est préférable de prendre les capsules ou les sirops plutôt que les piqûres.

7 - Médicaments par voie intraveineuse. Il est tellement dangereux d'injecter des médicaments par voie intraveineuse que seuls les médecins sont en mesure de bien le faire. N'appliquez jamais sur la fesse, c'est-à-dire par voie intramusculaire, un médicament marqué "voie intraveineuse". L'inverse serait naturellement encore plus grave.

Risques et accidents qui surviennent lorsqu'on fait mal une piqûre

Il est tellement dangereux de faire une piqûre lorsqu'on n'a pas appris la technique de façon théorique et pratique que nous avons préféré ne pas décrire ici la technique pour ne pas donner l'impression à des personnes non expérimentées que c'est une chose qu'on peut apprendre simplement dans un livre.

Par contre, il faut en connaître les dangers et les accidents car il y a malheureusement encore beaucoup de gens qui, sans avoir appris comme il faut, essayent de faire des piqûres, en causant des maladies encore plus graves que celles qu'ils voulaient soigner. Les principaux accidents sont les suivants :

1 - Une infection causée par le microbe qui entre à travers l'aiguille. Des abcès, des septicémies et même le tétanos peuvent être provoqués par une injection mal faite. Le tétanos provoqué par une piqûre est beaucoup plus grave que le tétanos provoqué par une blessure. Le Sida peut se transmettre par du matériel souillé avec du sang infecté.

Ces accidents sont dus à l'absence de précautions d'hygiène :

- On n'a pas fait bouillir la seringue et l'aiguille pendant 10 minutes immédiatement avant d'injecter le produit.
- On n'a pas désinfecté la peau avant de piquer.
- On a utilisé la même aiguille chez deux personnes différentes.

Parfois, même avec ces précautions, on peut transmettre une infection. Par exemple, il ne suffit pas de faire bouillir une aiguille avec laquelle on a piqué une personne qui avait l'hépatite virale, car le virus ne meurt pas et la personne suivante risque d'attraper l'hépatite virale. Dans ce cas, il vaut mieux utiliser des aiguilles et seringues à usage unique, même si c'est plus cher.

2 - Une paralysie due à l'atteinte du nerf sciatique par l'aiguille et le produit (surtout s'il est neurotoxique). C'est très grave car la personne ne pourra peut-être plus marcher.

Malheureusement cela arrive encore trop souvent. Cela est dû au fait que l'injection n'a pas été faite dans la partie de la fesse où l'on est sûr que le nerf sciatique ne passe pas. Cela est encore plus grave et irréparable si le produit injecté est neurotoxique comme la Quinine et le Quinimax.

3 - Introduction d'air ou de produits huileux dans un vaisseau qui risque donc de se boucher. Ca arrive dans les injections intraveineuses mal faites ou faites avec des produits pour injections intramusculaires. Mais cela peut arriver aussi lorsqu'on fait une piqûre intramusculaire sans prendre la précaution de vérifier si on n'est pas dans une veine. Cela aussi fait partie de la technique qu'on doit apprendre.

4 - Un mélange de deux médicaments qui réagissent entre eux et créent des dépôts dans l'endroit du corps où on fait l'injection.

Il faut connaître les produits qu'on peut mélanger et ceux qu'on ne peut pas mélanger.

5 - Des troubles causés par le médicament (troubles allergiques ou intoxication).

Il est très important de se renseigner sur les troubles que peut causer un médicament et de prendre les précautions recommandées, avant de procéder à la piqûre.

Si l'un quelconque des troubles allergiques ou d'intoxication suivants se présentent, n'utilisez jamais plus le médicaments chez ce malade :

- rougeurs avec démangeaisons ;
- gonflement ;
- signes de choc, (voir chapitre 9);
- vertiges ;
- vomissements et vertiges ;
- troubles de la vision ;
- bourdonnements d'oreilles ou surdité ;
- mal aux reins ;
- difficultés pour uriner.



Quelques heures ou quelques jours après avoir subi une piqûre, le malade peut avoir des rougeurs et des démangeaisons. Il peut mourir si on lui injecte à nouveau le même médicament.

Complications pouvant survenir lorsqu'on injecte certains médicaments.

Les groupes de médicaments suivants produisent parfois une réaction dangereuse dite choc anaphylactique. Ce choc se produit peu après l'injection :

- les pénicillines (y compris l'ampicilline) ;
- le sérum antivenimeux (fait à base de sérum de cheval)

{	<i>Sérum antiscorpion</i> <i>Sérum contre les morsures de vipère</i> <i>Sérum antitétanique</i>
---	---

Le risque de troubles graves est plus grand chez les personnes qui ont déjà fait auparavant une réaction à l'un de ces médicaments ou à un autre médicament du même groupe quelques heures ou quelques jours après la piqûre.

Il peut arriver que le choc anaphylactique soit la réaction à une piqûre de guêpe ou à un médicament pris par la bouche.

Pour éviter une complication grave lorsqu'on fait une piqûre

1 - Utilisez et acceptez les injections uniquement lorsque c'est absolument nécessaire. Par exemple, il ne faut pas traiter un cas de paludisme par piqûre si le malade ne vomit pas ou s'il n'est pas dans le coma. On a signalé beaucoup d'accidents à la suite d'injections de quinine-résorcine.

2 - Avant d'injecter l'un des médicaments mentionnés ci-dessus, ayez toujours à la portée de la main 2 ampoules d'adrénaline (chapitre 25).

3 - Avant de faire la piqûre, demandez toujours au malade s'il a déjà eu une réaction de rougeurs, démangeaisons ou un autre trouble immédiatement après une piqûre. Si la réponse est affirmative, ne faites pas et ne laissez pas faire la piqûre.



DANGER

4 - Dans un cas très grave comme le tétanos ou une morsure de vipère, il y a une forte possibilité que l'antitoxique puisse produire un trouble allergique. Il faut injecter 1/10^e de l'ampoule, attendre 15 minutes. S'il n'y a pas de réaction, injecter encore 1/4. Attendre encore 15 minutes, puis injecter le reste.

5 - Après avoir injecté un médicament quelconque, il faut toujours surveiller le malade pendant quinze minutes et être rapide en cas de choc anaphylactique :

- la peau très pâle, couleur de plomb avec des sueurs froides ;
- palpitations du cœur rapides et faibles ;
- difficultés à respirer ;
- perte de connaissance.

6 - Si ces signes se présentent, injectez immédiatement de l'adrénaline :

- adultes : 1/2 ml. ;
- enfant : 1/4 de ml.

CHAPITRE 9

Premiers secours

FIÈVRE

La fièvre n'est pas une maladie, mais un signe qui accompagne plusieurs maladies. Mais la fièvre en elle-même peut être très dangereuse, spécialement si elle monte beaucoup chez un bébé.

Lorsqu'un malade a de la fièvre :

OUI

1 - Découvrez-le complètement. Si c'est un enfant, enlevez tout vêtement et laissez-le tout nu jusqu'à ce que la fièvre baisse.



NON



Ne l'enveloppez jamais avec des vêtements ou des couvertures, parce que de cette façon la fièvre monte davantage.

Il est faux de croire que l'air est mauvais pour un malade qui a de la fièvre, au contraire l'air aide à faire baisser la fièvre.

2 - Les médicaments à base d'aspirine comme la *Catalgine* aident aussi à faire baisser la fièvre. Chez l'enfant, donnez la *Catalgine*

"nourrison" ou 1/4 d'un cachet d'aspirine ; on peut utiliser aussi le Paracétamol ou catalgine "enfant" (voir page 548).

3 - Toute personne qui a de la fièvre doit boire beaucoup de liquide : de l'eau, des jus de fruits, etc. (l'enfant doit boire de l'eau bouillie refroidie).

Fièvre très forte - convulsions fébriles

La fièvre très forte est très dangereuse car elle peut atteindre le cerveau si on ne la fait pas baisser assez vite. Spécialement chez les petits enfants cela peut causer des convulsions.

LORSQUE LA FIEVRE MONTE BEAUCOUP (PLUS DE 40°), IL EST IMPORTANT DE LA FAIRE BAISSER RAPIDEMENT :

- 1 - laisser l'enfant tout nu ;
- 2 - rafraîchissez-le à l'aide d'un éventail ;
- 3 - appliquez des compresses mouillées froides sur la poitrine et le front.



Changez les compresses très souvent pour qu'elles se maintiennent fraîches. Répétez l'opération jusqu'à ce que la fièvre baisse. A la place d'eau fraîche, on peut frotter le corps avec de l'alcool, mais ATTENTION ! pas chez le nourrisson. Pour le nourrisson, il faut lui donner un bain dans de l'eau tiède, presque fraîche.

- 4 - donnez-lui à boire beaucoup d'eau fraîche ;
- 5 - donnez-lui des calmants à base d'aspirine.

DOSE :

- enfants de 6 à 12 ans : 1/2 comprimé toutes les 6-8 heures ;
- enfants de 3 à 6 ans : 1/4 comprimé toutes les 6-8 heures ;

- enfants de moins de 3 ans : 1/8 de comprimé toutes les 6-8 heures.

Si le petit malade qui a de la fièvre ne peut avaler le calmant écrasez le comprimé, mélangez-le à un peu d'eau et appliquez-le dans l'anus comme un lavement. Vous pouvez vous servir d'une seringue sans aiguille.

Si la fièvre forte ne baisse pas assez vite ou si le malade a des crises de convulsion, appelez tout de suite le médecin.

Si le malade a des crises de convulsions, en attendant le médecin, lui introduire du Valium dans l'anus à l'aide d'une seringue sans aiguille. On utilise le Valium des ampoules injectables à la même dose que pour les injections ; dès que le malade ne sera plus inconscient, lui donner du Phénobarbital en comprimés.

Si on sait faire des injections intramusculaires, injecter du *Phénobarbital* en intramusculaire dès le début, lorsqu'on donne le *Valium*. On n'aura plus besoin d'en donner ensuite en comprimés.

Devant une forte fièvre avec convulsions, penser toujours à la possibilité du paludisme (voir page 266 *Neuropaludisme*).

Etat de choc

L'état de choc peut être le résultat d'une blessure, d'une brûlure grave, d'une importante perte de sang, d'une maladie grave ou de déshydratation aiguë. Dans l'état de choc, la pression sanguine baisse à un niveau très dangereux.

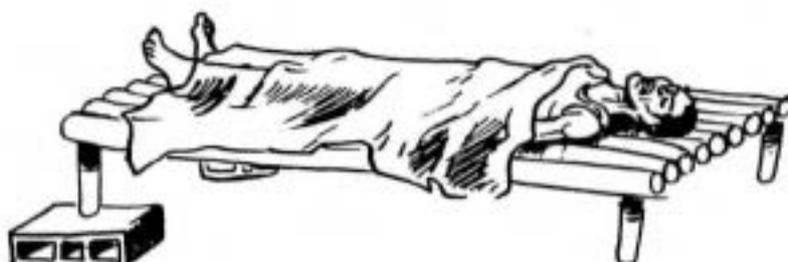
Signes d'état de choc

- pouls faible et rapide (plus de 100 à la minute) ;
- sueurs froides ; la peau devient pâle, froide ;
- le malade est anxieux, il s'évanouit et peut perdre connaissance ;
- il urine très peu ou pas du tout.

Que faire ?

Au premier signe d'état de choc :

- placez le malade en position allongée, la tête plus basse que les pieds, comme l'indique le dessin ci-dessous, sauf s'il existe une



atteinte cardiaque ou pulmonaire (encombrement, difficulté à respirer, mousse à la bouche) ; dans ce cas, il faut mettre le malade en position demi-assise ;

- si le malade a froid, couvrez-le avec une couverture ;
- s'il est conscient, donnez-lui à boire beaucoup d'eau ou de boisson tiède, du sérum buvable (page 230) ;
- donnez-lui des calmants pour la douleur et essayez de le calmer.

Si le malade a perdu connaissance, le mettre en position de sécurité :

— couchez-le sur le ventre, la tête sur le côté reposant sur un bras replié. S'il vous semble qu'il étouffe, tirez-lui la langue avec vos doigts ;

— ne lui donnez rien par la bouche jusqu'à ce qu'il reprenne connaissance ;

— de toute façon, dans tous les cas, demandez l'aide d'un médecin.

Perte de connaissance

En général les causes principales de perte de connaissance sont les suivantes :

- l'ivresse ;
- un coup fort reçu sur la tête ;
- l'état de choc ;



- un empoisonnement (voir page 153) ;
- le neuropaludisme ;
- la méningite ;
- le diabète grave ;
- un évanouissement (à cause de la peur, ou d'affaiblissement) ;
- une embolie cérébrale (voir page 438) ou un autre accident vasculaire du cerveau ;
- un infarctus (voir attaques cardiaques, page 436) ;
- en cas de jeûne prolongé, manque de sucre.

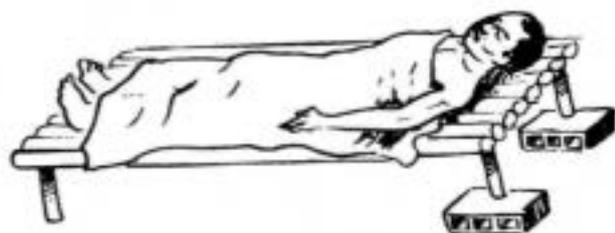
Si une personne a perdu connaissance et si vous n'en savez pas la cause, regardez bien :

1 - Respiration : si le malade a du mal à respirer, la tête en arrière, tirez-lui le maxillaire inférieur et la langue vers l'avant. Cherchez à voir s'il n'y a pas quelque chose de collé dans la gorge. S'il ne respire pas, pratiquez la respiration bouche à bouche (voir pages suivantes).

2 - Y-a-t-il une très forte perte de sang ? Si c'est le cas, contrôlez l'hémorragie (voir page 131).

3 - Se trouve-t-il en état de choc (pâleur, pouls faible et rapide) ?

Si c'est le cas, placez-le la tête plus basse que les pieds.



4 - S'agit-il d'un coup de chaleur ? Si c'est le cas, mettez la personne à l'abri du soleil et baignez-la avec de l'eau tiède.

Dans le cas où la personne qui a perdu connaissance a reçu un coup ou a eu un accident, il est préférable de ne pas la déplacer tant

qu'elle n'a pas repris connaissance. S'il est absolument nécessaire de la déplacer, faites-le à l'aide d'un brancard en faisant très attention car il se pourrait que son cou soit cassé et sa colonne vertébrale endommagée.

Cherchez la blessure et les os cassés. En faisant cela, déplacez la personne le moins possible.

Si la personne qui a perdu connaissance vomit, nettoyez-lui immédiatement la bouche pour éviter que les vomissements ne rentrent dans ses narines et dans ses bronches. Maintenez-lui la tête sur le côté, les pieds surélevés (voir page 122).

NE DONNEZ JAMAIS A BOIRE OU A MANGER A UNE PERSONNE QUI A PERDU CONNAISSANCE.

Quand quelque chose reste au travers de la gorge.



Lorsqu'une arête de poisson ou quelque chose d'autre reste au travers de la gorge et que la personne ne peut respirer, faites ceci rapidement :



- mettez-vous derrière lui et tenez-lui la taille à l'aide de vos bras ;
- mettez-lui votre poing contre le ventre au dessus du nombril et sous les côtes ;
- et pressez-lui le ventre avec force dans une secousse brusque de bas en haut.

Ceci chasse l'air hors des poumons et devrait dégager la gorge. Répétez plusieurs fois si nécessaire.

Si la personne est beaucoup plus forte que vous ou si elle est déjà inconsciente, procédez rapidement de la manière suivante :

- couchez-la sur le dos ;
- placez-vous comme ceci, vos deux mains l'une sur l'autre ; mettez la paume de la main qui se trouve en dessous sur le ventre du patient entre le nombril et les côtes ;
- faites une pression rapide et forte de bas en haut ;
- répétez plusieurs fois si nécessaire ;
- s'il ne peut toujours pas respirer, essayez la respiration bouche à bouche (voir page suivante).



DYSPNÉE LARYNGÉE CHEZ L'ENFANT

C'est une difficulté de respirer surtout lors de l'inspiration (quand l'air entre) qui est lente, bruyante, nécessitant un grand effort qui se manifeste par l'augmentation du creux qu'il y a la base du cou (en avant, au milieu) et au bas du sternum. L'enfant est très agité. Il faut lui déboutonner la chemise et ouvrir les fenêtres pour qu'il puisse mieux respirer. Il faut humidifier l'air de la pièce en maintenant par exemple de l'eau en ébullition.

Si la dyspnée laryngée persiste, à la longue l'enfant se fatigue, ses lèvres deviennent violettes ; il n'est plus agité mais au contraire somnolent et il tombe dans un état de choc (voir page 118). C'est très grave, l'enfant peut mourir d'asphyxié et il faut agir très vite. Faire appeler un médecin d'urgence et en attendant, donner des corticoïdes injectables (voir page 563). Il faut ensuite rechercher la cause et la traiter.

Cela peut être quelque chose qui est resté à travers la gorge (voir page 124).

Si l'enfant a la fièvre, regarder la gorge :

- s'il y a des membranes blanches, cela peut être une diphtérie (voir page 472) ;
- si les amygdales sont grosses, donner des antibiotiques ;
- s'il y a de tout petits boutons blancs à l'intérieur des joues et des signes qui annoncent la rougeole (rhume, conjonctivite), ça peut être une laryngite du début de la rougeole. Ce n'est pas grave, ça va passer. Traiter la rougeole (page 468) ;
- si par contre la rougeole est déjà déclarée et si les boutons sont apparus depuis quelques jours, ce peut être une complication infectieuse de la rougeole et il faut donner des antibiotiques, de préférence de la Pénicilline M (voir page 512) ou sinon du Bactrim.

Noyade



Si le noyé ne respire plus, couchez-le sur le dos, la tête basse sur un côté ; appuyer fort sur sa poitrine pour essayer de faire sortir l'eau. Faites alors la respiration bouche à bouche (voir ci-contre).

Que faire quand la respiration s'arrête : respiration bouche à bouche

Les causes principales de l'arrêt respiratoire sont :

- étranglement par quelque chose qui est collé dans la gorge ;
- la mauvaise position de la langue ou la sécrétion épaisse qui empêche l'air de passer chez une personne qui a perdu connaissance ;
- noyade, étouffement par la fumée ou manque d'air ;
- choc électrique (y compris la foudre) ;
- certaines drogues et poisons ;
- morsures de vipère (effet du venin) ;
- coup fort sur la tête ou la poitrine ;
- arrêt cardiaque.

Une personne qui ne respire plus peut mourir en moins de quatre minutes, et même si elle survit, son cerveau peut être définitivement atteint si elle est restée plus de 3 minutes sans respirer.

Lorsqu'une personne ne respire plus, il faut pratiquer IMMÉDIATEMENT la respiration bouche à bouche.

Suivez les étapes suivantes le plus vite possible :

Etape n° 1 :

- nettoyez la bouche et la gorge et enlever tout objet étranger ;
- tirez la langue vers l'avant. S'il y a une sécrétion, enlevez-la avec vos doigts couverts d'un linge.



Etape n° 2 :

Couchez la personne sur le dos, la tête en arrière. Tirez-lui le maxillaire inférieur vers l'avant.

Etape n° 3 :

Fermez-lui les narines avec vos doigts, ouvrez bien sa bouche en bouchant avec la vôtre et soufflez avec force pour essayer de gonfler ses poumons. Laissez sortir l'air



et recommencez à souffler. Répétez ceci quinze fois par minute. Chez le nouveau-né, soufflez très doucement 25 fois par minute. Vérifiez que ce n'est pas l'estomac qui gonfle.

Continuez la respiration bouche à bouche sans vous arrêter jusqu'à ce que la personne respire toute seule ou jusqu'à ce qu'il n'y ait aucun doute qu'elle est morte. Parfois il faut continuer à pratiquer la respiration bouche à bouche pendant une heure ou plus.

Urgences dues à la chaleur

1 - Crampes dues à la chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, les gens qui travaillent dans les champs ou qui transpirent beaucoup souffrent de crampes douloureuses dans les jambes, les bras ou les muscles du ventre. Cela est dû à un manque de sel dans l'organisme.

Traitement. Dans un litre d'eau bouillie, diluez une cuillerée à café de sel et buvez ce mélange.



2 - Epuisement par la chaleur

Ceci arrive chez les personnes qui travaillent dans les champs et qui transpirent beaucoup quand il fait très chaud. La personne devient pâle, très affaiblie et sur le point de s'évanouir. La peau est moite et fraîche. Le pouls est rapide et faible.

Traitement. Couchez la personne dans un endroit frais, les pieds hauts et frottez-lui les jambes. Donnez-lui de l'eau salée à boire, préparée avec un litre d'eau et une cuillerée à café de sel (ne donnez jamais rien par la bouche à quelqu'un qui a perdu connaissance).

3 - Coup de chaleur (Insolation)

Ces troubles sont peu fréquents mais très dangereux. Cela arrive fréquemment aux vieillards et aux alcooliques par temps de chaleur.

Signes. La peau est rouge, très chaude et sèche sans transpiration. Fièvre très forte, parfois même 42°. La personne perd souvent connaissance.

Traitement. Il faut absolument faire baisser la fièvre. Aspergez la personne avec de l'eau froide, glacée si possible, et donnez-lui de l'air à l'aide d'un éventail. Faites ceci jusqu'à ce que la fièvre baisse. Allez chercher l'aide d'un médecin.

Différences entre "épuisement par la chaleur" et "coup de chaleur" (insolation)

Épuisement par la chaleur

- peau moite et fraîche ;
- pupilles agrandies ;
- pas de fièvre ;
- manque de force.



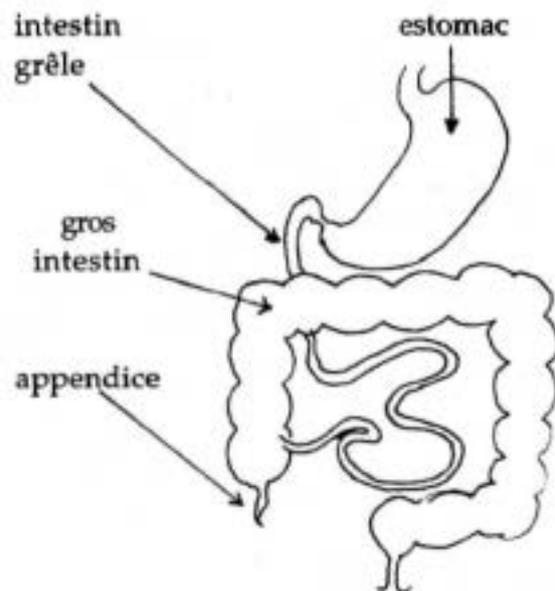
Coup de chaleur (insolation)

- peau sèche et chaude ;
- forte fièvre ;
- la personne est très malade ou inconsciente

Appendicite, Péritonite

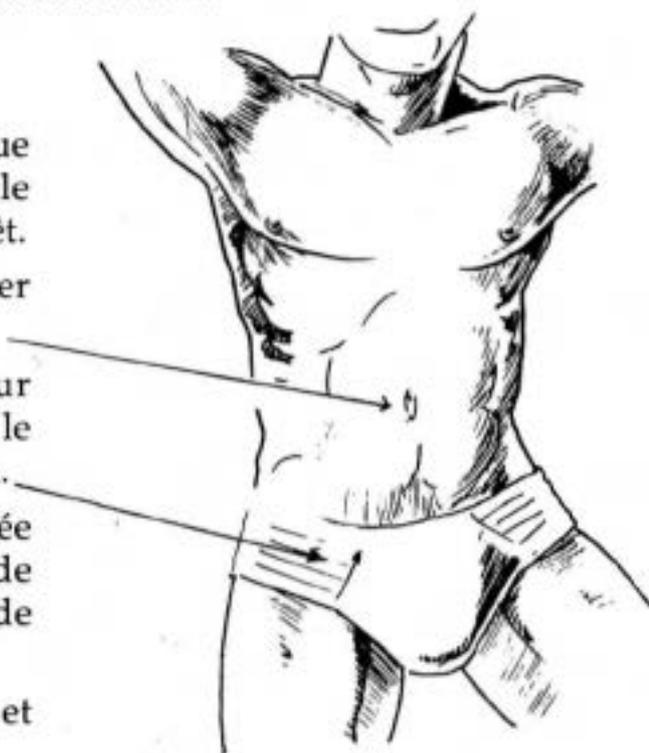
Ces maladies sont très graves et, très souvent, le malade doit être opéré d'urgence. Allez chercher rapidement l'aide d'un médecin. L'appendicite est une infection ou inflammation de l'appendice, un petit bout d'intestin qui a la forme d'un petit sac ; c'est encore plus grave quand ce petit sac éclate.

La péritonite est une infection de l'enveloppe dans laquelle se trouvent les intestins ; cela arrive lorsque l'appendice ou une autre partie de l'intestin éclate.



Signes d'appendicite

- Le signe le plus caractéristique est une douleur aiguë dans le ventre, qui augmente sans arrêt.
- La douleur peut commencer du côté du nombril.
- Mais très vite, la douleur s'installe sur le côté droit vers le bas, comme l'indique le dessin.
- Souvent elle est accompagnée d'une perte d'appétit, puis de vomissements et d'un peu de fièvre.
- Parfois il y a constipation et arrêt des gaz.



Examen simple pour l'appendicite



Presser fortement au dessus de l'aîne droite, jusqu'à ce que le malade ait un peu mal.



Oter brusquement la main

Si à ce moment-là le malade a très mal, il est probable qu'il ait une appendicite.

Si vous pensez que le malade a une appendicite :

- **Allez chercher immédiatement le médecin.** Si c'est possible, emmener le malade là où l'on puisse l'opérer.
- **Ne rien lui donner par la bouche, pas de lavement.** S'il y a des signes de déshydratation, donner du sérum à boire et rien d'autre.
- **Le malade doit rester au repos** en position mi-assise.

Lorsque par contre le ventre devient très dur, comme du bois, et que le malade ne peut même pas supporter qu'on lui touche le

ventre, c'est que l'appendicite a évolué vers la péritonite et c'est extrêmement grave, la vie du malade est en danger.

Conduisez-le vite à l'hôpital et donnez-lui les médicaments indiqués à la page 143.

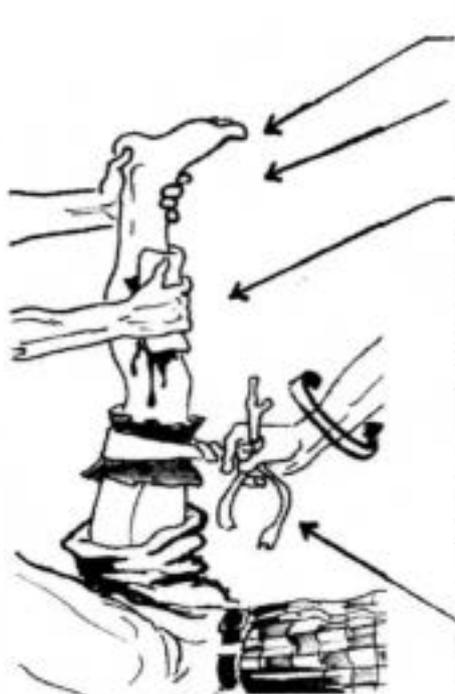
Comment arrêter l'hémorragie causée par une blessure

1 - Placez le membre blessé plus haut que le reste du corps.

2 - Avec un chiffon propre ou avec votre main si vous n'avez pas de chiffon, faites pression directement sur la plaie. Maintenez cette pression jusqu'à ce que le sang soit coagulé. Parfois cela vous prend 15 mn, parfois même plus d'une heure.



3 - Si l'hémorragie n'est pas contrôlée avec la pression et si la personne perd beaucoup de sang par jet ou par saccades, faites un garrot de la façon suivante :



maintenez la pression sur la blessure ;

maintenez le membre blessé droit vers le haut (plus haut que le corps) ;

ligaturez le membre blessé entre la blessure et le cœur. Posez la ligature le plus près possible de la blessure et serrez-la suffisamment pour contrôler l'hémorragie. Si le sang est plus foncé et sort de façon continue, il faut placer le garrot entre le membre et la blessure. Dans le doute posez le garrot exactement sur la blessure qui saigne (en faisant un pansement compressif) ;

pour faire la ligature, servez-vous de chiffons ou de rubans larges et propres, ne la faites jamais avec une ficelle ou avec un bout de fil de fer.

Précautions :

- Faites un garrot uniquement dans le cas d'une forte hémorragie qui ne s'arrête pas avec la pression directe.
- Relâchez le garrot de temps en temps toutes les demi-heures pour voir s'il y a encore besoin de le maintenir et pour faire circuler le sang. Si l'hémorragie ne s'arrête pas rapidement, évacuez le malade.
- N'utilisez jamais de terre, pétrole, chaux ou café pour arrêter l'hémorragie.
- Soyez vigilant : aux premiers signes de choc et aux premiers signes d'état de choc, placez les pieds vers le haut (voir page 121).

Si le malade doit être évacué avant que l'hémorragie ne s'arrête, inscrire sur un papier l'heure à laquelle le garrot a été posé.

Hémorragie d'une plaie au cou :

- Ne jamais poser le garrot.
- Si elle saigne beaucoup, comprimer avec un seul doigt la plaie qui saigne et aller de toute urgence à l'hôpital.

Comment arrêter une hémorragie du nez

1 - Asseyez-vous tranquillement. Faire moucher le malade puis le pencher vers l'avant.

2 - Serrez le nez avec vos doigts pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le saignement s'arrête.

Si ceci ne suffit pas pour contrôler l'hémorragie :



— mettez des bouchons de coton (mèches) dans le nez en laissant un petit bout dehors ;

— serrez alors encore une fois le nez avec vos doigts et ne le desserrez pas pendant 5 minutes ;

— laissez le coton pendant quelques heures après que l'hémorragie est contrôlée et alors seulement enlevez-le en faisant très attention ;

— mettre des glaçons sur le front ou la nuque.

Si le nez saigne souvent, mettez un peu de vaseline dans les narines deux fois par jour. Chercher la cause de ce saignement. Faire prendre la tension artérielle quand vous verrez un médecin.

En mangeant des fruits tels que des oranges, des tomates, des citrons, on fortifie les vaisseaux sanguins et on évite l'hémorragie du nez.

Chez les vieilles personnes notamment, l'hémorragie peut provenir de la partie arrière du nez et on ne peut l'arrêter en serrant le nez. Dans ce cas, faites tenir au patient entre ses dents un morceau de liège, un épi de mil, de maïs, un bout de bois ou un objet similaire. Faites le se pencher en avant et s'asseoir tranquillement. Il doit essayer de ne rien laisser passer par la gorge jusqu'à ce que le saignement s'arrête. (Le liège l'aide à ne rien laisser passer par la gorge, et cela permet au sang de se coaguler).



Egratignures, petites blessures

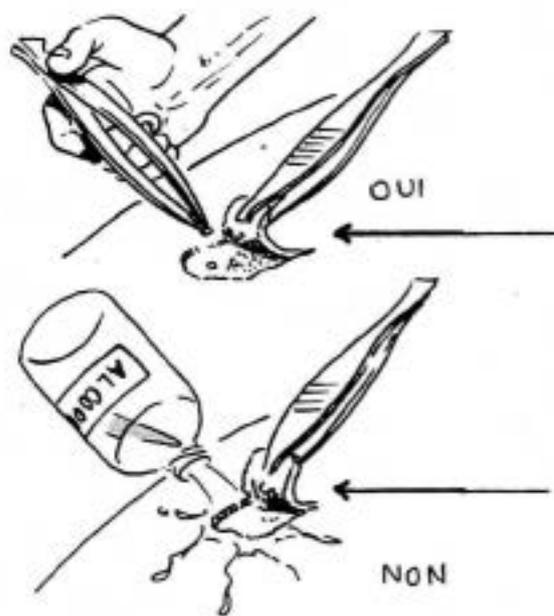
Il est très important de bien nettoyer les blessures pour éviter qu'elles ne s'infectent.

Pour soigner une blessure :

- d'abord lavez-vous les mains au savon ;
- ensuite, lavez bien la blessure avec de l'eau bouillie tiède et du savon.

Eau bouillie tiède





Lorsque vous nettoyez la blessure, faites bien attention : il faut enlever toutes les saletés de la blessure. Pour cela, vous pouvez utiliser des pinces préalablement stérilisées dans de l'eau bouillante.

Une petite saleté laissée dans une blessure peut être la cause d'une grave infection.

N'appliquez jamais de l'alcool ou de l'alcool iodé sur les blessures de grande surface. Cela peut endommager les tissus et retarder la cicatrisation.

N'appliquez jamais de boue, de terre ni d'excréments sur une blessure, cela peut causer des infections très graves (tétanos).

Blessures : Comment les fermer

On peut essayer de fermer une blessure pour autant qu'elle vienne d'être faite et qu'elle soit propre. En joignant les deux bords de la blessure, on peut la fermer.

Essayez de fermer une blessure uniquement :

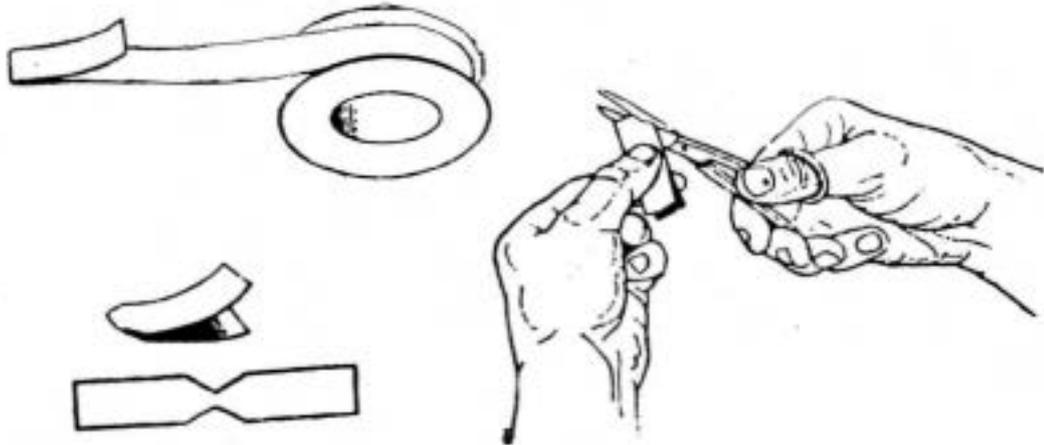
- si elle vient d'être faite (moins de 2 ou 3 heures s'il fait chaud) ;
- si elle est propre ;
- s'il n'y a pas de déchirure ni de décollement des tissus qui sont situés sous la peau ;
- s'il n'y a pas de morceaux de peau détruites ou qui risquent de le devenir (l'aspect de la peau se modifie) ;
- s'il est impossible de trouver l'aide médicale dans les 12 h.

Avant de fermer la blessure, bien la laver avec de l'eau bouillie et du savon. Assurez-vous qu'il ne reste aucune saleté dans la

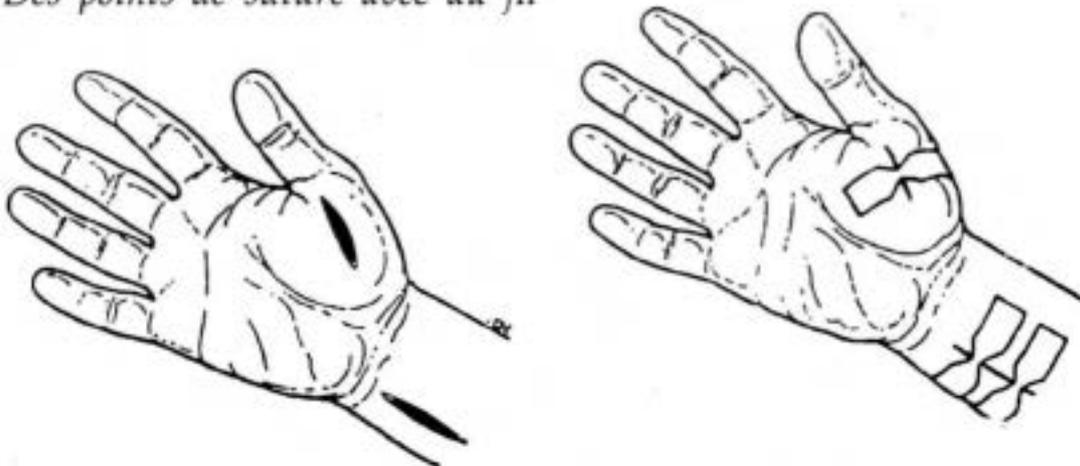
blessure. C'est très important, sinon la plaie fermée va de suite s'infecter.

Il y a deux méthodes pour fermer une blessure :

Des papillons de sparadrap



Des points de suture avec du fil



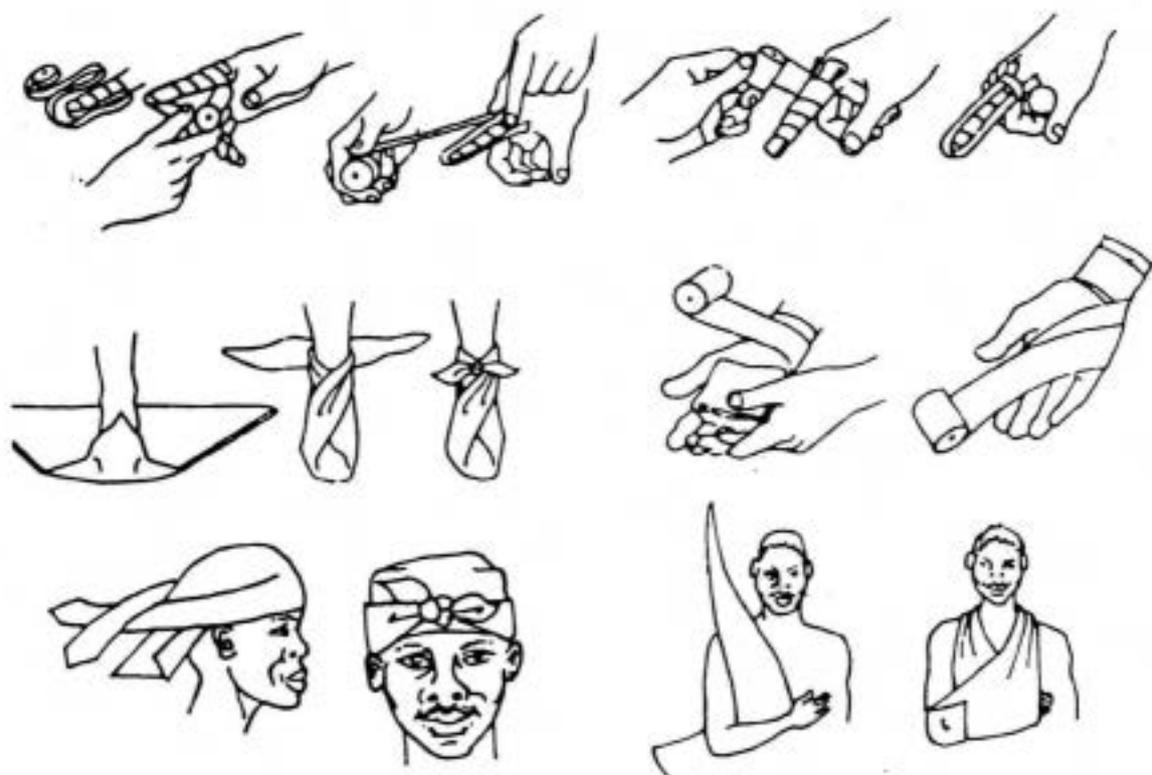
Si vous pensez qu'une suture est nécessaire et que les papillons de sparadrap sont insuffisants, aller chez un médecin qui saura si on peut le faire et comment le faire. Ne pas attendre trop longtemps.

Pansements

Les pansements servent à maintenir les plaies propres. C'est pour cette raison que le linge et les bandes utilisées pour faire les pansements doivent être très propres. Ils doivent être bien lavés et séchés soit au soleil, soit avec un fer à repasser, et entreposés à l'abri de la poussière. Posez d'abord une gaze stérile directement sur la plaie et couvrez ensuite avec le linge ou la bande.

Il est préférable de ne pas mettre de pansement du tout plutôt qu'un pansement sale. Si le pansement est mouillé ou s'il est souillé par la terre, mieux vaut l'enlever et le changer ou alors laisser carrément la plaie à l'air.

Exemples de pansements :



Faites très attention à ce que le pansement ne soit pas trop serré et qu'il ne gêne pas la circulation du sang.

Il y a de petites plaies et des égratignures qui n'ont pas besoin de pansement. Mieux vaut les laisser à l'air, elles cicatriseront plus vite. Ce qui est important, c'est que les plaies soient propres.

Devant toute blessure grave, si le malade n'est pas vacciné contre le tétanos, injecter toujours un sérum antitétanique (SAT) et mettre en route la vaccination (voir tétanos).

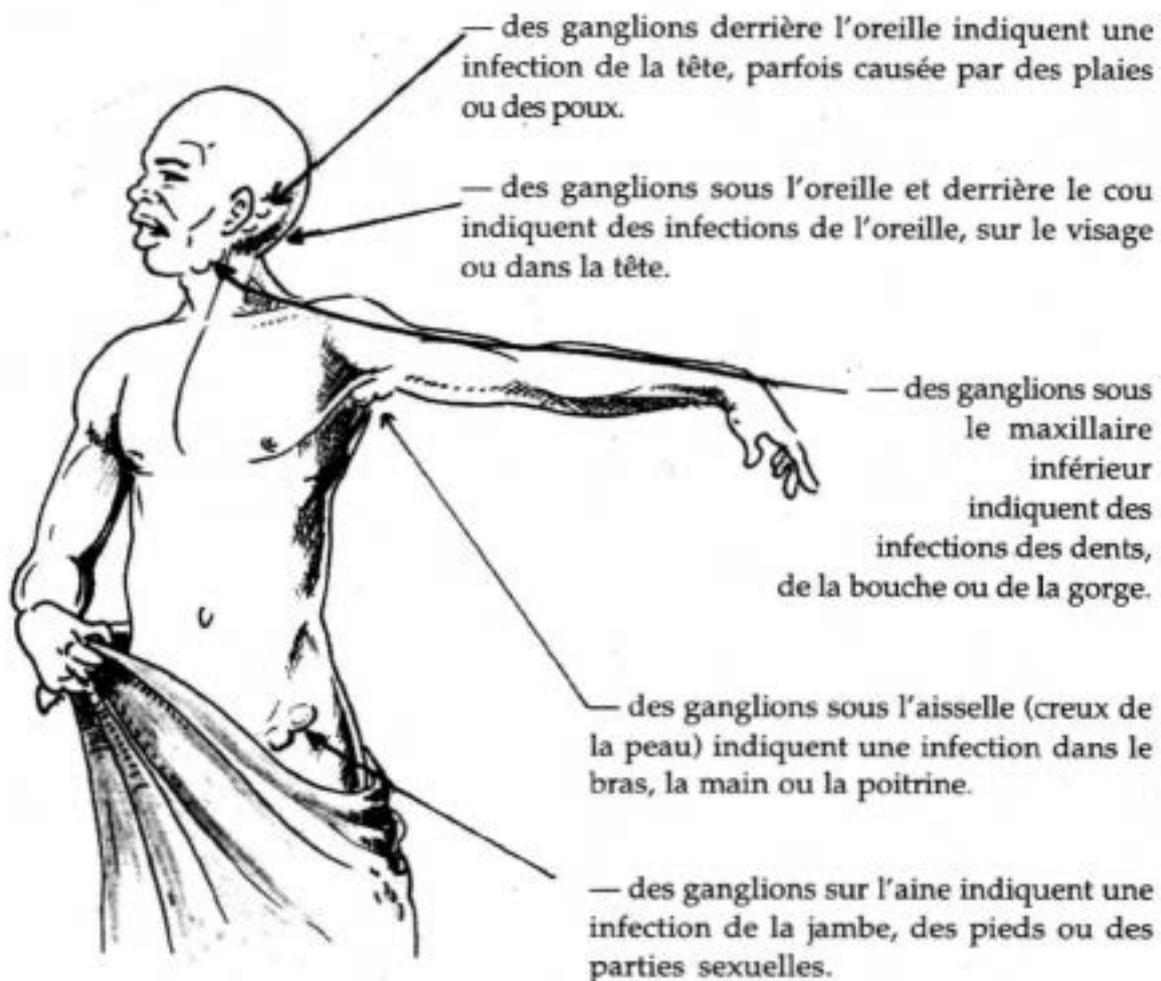
Les plaies infectées : Comment reconnaître et guérir l'infection

Une plaie est infectée :

- si elle devient rouge, enflée, chaude et douloureuse ;
- s'il y a du pus ;
- si elle sent mauvais.

L'infection va se répandre partout dans le corps :

- s'il y a de la fièvre ;
- s'il y a un trait rouge autour de la blessure ;
- s'il y a des ganglions.



Mais les ganglions peuvent aussi indiquer autre chose qu'une infection locale. Ils peuvent être le signe d'une maladie générale comme la tuberculose ganglionnaire (voir page 270) ou d'autres maladies très graves. S'il y a un ganglion sans qu'on puisse trouver la plaie correspondante et s'il persiste longtemps ou grossit, voir un médecin.

Soins :

- Appliquez des compresses chaudes sur la plaie pendant 20 minutes quatre fois par jour.
- Plongez la main ou les pieds infectés dans un seau d'eau chaude avec du savon ou mieux encore dans de l'eau tiède contenant du permanganate de potassium (1 comprimé dans un seau d'eau qui égale 10 litres).
- Maintenez la partie infectée immobile.
- Prendre des antibiotiques comme la pénicilline.

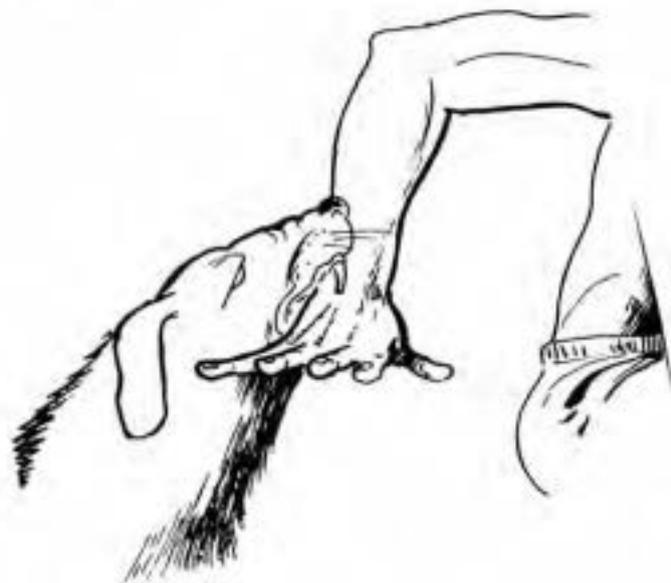
ATTENTION :

Si la plaie sent mauvais, s'il y a autour un liquide brun ou couleur de plomb, ou si la peau autour devient noire et qu'il y a des ampoules, il faut soupçonner une gangrène. Allez chercher immédiatement l'aide d'un médecin et en attendant, suivez les instructions pour traiter la gangrène (page 310).

Blessures qui courent un grand risque d'infection

Ces blessures courent un grand risque d'infection :

- les blessures souillées avec la terre ;
- les blessures faites avec des objets sales ;
- les blessures profondes qui ne saignent pas bien ;
- les blessures faites dans un lieu où il y a beaucoup d'animaux comme des vaches, des chevaux ;
- des blessures accompagnées de traumatismes de la peau ;
- des morsures, spécialement des morsures de cochons, de chiens ou d'homme ;
- coup de revolver, fusil ou autre arme à feu.



Ces types de blessures ont besoin de soins spéciaux :

- 1 - Bien laver la blessure avec de l'eau bouillie et du savon.
- 2 - Faites bien attention d'enlever toute la saleté, le sang coagulé et la chair morte.
- 3 - Mettez sur la blessure un peu de pommade antibiotique, et couvrez-la avec un pansement propre.
- 4 - Prenez des antibiotiques. Si la blessure est grande ou profonde, s'il s'agit d'une morsure ou s'il est possible qu'il y ait des saletés, n'hésitez pas à prendre des antibiotiques. L'*ampicilline* sous forme de comprimé est le plus indiqué et dans les cas les plus graves des piqûres d'*ampicilline*. Si vous ne pouvez pas les obtenir, utilisez des antibiotiques comme la *pénicilline*, la *tétracycline*. Pour la dose, voir les pages à la fin du livre.
- 5 - Ne fermez jamais ce genre de blessure avec des points ou des papillons de sparadrap.

Laissez la blessure ouverte

Le danger de tétanos est très grand chez les personnes qui ne sont pas vaccinées contre cette maladie.

Pour diminuer les risques, une personne qui n'est pas vaccinée contre le tétanos doit prendre de l'*ampicilline* ou de la *pénicilline* immédiatement après avoir été blessée ou mordue, peu importe si la blessure est grande ou petite.

Pour des blessures très graves de ce genre, une personne qui n'est pas vaccinée doit prendre des antibiotiques à des doses fortes pendant 8 à 15 jours. Il est aussi recommandé de faire une piqûre de sérum antitétanique (SAT) et de mettre en route en même temps la vaccination antitétanique pour avoir le moins souvent possible à faire de S.A.T car, plus ce sérum est administré souvent, plus le danger de réaction augmente et moins la protection est de longue durée.

Lorsqu'on est amené à faire un S.A.T (Sérum antitétanique), toujours mettre en route en même temps une vaccination antitétanique et expliquer la différence. Souvent les gens pensent être vaccinés car ils ont une injection de sérum antitétanique et ne reviennent plus. Marquer sur un papier la date des rappels à faire.

Coups de revolver, coups de couteau et autres blessures profondes

Risque d'infection : toute blessure par balle ou couteau comporte un grand risque d'infection. La prise d'un antibiotique, dès le départ, est donc fortement conseillée.

Un blessé qui n'a pas été vacciné contre le tétanos doit, en plus de l'antibiotique, avoir une piqûre de sérum antitétanique.

Dans la mesure du possible, allez chercher l'aide d'un médecin.

Blessures par balle dans les bras ou les jambes

Si le blessé saigne beaucoup, contrôler l'hémorragie comme il est indiqué à la page 131.

S'il ne saigne pas beaucoup, attendez un moment, laissez faire la nature ; le flux de sang aide à nettoyer la blessure.

Bien laver la plaie à l'eau bouillie et au savon et faites un pansement propre. Administrez des antibiotiques.

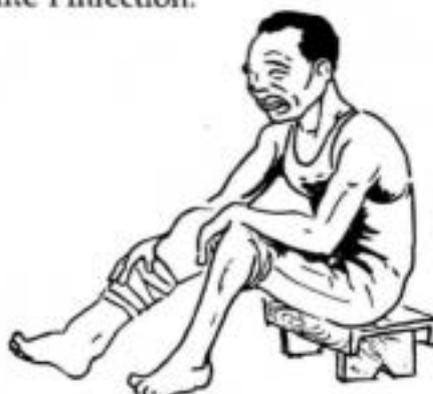
ATTENTION ! Si la balle a atteint l'os, il y a des chances que l'os soit cassé. Au moindre effort du blessé, l'os risque de se casser encore plus et les deux fragments de l'os risquent de se déplacer en rendant le traitement plus difficile. Mieux vaut que le blessé reste allongé.

En cas de blessure grave on doit maintenir le membre blessé au repos, élevé au-dessus du cœur.

Dans cette position, la blessure guérit plus rapidement et ne risque pas de s'infecter



Marcher avec une jambe blessée ou s'asseoir la jambe reposant ainsi retarde la guérison et facilite l'infection.



Faites une écharpe comme celle-ci pour tenir le bras en cas de blessure par arme à feu ou autre blessure grave.

Blessures profondes de la poitrine

Elles peuvent être graves. **ALLEZ CHERCHER RAPIDEMENT LE DOCTEUR.**

- Si la blessure a atteint un poumon, il faut la couvrir immédiatement afin d'empêcher l'air de rentrer. Badigeonnez de *vaseline* ou de graisse végétale un bout de gaze, le poser sur la blessure en l'attachant bien fort, comme l'indique le dessin.
- Laissez le blessé trouver la position la plus confortable pour lui.
- S'il y a des signes de choc, agir en conséquence (voir page 121).
- Administrez des antibiotiques pour empêcher l'infection et des calmants pour soulager la douleur.



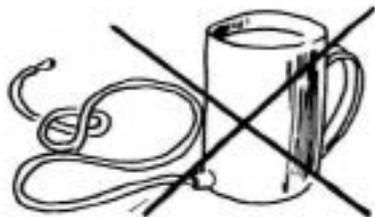
Blessures graves à la tête

- Couvrir la plaie avec un pansement propre.
- Coucher le blessé en position mi-assise.
- Administrer des antibiotiques.
- Aller chercher l'aide d'un médecin.

*Blessures profondes dans le ventre*

Toute blessure qui atteint les intestins est très grave. ALLEZ CHERCHER IMMÉDIATEMENT L'AIDE D'UN MÉDECIN, en attendant :

- Faire un pansement propre.
- Si on voit les intestins, les couvrir avec un linge mouillé avec de l'eau salée bouillie.
- Si le blessé vous semble être en état de choc, ses pieds doivent être surélevés, plus haut que la tête.
- Ne rien donner par la bouche, ni à boire, ni à manger, même pas de l'eau.
- Si le blessé a soif, lui humecter les lèvres avec un coton ou un linge mouillé.



Ne jamais faire de lavement à un blessé qui a les intestins perforés, cela peut entraîner la mort.

Administrer des antibiotiques injectables (voir page suivante).

N'attendez pas le médecin. Emmener tout de suite le blessé là où l'on puisse l'opérer !

Médicaments pour une blessure où les intestins sont atteints.

(valable en cas d'appendicite aiguë et péritonite)

En attendant le médecin, administrer :

ampicilline injectable, 1 gramme (4 ampoules de 250 mg toutes les 4 heures).

S'il n'y a pas d'ampicilline :

injecter de la pénicilline : 5 millions d'unités d'abord, et ensuite 1 million toutes les 4 heures.

En même temps que la pénicilline, injecter un des produits suivants :

streptomycine, 2ml (1 gramme) 2 fois par jour
ou chloramphénicol, 2 ampoules de 250 mg toutes les 4 heures.

S'il n'est pas possible de trouver ces antibiotiques injectables, administrer, avec très peu d'eau, des comprimés d'ampicilline ou de pénicilline, avec du chloramphénicol ou de la tétracycline.

N'oubliez jamais de faire un serum antitétanique et de mettre en route la vaccination antitétanique chez tous les blessés qui n'ont pas été correctement vaccinés, quel que soit l'endroit de la blessure.

Brûlures

Prévention :

La plupart des brûlures peuvent être évitées. Faites particulièrement attention aux enfants :



- Ne laissez pas les petits enfants s'approcher du feu.

- Eloignez d'eux les lampes et les allumettes.

- Tournez les queues de poêle ou de casserole que vous avez mises sur le fourneau pour qu'elles soient éloignées des enfants.

- Utilisez les cuisinières en banko (ban ak suuf au Sénégal).

Les brûlures simples, qui ne font pas d'ampoule :

Pour calmer la douleur et limiter les dégâts, tout de suite après s'être brûlé, on doit plonger la partie dans de l'eau glacée, avec des glaçons, pendant une demi-heure ; cela suffit comme traitement ; ne pas appliquer de graisse (huile, vaseline). Prendre des calmants pour la douleur.

Les brûlures qui font des ampoules :

- Les laver soigneusement avec du savon (du savon acide, c'est mieux) et de l'eau bouillie et refroidie. Ou si les brûlures sont étendues, faire un bain très faiblement javéalisé.

- Ne pas crever les ampoules.

- Si les ampoules sont crevées, stériliser un peu de vaseline, en la chauffant jusqu'à ébullition ; mettre la vaseline sur une gaze stérile et poser la gaze sur la brûlure, changer ce pansement chaque jour.

- S'il n'y a pas de vaseline, laissez la brûlure à l'air. N'utiliser aucune autre graisse.

- Ou utiliser du mercurochrome avec de la gaze stérile. Laisser la brûlure à l'air s'il n'y a pas de gaze stérile.

Il est très important de maintenir la brûlure propre. La protéger de la terre, de la poussière et des mouches.

- S'il y a des signes d'infection — pus, mauvaise odeur, fièvre, ganglions — appliquer des compresses d'eau bouillie légèrement salée pendant 1/2 heure, 3 fois par jour. Enlever très soigneusement la peau morte. On peut mettre une pommade antibiotique, comme l'auréomycine. On doit aussi prendre des antibiotiques comme l'ampicilline ou la pénicilline.

- Faire toujours un S.A.T (Sérum antitétanique) si le sujet n'est pas vacciné.

LES BRÛLURES PROFONDES qui détruisent la peau, laissant la chair vive en dessous, sont toujours graves. Il faut aller chercher rapidement l'aide d'un médecin. En attendant, envelopper la partie brûlée avec un linge très propre.

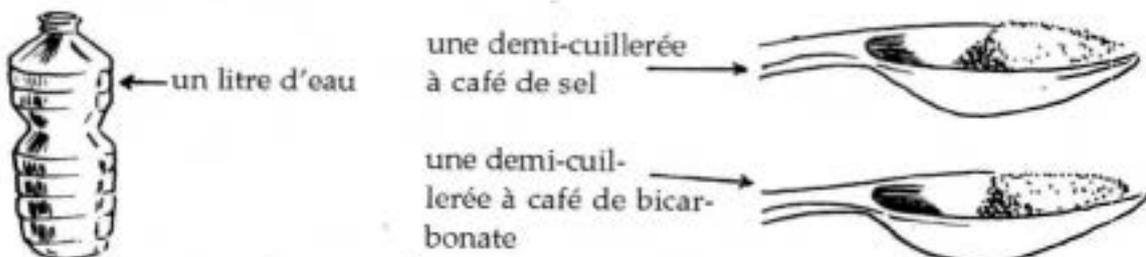
S'il n'est pas possible de trouver un médecin, soigner la brûlure comme il est indiqué ci-dessus. S'il n'y a pas de vaseline, laisser la brûlure à l'air, en essayant tout de même de la protéger des saletés et des mouches ; on peut envelopper la brûlure avec un linge propre, mais il faut le changer très souvent, à chaque fois qu'il se salit avec le liquide qui sort de la brûlure.

Ne jamais mettre de graisse, animale ou végétale, d'herbes ou d'excréments sur les brûlures.

Précautions à prendre en cas de brûlures très graves

Un grand brûlé risque à tout moment de se retrouver en ETAT DE CHOC ; cela est dû à la peur, la douleur, mais aussi à la perte de liquide à cause de la brûlure. Pour éviter ou combattre l'état de choc :

- aider le brûlé à rester calme, lui donner des calmants contre la douleur ;
- si la brûlure est importante (plus de 10% du corps), lui donner beaucoup de liquide à boire. Préparer la boisson avec :



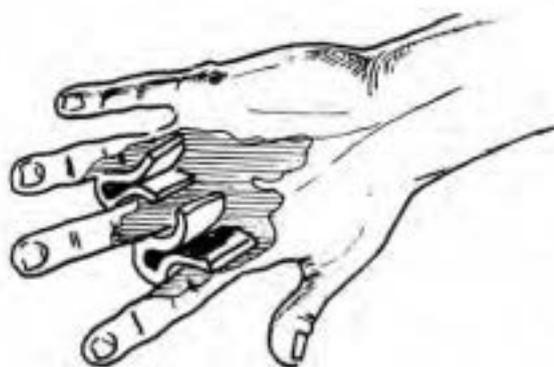
On peut ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe de sucre.

- donner à boire du lait de coco salé (à raison d'une pincée de sel prise avec 3 doigts par noix de coco) ;
- le brûlé doit boire très souvent cette préparation, jusqu'à ce qu'il urine suffisamment et régulièrement ;
- en cas de brûlure très grave, le brûlé a parfois besoin de sérum intraveineux et d'autres soins spéciaux. Allez chercher sans tarder l'aide du docteur ;
- le grand brûlé doit bien manger, encore mieux que d'habitude, spécialement de la viande, du poisson, du lait. Le grand brûlé peut et doit manger de tout.

Brûlures des doigts et des orteils

En cas de brûlure entre les doigts, il faut, pour éviter qu'ils restent soudés après cicatrisation, les séparer avec de la gaze enduite de vaseline.

compresse de gaze stérilisée
avec de la vaseline



Fractures

Il est très important, lorsqu'un os est cassé, de le maintenir dans une position rigide, immobilisé, pour favoriser la soudure. On peut aussi immobiliser un membre inférieur avec l'autre à défaut d'attelle.

En attendant on peut immobiliser l'os cassé en faisant une attelle à l'aide de planches en bois ; ensuite on peut faire un bandage. A la page 135 on peut trouver des instructions pour faire un bandage.

- Si l'os cassé n'a pas trop bougé, mieux vaut le laisser tel quel et ne pas essayer de le remettre en place. Cela peut faire plus de mal que de bien.
- Si les os ne sont plus dans leur position normale, on peut essayer de les redresser, comme l'indique le dessin, à condition que la fracture vienne de se faire ; plus on agit vite, plus il est facile de remettre les os en place.

Comment redresser les os du poignet :

Tirer énergiquement la main afin de séparer les os



Quelqu'un d'autre doit tenir la main pendant que vous remettez les os en place, comme l'indique le dessin.



ATTENTION ! SI ON NE S'Y CONNAIT PAS, ON PEUT FAIRE TRES MAL EN ESSAYANT DE REDRESSER LES OS. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, IL EST PREFERABLE DE LAISSER FAIRE LE MEDECIN.

Combien de temps met un os pour se ressouder ?

Chez les personnes âgées, les os cassés mettent beaucoup de temps à guérir ; parfois même ils n'arrivent pas à se ressouder ; chez les enfants et les jeunes, les os se ressoudent plus vite. Un bras cassé doit rester un mois dans le plâtre et un mois sans subir d'effort. Une jambe cassée doit rester environ deux mois dans le plâtre.

Fractures du fémur

Un fémur cassé a souvent besoin de soins spéciaux. Il est préférable de faire une attelle qui va du tronc jusqu'aux chevilles, comme ceci :



et de conduire le malade le plus vite possible vers un centre de soins.

Fractures du cou et de la colonne vertébrale

Si on soupçonne une fracture du cou ou des vertèbres, *IL FAUT FAIRE TRÈS ATTENTION SI ON BOUGE LE BLESSÉ*. Le mieux c'est de ne pas changer la position du blessé et de faire venir le médecin ; mais si toutefois il faut le déplacer, il faut prendre des précautions pour ne pas plier son cou ni sa colonne vertébrale. Pour déplacer correctement un blessé qui a le cou ou les vertèbres cassées, voir la page suivante.

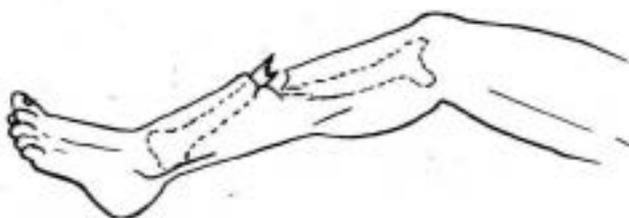
Côtes cassées

C'est douloureux, mais la plupart du temps, elles guérissent toutes seules, sans traitement spécial ; il suffit de prendre des calmants pour soulager la douleur et de se reposer.

Il est rare qu'une côte cassée atteigne un poumon. Si le malade crache du sang, lui donner des antibiotiques, *pénicilline* ou *ampicilline*, et faire appel au médecin.

Cas de fractures où les os déchirent la peau (fractures "ouvertes")

Ils existe dans ces cas un très grand risque d'infection et il est préférable que le patient soit soigné par un médecin. En attendant, bien nettoyer la plaie et l'os sorti avec



de l'eau bouillie. **NE JAMAIS REMETTRE EN PLACE L'OS. EVACUEZ LE MALADE LE PLUS TÔT POSSIBLE.** Il faut administrer des antibiotiques, *pénicilline* ou *ampicilline*, à fortes doses (voir page 507). Il faut faire un S.A.T (plus une vaccination) si le malade n'est pas vacciné contre le tétanos.

ATTENTION ! On ne doit jamais frotter lorsqu'il y a un os cassé ou même si on soupçonne qu'il est cassé.

Comment déplacer un blessé grave

Il faut toujours penser à la possibilité d'une lésion de la colonne vertébrale. Tout mouvement pourra l'aggraver et léser la moëlle épinière en provoquant une paralysie définitive ou la mort. **DONC**

IL FAUT ÉVITER À TOUT PRIX DE LE PLIER (CELA EST TRÈS IMPORTANT). Il faut maintenir en ligne droite tout l'ensemble : tête-cou-thorax-bassin.

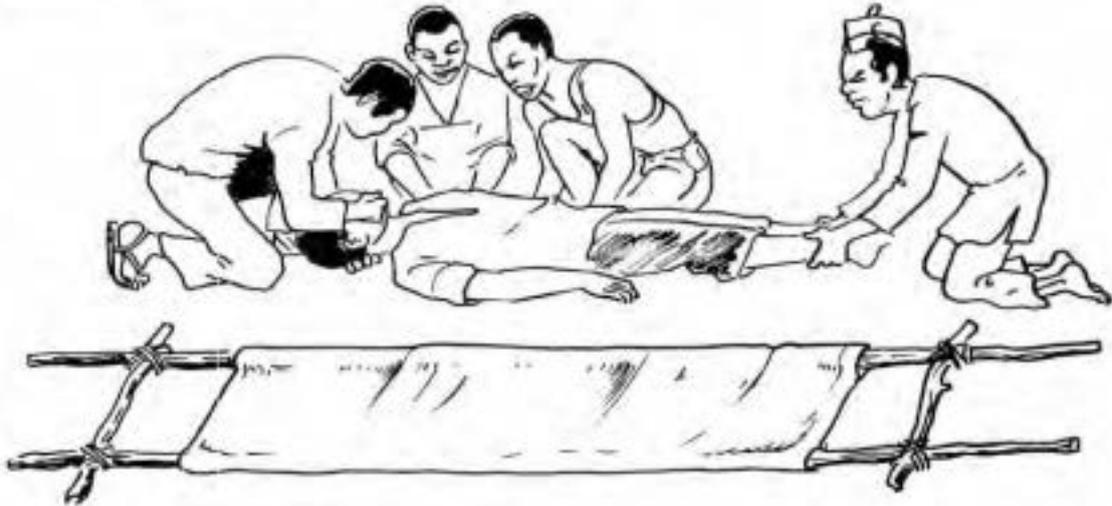


1 - Une personne tire sur la tête en la tenant par l'arrière et le menton, puis la place en hyper-extension (c'est-à-dire en arrière) tout en maintenant une légère traction.



2 - Une autre personne exerce une traction plus importante sur les deux pieds.

3 - Deux autres personnes (l'une aux épaules, l'autre au bassin) doivent faire glisser du sol sur le brancard, le corps du malade, sans le soulever, en le soutenant.



En même temps, les deux personnes du dessin 1 et du dessin 2 continuent l'une à tirer sur les pieds, l'autre à tirer sur la tête en la maintenant en arrière.



4 - Mettre des sacs pour empêcher la tête de bouger.



5 - Si le malade est dans le coma ou vomit, le rouler sur le flanc jusqu'à ce qu'il soit en position latérale, en maintenant la tête et le cou (qui sont placés sur le côté) étirés légèrement en arrière (en hyper-extension).

Les os démis

Il faut :

- essayer de remettre l'os dans sa position normale ;
- le fixer avec des bandages pour éviter qu'il se déboîte à nouveau ;
- ne pas faire d'effort physique avec ce membre-là pendant 2 ou 3 mois.

COMMENT ARRANGER UNE ÉPAULE DÉMISE

- coucher le malade par terre ;
- couchez-vous par terre tête-bêche par rapport au malade ;
- placez-votre pied sous le bras du malade et tirez ce bras lentement, mais assez énergétiquement, vers le bas et vers l'extérieur du corps ; (1)



- ensuite, à l'aide de votre pied nu, pour mieux sentir l'os, ramenez le bras du malade vers le corps. (2)

En suivant bien ces instructions, on doit arriver à remettre l'épaule.

Mais il faut s'assurer d'abord qu'il n'y ait pas de fracture associée à la luxation. Dans le doute, s'abstenir et évacuer le malade au plus vite.

Une fois l'os remis à sa place, bien attacher l'épaule et le bras contre le corps et les maintenir ainsi pendant 8-10 jours. Faire bouger le membre ensuite (rééducation).

Si vous n'arrivez pas à remettre un os en place, il faut aller chercher sans attendre l'aide du médecin. Plus on attend, plus c'est difficile à remettre.

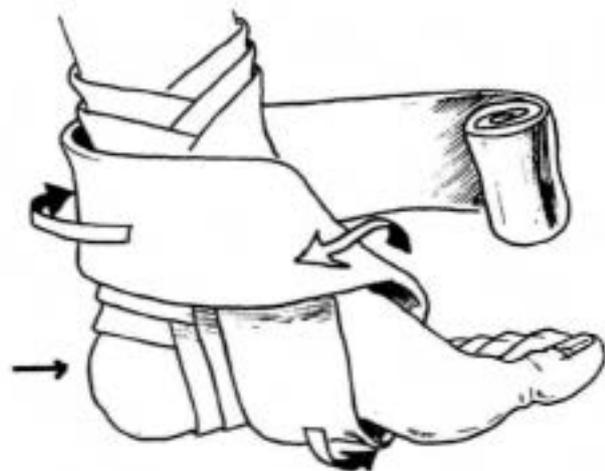


Petites lésions, entorses

Il est souvent difficile de savoir s'il s'agit d'une foulure ou d'une fracture. Le mieux dans ces cas, c'est de faire une radiographie et donc d'aller chez le médecin. De toutes façons, qu'il s'agisse d'une fracture ou d'une entorse, il faut maintenir cette articulation au repos ; une entorse mettra 3 à 4 semaines à guérir ; pour une fracture, il faut un peu plus de temps.

On peut maintenir l'articulation immobile à l'aide d'un bandage.

Le dessin illustre la façon de faire un bandage pour une cheville foulée.



ATTENTION ! Si le pied est trop démis, il faut le faire examiner par un médecin. Pour éviter l'enflure et la douleur, il faut maintenir le pied haut, plus haut que le corps (le malade doit être allongé ou assis). Durant les premières 24 heures, appliquer des compresses très froides sur l'articulation foulée. Prendre de l'aspirine.



Le premier jour, tremper l'articulation ayant une entorse dans de l'eau froide.



Après le premier jour (24 h.) utiliser de l'eau chaude.

NE JAMAIS FROTTER UNE ENTORSE OU UNE FRACTURE, cela peut faire plus de mal que de bien.

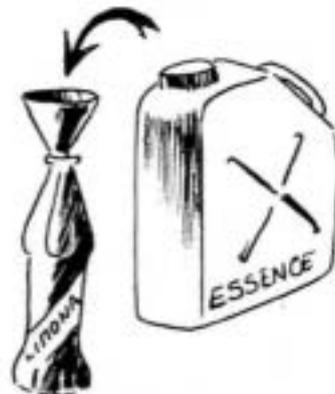
Empoisonnement

Beaucoup d'enfants sont morts pour avoir avalé des produits toxiques. Pour protéger vos enfants, prenez les précautions suivantes :

RANGÉZ TOUT PRODUIT DANGEREUX HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS (*eau de javel, insecticide, raticide, alcool, et tous les médicaments*).



NE JAMAIS METTRE DU PÉTROLE, DE L'ESSENCE OU TOUT AUTRE PRODUIT DANGEREUX DANS DES BOUTEILLES DE SODA, COCA COLA : les enfants ne font pas la différence et peuvent les boire.



Parmi les produits toxiques les plus connus, on trouve :

- eau de javel
- pétrole
- essence
- alcool
- tabac
- tous les médicaments
- insecticide
- raticide
- lessives
- colorants (teintures)

Traitement :

Au moindre soupçon d'empoisonnement, sans perdre de temps :

- 1 - ▲ Provoquer des vomissements en enfonçant un doigt au fond de la gorge du patient ou en lui faisant boire de l'eau salée.

ATTENTION ! NE JAMAIS PROVOQUER DE VOMISSEMENTS dans des cas d'empoisonnement avec du pétrole, de l'essence, des acides ou autres substances corrosives (eau de javel, indigo) ou des produits moussants.

NE JAMAIS PROVOQUER DE VOMISSEMENTS chez des malades comateux ou qui font des convulsions.

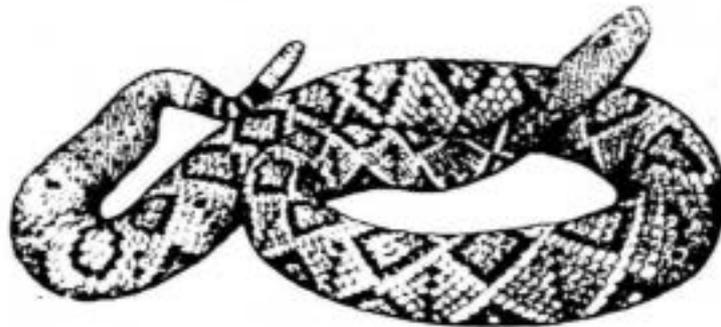
- En cas d'absorption d'acide, faire boire beaucoup d'eau avec des blancs d'œufs (4 blancs d'œuf dans 1/2 litre d'eau) et faire prendre un médicament protecteur de la muqueuse de l'estomac (voir pansements gastriques ou antiacides page 550). Jamais de bicarbonate.
- En cas d'absorption de soude caustique faire boire beaucoup d'eau, ou mieux :
 - s'il s'agit de base, donner du vinaigre (100 ml dilués dans un litre d'eau) ou du citron (1 citron dans un verre d'eau) ;
 - s'il s'agit d'eau de javel, faire boire 100 à 200 ml d'hyposulfite de soude à 20 %.
 Faire prendre ensuite un médicament protecteur de la muqueuse de l'estomac (page 550).
- En cas d'absorption de produits moussants, ne pas faire boire d'eau, faire prendre un pansement gastrique.

2 - Donner une purge, de préférence une purge saline. En cas d'absorption d'insecticides, solvants organiques, phosphore... donner de l'huile de paraffine (150 à 200 ml chez l'adulte).

3 - Si le malade a froid, le couvrir ; mais il faut éviter l'excès de chaleur.

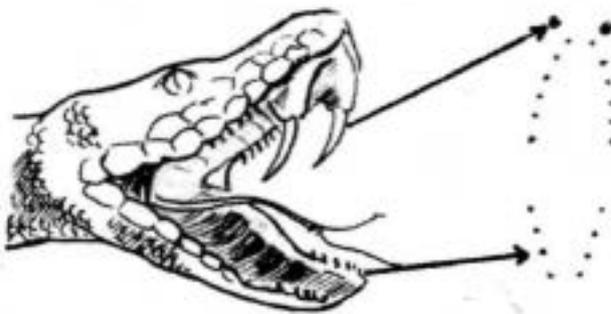
4 - Aller chercher un médecin.

Morsure de serpent



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

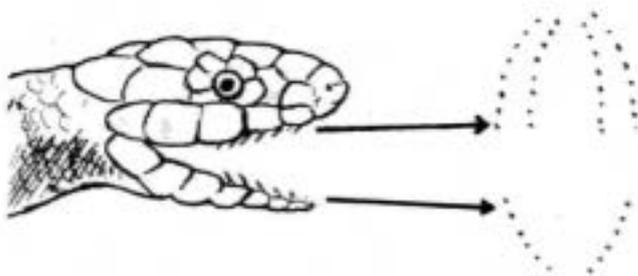
SERPENT
VENIMEUX



traces de crochets

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

SERPENT NON
VENIMEUX



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

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

En cas de morsure de vipère :

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

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



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

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

ATTENTION !

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



5 - Si on peut trouver du sérum anti-venimeux, l'injecter en suivant le mode d'emploi, en prenant toutes précautions pour éviter le CHOC ANAPHYLACTIQUE (voir page 118). Pour être efficace, le sérum doit être injecté dans les trois heures qui suivent la morsure. Il serait bon, dans des régions où il y a des serpents venimeux, d'avoir du sérum anti-venimeux en réserve.

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

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

attendant le docteur ; les remèdes dits "de bonne femme" sont le plus souvent inefficaces sauf par le fait qu'ils rassurent et calment. Il ne faut pas boire d'alcool, mais on peut boire du café fort.

Piqûre de scorpion

Chez l'adulte, il est rare qu'une piqûre de scorpion soit grave, sauf dans les cas de scorpions noirs australiens ou de Mauritanie où il faut agir comme pour une piqûre de serpent. Prendre des calmants (aspirine) contre la douleur et appliquer des compresses glacées ou avec du bicarbonate. Pour les enflures, qui peuvent durer des semaines, voire des mois, appliquer des compresses chaudes et frotter.



Chez l'enfant de moins de cinq ans, une piqûre de scorpion peut être grave ; il faut injecter, dans les deux heures qui suivent, du sérum anti-scorpion ; donner des calmants.

Si la respiration s'arrête, faire le bouche à bouche (voir page 126). Si c'est un bébé, appeler le docteur sans tarder.

Morsure d'araignée venimeuse



La plupart des morsures d'araignée, y compris celle de la mygale, ne sont pas graves, mais elles sont très douloureuses, surtout chez l'enfant ; chez ce dernier, c'est plus dangereux que chez l'adulte.

Donnez des calmants et voir un médecin. Les médicaments les plus efficaces dans ces cas ne se trouvent pas dans les pharmacies villageoises (injections intraveineuses de calcium : 10 ml à 10 % injecté très lentement pendant 10 mn). Cela aide à calmer le spasme musculaire, mais doit être fait par un professionnel de la santé.

Le Valium peut aussi être employé : on peut introduire le Valium de l'ampoule à l'aide d'une seringue sans aiguille directement dans l'anus du malade (voir page 567).

CHAPITRE 10

Que consommer pour être en bonne santé ?

Maladies causées par une mauvaise alimentation

Toute personne a besoin d'une alimentation pour croître harmonieusement, travailler dur et rester en bonne santé.

Bien des maladies courantes viennent d'une consommation insuffisante des aliments dont le corps a besoin.



On dit d'une personne qui est faible ou malade parce qu'elle ne mange pas des aliments adéquats ou ne mange pas suffisamment, qu'elle est mal nourrie — ou *sous-alimentée*. Elle souffre de *sous-alimentation*.

La malnutrition est la cause la plus commune des problèmes de santé suivants :

chez les enfants

- impossibilité pour un enfant de croître ou de prendre du poids normalement
- retard de la marche, d'élocution ou de réflexion ;
- gonflement du ventre, maigreur des bras et des jambes ;
- tristesse, manque d'énergie ;
- gonflement des pieds, visage et mains, avec souvent des plaies ou marques sur la peau ;
- diarrhée, particulièrement celles qui durent depuis longtemps et résistent à tous les traitements traditionnels (comme l'emploi de pain de singe) ou modernes ;
- infections fréquentes (abcès, otite chronique, maladies de peau infectées, maladies des voies respiratoires et des poumons) ;
- cheveux clairsemés ou chute des cheveux, ou cheveux décolorés ou ternes ;
- yeux secs, cécité (être aveugle) ;

chez tous

- faiblesse et fatigue ;
- perte d'appétit ;
- anémie ;
- plaies aux coins de la bouche (chéilite angulaire) ;
- langue douloureuse ou irritée ;
- pieds gonflés ou engourdis.



Les problèmes suivants peuvent avoir d'autres causes, mais sont souvent provoqués ou aggravés par une mauvaise alimentation :

- diarrhée ;
- tintement ou bourdonnement dans les oreilles ;
- maux de tête ;
- saignement ou rougeur des gencives ;
- saignement de nez ;
- lourdeurs d'estomac ;
- peau sèche et gercée ;
- crises ou convulsions chez les enfants en bas âge ;
- pulsations précipitées du cœur (palpitations) ;
- anxiété (inquiétude nerveuse) et divers problèmes nerveux ou mentaux ;
- cirrhose (maladie du foie) ;
- infections fréquentes.

Une bonne alimentation aide le corps à résister à la maladie.

Une mauvaise alimentation peut être la cause directe des problèmes de santé qui viennent d'être énumérés. Mais, en plus, une mauvaise nutrition réduit la capacité du corps à résister à toutes sortes de maladies, et en particulier aux infections :

- Les enfants mal nourris sont beaucoup plus susceptibles que les enfants bien nourris d'avoir des diarrhées graves et d'en mourir.
- La rougeole est particulièrement dangereuse chez les enfants sous-alimentés.
- La tuberculose est plus fréquente et empire plus rapidement chez ceux qui sont sous-alimentés.
- La cirrhose du foie, qui peut venir d'une consommation excessive d'alcool, est plus fréquente et plus grave chez les gens qui sont mal nourris.

Une bonne alimentation n'aide pas seulement à prévenir les maladies, elle aide également le corps malade à combattre la maladie et à guérir. C'est pourquoi, lorsqu'une personne est malade, des aliments nutritifs sont particulièrement importants.

Malheureusement, certaines mères cessent de donner des aliments nutritifs à leurs enfants lorsqu'ils sont malades ou ont la diarrhée - et c'est ainsi que les enfants s'affaiblissent, ne peuvent combattre la maladie et risquent de mourir. *Les enfants malades ont besoin d'aliments nutritifs ! Si un enfant malade ne veut pas manger, il faut l'encourager à le faire.*

Les signes de malnutrition commencent souvent à apparaître lorsqu'une personne souffre d'une autre maladie. Par exemple, un enfant qui a la diarrhée pendant plusieurs jours peut se mettre à avoir les mains et les pieds gonflés, le visage gonflé, des taches violacées ou des plaies qui pèlent sur les jambes. Ce sont des signes de malnutrition. Ces signes montrent que dans son alimentation manquent des substances essentielles appelées protéines qu'on trouve surtout dans le lait, les œufs, le poisson et la viande, mais en partie aussi dans d'autres produits moins chers.

Durant et après la maladie, il est très important de manger des aliments nutritifs.

**BONNE ALIMENTATION
ET PROPRETÉ SONT LES
MEILLEURS GARANTS
D'UNE BONNE SANTÉ**



Il y a d'autres exemples de malnutrition.

Certaines taches sur les bras d'une personne peuvent être signe de pellagre, un type de malnutrition. Elle a mangé principalement du maïs, qui n'est pas un aliment complet et en particulier manque d'un certain type de vitamine (PP et B), qu'on trouve dans les œufs, le lait, les viandes, les légumes verts et les haricots, et surtout dans l'enveloppe des céréales non décortiquées.

Tel bébé souffre de malnutrition extrême, parce que sa mère ne mangeait pas bien, et que ses seins n'ont pas produit de lait pour lui. De ce fait, il est très petit et maigre, son ventre est gonflé, ses cheveux clairsemés, et il pourra aussi y avoir des répercussions sur son développement mental si on ne fait pas quelque chose pour lui.

Pour empêcher cela, les mères et leurs enfants doivent mieux manger.

Aliments dont nos corps ont besoin pour rester en bonne santé

Pour être bien portants et forts, nos corps ont besoin chaque jour d'une quantité équilibrée de différents aliments nutritifs. A chaque repas, nous devons manger de chacun des quatre groupes d'aliments suivants :

1 - ALIMENTS CONSTITUTIFS DU CORPS OU PROTÉINES :

Les protéines sont des aliments constitutifs du corps. Elles sont nécessaires à une bonne croissance, à la bonne constitution des muscles, du cerveau et de beaucoup d'autres parties de nos corps. Pour croître et être fort, *il faut manger chaque jour suffisamment de protéines*. Donc il faut absorber une quantité suffisante de protéines. Mais leur qualité aussi est très importante.

- ***Aliments riches en protéines de haute qualité :***

- œufs ;
- viande, poulet ;
- poisson, fruits de mer, fromage, lait caillé.

- ***Aliments riches en protéines mais de qualité insuffisante*** (il faut les associer entre eux : ceux du premier groupe ou légumineuses

avec ceux du deuxième groupe ou céréales ; car ils se complètent. Ou alors il faudra les associer aux aliments riches en protéines de haute qualité).

Légumineuses :

- haricots secs ;
- arachides, noix ;
- lentilles ;
- pois secs ;
- soja.

Céréales :

- mil ;
- riz (non blanchi) ;
- blé ;
- avoine, etc.

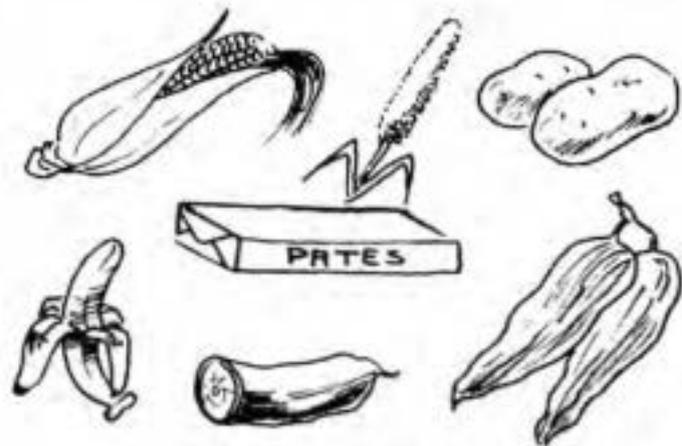
Associer des aliments de ces deux groupes.

2 - ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES OU HYDRATES DE CARBONE : SUCRES ET FÉCULENTS :

Féculents et sucres sont des aliments énergétiques. Ils sont comme le bois pour nos feux. Plus une personne travaille dur et plus elle a besoin d'aliments énergétiques. Mais un régime alimentaire basé sur ces seuls aliments, sans protéines, affaiblit nos corps.

Féculents :

- maïs ;
- céréales (blé, riz, avoine, mil, sorgho) ;
- pâtes ;
- pommes de terre ;
- patates douces, ignames ;
- courges ;
- manioc ;
- bananes plantains ;
- taro.



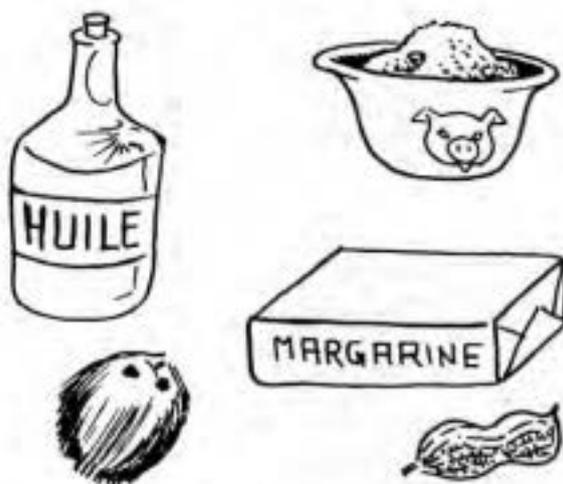
Sucres :

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| - sucre ; | - fruits ; |
| - miel ; | - bananes sucrées mûres ; |
| - sucre brut, mélasse ; | - lait. |

3 - ALIMENTS DE STOCKAGE D'ÉNERGIE : GRAISSE & HUILES :

La graisse est une forme concentrée d'énergie stockée. Nos corps transforment la graisse en sucre lorsqu'il leur faut davantage

d'énergie. Manger beaucoup de graisse peut être nuisible, mais il est sain de manger à chaque repas une certaine quantité de graisse ou d'huile.



Aliments riches en graisse :

- huile de cuisson (l'huile végétale vaut mieux que la graisse de porc) ;
- huile à salade ;
- saindoux ;
- lard ;
- gras de viande ;
- karité ;
- beurre ;
- margarine.

Aliments ayant une certaine teneur en graisse :

- arachide ;
- noix ;
- sésame ;
- avocat ;
- soja ;
- lait.
- noix de coco ;

4 - ALIMENTS PROTECTEURS : ALIMENTS RICHES EN VITAMINES ET MINÉRAUX:

Les vitamines sont des aliments protecteurs. Elles aident nos corps à bien fonctionner. Nous tombons malades lorsque nous ne mangeons pas d'aliments contenant toutes les vitamines nécessaires.

Les minéraux sont nécessaires pour avoir le sang, les os et les dents sains.

Aliments riches en vitamines et minéraux :

- viande (foie surtout)
- poulet ;

- œufs ;
- poisson (et huile de foie de poisson pour la vitamine A et D) ;
- fromage ;
- lait frais ou caillé ;
- légumes (surtout vert foncé et jaunes) ;
- fruits ;
- céréales complètes ;
- algues (pour l'iode) ;
- huile de palme (vitamine A).



Que signifie bien manger ? Qu'est-ce que la malnutrition ?

Bien manger signifie *manger suffisamment*. Mais cela signifie également *manger une quantité équilibrée des différents aliments dont le corps a besoin*. Pour être en bonne santé, une personne a besoin de manger suffisamment de chacun des groupes qui viennent d'être décrits. Beaucoup de gens mangent de grandes quantités d'aliments énergétiques riches en féculents tels que riz, maïs, manioc ou banane plantain, mais ne mangent pas suffisamment d'aliments constitutifs du corps et protecteurs tels que œufs, viande, poisson, haricots, noix, arachides, légumes à feuilles vert foncé et fruits. Ces personnes peuvent être sous-alimentées en dépit du fait qu'elles mangent beaucoup de féculents.

La malnutrition est souvent plus grave chez les enfants parce qu'ils ont besoin de beaucoup d'aliments nutritifs pour avoir une bonne croissance et rester en bonne santé. Les deux formes les plus fréquentes de malnutrition grave sont les suivantes :

MALNUTRITION SÈCHE OU MARASME — parce qu'on ne mange pas assez —

1 - L'enfant ne mange pas assez de tous les types d'aliments, et en particulier d'aliments énergétiques. On dit qu'il souffre de malnutrition sèche ou marasme. En d'autres termes, il est affamé. Son corps est

petit, maigre,
et il dépérit. Il
n'est guère
plus que de la
peau sur des
os.



visage de vieillard

il a toujours faim

poids très en dessous
de la normale

très maigre

CET ENFANT N'EST QUE PEAU ET OS.

MALNUTRITION HUMIDE OU KWASHIORKOR
— parce qu'on ne mange pas assez de protéines —

2 - Cet enfant ne mange pas assez d'aliments constitutifs du corps ou protéines, même s'il se peut qu'il mange suffisamment d'aliments énergétiques. On dit qu'il souffre de kwashiorkor. On appelle aussi cela malnutrition humide parce que ses pieds, ses mains et son visage sont gonflés. Bien qu'il puisse sembler un peu gras, il lui reste très peu de muscle. Il n'est guère plus que peau, os et eau.

maigreur du
haut des bras

décoloration des cheveux
qui sont cassants

triste

visage gonflé

muscles atrophiés (mais il
peut avoir un peu de graisse)

manque d'appétit

peau décolorée par endroits
et plus foncée dans d'autres ;
parfois elle pèle et donne
dans les formes avancées des
plaies comme des brûlures.

croissance bloquée



diarrhée

mains et pieds
gonflés

CET ENFANT N'EST QUE PEAU ET OS.

Le kwashiorkor commence souvent à apparaître lorsqu'un enfant souffre de rougeole, diarrhée ou d'une autre infection. Il survient très souvent chez les bébés que l'on cesse d'allaiter au sein et auxquels on donne pour nourriture des bouillies de mil sans lait, du riz, des céréales, des pommes de terre, du pain, du sucre ou autres aliments énergétiques, et pas suffisamment de lait ou autres aliments riches en protéines.

Parce qu'il gonfle et qu'il a parfois un peu de graisse, l'enfant atteint de kwashiorkor peut sembler dodu, et non maigre. Mais ses muscles sont atrophiés et si l'on regarde le haut de ses bras, on sera surpris de leur maigreur.

Ni le kwashiorkor ni le marasme ne se développent d'un seul coup. Un enfant peut être dans un état avancé de sous-alimentation et n'en montrer encore que peu de signes. Une bonne méthode pour vérifier si un enfant est mal nourri est de mesurer le tour de la partie supérieure de son bras.

Vérification de la malnutrition : le signe de la partie supérieure du bras.

Passé un an d'âge, et jusqu'à 5 ans, tout enfant dont la partie supérieure du bras a une circonférence de moins de 14 cm est sous-alimenté — aussi "gras" ses pieds, ses mains et son visage puissent-ils sembler. Si le bras mesure moins de 12,5 cm, l'enfant est gravement sous-alimenté. En palpant le bras plié, on se rend compte s'il est musclé normalement ou seulement gonflé d'eau.



Une autre méthode permettant de voir si un enfant est bien ou mal nourri consiste à le peser une fois par mois. Un enfant bien portant et bien nourri prend un poids régulièrement. La manière de peser les enfants et d'utiliser le carnet de santé est expliquée au chapitre 22, page 447.

Avoir suffisamment de bonne nourriture

Certains enfants sont faibles, ont un poids en dessous de la normale et commencent à gonfler ou à présenter d'autres signes de malnutrition "humide" tout en ayant du lait et d'autres aliments constitutifs du corps. Cela vient souvent de ce qu'ils n'ont pas suffisamment d'aliments énergétiques et qu'ils "brûlent" alors les protéines qu'ils devraient utiliser pour croître et renforcer leur corps.

Certains aliments bourratifs comme les bananes plantains (bananes vertes que l'on cuit) et les racines (ignames, manioc, taro, etc.) contiennent tellement d'eau et de fibres que l'enfant est gavé sans avoir suffisamment de nourriture pour remplir ses besoins énergétiques. Plus rien ne peut rentrer dans son ventre, mais il reste affamé.

Il est très important que les enfants mangent au moins 3 fois par jour *et aussi qu'ils grignotent entre les repas*. Cela aide aussi de mélanger un peu d'huile végétale à la nourriture des enfants. Chaque fois que c'est possible, il faut qu'ils mangent d'autres aliments moins bourratifs, plus nutritifs — des aliments énergétiques aussi bien que des protéines.



LES ENFANTS, COMME
LES POULETS, DOIVENT
CONSTAMMENT PICORER.



Prévention et traitement de la malnutrition

Prévention de la malnutrition

Le marasme et le kwashiorkor peuvent tous deux être prévenus si on mange une quantité équilibrée d'aliments nutritifs et suffisamment énergétiques. Pour les bébés, le lait maternel est le plus

complet des aliments. On doit continuer l'allaitement au sein longtemps si on peut (1 an 1/2), mais après les 4 premiers mois, il faut commencer à donner au bébé d'autres aliments nutritifs en plus du lait maternel, car celui-ci n'est plus suffisant et l'enfant risque de faire une malnutrition.

Surtout il faut l'habituer tôt à varier ses goûts pour le préparer, progressivement, au sevrage et prévoir éventuellement la possibilité d'un sevrage prématuré imposé par des facteurs indépendants de la volonté (absence totale de lait chez la maman, décès de la mère sans qu'on puisse trouver une nourrice). En effet, beaucoup de malnutritions chez les bébés sont dues à un sevrage brutal, sans que l'enfant ait été habitué à varier son alimentation.

Il refuse alors de se nourrir autrement que par le sein.

On peut commencer à varier les aliments avec des bouillies de céréales comme on fait le plus souvent. Mais pour les rendre équilibrées, il faut les enrichir avec de la poudre de lait écrémé (par exemple 2 cuillères à café par verre de bouillie) et un peu d'huile de cuisson, ou avec de la pâte d'arachide.

On peut ajouter un tout petit peu d'huile de palme pour enrichir le lait en vitamine A qu'il a perdue lors de sa transformation industrielle en lait en poudre. Petit à petit, il faut varier les aliments jusqu'à ce que l'enfant ait appris à manger du tout.

Et petit à petit, il faut diminuer le nombre des tétées qui seront au fur et mesure remplacées par un repas, de façon à ce que le sevrage se fasse tout doucement sans que l'enfant en souffre.

Il y a des mamans qui, croyant bien faire, lorsqu'elles décident de sevrer l'enfant, arrêtent brusquement toutes les tétées et l'envoient pendant une période plus ou moins longue chez une parente pour que l'enfant ne réclame plus le sein. Mais cela rend l'enfant très triste et sa tristesse s'ajoute aux autres causes qui lui font refuser l'alimentation. Il faut sevrer l'enfant tout doucement et avec beaucoup d'affection et, de lui-même, il finira par ne plus réclamer le sein sans qu'on soit obligé de le séparer de sa maman.

Il faut réserver aux petits enfants un bol ou unealebasse à part pour qu'ils mangent à leur aise et sans épices et pour qu'on sache la quantité qu'ils ont prise.

Prévention et Traitement de la malnutrition

Marasme. Il faut donner une alimentation équilibrée et riche en substances énergétiques et non bourratives. On doit utiliser des plats à base de céréales (riz, mil...) additionnés d'aliments riches en protides : arachides, haricots, lait écrémé, poisson séché, si possible viande, œufs ou poisson. Ces plats doivent être additionnés d'huile de cuisson mélangée avec un tout petit peu d'huile de palme (si on en dispose). Il faut procéder graduellement : au début les bouillies seront plus liquides, puis on donnera des doses de plus en plus élevées et de plus en plus épaisses.

Kwashiorkor. Son traitement est plus difficile et ces enfants sont plus fragiles que ceux atteints de marasme. En plus ils manquent totalement d'appétit et au début il faudra les forcer à manger.

Pour cela on commencera par des aliments liquides ou semi-liquides. Ils ont besoin, au début, uniquement de doses très élevées de protéines. On les leur fournira sous forme de lait demi-écrémé (caillé ou non) qu'il faudra sucrer. On y ajoutera des protéines facilement assimilables (car ils digèrent difficilement). Il en existe dans les pharmacies. Par exemple Hyperprotidine dont on donnera 1 cuillère à café par kg de poids et par jour à mélanger dans du lait.

Si on n'en dispose pas, on pourra donner à l'enfant, en plus du lait, un œuf par jour, du poisson séché en poudre, ou d'autres aliments particulièrement riches en protéines de haute qualité, mais la guérison sera plus lente.

Il ne faut pas donner à l'enfant des céréales ni d'autres aliments tant que les œdèmes n'auront pas fondu.

Après on reprendra une alimentation variée mais toujours riche en protéines. Il ne faut pas hésiter à donner du lait même si l'enfant a la diarrhée car celle-ci n'est, chez lui, qu'une conséquence de la malnutrition et elle s'arrêtera avec le traitement de celle-ci. Tout au plus, on peut remplacer le lait par du lait caillé.

Ces enfants ont aussi besoin de chlorure de potassium. Il en existe sous forme de comprimés ou sirops. La quantité à donner dépend de l'importance des œdèmes et de la diarrhée (de 0,1 g/kg/jour à 0,3 g/kg/jour). Il faut donner le chlorure de potassium au milieu des repas et continuer à le donner plusieurs jours après la fonte des œdèmes.

Si on ne peut pas se procurer des comprimés de potassium, ajouter au régime des aliments qui en sont riches comme les arachides, les bananes...

Il faut suivre l'évolution de ces enfants en les pesant tous les jours, et ne pas se préoccuper si au début ils perdent du poids. Cela est dû à la fonte des œdèmes. Dès que les œdèmes auront disparu, il faudra que la courbe de poids monte régulièrement comme pour les enfants traités pour marasme.

Dans tous les cas, que ce soit pour le marasme ou pour le kwashiorkor, il faut :

- répartir la dose totale des aliments en de nombreux petits repas (6 ou 7) ;
- lutter contre l'anémie (voir pages 190 et 460) qui est presque toujours associée à la malnutrition ;
- lutter contre les maladies qui l'aggravent :
 - éliminer les parasites intestinaux ;
 - soigner les complications de la rougeole ;
 - traiter le paludisme (et le prévenir) ;
 - rechercher et traiter toutes les autres infections (pulmonaires, etc.) que ces enfants ont très souvent.

AUTRES FORMES DE MALNUTRITION

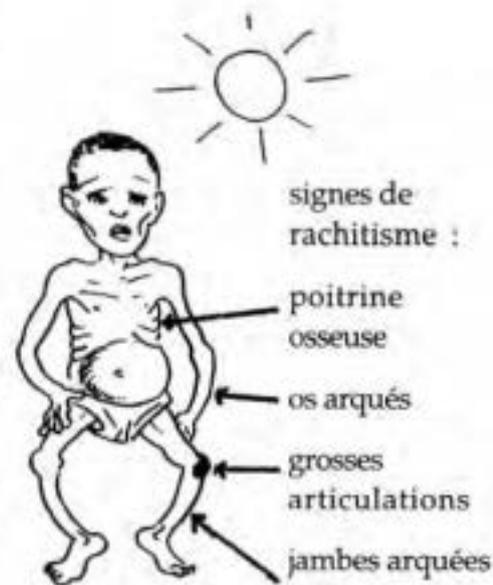
Chez les pauvres, les formes les plus fréquentes de malnutrition sont provoquées soit par la faim (marasme), soit par le manque de protéines (kwashiorkor). Il existe toutefois d'autres formes de malnutrition lorsque certaines vitamines et certains minéraux manquent dans l'alimentation des gens. Par exemple :

- Les jeunes enfants qui ne boivent pas de lait frais, ou qui ne mangent pas de fruits et légumes jaunes ou vert foncé ou d'autres aliments riches en vitamine A, peuvent avoir une cécité de nuit, les yeux secs et devenir finalement aveugles (voir page 326).
- Les enfants qui ne boivent pas de lait et dont la peau n'est presque jamais exposée au soleil peuvent avoir les jambes arquées et d'autres déformations des os (rachitisme). Ce problème peut être résolu en donnant à l'enfant du lait et la vitamine D, (que l'on trouve dans l'huile de foie de poisson), mais le moyen le plus facile

et le moins cher de prévention et de traitement est de faire en sorte que la lumière solaire atteigne la peau de l'enfant.

- Les personnes qui ne mangent pas assez d'aliments riches en fer, comme les œufs, les légumes vert foncé à feuilles ou la viande, peuvent devenir anémiées (cf. pages 190, 460).

- Un certain nombre de problèmes de peau (page 305), plaies aux lèvres et à la bouche (page 159) ou de saignement des gencives (page 333) peuvent venir d'une consommation insuffisante de fruits, légumes et autres aliments contenant certaines vitamines (cf. page 178).



LA LUMIÈRE SOLAIRE EST LA MEILLEURE PRÉVENTION ET LE MEILLEUR TRAITEMENT DU RACHITISME.

Ces problèmes et d'autres relatifs à la nutrition sont discutés plus en détail dans ce chapitre et d'autres.

Comment mieux manger lorsqu'on n'a pas beaucoup d'argent ni de terre ?



Il existe beaucoup de raisons qui expliquent la faim et la malnutrition. L'une de ces raisons est la pauvreté. Dans beaucoup de régions du monde, une partie très petite de la population possède la plus grande part des richesses et des terres. Les gens font souvent des cultures comme le café ou le tabac, le cacao, le coton qu'ils vendent pour avoir davantage d'argent, mais qui n'ont aucune valeur nutritionnelle. Ou bien les pauvres cultivent de petites parcelles de terre qu'on leur prête et les propriétaires de cette terre leur prennent une grande partie de leur récolte. *Le problème de la faim et de la malnutrition ne sera jamais entièrement résolu tant que les hommes n'auront pas appris à partager équitablement entre eux.*

Mais il y a beaucoup de choses que les pauvres peuvent faire pour mieux manger, sans que cela coûte cher - et en mangeant bien, prendre des forces pour défendre leurs droits. A la page 34 et suivantes, on trouvera de nombreuses suggestions pour parvenir à une meilleure alimentation. Parmi ces suggestions, les cultures par

assolement, les cultures suivant les courbes de niveau et irrigation; également la pisciculture, l'aviculture (élevage de poules), l'amélioration du stockage des céréales et la culture de jardins familiaux. Si tout un village ou un groupe de familles collabore pour réaliser certaines de ces choses, beaucoup peut être fait pour améliorer l'alimentation.

En ce qui concerne la question de la nourriture et de la terre, il est important de se rappeler qu'une quantité donnée de terre ne peut nourrir qu'un certain nombre de personnes. Si la quantité de terre et d'autres ressources dont dispose votre famille est limitée, il est sage d'être prévoyant et de n'avoir que le nombre d'enfants que vous pouvez nourrir correctement. Un plus grand nombre de femmes et d'enfants signifie peut-être davantage de bras pour travailler mais ne signifie pas nécessairement davantage de terre à travailler.

Les enfants affamés ne travaillent pas bien et beaucoup d'entre eux meurent.

Les petites familles sont de plus en plus indispensables si l'on veut une bonne alimentation. Il faut y penser et planifier. On trouvera en page 40 une discussion de l'équilibre entre la population et la terre et au chapitre 19 une discussion du planning familial.

Lorsque l'argent est limité, il est important de l'utiliser avec sagesse. Cela signifie que la coopération et la prévision sont nécessaires. Trop souvent, le père de famille pauvre dépense le peu d'argent qu'il a en alcool, en tabac et en thé, au lieu d'acheter des aliments nutritifs (une poule pour pondre des œufs) ou quelque chose qui servira à améliorer la santé de la famille. Les hommes qui boivent ensemble feraient bien de se réunir un jour en état de sobriété pour discuter de ces problèmes et rechercher une solution positive.

Par ailleurs, les mères achètent parfois des sucreries ou des boissons sucrées à leurs enfants, alors qu'elles pourraient utiliser cet argent pour acheter des œufs, du lait ou autres aliments nutritifs. Leurs enfants pourraient être ainsi mieux portants pour la même quantité d'argent.

NON



SI VOUS AVEZ UN PEU D'ARGENT ET VOULEZ AIDER VOTRE ENFANT À PRENDRE DES FORCES : NE LUI ACHETEZ PAS DE BOISSONS SUCRÉES OU DE SUCRERIES, ACHETEZ-LUI DES OEUFS, DES ARACHIDES, DES FRUITS, DU LAIT FRAIS OU CAILLÉ.



OUI

DE BONS ALIMENTS PAS CHERS :

Beaucoup de gens dans le monde mangent beaucoup de féculents ou d'hydrates de carbone, mais pas suffisamment d'aliments riches en protéines, en vitamines et en minéraux. Cela vient de ce que la plupart de ces "bons" aliments coûtent si cher. Les protéines animales comme le lait et la viande sont très nutritives, mais aussi chères. Par ailleurs, les animaux ont besoin de beaucoup de terre pour la quantité de protéines qu'ils procurent.

La plupart des gens ne peuvent se permettre de consommer beaucoup de nourriture d'origine animale. En fait, une famille pauvre peut compenser le manque d'aliments chers comme la viande et le poisson par la culture ou l'achat de végétaux riches en protéines comme les haricots, les arachides, les pois, les lentilles qui sont beaucoup moins chers.

LES GENS PEUVENT ÊTRE FORTS ET BIEN PORTANTS MÊME LORSQUE LA PLUPART DE LEURS PROTÉINES VIENNENT DES VÉGÉTAUX.

Cependant, il est sage de manger un peu de protéines d'origine animale à la plupart des repas. En effet, même les végétaux riches en protéines ne contiennent souvent pas tous les différents types de protéines dont le corps a besoin.

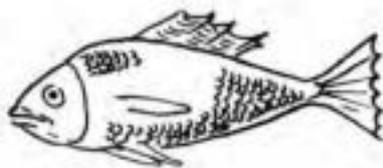
Il faut essayer de *manger différents aliments d'origine végétale* plutôt que d'en manger principalement un ou deux. Des végétaux variés fournissent au corps des protéines, vitamines et minéraux différents. Par exemple, les haricots et le maïs ou le mil, ou la pâte d'arachide, consommés ensemble, satisfont beaucoup mieux les besoins du corps, que les haricots et le maïs consommés seuls. Et si l'on ajoute d'autres légumes et fruits, c'est encore mieux.



Voici quelques suggestions pour avoir davantage de protéines et de minéraux peu chers :

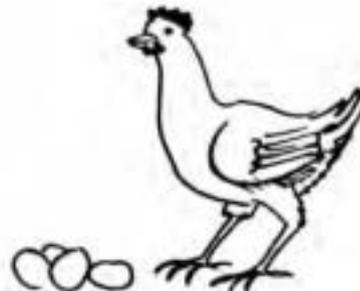
1 - Lait maternel. C'est pour un bébé l'aliment le moins cher, le plus *sain* et le plus complet. La mère peut manger beaucoup de protéines d'origine végétale et les transformer en un aliment parfait pour le bébé — le lait maternel. L'allaitement au sein est non seulement ce qu'il y a de mieux pour le bébé, il permet aussi d'économiser de l'argent !

2 - *Arachides, haricots et autres légumes* (pois, lentilles, etc.) sont une autre source peu chère de protéines, surtout le *soja*. Si on les laisse germer avant de les cuire et de les consommer, leur teneur en vitamines est encore plus grande. On peut nourrir les bébés de plus de 6 mois avec des haricots que l'on cuit bien, dont on enlève la peau et que l'on réduit en purée.



3 - *Le poisson* aussi est souvent moins cher que la viande, tout en étant aussi nutritif. Le poisson séché est encore moins cher et plus nutritif.

4 - *Œufs et poulet*. Dans beaucoup d'endroits, les œufs sont l'une des meilleures manières et des moins chères d'avoir des protéines d'origine animale. On peut les mélanger aux aliments que l'on donne aux bébés lorsqu'ils ne peuvent être allaités au sein, en plus du lait maternel lorsqu'ils grandissent.



Les coquilles d'œufs pilées et mélangées aux aliments peuvent fournir le calcium nécessaire aux femmes enceintes qui ont des plaies, des dents branlantes ou des crampes musculaires.

Le poulet est une bonne source, et souvent peu chère, de protéines d'origine animale - surtout si la famille a son propre élevage de poulets.



5 - *Foie, cœur, rognons*. Ils sont particulièrement riches en protéines, vitamines et fer (pour l'anémie) et souvent moins chers que d'autres viandes.

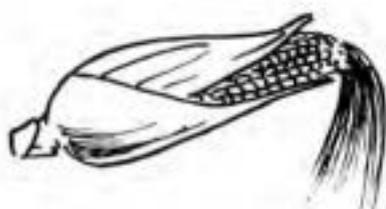
6 - *Riz, blé et autres céréales* sont plus nutritifs si l'on n'enlève pas leur peau interne en les moulant. Le riz et le blé complet, modérément moulus, contiennent plus de vitamines que le produit blanc trop moulu.



7 - *Les légumes à feuilles vertes foncé* contiennent une quantité modeste de protéines, un peu de fer et beaucoup de vitamine A. Les feuilles des patates douces, des haricots et des pois, des citrouilles et des courges, et du baobab, sont particulièrement nutritives. Elles peuvent être séchées, réduites en poudre, et mélangées à la bouillie des bébés afin d'augmenter leur contenu en protéines et vitamines.

Les légumes à feuilles vert clair comme la laitue et le chou contiennent très peu de protéines ou de vitamines. En termes de valeur nutritionnelle, ils ne valent pas la peine qu'on les cultive.

8 - *Les feuilles de manioc* contiennent 7 fois plus de protéines que la racine et davantage de vitamines. Si on les mange avec la racine, on a une grande valeur alimentaire - et cela ne revient pas plus cher. Les jeunes feuilles sont les meilleures.



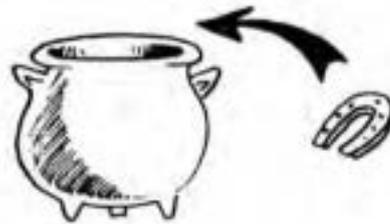
9 - *Maïs séché*. Quand on le fait macérer dans du citron avant de le cuire, comme c'est l'usage dans beaucoup de pays d'Amérique du Sud, le maïs est plus riche en calcium. La macération dans du citron permet aussi au corps d'utiliser davantage ses vitamines et ses protéines.

10 - *Cuire les légumes, le riz et autres aliments dans une petite quantité d'eau.* Et il ne faut pas trop les cuire. De cette manière on perd moins de vitamines et de protéines. Il faut boire l'eau qui reste ou l'utiliser pour préparer des soupes.



11 - *Beaucoup de fruits sauvages et baies* sont riches en vitamine C, de même qu'en sucres naturels. C'est une bonne source supplémentaire de vitamine et de nourriture. (ATTENTION : de ne manger que ceux qui ne sont pas vénéneux).

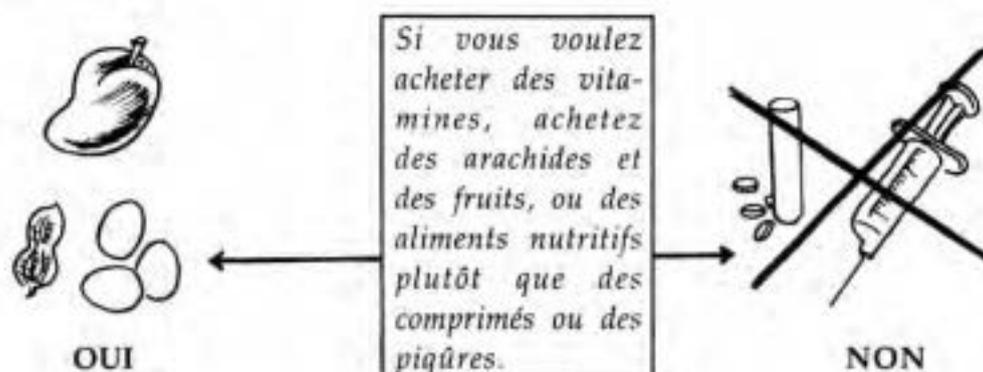
12 - *Faire la cuisson dans des récipients en fer ou placer un morceau de vieux fer* ou un fer à cheval rouillé dans la casserole quand on fait cuire des haricots ou d'autres aliments ajoute du fer à la nourriture et aide à prévenir l'anémie.



13 - *Dans certains pays, il existe des aliments tout prêts et peu chers pour les enfants en bas âge*, constitués de diverses combinaisons de soja, graines de coton, lait écrémé ou poisson sec. Certains ont meilleur goût que d'autres, mais la plupart sont des aliments protéiques équilibrés. Mélangés à de la bouillie, à des céréales cuites ou autres aliments pour bébés, ils augmentent leur contenu nutritionnel - et sans que cela coûte cher.

Où trouver des vitamines : en comprimés, piqûres, sirops - ou dans les aliments ?

Toute personne qui mange bien absorbe toutes les vitamines dont elle a besoin. Il est toujours préférable de bien manger que d'acheter des vitamines sous forme de comprimés, de piqûres, de sirops ou de toniques.



Parfois les aliments nutritifs sont rares. Si une personne se trouve déjà en état de malnutrition, elle doit manger aussi bien qu'elle le peut et prendre peut-être des vitamines en supplément.

Dans presque tous les cas, les vitamines prises oralement sont aussi efficaces que les piqûres, coûtent moins chers et ne sont pas aussi dangereuses. *Il ne faut pas injecter les vitamines ! Il vaut mieux les avaler - de préférence sous forme d'aliments nutritifs.*

Si vous achetez des préparations de vitamines, assurez-vous qu'elles contiennent toutes les vitamines et tous les minéraux généralement absents dans un régime alimentaire très riche en hydrates de carbone.

PRINCIPALES VITAMINES
ET MINÉRAUX QUI NE DOIVENT PAS MANQUER
DANS L'ALIMENTATION.

VITAMINES

Vitamine A. Elle protège la peau et les muqueuses. Sa carence provoque les lésions oculaires pouvant aller jusqu'à la perte de la vue (voir page 326). On la trouve essentiellement dans le foie des poissons et des animaux, dans le lait (mais elle manque dans les laits ayant subi des transformations industrielles), les œufs et beaucoup de légumes comme les légumes à feuilles, les haricots, les carottes, les courges, les poissons et dans certains fruits comme les mangues.

Il y en a beaucoup dans l'huile de palme et si on fait la cuisson avec de l'huile contenant 1/2 verre d'huile de palme pour 1 litre d'huile ordinaire, on assure les besoins en Vitamine A.

Vitamine B1 (Thiamine). Elle protège les nerfs et le cœur. Sa carence entraîne la maladie du béri-béri. On la trouve essentiellement dans la levure, les arachides, les céréales entières, le soja, le pain de singe, les dattes, les haricots, les lentilles et la viande de porc.

Vitamine B2 (Riboflavine). Elle protège la peau, les muqueuses, et les cheveux. Sa carence entraîne un retard de croissance et la pellagre (voir pages 305 et 162). On la trouve dans le lait frais, le foie, les haricots, la patate douce, le "bissap", la pomme cajou, les arachides, le mil entier, le carassol.

La Niacine (fait partie des vitamines du groupe B). Elle protège les nerfs. Sa carence aussi entraîne la pellagre. On la trouve dans la viande et le foie des animaux, les arachides, les levures et les céréales entières, le pain de singe, les haricots et les dattes.

L'acide folique est nécessaire à la formation des nouvelles cellules du corps et du sang, d'où son importance pendant la grossesse et chez les personnes souffrant d'une anémie comme les drépanocytaires (voir page 479). On la trouve en grande quantité dans les légumes à feuilles et le foie des animaux.

La vitamine C. Elle protège contre les maladies infectieuses. Sa carence entraîne une maladie appelée scorbut (avec hémorragies de la peau, des gencives, etc.). On la trouve dans les fruits (surtout le Ditakh ou Datar, le citron, les oranges, la pomme cajou, le pain de singe, la goyave) et les légumes (mais elle est détruite par la cuisson).

La vitamine D. Elle protège les os. Sa carence entraîne le rachitisme (voir page 171). On la trouve dans le foie de poisson, le beurre, le jaune d'œuf. Mais l'exposition au soleil permet à la peau des personnes de la fabriquer.

MINÉRAUX

Le calcium est nécessaire à la formation des os et des dents. Sa présence dans le sang aide au fonctionnement des nerfs et des muscles et intervient dans la coagulation du sang. On le trouve essentiellement dans le lait et les laitages ainsi que dans les légumes à feuilles.

Le fer. Il est indispensable à la formation du sang. Sa carence entraîne l'anémie. On le trouve dans le foie, la viande, les œufs, les haricots, les lentilles et les légumes à feuilles.

L'iode protège contre le goître endémique et contre le crétinisme endémique. On le trouve dans les fruits de mer et le sel iodé.

Les choses à éviter dans notre alimentation

Beaucoup de gens croient qu'il y a de nombreux types d'aliments qui leur font du mal ou qu'ils ne doivent pas manger lorsqu'ils sont malades. Certains pensent que certains aliments sont "chauds" et d'autres "froids" et interdisent les aliments chauds pour les maladies "chaudes" et les aliments froids pour les maladies "froides". Ou encore, ils croient qu'il est mauvais pour une mère qui a un nouveau-né de manger beaucoup d'aliments. Certaines de ces croyances sont bien fondées, mais il en est d'autres qui font plus de mal que de bien. Souvent, les aliments que les gens croient devoir éviter lorsqu'ils sont malades sont exactement ceux dont ils ont besoin pour guérir.

Le malade a davantage besoin d'aliments constitutifs du corps que celui qui est bien portant. Il faut moins se préoccuper des aliments qui peuvent nuire à un malade et se préoccuper davantage des aliments qui peuvent l'aider à guérir — par exemple : fruits, légumes, lait, viande, œufs et poisson. De manière générale :

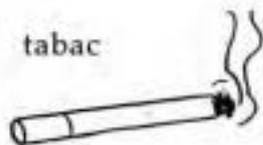
Les aliments qui sont bons pour nous lorsque nous sommes en bonne santé sont bons pour nous lorsque nous sommes malades.

De même, les choses qui nous sont nuisibles lorsque nous sommes en bonne santé nous font encore plus de mal lorsque nous sommes malades. Il faut éviter ces choses:

boissons
alcoolisées



tabac



nourriture grasse



beaucoup de
piment
ou d'épices



beaucoup de
sucres ou de
sucreries



trop de
café





► L'alcool provoque ou aggrave les maladies du foie, de l'estomac et des nerfs. Il cause également des problèmes sociaux.

► Fumer peut causer une toux chronique ou le cancer des poumons et d'autres problèmes (cf. page 242). Fumer est particulièrement mauvais pour les gens qui ont des maladies aux poumons comme la tuberculose, l'asthme, et la bronchite, et aussi les femmes enceintes. Fumer coûte cher.

► Une consommation excessive de nourriture grasse, d'épices ou de café peut provoquer des ulcères et d'autres problèmes du système digestif.

► Trop de sucre et de sucreries coupe l'appétit, carie les dents, peut provoquer des problèmes cardiaques et peut être en partie une cause de cancer intestinal. Cependant, une certaine quantité de sucre peut aider à donner l'énergie nécessaire à une personne très malade ou à un enfant souffrant de malnutrition.

Quelques maladies exigent que l'on ne consomme pas certains autres aliments. Par exemple, les gens qui ont une tension élevée, certains problèmes de cœur ou les pieds enflés, ne doivent utiliser que peu ou pas de sel. Une consommation excessive de sel n'est bonne pour personne. Les ulcères d'estomac et les diabètes nécessitent également des régimes spéciaux.

Le meilleur régime alimentaire pour les petits enfants

Durant les 4 à 6 premiers mois de vie :

Durant les 4 premiers mois, ne donner au bébé que le lait maternel et rien d'autre.

Le lait maternel est le meilleur et le plus pur des aliments pour les bébés. Il est préférable à tout aliment ou formule pour bébé que vous pouvez acheter. Si l'on ne donne au bébé que le lait maternel durant les 4 à 6 premiers mois, cela aide à le protéger des diarrhées et de beaucoup d'infections.



Si les seins de la mère ne produisent pas suffisamment de lait :

- la mère doit boire beaucoup d'eau et d'autres liquides. Plus elle boit de liquide, plus elle produira de lait ;
- la mère doit mieux manger. Des aliments contenant protéines et vitamines — arachides, haricots, légumes à feuilles vert foncé, viande, lait, fromage et œufs — l'aideront à produire plus de lait pour son bébé.

Si la mère est malade : seins gercés, abcès au sein, mastite

- Si la mère a un ou les seins gercés, il faut appliquer une pommade à l'oxyde de zinc après la tétée. Si la blessure est trop douloureuse, on tire le lait dans un bol très propre et la mère nourrit son enfant avec une cuillère.
- Si la mère a un abcès, elle doit continuer à allaiter le bébé avec l'autre sein (page 386). Donner aussi à la mère des antibiotiques et tirer le lait du sein malade pour le jeter tant que les antibiotiques n'auront pas fait leur effet.

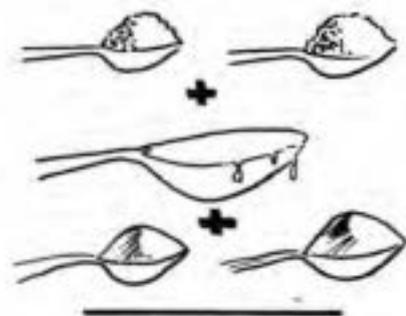
Si les seins de la mère ne donnent pas du tout de lait :

- Il faut qu'elle boive beaucoup de liquide et mange mieux. Faites téter le bébé souvent. Parfois ses seins commenceront alors à produire du lait. Il faut qu'elle se repose, dorme beaucoup.

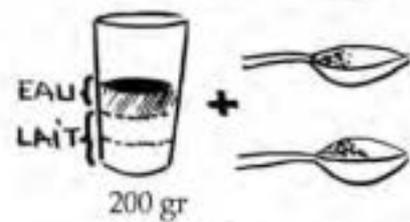
• Si cela n'est pas efficace, donner au bébé un autre type de lait - lait de vache, lait de chèvre, lait en boîte ou en poudre. Mais il ne faut pas utiliser de lait concentré sucré. On peut ajouter un peu de sucre au lait qu'on donne à l'enfant.

Note : quelque soit le type de lait qu'on utilise, il faut y ajouter un peu d'eau bouillie. Voici trois exemples de formules qui conviennent :

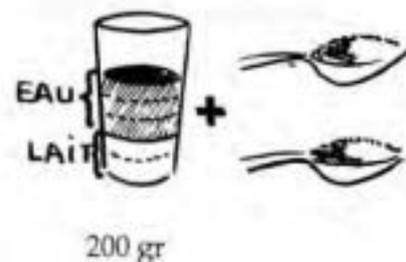
1) - 2 cuillerées à café débordantes de poudre de lait écrémé, 1 cuillerée à soupe d'huile + quelques gouttes d'huile de palme, 2 cuillerées à café de sucre. On mélange à sec et on complète avec de l'eau bouillie refroidie (tiède) pour faire un verre de lait. On peut préparer le mélange sec à l'avance.



2) - 2 mesures de lait de vache bouilli, 1 mesure d'eau bouillie, 1 cuillerée à café de sucre (pour 100 gr de lait) ou 2 pour un verre (avant 1 mois : 1 mesure de lait + 1 mesure d'eau)



3) - 2 mesures de lait déshydraté en boîte (= lait concentré non sucré), 3 mesures d'eau bouillie, 1 cuillère à café de sucre (pour 100 gr de lait) donc 2 cuillères à café pour 1 verre de 200 g.



Dans les 3 cas, il vaut mieux utiliser du lait écrémé que l'enfant digère mieux. Dans ce cas, ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale ou d'huile de cuisson.

Il n'y a pas de raison d'arrêter le sein avant un an,
un an 1/2.

Si la mère est morte (en couches par exemple), il faut décider une femme de l'entourage de la mère ou du père (suivant les régions) à

nourrir l'enfant avec son lait au moins jusqu'à l'âge de 6 mois, en ayant eu le temps de l'habituer aux autres aliments.

- Il faut toujours faire bouillir le lait et l'eau. Il est plus sûr de nourrir le bébé avec une tasse et une cuillère que d'utiliser un biberon. Il est difficile de tenir propres les biberons et les tétines, ce qui cause de nombreuses infections, dont la diarrhée. Si l'on utilise un biberon, il faut le faire bouillir, ainsi que la tétine, à chaque fois avant de nourrir le bébé. Il ne faut pas garder le même lait d'une tétée à l'autre.
- Si l'on n'a pas assez d'argent pour acheter du lait à l'enfant, à partir de 2 mois, on peut faire une bouillie de riz, de mil ou d'autre céréale. Il faut toujours y ajouter un peu de haricots pelés, d'arachides, d'œufs, de poisson, de viande, de poulet ou d'autres protéines. Il faut toujours bien les réduire en purée et les donner sous forme de liquide.

ATTENTION : Le mil, la farine de maïs ou l'eau de riz ne sont pas suffisamment nutritifs pour un bébé. L'enfant n'aura pas une croissance normale ou ne marchera pas ou ne parlera pas dans un délai normal. Il sera facilement malade et risquera la mort. **LE BÉBÉ DOIT MANGER UNE FORME QUELCONQUE DE PROTÉINES ANIMALES.**

DE 4 MOIS À 1 AN D'ÂGE :

1 - Continuer à donner au bébé le lait maternel, si possible jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 1 an 1/2.

2 - Lorsque le bébé a entre 4 et 6 mois, commencer à lui donner aussi d'autres aliments. Il est nécessaire que ces aliments soient bien cuits et réduits en purée. On peut obtenir une bonne alimentation peu coûteuse, nutritive, en combinant au moins un aliment de chaque groupe.

<i>Protéines animales</i>	<i>protéines végétales</i>	<i>hydrates de carbone</i>
lait bouilli ou en poudre	haricots	farine de mil
œufs	lentilles ou pois	riz
viande	arachide	blé ou avoine
poulet	soja	pomme de terre
fromage, lait	noix	cuites
caillé		pâtes
poisson		courges
		farine de maïs

graisses : toute huile de cuisson locale.

Voici des exemples de nourriture équilibrée utilisant des aliments de chaque groupe.

NOURRITURE 1	NOURRITURE 2
4 cuillerées de farine de riz	4 cuillerées de mil
1 cuillerée de haricots cuits	1 cuillerée de pâte d'arachide
1 cuillerée de lait en poudre	Poisson séché en poudre
1/2 cuillerée d'huile de cuisson	Légumes à feuilles vert foncé

Les enfants âgés de plus de 4 à 6 mois doivent également prendre *des jus et des fruits* riches en vitamine, tels que les oranges, tomates, papayes, melon, prunes, bananes mûres et mangues cuites. Les légumes à feuilles vert foncé donnent également des vitamines importantes. Il faut bien les cuire et les réduire en purée.

Les enfants de moins d'un an doivent manger au moins 5 fois par jour et doivent également "grignoter" entre les repas.

ATTENTION : La période où les enfants sont le plus susceptibles de souffrir de malnutrition est entre 6 mois et 2 ans d'âge. S'ils sont très pâles, maigres, ont un gros ventre, les pieds ou le visage enflés, ont de grandes plaies qui pèlent sur la peau, mangent de la terre, ou s'ils ne grandissent pas et ne prennent pas du poids normalement, *il faut qu'ils mangent mieux !*

Pour que les enfants de cet âge soient en bonne santé, il faut :



CONTINUER À LES ALLAITER AU SEIN ;
LEUR DONNER AUSSI D'AUTRES ALIMENTS NUTRITIFS ;
FAIRE BOUILLIR L'EAU QU'ILS BOIVENT ET ;
TENIR LES ENFANTS ET LEUR ENVIRONNEMENT PROPRES.

UN AN ET PLUS :

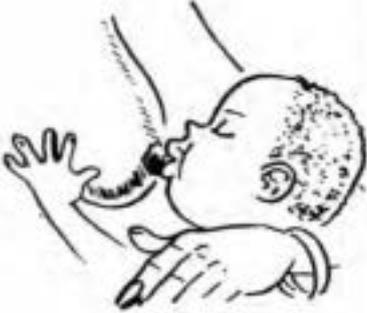
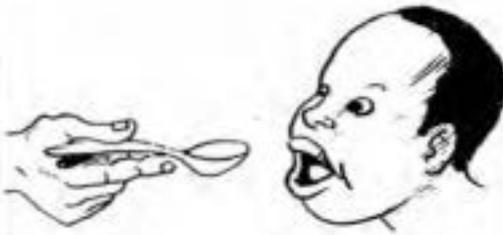
A partir d'un an, l'enfant peut manger les mêmes aliments que les adultes, mais il faut qu'il boive aussi du lait le plus souvent possible.

Essayer de donner chaque jour à l'enfant des aliments contenant beaucoup de protéines, vitamines, fer et minéraux (voir pages 162, 165) de manière à ce qu'en grandissant, il devienne fort et bien portant.

Les enfants et les bonbons. Ne pas habituer les petits enfants à manger des bonbons et des sucreries ou à boire des boissons sucrées (voir sucreries, par exemple : coca-cola). S'ils consomment trop de sucreries, ils ne veulent plus manger les aliments qui leur conviennent mieux. De plus, les sucreries sont mauvaises pour leurs dents.

Cependant, lorsqu'il n'y a que peu de nourriture disponible, ajouter un peu de sucre et d'huile végétale au lait ou à d'autres aliments peut permettre à l'enfant d'utiliser plus pleinement les protéines contenues dans les aliments qu'il mange.

LA MEILLEURE ALIMENTATION POUR LES ENFANTS

LES 4 A 6 PREMIERS MOIS	DE 6 MOIS A 2 ANS
<p data-bbox="244 696 639 730">Lait maternel et rien d'autre</p> <p data-bbox="244 936 304 969">OUI</p> 	<p data-bbox="863 696 1051 730">Lait maternel</p>  <p data-bbox="863 1099 975 1133">et aussi</p> <p data-bbox="1150 1099 1350 1211">lait de vache, de chèvre ou en poudre.</p> 
<p data-bbox="244 1413 316 1447">NON</p> 	<p data-bbox="863 1458 1270 1536">et d'autres aliments nutritifs et bien cuits</p> 

Idées nuisibles en matière d'alimentation

1 - Le régime alimentaire des mères après l'accouchement

Dans beaucoup de régions existe une croyance populaire dangereuse selon laquelle une femme qui vient d'avoir un enfant ne doit pas consommer certains aliments. Cette alimentation — qui interdit à la jeune mère certains des aliments les plus nutritifs et ne lui permet guère de manger plus que de la farine de maïs, des pâtes ou de la soupe de riz — affaiblit la mère et l'anémie. Elle peut même causer sa mort en diminuant sa résistance à l'hémorragie et à l'infection.

Après un accouchement, une mère a besoin de manger les aliments les plus nutritifs qu'elle peut se procurer.

Pour pouvoir combattre des infections ou saignement et produire suffisamment de lait pour son enfant, *une jeune mère doit manger beaucoup d'aliments constitutifs du corps comme œufs, poulet, produits laitiers, viande, poisson, haricots, fruits et légumes.* Aucun de ces aliments ne lui fera de mal ; ils permettent tous une meilleure santé.

Voici une mère en bonne santé qui a mangé beaucoup d'aliments nutritifs de différentes sortes après l'accouchement.



Ici repose une mère qui avait peur de manger des aliments nutritifs après l'accouchement.



2 - IL EST ÉGALEMENT FAUX QUE LES ORANGES, GOYAVES ET AUTRES FRUITS SONT MAUVAIS POUR UNE PERSONNE QUI A UN RHUME, LA GRIPPE OU LA TOUX. En fait, les fruits tels que les oranges et les tomates contiennent beaucoup de vitamine C qui peut aider à combattre les rhumes et autres infections.

3 - IL N'EST PAS VRAI QUE CERTAINS ALIMENTS NE PEUVENT ÊTRE MANGÉS EN MÊME TEMPS QUE L'ON PREND DES MÉDICAMENTS. Toutefois, manger des choses grasses ou des épices lorsqu'on a une maladie de l'estomac ou d'autres parties du système digestif peut faire empirer les choses — et cela que l'on prenne ou non des médicaments.

PROBLÈMES DE SANTÉ LIÉS À CE QUE LES GENS MANGENT

Des régimes alimentaires spéciaux sont la meilleure prévention et le meilleur traitement de certaines maladies. Voici quelques-unes de ces maladies :

ANÉMIE :

Une personne anémiée a le sang insuffisant. Cela arrive lorsqu'on perd du sang ou qu'il est détruit plus vite que le corps ne peut le remplacer. Les pertes de sang provoquées par de grandes blessures, des ulcères qui saignent ou la dysenterie peuvent provoquer l'anémie. Il en va de même des pertes de sang mensuelles (menstruation) des femmes si elles ne mangent pas les aliments dont leur corps a besoin.

Un régime alimentaire dans lequel manquent la viande, les légumes à feuilles vert foncé et autres aliments riches en fer peut provoquer l'anémie et l'aggraver.

Chez les enfants, l'anémie peut venir de ce qu'ils ne mangent pas d'aliments riches en fer. Elle peut également survenir si l'on allaite un bébé au sein ou au biberon après 6 mois sans lui donner aussi d'autres aliments. Les causes les plus fréquentes d'anémie grave chez les enfants sont l'ankylostomiase (voir page 215), la diarrhée chronique et la dysenterie. Les enfants qui mangent la terre aussi sont anémiés et leur foie devient gros. La malaria (paludisme), qui détruit les globules rouges, peut également causer l'anémie. Les autres infections qui durent (surtout infection urinaire) aussi.

Les signes d'anémie sont :

• pâleur ou transparence de la peau chez les teints clairs ;

• pâleur de l'intérieur des paupières ;

• pâleur des gencives ;

• ongles blancs ;

• faiblesse et fatigue ;

• si l'anémie est très grave, le visage et les pieds peuvent être enflés, le pouls rapide, et la personne peut avoir une respiration accélérée et difficile.



• Les enfants et les femmes qui mangent de la terre sont généralement anémiés et le fait de manger de la terre augmente et entretient leur anémie.

Traitement et prévention de l'anémie

— *Manger des aliments riches en fer.* Viande, poisson, poulet et œufs sont riches en fer. Le foie en est particulièrement riche. Les légumes à feuilles vert foncé, les haricots, pois et lentilles, arachides, contiennent aussi un peu de fer. Veillez à ce que les enfants ne mangent pas de sable.

— Mettre un morceau de fer rouillé mais propre (clou, etc.) au fond de la casserole servant à préparer les repas.

— S'il est difficile de se procurer des aliments riches en fer ou si l'anémie est grave, il faut prendre du fer (comprimés de fer, page 573). C'est particulièrement important dans le cas des femmes enceintes qui sont anémiées. Dans presque tous les cas d'anémie, les comprimés de fer sont de loin préférables aux extraits de foie ou à la vitamine B12. De manière générale, le fer doit être pris oralement, et non injecté, parce que les injections de fer sont dangereuses.

— Si l'anémie est grave ou s'il n'y a pas amélioration, recourir à une aide médicale. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes.

Beaucoup de femmes souffrent d'anémie. Cela vient souvent de ce qu'elles ne mangent pas suffisamment d'aliments riches en fer pour remplacer le sang qu'elles perdent durant la menstruation ou à l'accouchement. Les femmes anémiées risquent davantage une fausse couche ou une hémorragie dangereuse à l'accouchement et le paludisme est une menace permanente (page 265). C'est la raison pour laquelle il est très important que les femmes mangent des haricots, des légumes à feuilles vert foncé et autant de viande, poulet et œufs que possible, surtout durant la grossesse. Le planning familial — en ménageant 2 à 3 ans entre les grossesses — permet à la femme de reprendre des forces et de renouveler son sang (cf. chapitre 19).

TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE

Une tension élevée peut causer beaucoup de problèmes, comme par exemple les maladies cardiaques, maladies des reins et attaques. Les gens qui sont gros sont particulièrement susceptibles d'avoir une tension artérielle élevée.

Signe de tension artérielle élevée :

- maux de tête fréquents ;
- violents battements de cœur et essoufflement lors d'exercices non pénibles ;
- faiblesse et vertiges, troubles visuels ;
- douleurs occasionnelles dans l'épaule gauche et du côté gauche de la poitrine.

Tous ces problèmes peuvent aussi venir d'autres maladies. C'est pourquoi, si une personne pense avoir une tension trop forte, elle doit aller voir un agent sanitaire pour faire prendre sa tension.



TENSIOMÈTRE
pour mesurer la tension artérielle.

Que faire pour prévenir ou soigner l'excès de tension :

- Les gens qui pèsent trop, doivent perdre du poids (voir plus bas).
- Eviter les aliments gras et surtout la graisse de porc et les aliments contenant beaucoup de sucre ou de féculents. Utiliser toujours de l'huile végétale au lieu de graisse de porc. Si on peut, préférer l'huile de maïs ou de soja aux autres huiles végétales. Ne pas les cuire.
- Préparer et manger des aliments avec peu ou pas de sel.
- Lorsque la tension est très élevée, l'argent sanitaire doit donner des médicaments pour la faire baisser. Beaucoup de gens peuvent faire baisser leur tension en perdant du poids s'ils sont gros et en apprenant à se relaxer.
- Ne pas fumer, car le tabac rend l'hypertension plus dangereuse.

LES GENS GROS

Il n'est pas sain d'être très gros. Trop de graisse contribue à provoquer une tension artérielle élevée, des maladies cardiaques, attaques, calculs biliaires, diabète, arthrite dans les pieds et les jambes et autres problèmes.

Les gens gros doivent perdre du poids :

- en ne mangeant pas d'aliments gras ou huileux ;
- en ne mangeant pas de sucre ou d'aliments sucrés ;
- en faisant plus d'exercice ;
- en ne mangeant pas trop de tout, en particulier des féculents, comme le riz, le mil, le maïs, le pain, les pommes de terre, les pâtes, le manioc, etc. Les gens gros ne doivent pas manger plus d'un morceau de pain à chaque repas. Ils peuvent cependant manger davantage de fruits, de légumes et de viande maigre.



Pour perdre du poids, ne mangez que la moitié de ce que vous mangez actuellement.

DIABÈTE

Les diabétiques ont trop de sucre dans leur sang.

Signes du diabète :

- soif permanente
- urines fréquentes et abondantes
- fatigue inexplicable
- démangeaisons et infections chroniques de la peau

Et dans les cas graves :

- perte de poids
- engourdissement ou douleurs importantes dans les mains ou les pieds
- plaies au pied qui ne guérissent pas
- pertes de conscience.

Tous ces signes peuvent être aussi l'indice d'autres maladies. Afin d'établir si une personne a le diabète, il faut tester son urine pour voir si elle contient du sucre. Une manière de tester l'urine consiste à la goûter. Si elle vous semble sucrée, faites la goûter à deux autres personnes. Faites-leur également goûter l'urine de trois autres personnes. Si tous conviennent que l'urine de la même personne est plus sucrée, cette personne est probablement diabétique.

Une autre manière de tester l'urine consiste à utiliser des bandes de papier spécial (par exemple Clinistix). Si elles changent de couleur après avoir été trempées dans l'urine, celle-ci contient du sucre.

Lorsqu'une personne de plus de 40 ans devient diabétique, le meilleur moyen de la traiter est souvent l'absence de médicaments et un régime correct. *Il est très important que le diabétique suive un régime très attentivement pour rester en vie.*

Le régime du diabétique : les gens gros qui souffrent de diabète doivent maigrir jusqu'à ce que leur poids soit normal. Les diabétiques ne doivent pas manger du tout de sucre ou de sucreries. Ils doivent manger des aliments riches en protéines (œufs, poisson, haricots, arachide, viande maigre, etc.), légumes à feuilles vert foncé et très peu de céréales ou féculents.

Certains diabétiques — surtout s'ils sont jeunes — ont besoin de médicaments spéciaux (l'insuline) à ne prendre que selon les indications d'un médecin.

ULCÈRES D'ESTOMAC, BRÛLURES D'ESTOMAC ET INDIGESTION ACIDE

L'indigestion acide et les "brûlures d'estomac" viennent souvent de ce que l'on mange trop d'aliments lourds ou gras, de piment ou

de ce que l'on boit trop d'alcool. Cela fait produire plus d'acide à l'estomac, d'où un sentiment de malaise ou de "brûlure" dans l'estomac ou au milieu de la poitrine. Les gens pensent parfois que la douleur à la poitrine appelée "brûlures d'estomac" est un problème cardiaque, alors qu'il s'agit d'une indigestion acide.

Les "brûlures d'estomac" fréquentes ou durables sont des signes avant-coureurs de l'ulcère.

Un ulcère est une plaie chronique dans l'estomac, causée par une trop grande quantité d'acide. On peut le reconnaître à une douleur chronique, sourde (parfois aiguë) dans le creux de l'estomac. Souvent, la douleur diminue lorsque la personne mange de la nourriture ou boit du lait. La douleur s'aggrave 2 ou 3 heures après avoir mangé, si la personne manque un repas, ou après avoir bu de l'alcool ou mangé des aliments gras ou épicés. La douleur empire souvent la nuit. On peut parfois observer dans les cas sérieux des selles brun foncé ou noires.



Un ulcère est une plaie ouverte dans l'estomac ou l'intestin.

Prévention et traitement :

• Manger les aliments qui soignent l'ulcère et non ceux qui l'irritent :

<i>Ces aliments soignent l'ulcère</i>	<i>ceux-ci ne font pas de mal</i>	<i>ceux-ci aggravent l'ulcère</i>
lait bouilli ou caillé	œufs bouillis ou pochés	boissons alcoolisées, café
fromage	biscuits salés	épices et piment
crème	soupe aux nouilles simple	boissons gazeuses (soda, coca-cola)
flocons d'avoine	pommes de terres bouillies	nourriture grasse, (fritures)
	courges	cigarettes
	crêpes	bouillon de viande
	bananes mûres	charcuteries
	fruits cuits	choux
	céréales	fruits acides à jeun
	beurre et huile crus	
	viande	
	poisson	

- Le lait est l'un des meilleures remèdes pour l'ulcère ou l'indigestion acide. Si l'ulcère est grave, boire un verre de lait toutes les heures durant les premiers jours et ne manger que les choses énumérées dans la première colonne (celles qui soignent l'ulcère). Au bout de quelques jours, lorsque la douleur diminue, commencer à manger les choses de la colonne centrale (celles qui ne font pas de mal). Durant plusieurs mois, il est bon de boire un peu de lait à chaque repas ainsi qu'au milieu de la matinée, dans l'après-midi et avant de se coucher (6 fois par jour).

- Les antiacides comme le lait de magnésie ou le magnésium et l'hydrate d'aluminium aident également à combattre l'acidité de l'estomac et à guérir l'ulcère. Il y a des médicaments antiacides (les anticholinergiques) et des pansements de la muqueuse gastrique. Ils sont un peu plus chers (voir page 550).

Si la douleur est forte, un antispasmodique peut être utile. Il existe d'autres médicaments très efficaces, mais trop chers, comme la cimétidine (Tagamet).

- Même une fois que l'ulcère est guéri, on ne doit plus jamais manger des choses énumérées dans la colonne de droite (celles aggravant l'ulcère) car elles peuvent faire revenir l'ulcère. Si possible, il faut continuer à prendre des antiacides ou du lait avant de se coucher.

Il y a des médicaments que les personnes qui ont souffert d'un ulcère ne doivent jamais prendre : *Les aspirines et leurs dérivés* (même l'Alkaselzer !), les corticoïdes, et tous les autres anti-inflammatoires (les médicaments contre les rhumatismes par exemple), les anticoagulants. Avant de prendre n'importe quel médicament s'assurer qu'il n'est pas déconseillé aux ulcéreux.

Il est important de soigner un ulcère à ses débuts. Sinon, il peut provoquer un saignement dangereux et/ou une péritonite. L'ulcère s'améliore en général si la personne fait attention à ce qu'elle boit et mange. La colère, la tension et la nervosité aggravent l'ulcère. Il est utile d'apprendre à se relaxer et à rester calme. Il est nécessaire de continuer à faire attention si l'on veut empêcher l'ulcère de revenir.

Il est encore préférable d'éviter d'avoir un ulcère en mangeant de manière avisée, en ne buvant pas beaucoup d'alcool et en ne fumant pas.

CES DEUX HOMMES AVAIENT DES ULCÈRES D'ESTOMAC

Cet homme a mangé ces aliments et a guéri.



Cet homme a mangé, fumé et bu et la maladie a empiré



CONSTIPATION

On dit d'une personne qui a des selles dures et qui ne va pas à la selle durant deux jours ou plus qu'elle est constipée. La constipation est souvent causée par un régime alimentaire insuffisant (surtout si l'on ne mange pas assez de fruits, de légumes verts ou d'aliments à fibres naturelles) ou par un manque d'exercice.

Plutôt que d'utiliser des laxatifs, il vaut mieux boire davantage d'eau et manger plus de fruits (surtout papaye — mais éviter la banane), de légumes (surtout le gombo) et d'aliments à fibres naturelles comme le manioc ou le son. Les gens âgés ont parfois besoin de marcher ou de faire de l'exercice afin d'aller régulièrement à la selle. Il faut aussi manger moins de riz.

Prendre les repas lentement et à heures régulières en mastiquant bien.

Une personne qui n'est pas allée à la selle durant 3 jours ou plus, si elle n'a pas de douleur aiguë à l'estomac, peut prendre un laxatif au sel bénin comme le lait de magnésie. *Mais il ne faut pas prendre souvent de laxatifs.*

Ne jamais utiliser de laxatifs forts ou purgatifs - surtout si l'on a mal à l'estomac.

GOÎTRE (GONFLEMENT OU MASSE À LA GORGE)

Le goître est un gonflement ou une grande masse à la gorge qui résulte de la croissance anormale d'une glande appelée thyroïde.

Beaucoup de goîtres viennent d'un manque d'iode dans l'alimentation. Par ailleurs, le manque d'iode dans l'alimentation d'une femme enceinte fait parfois mourir les bébés ou les fait naître mentalement retardés et/ou sourds (crétinisme, page 475). Cela peut se produire même lorsque la mère n'a pas de goître.

Comment prévenir ou guérir un goître et prévenir le crétinisme :

Tous ceux qui vivent dans des régions où des gens ont des goîtres doivent utiliser du sel iodé. L'utilisation de sel iodé empêche le type commun de goître et fait partir beaucoup de goîtres. (Les goîtres anciens et durs ne peuvent être enlevés que par une

intervention chirurgicale, mais ce n'est généralement pas nécessaire).

Si l'on ne peut avoir de sel iodé, utiliser de la teinture d'iode. En mettre 1 goutte dans un verre d'eau chaque jour et le boire.

ATTENTION : une trop grande quantité de teinture d'iode empoisonne. N'en boire qu'une goutte par jour. Garder la bouteille hors de portée des enfants. Le sel iodé est plus sûr.

La plupart des traitements traditionnels du goître ne servent à rien. Il peut être cependant utile de manger du crabe et autres fruits de mer parce qu'ils contiennent de l'iode. Mélanger un peu d'algues à la nourriture, lui ajouter également de l'iode. Mais la manière la plus simple est d'utiliser du sel iodé.

COMMENT ÉVITER D'AVOIR UN GOÎTRE

Ne JAMAIS
utiliser
de sel
normal



LE SEL IODE ne
coûte
qu'un peu plus
que le sel
normal et est
de loin
préférable



TOUJOURS
utiliser
du sel iodé

NOTE : Si une personne qui a un goître tremble beaucoup, est très nerveuse et a les yeux exorbités, il peut s'agir d'un type de goître différent (goître toxique). Demander l'avis d'un médecin.

Si une personne a un goître et vit dans une région où il n'y a presque personne qui a un goître, il faut toujours aller en consultation chez un médecin parce que cela peut être le signe d'une maladie très grave.

CHAPITRE 11

MÉDECINE PRÉVENTIVE comment éviter de nombreuses maladies ?

Un homme averti en vaut deux. Si on mangeait mieux, en qualité plutôt qu'en quantité, si certaines règles d'hygiène étaient respectées, si on faisait vacciner régulièrement les enfants, on éviterait la moitié des maladies qu'on connaît à l'heure actuelle.

L'hygiène et les maladies causées par le manque d'hygiène

L'hygiène et la propreté ont une grande importance dans la prévention de nombreuses maladies, qu'il s'agisse des soins corporels ou de la propreté de la maison ou du village.

Il existe un grand nombre de microbes, de vers, de champignons et autres organismes qui vivent et se reproduisent dans la saleté et les excréments humains et d'animaux.

C'est par manque d'hygiène que ces organismes arrivent dans la bouche de l'homme. Parmi les maladies les plus courantes causées par manque d'hygiène se trouvent : les parasitoses causées par des vers, l'amibiase, la diarrhée, la gastroentérite, l'hépatite et la fièvre typhoïde, le choléra.

La façon dont ces maladies sont transmises peut être directe, par exemple un enfant qui a des vers et qui ne s'est pas lavé les mains au savon après la selle offre un beignet à son petit camarade ; comme il a les mains sales, des œufs de ver vont passer sur le beignet, son petit ami va le manger et va ainsi attraper la maladie.

Quelques jours plus tard, il aura des maux de ventre et peut-être la diarrhée : il a mangé des excréments de l'autre enfant.



Souvent les animaux domestiques, comme les moutons, les cochons, les chiens et les poules contribuent à véhiculer les microbes et les vers qui se trouvent dans la saleté. Voyons un exemple :



1. Un homme qui a la diarrhée va à la selle.



2. Les animaux domestiques viennent marcher dessus.



3. Ils entrent dans la maison en emmenant la saleté dans leurs pattes.



4. Dans la maison un enfant joue par terre, là où les moutons ou les poules ont marché ; l'enfant s'est ainsi sali avec les excréments de l'homme malade.



5. Plus tard, l'enfant pleure et la maman le prend.

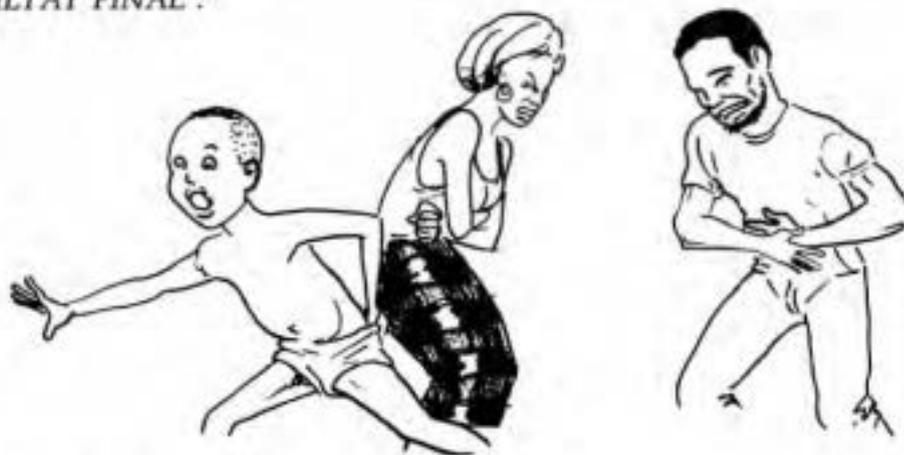


6. Ensuite, la mère prépare à manger en oubliant de se laver les mains au savon ; la saleté est passée dans la nourriture.

7. Toute la famille passe à table et mange cette nourriture contaminée.



8. RÉSULTAT FINAL :



Toute la famille est malade, tout le monde a la diarrhée.

De nombreuses sortes de parasites et infections sont transmises d'une personne à l'autre de la façon montrée ci-dessus.

Si la famille avait pris une seule des précautions suivantes, la maladie n'aurait pas été transmise :

- si l'homme avait fait ses besoins dans une latrine ;
- si on empêchait l'accès de la maison aux animaux domestiques ;
- si on n'avait pas laissé l'enfant jouer dans la saleté ;
- si la maman se lavait les mains au savon après avoir déposé l'enfant et avant de toucher la nourriture.

Le fait que la diarrhée, la dysenterie, les vers et autres parasites soient si fréquents montre que les gens ne prennent pas assez de précautions.

Règles d'hygiène

Hygiène corporelle

1 - Se laver les mains au savon, le matin au lever, après la selle et avant de manger ou de préparer à manger.



2 - Se laver le corps souvent, tous les jours par temps de chaleur ; se laver après une journée de travail au champ, surtout si on a beaucoup transpiré, cela fait du bien ; on évite ainsi des affections comme la gale, des poux, des boutons et des démangeaisons. Laver tous les jours les malades, y compris les petits enfants malades.

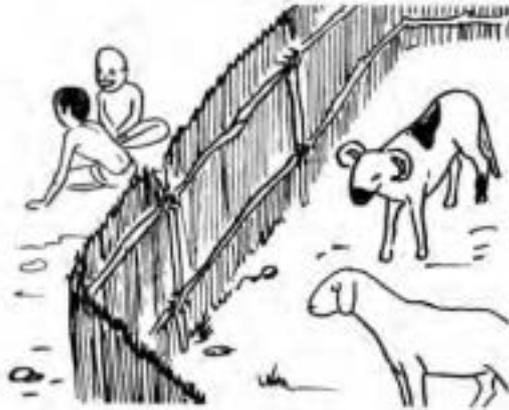


3 - Eviter de marcher pieds-nus ; les enfants aussi doivent être chaussés. On évite ainsi d'attraper certains vers qui entrent dans l'organisme par la plante des pieds et qui causent l'anémie (voir ankylostome, page 215).



4 - Bien se laver les dents tous les jours, et après avoir mangé des sucreries. S'il n'y a pas de brosse à dents, se servir d'un petit bâton avec du sel et du bicarbonate, ou du *sothiou* dans les pays où cela existe (voir chapitre consacré aux dents, pages 332).

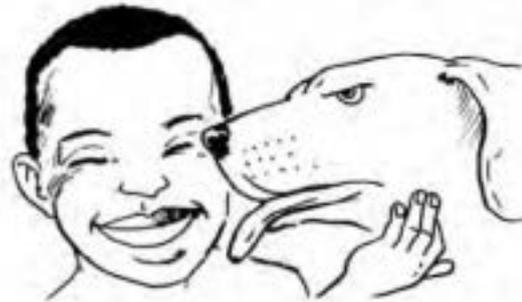
Hygiène dans la maison



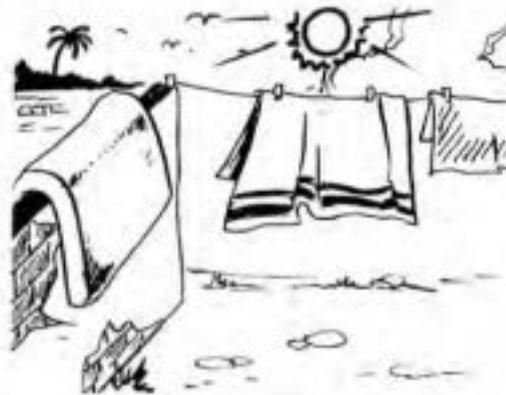
1 - Empêcher l'accès d'animaux domestiques dans la maison, ainsi que dans les endroits où jouent les petits enfants.

2 - Ne pas laisser les chiens lécher les enfants ; ne pas permettre qu'ils montent dans les lits ou qu'ils se couchent dans les nattes.

3 - Lorsque le bébé fait caca par terre, se dépêcher de nettoyer la saleté ; apprendre aux plus grands à faire leurs besoins loin de la maison. Construire des latrines.



4 - Aérer souvent les lits, draps et couvertures. S'il y a des punaises, il faut tout faire bouillir le même jour.



5 - Epouiller souvent toute la famille. Les poux et les puces sont souvent responsables de nombreuses maladies. Empêcher l'accès de la maison aux chiens et chats qui ont des puces.

6 - Ne pas cracher par terre. La salive contient des microbes. Quand on tousse ou on éternue, il faut se couvrir la bouche avec un mouchoir, ou avec la main qu'on lavera bien ensuite avec du savon.



7 - Faire souvent le ménage. Il faut balayer et laver par terre, les murs et sous les meubles. En blanchissant les murs à la chaux on bouche les trous où se cachent des cafards, les punaises et autres vermines.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU SUJET DE L'EAU ET DE LA NOURRITURE

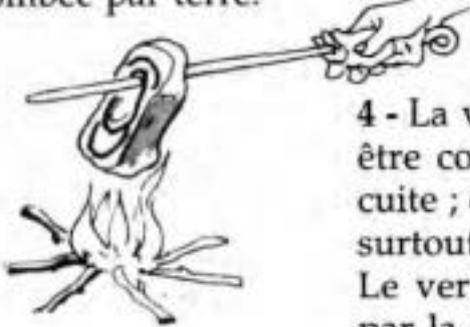


1 - Ne boire que de l'eau potable, filtrée ou bien bouillie. Ceci est très important pour les petits enfants, mais aussi pour les grands en cas d'épidémie de diarrhée, dysenterie, fièvre typhoïde et hépatite. Les puits forés tout près de la rivière ou près des latrines ne filtrent pas l'eau de façon satisfaisante.

2 - Protéger la nourriture des mouches et des cafards. Ne pas laisser traîner des restes de nourriture ou de la vaisselle sale pour éviter que les mouches et les cafards se reproduisent. Ces insectes sont porteurs de beaucoup de microbes.



3 - Bien laver les fruits avant de les manger. Les enfants ne doivent pas manger les fruits ou la nourriture qui est tombée par terre.



4 - La viande doit être consommée bien cuite ; ceci est vrai surtout pour la viande de porc.

Le ver solitaire et la trichinose sont causés par la consommation de viande mal cuite.



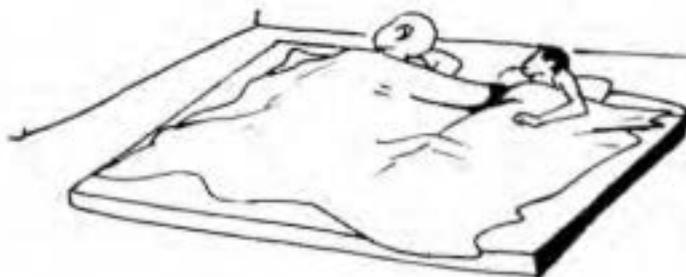
5 - Attention à la nourriture gâtée. Les boîtes de conserve qui semblent bombées ne doivent pas être consommées ; de même, si le contenu sent mauvais.



6 - Les malades atteints de maladies contagieuses comme la tuberculose, l'angine, la grippe, doivent être servis à part. Les personnes saines ne doivent pas manger dans la même assiette que les malades, ou alors il faut faire bouillir les ustensiles (assiettes, cuillères) avant de les réutiliser.

COMMENT PROTÉGER LA SANTÉ DES ENFANTS ?

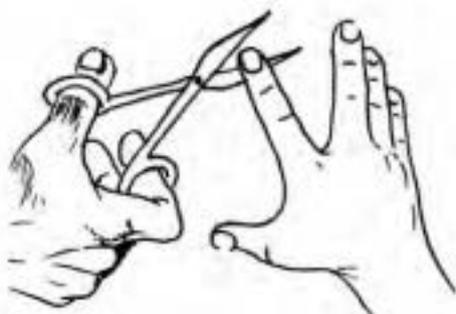
1 - Les enfants malades comme celui-ci



doivent coucher séparés des enfants sains comme ceux-là

Les enfants qui ont des boutons, la gale, des furoncles ou des poux ne doivent pas dormir dans le même lit ou sur la même natte que les autres qui n'en ont pas. Dans la mesure du possible, les enfants atteints de grippe, coqueluche, rougeole et autres maladies contagieuses ne doivent pas dormir dans la même chambre que les autres, ils doivent être loin des nouveaux-nés.

2 - Il faut protéger les enfants contre la tuberculose. Les adultes atteints d'affection pulmonaire ou de toux chronique ne doivent **jamais** dormir dans la même chambre que les enfants ; lorsque ces personnes toussent, elles doivent se couvrir la bouche avec un mouchoir qu'on lavera ensuite (eau bouillante). Les enfants qui cohabitent avec un tuberculeux doivent être vaccinés contre la tuberculose (vaccin B.C.G). Mais d'abord il faut s'assurer qu'ils n'aient pas déjà attrapé la maladie (aller en consultation).



3 - Les enfants doivent être baignés et changés souvent ; on doit leur couper les ongles fréquemment ; divers microbes et des œufs de vers peuvent se cacher sous les ongles trop longs des enfants.

4 - On doit soigner sans attendre les enfants qui ont des vers, la gale, des furoncles ou d'autres maladies contagieuses afin d'éviter que les autres enfants ne les attrapent.

5 - Il faut respecter les règles d'hygiène du corps, l'hygiène de la maison, en un mot, être propre, prendre des précautions avec l'eau et la nourriture. On doit apprendre ces règles d'hygiène aux enfants et leur en expliquer les raisons.

6 - Veiller à ce que les enfants aient une nourriture particulièrement saine et équilibrée, ce qui les aidera à résister aux maladies.

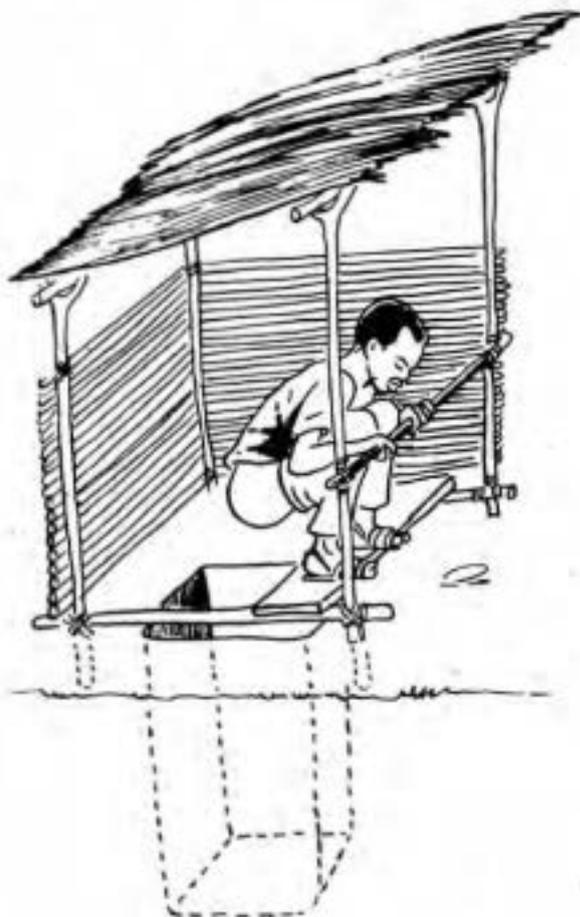


HYGIÈNE DE LA COMMUNAUTÉ

1 - Conserver propre le puits et ses alentours. Empêcher l'accès des animaux au puits. Le mieux, c'est de le clôturer.

Empêcher les gens de salir ou de déposer des ordures ou de laver le linge près du puits ou de la source ; il faut surveiller la propreté de la rivière en amont de l'endroit où l'on tire l'eau potable. Ne pas faire traîner par terre la corde du puits.

2 - Brûler les ordures — ou enterrer les déchets que l'on ne peut pas brûler loin de la maison et du puits ou de la source.



3 - Construire des latrines pour éviter ainsi que les animaux domestiques ne pataugent dans la saleté. Un trou profond, abrité, comme le montre le dessin, peut faire l'affaire.

Afin de diminuer les mauvaises odeurs, jeter un peu de terre ou de la chaux à chaque fois que l'on s'en sert. Il faut les recouvrir à chaque fois avec un couvercle. Les latrines doivent se trouver à une bonne distance de la maison et du puits.

S'il n'y a pas de latrine, il faut faire ses besoins loin de la maison et du puits ou de la source. Il faut apprendre ces règles aux enfants.

Voilà le plan d'une latrine simple.

L'usage des latrines permet d'éviter beaucoup de maladies.

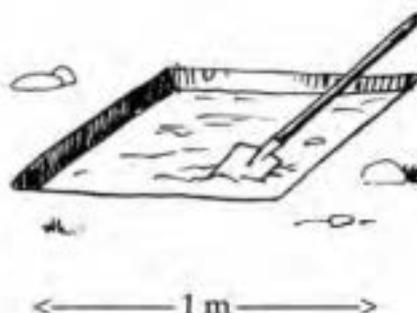
DE MEILLEURES LATRINES

La latrine de la page précédente est très simple à faire et ne coûte pratiquement rien. Mais elle est ouverte et attire les mouches.

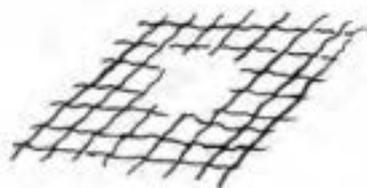
Les latrines fermées sont meilleures car les mouches restent dehors et l'odeur reste à l'intérieur. Une latrine fermée a une plate-forme ou une plaque avec un trou et un couvercle pour le trou. La plaque peut être fabriquée avec du bois ou du ciment. La plaque en ciment est meilleure car elle est plus hermétique et ne pourrit pas.

Une façon de fabriquer une plaque en ciment :

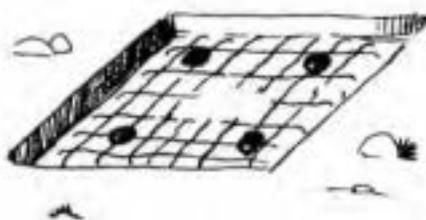
1 - Creuser un trou d'environ 1m^2 et 7 cm d'épaisseur. S'assurer que le bas du trou est nivelé et lisse.



2 - Faire ou couper une grille d' 1m^2 . Les fils de fer peuvent avoir une épaisseur d'un quart ou d'un demi-centimètre, espacés d'environ 10 cm. Faire un trou d'environ 25 cm de diamètre au milieu de la grille.



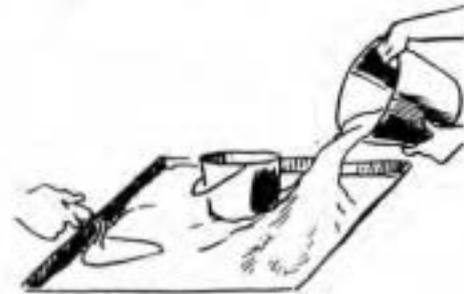
3 - Mettre la grille dans le trou. Tordre le bout des fils ou mettre un caillou à chaque angle, de façon à ce que la grille soit à 3 cm environ du sol à l'intérieur du trou.



4 - Placer un vieux seau dans le trou de la grille.



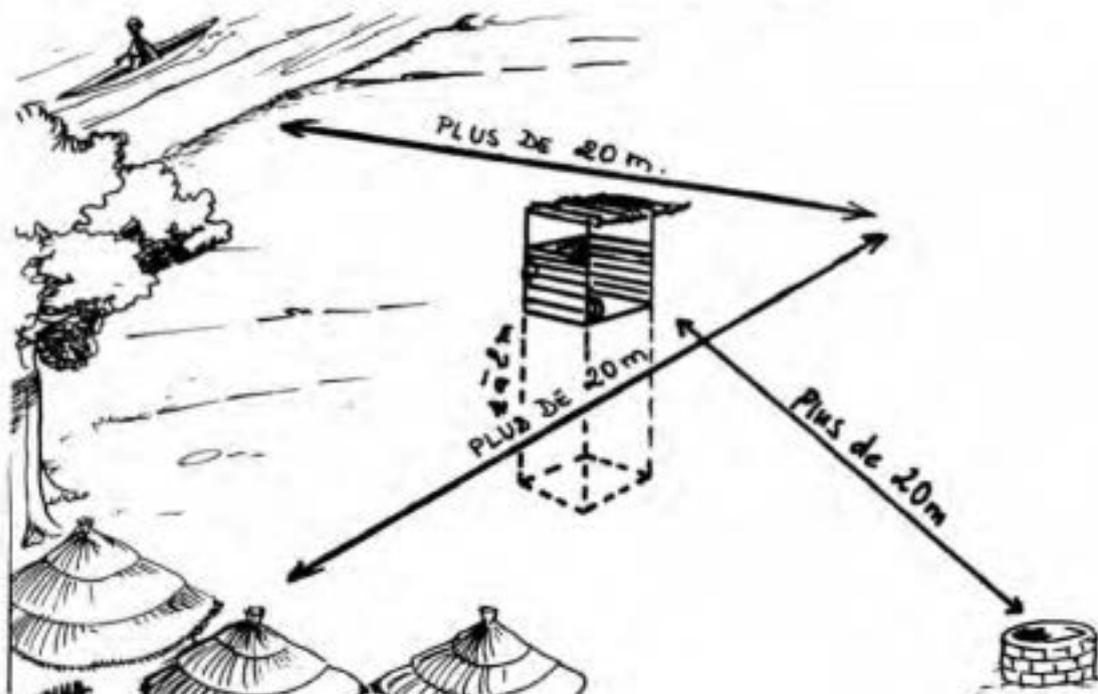
5 - Mélanger du ciment avec de la terre, du gravier et de l'eau, et verser le tout jusqu'à ce qu'il y ait 5 cm d'épaisseur. (Mélanger chaque pelletée de ciment avec 2 pelletées de terre et 3 de gravier).



6 - Enlever le seau quand le ciment commence à durcir (environ 3 heures). Puis couvrir le ciment avec des chiffons mouillés, de la terre, du foin ou un morceau de plastique et conserver l'humidité. Déplacer la plaque après 3 jours.



Faire une latrine fermée, la plaque doit être placée sur un trou rond dans la terre. Creuser un trou d'un peu moins d'un mètre de diamètre et d'une profondeur entre 1 et 2 mètres.



Pour qu'il n'y ait pas de risque, la latrine devrait être située à 20 mètres au moins de maisons, des puits, des sources, rivières ou cours d'eau. A l'endroit où les gens vont chercher de l'eau, assurez-vous que la latrine est placée en *aval* (par rapport au cours de la rivière, après le village).

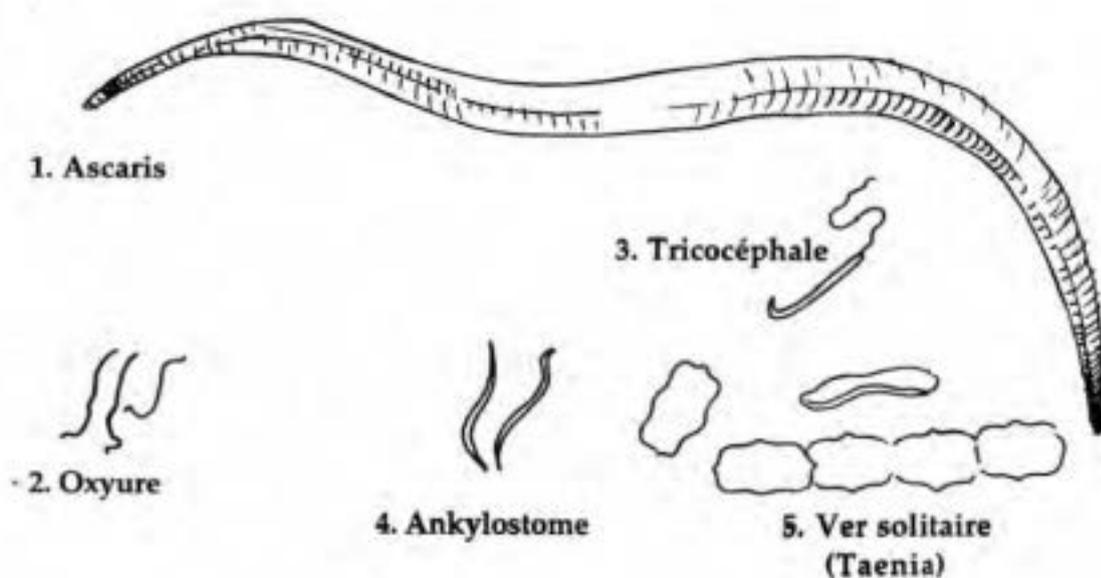
Gardez votre latrine propre. Nettoyer fréquemment la plaque. Apprenez aux enfants et aux autres à ne pas la salir.

Assurez-vous que le trou de la plaque a un couvercle et que ce couvercle est à sa place. Un simple couvercle peut être fait avec du bois ou un fragment dealebasse.



Les vers et autres parasites intestinaux

Il existe plusieurs types de vers et autres petites bêtes qui vivent parfois dans les intestins de l'homme et qui sont la cause de nombreuses maladies. Les vers suivants se trouvent très souvent chez l'homme :



Parmi ces vers, les 1, 2, et 5 se trouvent dans la saleté et on peut les voir dans les excréments ou les vomissements. Les deux autres peuvent causer des infections graves, sans qu'on les voit dans les excréments.

Lorsqu'un enfant maigrit, n'a pas d'appétit, a des nausées ou des vomissements, a des maux de ventre, a des œdèmes ou des démangeaisons, il faut penser qu'il a peut-être des vers et le déparasiter (c'est-à-dire donner des médicaments contre les vers).

N.B. : Les médicaments les plus usuels contre les vers, comme la *Pipérazine* sont efficaces uniquement contre deux sortes de vers : les ascaris et les oxyures. Pour les autres vers, il faut des médicaments spéciaux.

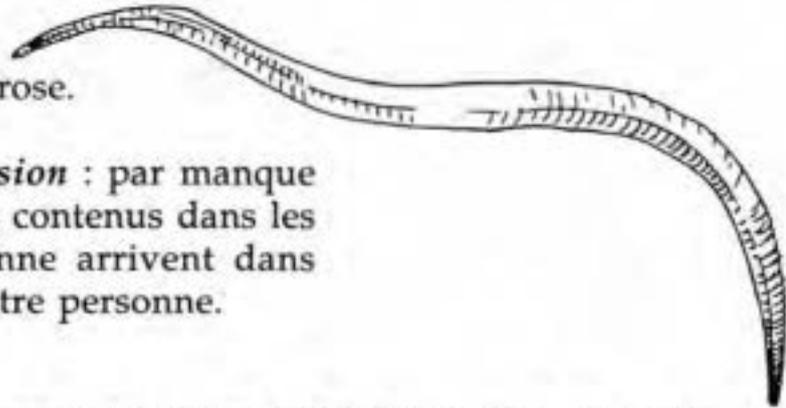
Le *Mintezol* ou le *Vermox* tuent beaucoup de vers (voir page 544).

Ascaris (ver grand et arrondi)

20 à 30 cm de long

Couleur : blanc ou rose.

Mode de transmission : par manque d'hygiène, les œufs contenus dans les selles d'une personne arrivent dans la bouche d'une autre personne.



MALADIES CAUSÉES PAR LES ASCARIS : les petits œufs d'ascaris que la personne a avalés deviennent de petits vers qui vont dans le sang et jusqu'aux poumons, causant des démangeaisons dans tout le corps ou une toux sèche. Parfois, ils peuvent causer une pneumonie ou une toux accompagnée de sang.

Les grands vers logés dans les intestins peuvent causer des maux de ventre, des vomissements ou un affaiblissement.

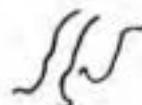
Prévention : Utiliser des latrines, se laver les mains au savon avant de toucher les aliments, protéger la nourriture des mouches.

Traitement : Utiliser un médicament contenant de la pipérazine. Pour la posologie, voir page 542.

Oxyure (petit ver, mince)

1 cm de long.

Couleur : blanc



MODE DE TRANSMISSION : chaque ver pond des milliers d'œufs à l'extérieur de l'anus ; cela produit une démangeaison et lorsque l'enfant se gratte, les œufs passent dans ses ongles. C'est ainsi qu'ils arrivent à la nourriture que l'enfant touche et que d'autres porteront à leur bouche. Les oxyures, par la démangeaison qu'ils produisent, peuvent empêcher l'enfant de dormir.

Traitement et prévention : l'hygiène est très importante. Même si on déparasite souvent l'enfant, si l'hygiène n'est pas observée, les vers reviendront. En observant les règles d'hygiène, en six semaines, les vers disparaissent tout seuls, sans qu'il y ait besoin de médicament.

- Langer l'enfant avec une culotte serrée, pour éviter qu'il se gratte les fesses avec les doigts.
- Couper court les ongles des enfants.
- Au lever, laver les fesses et les mains de l'enfant. Lui laver les mains au savon toujours après une selle et avant de manger.
- Laver et changer souvent l'enfant. Bien lui laver les fesses et les ongles. Pour calmer la démangeaison, au coucher, appliquer un peu de vaseline dans l'anus.
- Lui administrer un médicament contenant de la piperazine. Pour la posologie, voir page 542. Lorsqu'on soigne un enfant parce qu'il a des vers, il faudra soigner toute la famille en même temps.

Tricocéphale

3 à 5 cm de long.

Couleur : rose ou gris.

Ce ver est transmis comme l'ascaris, par manque d'hygiène. En général il ne cause pas de maladie. Lorsqu'il y en a beaucoup, ils peuvent causer la diarrhée.

La prévention : comme pour l'ascaris.

Traitement : si le ver cause un problème seulement, administrer du tiabendazole (*Mintezol*) (pour la dose, voir page 543), ou du *Vermox* (1 comprimé matin et soir pendant 3 jours).

Ankylostome

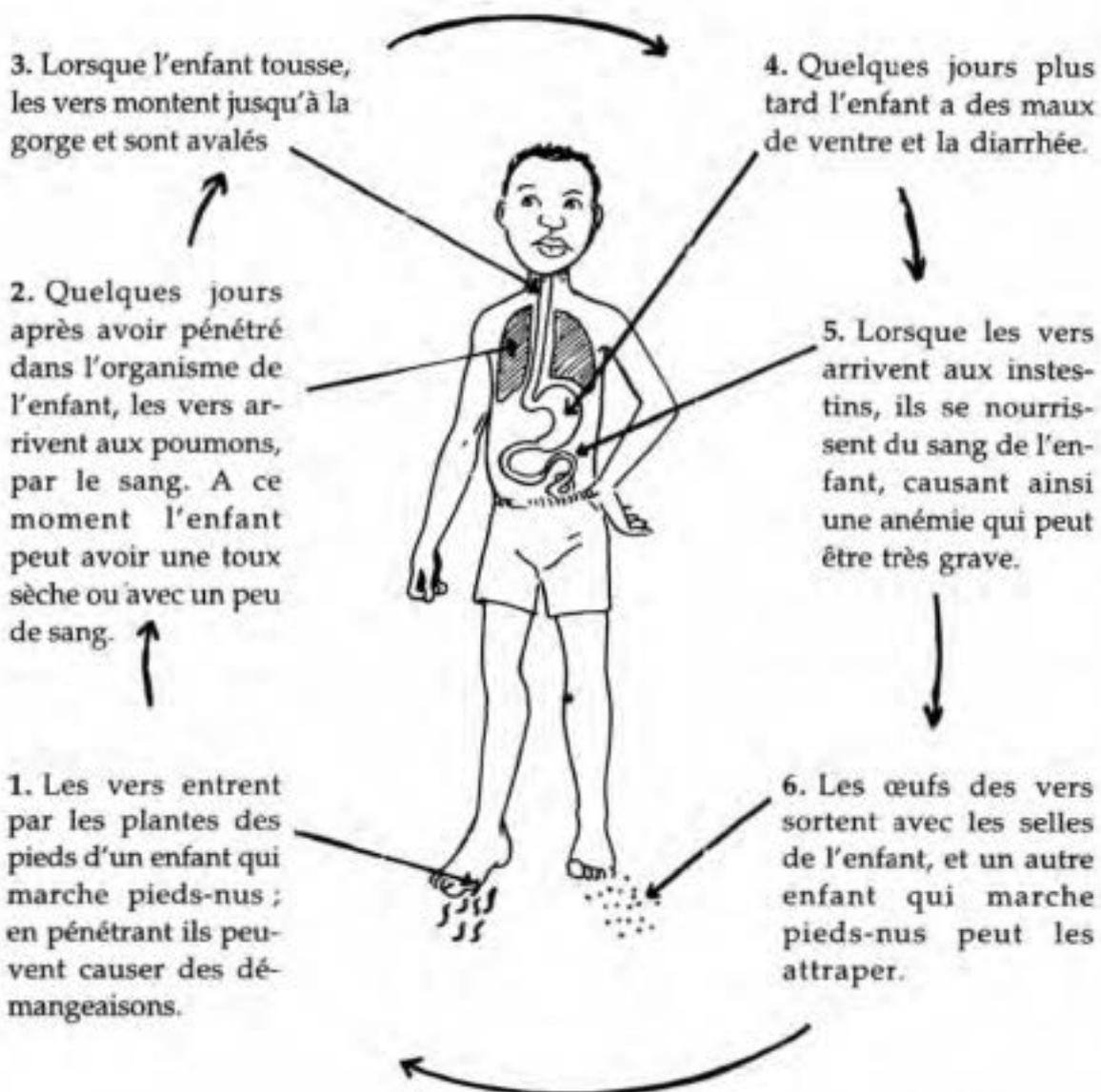
1 cm de long.

Couleur : gris plomb ou rougeâtre.



(Il est rare qu'on puisse le voir à l'œil nu. Il faut une analyse des selles pour le trouver).

MODE DE TRANSMISSION ET MALADIES CAUSÉES PAR CE VER

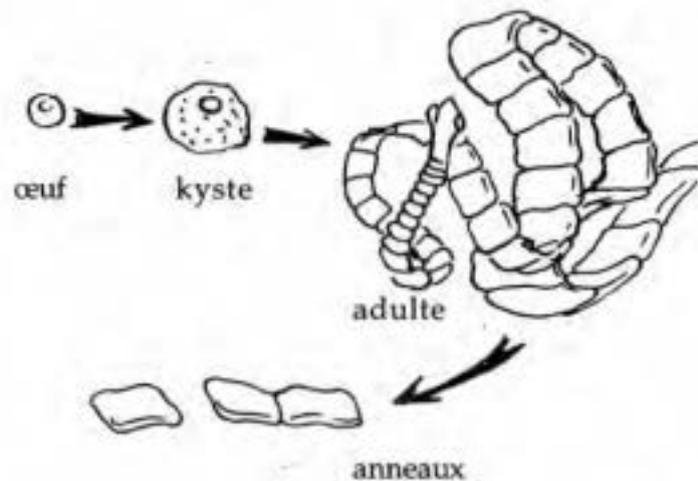


L'infection causée par ces vers compte parmi les maladies les plus redoutables de l'enfance. Un enfant anémié, pâle ou qui mange de la terre a probablement attrapé ces vers. Il faut lui faire faire une analyse des selles. Lui administrer des comprimés ou du sirop de tiabendazol (*Mintezol*). Pour la dose, voir page 543. Il faut aussi

traiter l'anémie (voir page 190) et surtout il ne faut plus que l'enfant marche pieds-nus.

Le ver solitaire (taenia)

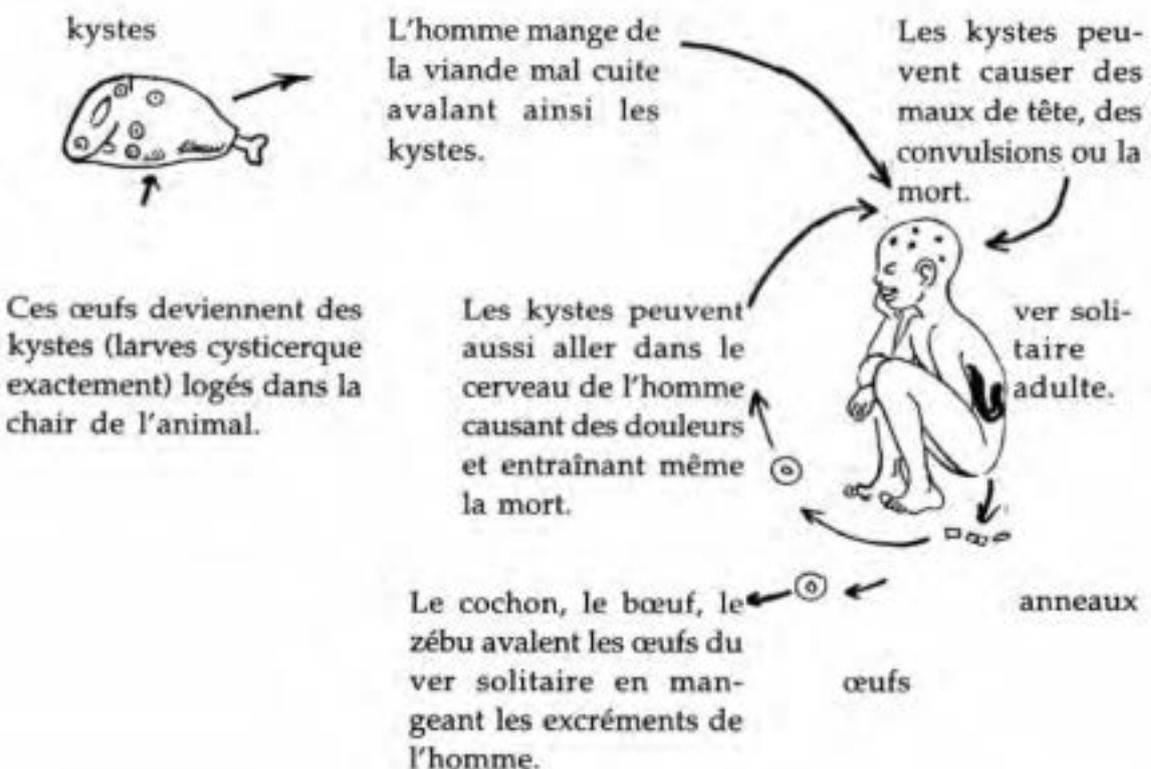
Dans l'intestin ce ver peut atteindre deux mètres de long, mais dans les excréments, on ne voit que des morceaux de vers (ou anneaux). Ils mesurent un cm ; ils sont blancs.



Mode de transmission : consommation de viande

de porc ou de bœuf qui n'est pas bien cuite. Toutes les viandes doivent être consommées bien cuites, spécialement la viande de porc.

EVOLUTION DU VER SOLITAIRE



Le plus gros danger, c'est que des kystes se logent dans le cerveau. Ceci arrive lorsque l'homme avale par la bouche les œufs qui sont sortis par les selles. C'est pour cela qu'il faut toujours se laver les mains au savon après avoir fait caca, et quelqu'un qui a le ver solitaire doit faire très attention à l'hygiène.

Traitement : On utilise surtout la niclosamide (*Tredemine*, *Yomesan*), ou le Vermox (voir page 545).

Trichinose

On ne peut pas voir ces vers dans les excréments ; ils passent directement des intestins aux muscles.

Mode de transmission : Par la consommation de viande de porc qui contient les kystes et qui n'est pas très bien cuite.

Signes de la maladie : Cela dépend de la quantité de kystes avalés ; parfois ça peut passer inaperçu, mais parfois cette maladie peut causer la mort.

Entre quelques heures et 5 jours après avoir mangé la viande crue, on peut avoir des maux de ventre accompagnés de diarrhée et vomissements. Quelques jours plus tard, dans les cas graves, il y a :

- fièvre avec des frissons ;
- douleurs musculaires ;
- enflure des yeux (et parfois des pieds) ;
- des hématomes (bleus) ou des hémorragies des yeux.

La maladie aiguë dure trois à quatre semaines.

Traitement : Dans les cas aigus, chercher sans tarder l'aide du docteur. Le tiabendazole (*Mintezol*) peut être bon. Pour la dose, voir page 543. Les cortico-stéroïdes peuvent aussi être administrés, mais il faut une ordonnance du médecin.

ATTENTION : Si plusieurs personnes qui ont mangé la même viande sont malades, il peut s'agir de la trichinose. C'est peut-être grave. Il faut demander l'aide du médecin.

Lamblia ou Giardia

On ne peut le voir car il est trop petit (ce n'est pas vraiment un ver).

Les lamblia sont éliminés dans les excréments sous forme de kystes.

Mode de transmission : directement par les excréments des personnes atteintes, donc par les mains.

Signes de la maladie : douleurs abdominales, vomissements, perte de l'appétit, diarrhée.

Pour avoir la certitude de la maladie, il faut faire une analyse de selles.

Traitement :

Métronidazole (*Flagyl*)

— **Adultes :** 2 comprimés par jour pendant 5 jours, un le matin un le soir au cours des repas.

— **Enfants :** 2-5 ans : 1 comprimé/jour.

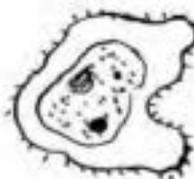
5-10 ans : un comprimé 1/2 par jour.

L'Amibe

Ce n'est pas un ver, c'est un tout petit animal, tellement petit qu'il faut un microscope, appareil qui augmente plusieurs fois la taille, pour le voir.

Mode de transmission : Par les excréments des personnes atteintes d'amibiase; ces excréments, par manque d'hygiène, vont contaminer l'eau de boisson ou les aliments, et les personnes qui les absorbent seront atteintes d'amibiase.

Amibe vue à l'aide d'un microscope



Microscope



Signes de la maladie : Chez les personnes en bonne santé, les porteuses d'amibes passent souvent inaperçues.

C'est chez les enfants et les personnes affaiblies que l'amibiase peut causer une forte diarrhée ou une dysenterie (diarrhée avec du sang).

La dysenterie amibienne typique se manifeste par :

- des douleurs abdominales (coliques) qui parcourent le ventre et se terminent par un besoin d'aller à la selle ;
- une douleur à l'anus avec des envies fréquentes d'aller à la selle ;
- une diarrhée faite de glaires, de mucus strié de sang ; parfois beaucoup de sang ;
- il n'y a généralement pas de fièvre.

Ces dysenteries vont et viennent parfois en alternance avec des périodes de constipation.

Mais la dysenterie peut être causée aussi par des bactéries (dans ce cas il y a la fièvre) ou peut avoir d'autres causes.

Pour avoir la certitude qu'il s'agit d'une amibiase, il faut faire un examen de selles. Dans de rares cas, ces amibes peuvent provoquer un abcès du foie très douloureux et accompagné de fièvre. Cela peut être grave et il vaut mieux consulter un médecin. Donner du Flagyl en attendant.

Traitement :

— Metronidazole (*Flagyl*)

4 comprimés à 250 mg matin et soir pendant 7 jours.

Enfants : 40 mg/kg/jour

ou faire comme décrit à la page 534).

— Si l'amibiase est grave ou qu'on craint une surinfection par des bactéries, on peut associer des tétracyclines pendant 4 à 5 jours (voir page 533).

Bilharziose urinaire (schistosomiase)

Cette infection urinaire causée par une sorte de ver qui entre dans le sang, n'existe que dans certaines parties du monde. Elle est plus

fréquente en Afrique, au Moyen-Orient et dans certaines parties d'Amérique Latine. Dans des zones où la maladie existe, *toute personne qui a du sang dans les urines devrait les faire examiner au microscope pour voir s'il y a des œufs*. Dans certaines régions, la maladie est si fréquente que les familles pensent qu'un jeune garçon qui a du sang dans les urines présente simplement l'équivalent des règles de la jeune fille.

Signes de la maladie :

- *Le signe le plus fréquent est l'apparition de sang dans les urines, spécialement dans les dernières gouttes.*
- *On peut avoir mal dans le bas ventre et entre les jambes ; d'habitude ce mal augmente quand on finit d'uriner. On peut avoir un peu de température et des démangeaisons.*
- *Après quelques mois ou quelques années, les reins peuvent être gravement atteints, causant ainsi une tuméfaction générale et la mort.*

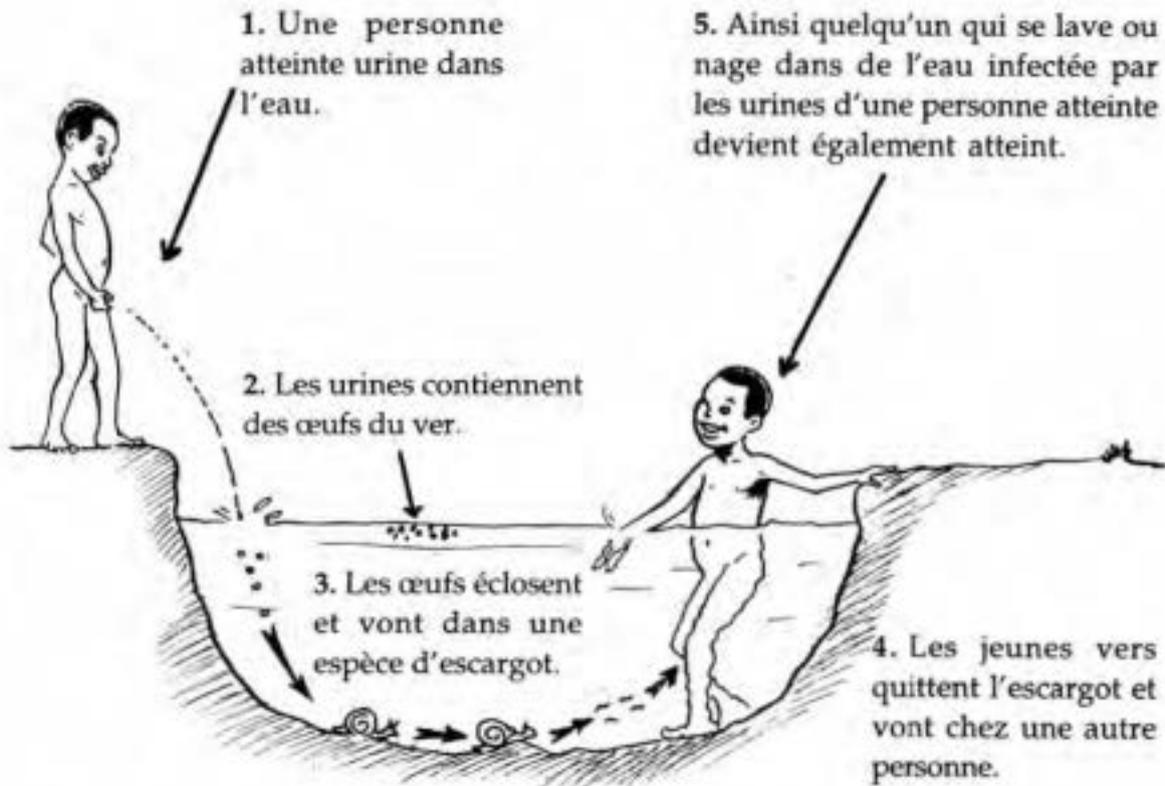
Traitement :

Une bonne nutrition est indispensable. Dans des zones où la maladie est fréquente, les personnes gravement malades sont traitées en priorité. Donner du *niridazole* (pour la posologie, voir page 545). Le médicament doit être administré sur les indications d'un agent sanitaire expérimenté car il est dangereux. Il doit être associé au *Valium* (5 mg/jour et 1-2 mg/j enfants).

Prévention :

La bilharziose (schistosomiase) n'est pas contagieuse. Le germe, pour une partie de sa vie, doit évoluer à l'intérieur d'un certain genre de petits limaçons *aquatiques*.

La bilharziose urinaire évolue ainsi :



Pour éviter la schistosomiase, collaborez avec des programmes tendant à éliminer les limaçons et traitez les personnes atteintes. Mais, chose plus importante : *tout le monde doit apprendre à uriner dans les latrines et jamais dans de l'eau ou à proximité de l'eau.*

Bilharziose intestinale

Il y a plusieurs formes de cette maladie qui sont plus ou moins graves suivant le type de parasite (qui dépend de la localisation géographique).

Dans les formes graves :

- au début, il peut y avoir une fièvre, des démangeaisons avec œdèmes ;
- puis il y a une diarrhée avec du sang ; plus tard le ventre commence à gonfler (car le foie et la rate augmentent de volume et de l'eau apparaît entre les tissus qui enveloppent les intestins) et la mort peut survenir par hémorragie digestive (perte de sang).

Il faut faire un examen de selles pour confirmer qu'il s'agit de cette maladie.

Traitement :

On peut utiliser le niridazole, mais il n'est pas toujours efficace dans ces formes et dans tous les cas il faut consulter un médecin car les médicaments qui soignent cette maladie sont tous dangereux.

Prévention :

Le parasite évolue de la même manière que celui de la bilharziose urinaire, mais il est transmis par les selles au lieu des urines.

La prévention est la même.

Il faut toujours utiliser les latrines.

Les maladies transmises par des moustiques ou des mouches

LE PALUDISME

Il est transmis par la piqûre d'un moustique qui a au préalable piqué une personne atteinte de paludisme. Ces moustiques piquent surtout la nuit (ou le soir) et se développent surtout pendant la saison des pluies, saison pendant laquelle les cas de paludisme deviennent très nombreux (voir page 265).

L'ÉLÉPHANTIASIS

C'est une maladie chronique qui se manifeste par une augmentation très importante du volume d'un membre ou d'une autre partie du corps (souvent le scrotum). Ceci est dû à la présence de vers qui ont bouché les canaux lymphatiques de la personne. Les vers sont transmis par un moustique du même type que celui du paludisme.

Consulter un médecin.

L'ŒDÈME DE CALABAR

Cette maladie est transmise par une mouche qui introduit un ver qui circule sous la peau et souvent dans les yeux, en provoquant des démangeaisons intenses (voir page 300) et une sensation pénible. La chaleur favorise les déplacements du ver. Les œdèmes atteignent la grosseur d'un œuf de pigeon, disparaissent à un endroit pour réapparaître ailleurs au bout de quelques jours.

LA TRYPANOSOMIASE (ou maladie du sommeil)

Elle est transmise par une mouche qui introduit le parasite dans le sang, les liquides des méninges et les centres nerveux. Au début, il y a de la fièvre et des maux de tête. Petit à petit s'installe une somnolence invincible. La mort survient en quelque mois ou quelques années, lorsque le malade est devenu complètement dément (fou). Heureusement, cette maladie, très difficile à traiter surtout si le malade est vu tard, devient rare et ne se voit plus que dans certaines régions. Au moindre signe aller voir un médecin.

L'ONCHOCERCOSE

Elle est transmise par une petite mouche (page 328). Elle peut rendre aveugle.

LA FIÈVRE JAUNE

C'est une maladie très grave. Elle est due non pas à un parasite mais à un virus qui est transmis par des moustiques ayant au préalable piqué une personne malade. Souvent le malade meurt car la maladie atteint le foie et les reins. Il y a au début de la fièvre, des douleurs partout, et le malade est agité, puis il devient ictérique (ses yeux deviennent jaunes comme dans l'hépatite virale). Il y a des démangeaisons (pertes de sang par le nez, les gencives, puis il vomit du sang et fait des excréments noirs) et n'urine presque plus. Il n'y a aucun médicament qui guérit ces malades. Il faut les couvrir avec un moustiquaire pour que les moustiques qui les piqueraient ne s'infectent pas et ne continuent pas à transmettre la maladie. Il faut appeler vite le médecin, car si le diagnostic est confirmé, il faudra vacciner au plus vite toutes les personnes qui ne sont pas encore vaccinées contre la fièvre jaune. Voilà autant de raisons de participer aux programmes nationaux de lutte contre les grandes endémies et contre ces insectes.

Les vaccins - la protection la plus simple et la plus sûre

Les vaccins assurent la meilleure protection contre certaines maladies graves. Il faut collaborer avec l'équipe sanitaire qui vient vacciner au village ; si cette équipe ne vient pas, il faut amener les enfants au dispensaire le plus proche pour qu'ils soient vaccinés. Il vaut mieux les emmener au dispensaire pendant qu'ils sont en bonne santé, plutôt que d'attendre qu'ils soient gravement atteints de tétanos ou de polio par exemple.

Selon les pays, on utilise tel ou tel "calendrier de vaccination". Il suffit de s'en tenir toujours au même pour le même enfant.

1 — *D.T. COQ*, contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche. Il faut un vaccin à partir du 3-4^e mois d'âge, pendant 3 mois, c'est-à-dire un à 3-4 mois, un à 4-5 mois, et un à 5-6 mois. Un an après (à dix-sept mois), il faut faire un rappel.

2 — *POLIOMYÉLITE*. Une goutte chaque mois dans la bouche, pendant trois mois le plus tôt possible, généralement on le fait à l'âge de trois mois. Il est recommandé de ne pas allaiter le bébé (au sein) deux heures avant et deux heures après le vaccin de polio.



On peut le faire en même temps que le DT. COQ par l'injection.

3 — *B.C.G.* contre la tuberculose. Se fait en une fois. Il est important de faire le B.C.G. dès les premiers jours ou semaines de vie. Cela devient impératif s'il y a des tuberculeux dans la maison ou aux alentours.

4 — *Rougeole*. Un seul vaccin à huit mois. Dans certaines régions un vaccin à six-sept mois, suivi d'un autre à un an.

5 — Chez l'enfant au-dessus de douze ans et chez l'adulte, le vaccin le plus important est le vaccin contre le *TÉTANOS* : un vaccin par mois durant trois mois consécutifs, un rappel au bout d'un an et ensuite tous les cinq ans. Tout le monde devrait être vacciné contre le tétanos, c'est une maladie très grave. Une femme enceinte qui est correctement vaccinée contre le tétanos protège aussi son nouveau-né contre cette maladie et rend inutile le sérum antitétanique (SAT) à la naissance.

Dans les dispensaires, on faisait aussi le vaccin antivariolique. Grâce aux différentes campagnes de vaccination contre la variole, on ne trouve plus cette maladie.

Il existe des vaccins contre les oreillons, la typhoïde et la méningite, mais il est difficile de les trouver et ils ne sont indiqués que dans certaines circonstances particulières.

Dans certains pays, le vaccin contre la fièvre jaune est indispensable et obligatoire. On le fait à l'âge de 1 an avec un rappel tous les 10 ans. Demander au centre de vaccination de votre région.

Faites vacciner les enfants sans attendre.
Pensez aux rappels (page 264).

Pour la très importante prévention contre le *PALUDISME*, voir chapitre 12 :

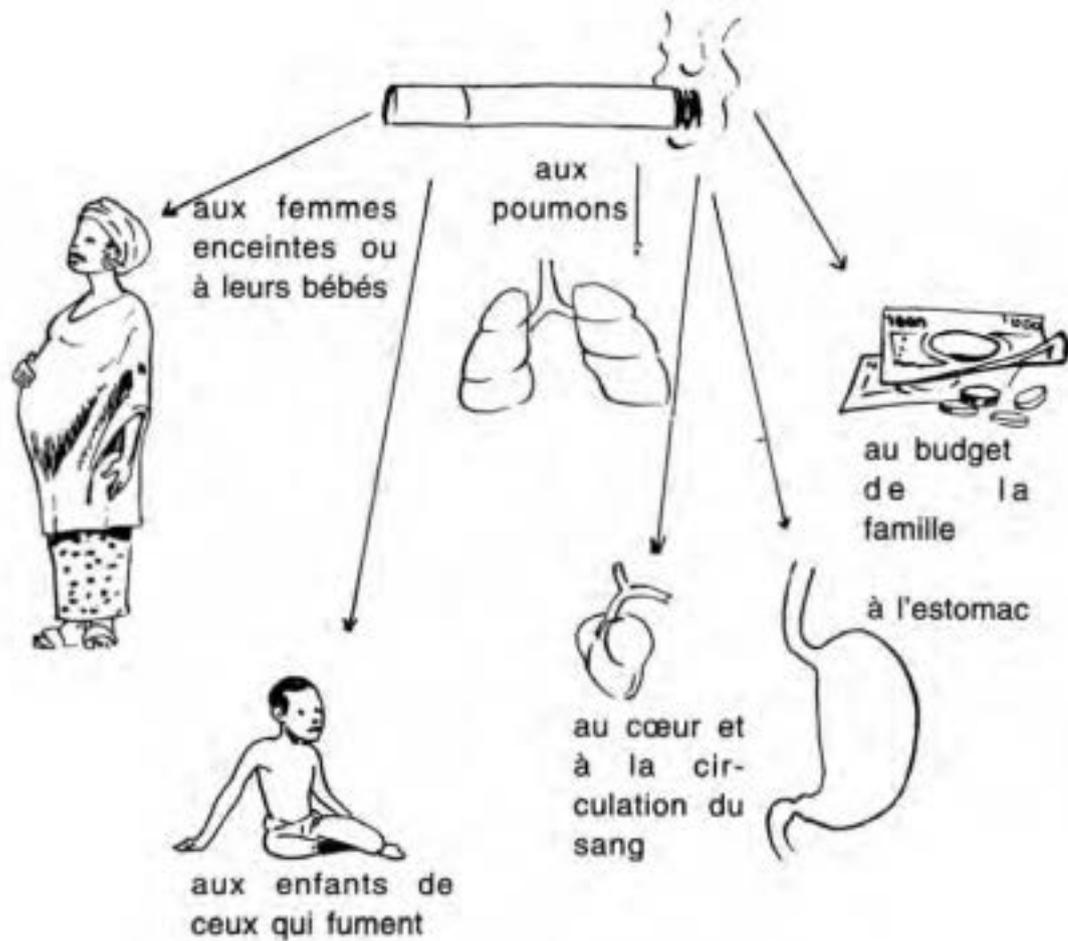
SOIGNER TRÈS TÔT ET BIEN EST UNE PART IMPORTANTE
DE LA PRÉVENTION.

Certaines habitudes affectant la santé :

- Boire des boissons alcoolisées régulièrement (même sans être jamais ivre).



• Fumer.



QUICONQUE S'INTÉRESSE À LA SANTÉ DES AUTRES NE DEVRAIT PAS FUMER ET DEVRAIT ENCOURAGER LES AUTRES À NE PAS FUMER.

Boissons sucrées du commerce.

Relativement chères et sans valeur nutritive à part le sucre.

Elles participent à la création de caries dentaires.

Elles sont mauvaises pour l'estomac.

Si vous voulez des enfants sains et avez un peu d'argent pour leur acheter quelque chose ...

Achetez-leur des œufs,
ou d'autres aliments nutritifs,

et pas de boissons
gazeuses !



OUI



NON

NE DONNEZ PAS DE "SUCRERIES" À VOS ENFANTS.

CHAPITRE 12

Les maladies très fréquentes

La déshydratation

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

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

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

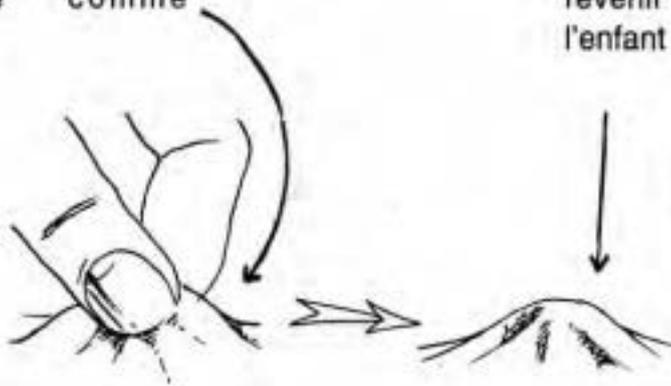
Il est très important de reconnaître les signes de déshydratation et de savoir comment la combattre.

Signes de déshydratation

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

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

Soulever la peau du ventre comme ceci...



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

Faire la comparaison avec une peau normale.

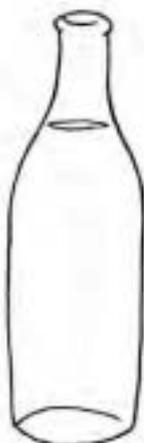
Traitement contre la déshydratation

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

SÉRUM BUVABLE : PRÉPARATION

dans un litre d'eau, si possible bouillie et

refroidie, au moins propre



METTRE

2 grandes cuillères de sucre ou de miel

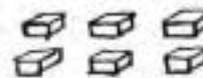
ET

1 petite cuillère rase de sel fin



ou 6 morceaux de sucre

ou 6 petites cuillères de sucre ou de miel



PLUS

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



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

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

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

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

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

Diarrhée et dysenterie

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

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

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

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

Traitement :

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

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

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

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

2. LUTTER CONTRE LA MALNUTRITION

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

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

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

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

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

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

Il s'agit de :

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

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

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

3. MÉDICAMENTS

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

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

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

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

— Les diarrhées aiguës

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

1. Causes digestives

- infections intestinales à virus, à bactéries.

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

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

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

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

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

- cas particulier du choléra : voir page 489.

- mycoses digestives :

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

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

- parasites intestinaux :

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

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

- erreurs alimentaires :

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

2. Causes générales

• **Paludisme :**

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

• **Fièvre typhoïde :**

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

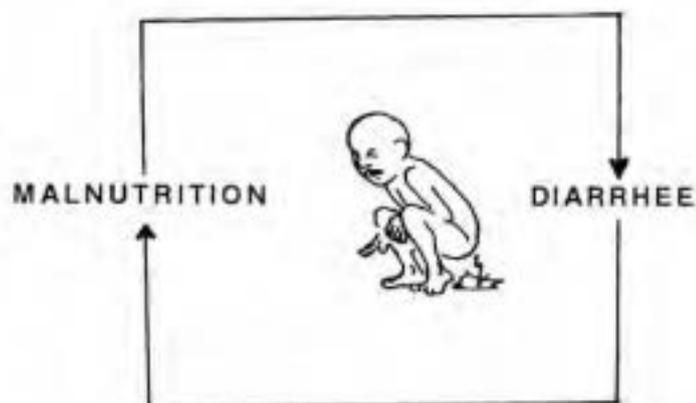
• Chez l'enfant, toutes les infections, surtout des oreilles, de la gorge, des poumons, peuvent provoquer une diarrhée. Il faut les rechercher à chaque fois qu'il y a la diarrhée chez un bébé.

— **Les diarrhées chroniques**

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

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

Les parasites intestinaux peuvent donner des diarrhées qui reviennent souvent.



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

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

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

- **diarrhée avec vomissements :**

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

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

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

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

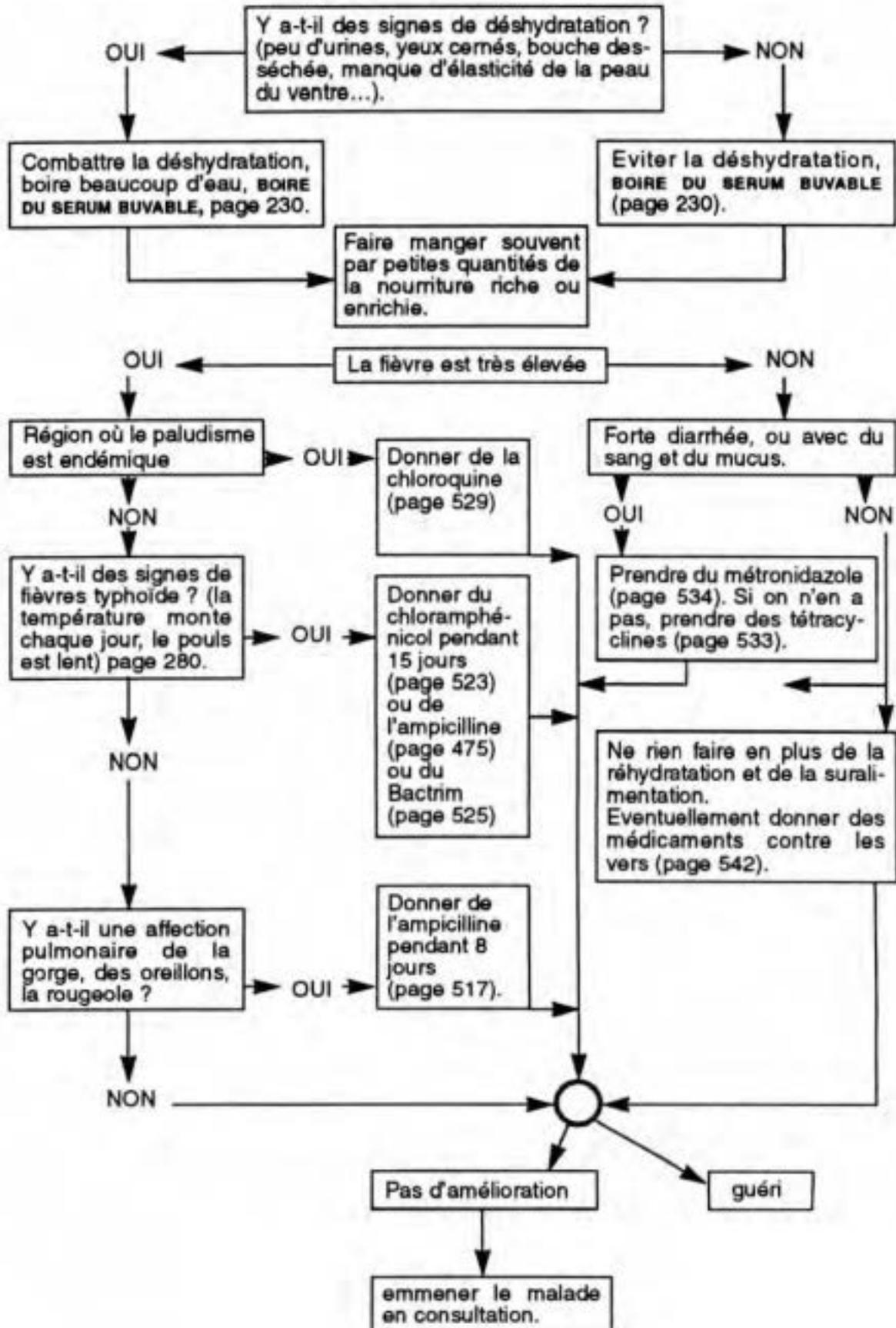
dysenterie causée par des bactéries ? paludisme ? fièvre typhoïde ? Si elle persiste plus de 6 heures après qu'on a commencé le traitement de la déshydratation, et que le malade semble très fatigué, donner des sulfamides comme le Bactrim ou de l'Ampicilline. Combattre toujours le paludisme (page 265).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

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

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

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

DIARRHÉE



Vomissements

Les vomissements, comme la diarrhée, peuvent être le signe de beaucoup de maladies.

1. Maladies de l'estomac ou des intestins :

- toutes celles qui peuvent causer la diarrhée ;
- l'ulcère ;
- l'appendicite,

la péritonite, l'occlusion

intestinale, la sténose du pylore chez le nourrisson (les vomissements sont dans tous ces cas accompagnés de constipation et d'arrêt des gaz). C'est très dangereux (voir plus loin les "Signes de danger").



2. Maladies localisées ailleurs dans l'organisme :

— dans le cerveau

- le cerveau a été atteint à la suite d'un coup ou d'une chute grave sur la tête ;
- méningite ;
- tumeur du cerveau (les vomissements sont accompagnés de douleurs très fortes à la tête et d'autres signes, suivant la maladie).

— Infections : toutes les infections, surtout chez le nourrisson, peuvent provoquer des vomissements (comme la diarrhée). La toux de la coqueluche les provoque, le paludisme aussi.

— Les douleurs intenses.

— Chez la femme, il faut toujours penser à la possibilité d'une grossesse et éviter les médicaments dangereux.

Si quelqu'un vomit depuis un certain temps, cela peut l'affaiblir.

Le plus grand danger des vomissements, c'est la déshydratation, surtout chez le nourrisson, surtout s'ils sont accompagnés de diarrhée.

SIGNES DE DANGER - PRÉVENIR IMMÉDIATEMENT LE MÉDECIN !

- déshydratation qui s'aggrave et que vous ne pouvez contrôler (page 229) ;
- vomissements graves qui durent plus de 24 heures ;
- vomissements violents, spécialement lorsque la personne ne peut aller à la selle ou lorsque vous ne pouvez entendre des gargouillements quand vous mettez votre oreille sur le ventre du patient (voir douleurs de l'abdomen : constipation, appendicite, page 129).
- vomissements de sang (ulcère, page 194, cirrhose, page 440).

POUR LUTTER CONTRE LES VOMISSEMENTS

- Ne rien manger de solide tant qu'il y a des vomissements violents.
- Boire des boissons, des infusions par petites gorgées, à température ambiante, cela peut parfois aider à calmer les vomissements.
- Si cela ne suffit pas, prendre du Vogalène. Avaler le comprimé avec très peu d'eau et attendre une demi-heure avant de prendre autre chose. Voir page 555.

Dose :

adultes : 1 comprimé 4 fois par jour

enfants : 1/4 à 1/2 comprimé 3 à 4 fois par jour.

Ce produit est aussi présenté sous forme de suppositoires que l'on introduit dans l'anus. Chez l'enfant, la dose est la même que pour les comprimés ; c'est-à-dire que l'on peut administrer par voie rectale, dissous dans très peu d'eau ; l'appliquer comme un lavement.

En cas de vomissements violents accompagnés de beaucoup de diarrhée, on peut administrer ces produits sous forme injectable.

Dans tous les cas de vomissements qui persistent malgré le traitement, il faut emmener le malade en consultation.

Maux de tête et migraine

Le mal de tête banal peut se calmer avec du repos et en prenant des calmants comme l'aspirine. Des compresses chaudes sur la nuque ou sur le dos font parfois du bien. Les remèdes traditionnels sont

souvent efficaces. Des maux de tête fréquents constituent un signe de maladie. La constipation peut être cause de maux de tête (page 198). S'ils ne disparaissent pas avec une meilleure alimentation et du repos, il faut aller en consultation.



La migraine est un mal de tête très fort que l'on sent en général d'un seul côté ; fréquente ou rare, la migraine peut causer des vomissements.

Une migraine peut être accompagnée ou précédée d'une vue trouble, de vertiges ou de fourmillements de la main ou du pied du côté opposé à celui de la migraine.

Il est très ennuyeux d'avoir la migraine, mais ce n'est pas une maladie grave.

Pour éviter que la migraine prenne de l'ampleur, dès les premiers signes, (s'il y a des frissons, des vomissements, voir paludisme (page 265)) :

1. Essayer de rester calme ; ne pas penser à ses problèmes.
2. Prendre 2 aspirines avec une tasse de café ou de thé fort.
3. Se coucher un moment dans une chambre sombre et sans bruit.
4. Si la douleur et les vomissements persistent malgré cela, prendre un comprimé une demi-heure plus tard, si nécessaire. Essayer de dormir.
5. En cas de très forte migraine, prendre 2 comprimés dès les premiers symptômes. Ne pas dépasser 2 comprimés par jour ni 10 comprimés par semaine.

ATTENTION !

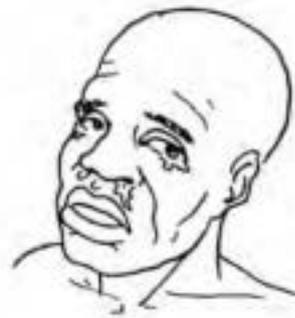
Les maux de tête peuvent être un signe de maladie grave. Il faut y penser :

- Lorsqu'ils surviennent chez une personne qui n'en souffrent pas d'habitude (surtout chez les enfants) et qu'ils durent longtemps ;

- lorsqu'ils sont intenses, dans toute la tête, accompagnés de nausée et vomissements, lorsqu'ils sont augmentés par la lumière, la toux ou lorsque le malade penche la tête. Ils peuvent être le signe d'une atteinte grave des méninges ou du cerveau et il faut vite aller voir un médecin ;
- lorsqu'ils sont accompagnés de fièvre, il faut rechercher d'autres signes de maladies infectieuses graves et penser à :
 - la méningite si la nuque est raide (voir page 278) ;
 - le paludisme, s'il y a des frissons, des courbatures, des troubles digestifs (voir page 265) ;
 - la fièvre typhoïde (voir page 280).

LE RHUME OU LA GRIPPE

Le rhume ou la grippe disparaissent presque toujours tout seuls, sans qu'il y ait besoin de médicament. La pénicilline et autres antibiotiques ne font aucun bien. Des calmants comme l'aspirine font baisser la fièvre et calment les maux de tête et les courbatures.



- On doit boire beaucoup d'eau et bien se reposer.
- Il faut rester au lit tant que la fièvre dure.
- Afin d'éviter de passer la maladie aux autres, il faut manger et dormir à part.
- Il n'y a pas de régime alimentaire à observer, mais les jus de fruits, surtout les jus d'orange ou de citron ou de ditackh, font beaucoup de bien.
- Pour traiter le rhume et la toux, voir les pages suivantes.

Si le rhume ou la grippe durent plus de 8 jours, s'il y a de la fièvre et de la toux grasse, et si le malade a mal à la poitrine, on doit soupçonner une bronchite ou une pneumonie. Une pneumonie est redoutable chez les personnes âgées et les tuberculeux ; il faut consulter le médecin.

La toux

La toux est un symptôme de différentes maladies des poumons ou des bronches. Voici quelques-unes des maladies associées à certaines toux :

<i>Toux sèche, pas ou peu grasse</i>	<i>Toux grasse ou très grasse</i>	<i>Toux avec sifflement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • rhume • grippe • rougeole • toux du fumeur • pleurésie (douleur) • certains vers (ascaris, ankylostomes) 	<ul style="list-style-type: none"> • bronchite • pneumonie • asthme 	<ul style="list-style-type: none"> • asthme • coqueluche • diphtérie • certaines maladies du cœur
<i>Toux chronique (qui dure longtemps)</i>		<i>Toux parfois accompagnée de sang</i>
<ul style="list-style-type: none"> • tuberculose • asthme (crises) • toux du fumeur ou du travailleur des mines 		<ul style="list-style-type: none"> • cancer du poumon • tuberculose • pneumonie (avec crachats jaunâtres, verdâtres, avec un peu de sang) • certaines maladies du cœur

POUR GUÉRIR LA TOUX, IL FAUT SOIGNER LA MALADIE QUI
EN EST LA CAUSE.

Pour calmer la toux, voir la page suivante.

La toux est un moyen employé par l'organisme pour nettoyer les voies respiratoires et éviter ainsi que les sécrétions et les microbes passent de la gorge aux poumons. Par conséquent, lorsque la toux est grasse, *il ne faut pas prendre de médicaments pour arrêter la toux, mais employer des moyens et des remèdes qui aident à ramollir et à cracher les sécrétions.*

1. Pour ramollir la sécrétion et calmer la toux, respirer des vapeurs d'eau chaude.

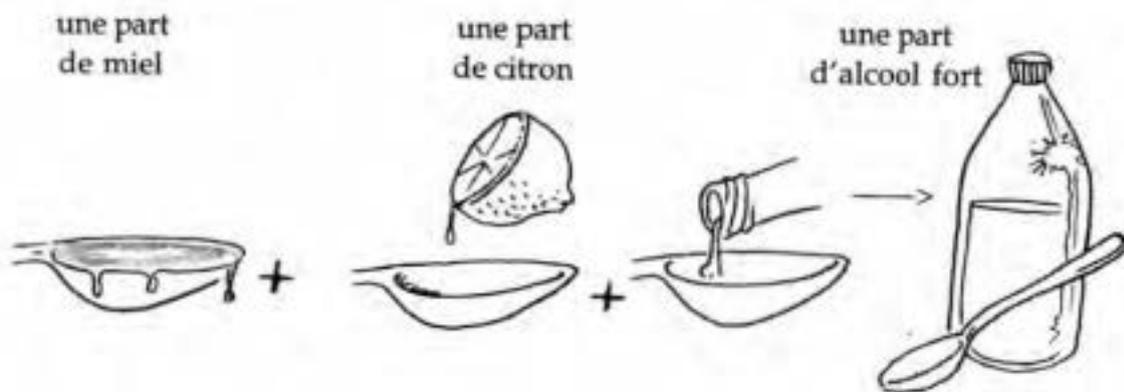
Placer le visage au-dessus d'un seau d'eau bouillante, couvrir le tout avec un drap, comme l'indique le dessin, et aspirer les vapeurs

pendant un quart d'heure. Répéter l'opération plusieurs fois par jour. On peut mettre des feuilles ou du "vicks" dedans, mais c'est mieux de ne rien mettre.



2. *Contre toutes les toux, spécialement la toux sèche*, préparer le sirop "maison" ci-dessous:

Mélanger :



Une petite cuillère à café toutes les deux à trois heures. Pour les nourrissons et les malades qui ont du mal à respirer, le sirop ne doit pas contenir d'alcool.

3. *Contre la toux sèche qui empêche de dormir*, les calmants à base de codéine sont efficaces. Il ne faut pas prendre ces médicaments s'il y a beaucoup de sécrétion ou une toux sifflante. Ne pas les donner aux nourrissons

4. *Contre la toux sifflante* (difficulté pour respirer et sifflement) prendre un sirop qui aide à dégager les voies respiratoires, voir Asthme et Bronchite (pages 247 et 249).

5. *Soigner la maladie qui cause la toux*. Si la toux dure depuis longtemps, si le malade crache du sang, du pus ou une sécrétion malodorante, ou s'il a du mal à respirer, il faut aller en consultation.

6. *Un malade qui tousse ne doit pas fumer.*

Nez bouché et qui coule (Rhinite)

Le nez bouché et la rhinite peuvent avoir comme origine le rhume. L'excès de sécrétion nasale augmente les probabilités d'une otite chez l'enfant et de la sinusite chez l'adulte.

Pour déboucher le nez :

1. Chez le nourrisson, pomper les mucosités, en faisant bien attention, à l'aide d'une seringue sans aiguille, comme l'indique le dessin. On peut ensuite laver le nez avec de l'eau bouillie et refroidie qu'on injecte avec la seringue sans aiguille.



2. Les grands enfants et les adultes peuvent aspirer de l'eau salée par le nez, comme l'indique le dessin. Cela dégage les narines.

3. On peut mettre des gouttes de phényléphrine, après avoir aspiré par le nez de l'eau salée, mettre les gouttes comme l'indique le dessin. La tête sur une épaule, mettre 2 ou 3 gouttes dans la narine du dessous.



Ne pas utiliser chez les enfants.

4. Des gouttes décongestionnantes peuvent faire du bien, mais pas plus de 3 fois par jour durant pas plus de 3 jours et pas chez les enfants.

5. Respirer des vapeurs d'eau chaude (voir page précédente).

Rhume allergique

C'est un rhume, accompagné souvent de démangeaisons dans les yeux (conjonctivite), chez des gens qui présentent une allergie à quelque chose : le pollen des fleurs, par exemple (voir Troubles Allergiques, page suivante).

Traitement

- Prendre un antihistaminique, comme le polaramine.
- Si on le connaît, éviter de rentrer en contact avec ce qui cause l'allergie.



La sinusite



C'est une inflammation aiguë ou chronique de petits creux (sinus) qui se trouvent autour des yeux, à l'intérieur des os.

Signes :

- douleur dans les os, au-dessus et en dessous des yeux : lorsqu'on tapote ces endroits, cela fait mal ;
- sécrétion épaisse ou du pus qui coule du nez ;
- parfois de la fièvre.

Traitement :

1. Instiller dans le nez de l'eau un peu salée (voir page précédente).
2. Appliquer sur le visage des compresses d'eau tiède.
3. Utiliser un décongestionnant sous forme de gouttes (néo-synéphrine).
4. Prendre des calmants comme l'aspirine.
5. Prendre des antibiotiques : de l'ampicilline (page 517), tétracyclines (page 520), ou de la pénicilline (page 512).
6. S'il n'y a pas d'amélioration, aller en consultation.

Troubles allergiques

Une allergie est un trouble ou une réaction chez certaines personnes lorsqu'une substance donnée entre dans l'organisme. Ces substances peuvent rentrer dans l'organisme par des voies différentes :

- par les voies respiratoires ;
- par la bouche (en mangeant) ;
- par une injection (piqûre d'insecte ou d'animal) ;
- par contact de la substance avec la peau.

Les réactions produites peuvent être légères ou graves :

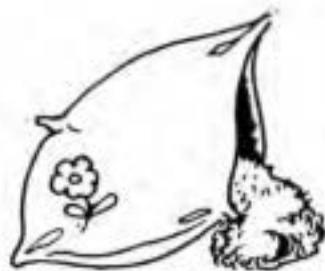
- asthme (voir page 247) ;
- rhinite allergique (rhume) (page 244) ;
- des boutons ou des démangeaisons (page 300) ; certains eczemas ;
- choc anaphylactique (page 117).

L'allergie n'est pas une infection et n'est pas contagieuse. Cependant, les enfants de parents allergiques présenteront souvent les mêmes troubles. En général, les personnes allergiques présentent des troubles pendant une certaine période de l'année, ou lorsqu'elles entrent en contact avec la substance en question ; le reste du temps elles se portent bien.

Les conséquences les plus fréquentes d'allergie sont :



certains aliments,
certains
poissons, les
fruits de mer

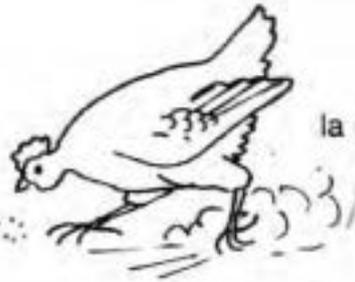


le kapock



les moisissures
couvertures et
vêtements
moisis

Le pollen de certaines fleurs

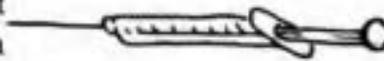


la poussière



les poils de chat

certains médicaments, surtout les sérums et la pénicilline



L'asthme

L'asthme se présente souvent sous forme de crises pendant lesquelles on a du mal à respirer. Il y a un sifflement à l'expiration (sortie de l'air). Les lèvres et les ongles deviennent bleuâtres, les veines du cou se gonflent. En général il n'y a pas de fièvre. L'asthme se déclare généralement pendant l'enfance, c'est une maladie très coriace. On la trouve souvent chez plusieurs membres de la même famille ; les crises sont plus fréquentes et plus graves durant une certaine période de l'année, ou la nuit.

le duvet



L'asthme peut être une réaction allergique à certaines substances que l'on mange ou que l'on respire (voir troubles allergiques).

Traitement

1. Si les crises sont plus fortes à l'intérieur de la maison, sortir l'asthmatique à l'air libre. Rester calme et essayer de calmer le malade.
2. Prendre des comprimés de Théophilline (page 559).

Adultes : 1 toutes les 4 heures.

Grands enfants : 1/2 comprimé 4 fois par jour.

Ou bien prendre de l'Ephédrine :

Adultes : 3 comprimés en début de cure puis 1 toutes les 4 heures.

Enfants de plus de 3 ans : 1 comprimé en début de cure, puis 1/2 toutes les 6 heures.

Chez les petits enfants, il ne faut pas donner ces médicaments car ils sont dangereux. Si on n'a que de la Théophilline, il faudra y associer du Phénobarbital.

Sinon utiliser les suppositoires de Trentadil - enfants (page 559).

3. Boire beaucoup de liquides.

4. S'il n'y a pas d'amélioration, ou si la crise d'asthme est très grave, injecter de l'*adrénaline*. Adultes : la moitié d'une ampoule. Enfants : le quart d'une ampoule. Répéter la dose toutes les demi-heures si nécessaire (page 560).

5. S'il y a de la fièvre, des sécrétions purulentes ou malodorantes, ou si la difficulté de respirer dure plus de 24 heures, prendre des capsules d'*érythromycine* ou, si on est sûr que le malade n'y est pas allergique, d'*ampicilline* ou de *tétracycline* (pages 517, 520).

6. Dans des cas graves, il faut aller en consultation.

PRÉVENTION

Pour éviter les crises d'asthme, le plus important c'est que la personne évite de manger ou respirer les substances qui déclenche la crise. Soigner l'hygiène de la maison, empêcher l'accès d'animaux domestiques dans la maison, aérer et mettre au soleil souvent les draps et les couvertures. Il est parfois préférable que l'asthmatique couche hors de la maison, à l'air libre. Essayer de trouver à quelles substances on est allergique et les éviter.

Bien que l'asthme ait tendance à disparaître à mesure que l'enfant grandit, il y a des cas où la personne sera asthmatique toute sa vie. Demander l'avis du médecin.

Un asthmique ne doit pas fumer. La fumée abime davantage les poumons.

La bronchite

La bronchite est une inflammation des bronches, les canaux qui amènent l'air jusqu'aux poumons. Elle est accompagnée d'une toux grasse. Une bronchite peut être la suite d'un rhume ou d'une grippe. En général, on n'a pas besoin de traitement antibiotique. Donner des antibiotiques uniquement au cas où il y aurait des signes de pneumonie (voir la page suivante) ou si le malade présente déjà une maladie chronique des poumons.

BRONCHITE CHRONIQUE

Signes :

- Toux grasse qui dure depuis longtemps, même si la personne n'a pas d'autre maladie chronique comme la tuberculose ou l'asthme.
- Elle est plus fréquente chez l'adulte qui fume depuis longtemps.
- Elle peut déclencher une maladie grave et incurable des poumons (l'emphysème), dans laquelle la personne a des difficultés de respiration, surtout lorsqu'elle fait un exercice.

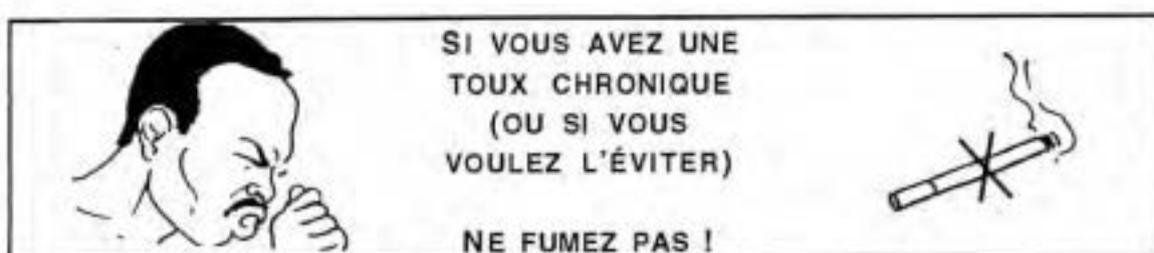
Traitement

- Arrêter de fumer. Prendre un fluidifiant-expectorant (Bisolvon, 1 à 6 comprimé par jour).
- Prendre de l'*éphédrine* ou de la *théophylline* (voir page 559) si on a des difficultés à respirer.
- Les malades souffrant de bronchite chronique doivent se mettre sous traitement d'ampicilline ou de Bactrim ou de Tétracycline lorsqu'ils attrapent la grippe ou un rhume accompagné de fièvre.

poitrine gonflée,
en forme de
baril



L'emphysème peut
provenir d'un asthme
chronique ou d'une
bronchite chronique.



COMMENT FAIRE LE DRAINAGE DE LA SÉCRÉTION

Lorsque le malade est très âgé ou très affaibli, pour dégager les poumons, il faut :

- lui faire aspirer des vapeurs d'eau chaude ;
- le coucher ensuite la tête et la poitrine vers le bas, comme l'indique le dessin, en lui tapotant le dos, cela pour l'aider à dégager les sécrétions pulmonaires.



Pneumonie

C'est une infection aiguë des poumons. Souvent la pneumonie se déclenche pendant ou après d'autres maladies des voies respiratoires, comme la rougeole, la coqueluche, la grippe, la bronchite, l'asthme ou d'autres maladies graves qui obligent à rester couché.

Signes :

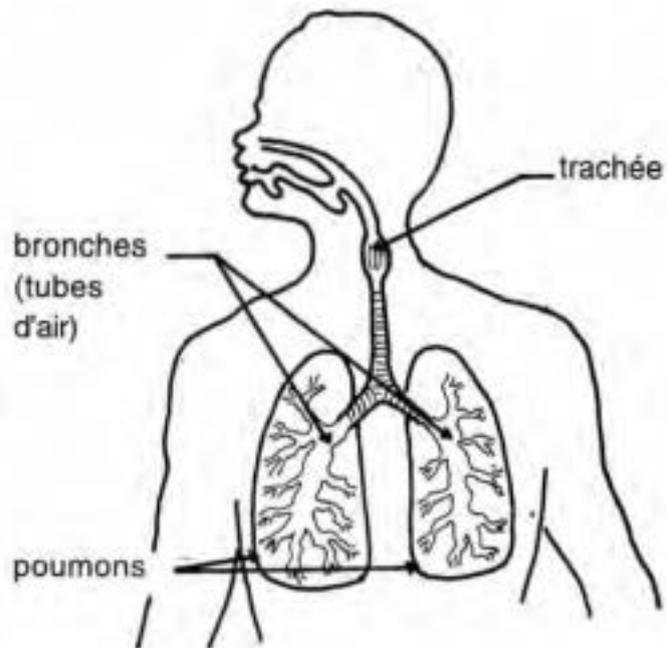
- fièvre ;
- toux grasse, avec une sécrétion jaunâtre, verdâtre ou avec du sang ;
- respiration rapide et bruyante ;
- ronflements et bruits dans la poitrine ;
- douleur de poitrine ;
- le malade est en très mauvais état général.

Traitement :

- Au moindre soupçon de pneumonie, il faut aller en consultation.

- S'il n'est pas possible d'y aller rapidement, en attendant, il faut la traiter comme suit :

- Administrer un antibiotique : des comprimés de pénicilline, 500.000 unités, 4 fois par jour. Dans des cas graves, donner de la pénicilline-procaïne injectable (pas au nourrisson).



Adultes : 500.000 à 1.000.000 d'unités 3 fois par jour ou ampicilline 500 mg. 4 fois par jour.

Pour l'enfant, donner la moitié de la dose de l'adulte.

Pour le nourrisson, le 1/4 de la dose.

Si la pénicilline ne marche pas, ajouter du Bactrim..

- donner des calmants (aspirine) pour faire tomber la fièvre et calmer la douleur.

- le malade doit boire beaucoup. S'il ne peut pas manger, lui donner le *sérum buvable* (voir page 230).

- pour calmer la toux et dégager la sécrétion, le malade doit aspirer des vapeurs d'eau chaude (voir page 242).

- s'il étouffe, lui donner de la Théophilline.

Adultes : 1 comprimé, 4 fois par jour.

- faire bouger le malade qui est obligé de rester couché.

L'hépatite

L'hépatite est une maladie du foie. En général, il y a peu de fièvre. C'est une maladie qui peut ne pas être grave, surtout chez l'enfant, mais elle peut aussi être grave.

Signes :

• Perte de l'appétit ou de l'envie de fumer. On peut passer des jours sans manger.

• Parfois, douleur du côté du foie (côté droit)

• Amaigrissement



• Il peut y avoir de la fièvre.

• Quelques jours plus tard, le blanc des yeux devient jaune.

• Il peut y avoir des vomissements.

• Les urines sont très foncées, comme du coca-cola.

En général, le malade est très mal en point pendant 15 jours et très affaibli par la suite pendant 1 à 3 mois.

Conduite à tenir :

• Une fois que les signes sont apparus, il n'y a pas de médicament qui puisse quelque chose contre l'hépatite. Au contraire, bien de médicaments peuvent abîmer davantage le foie déjà malade. **NE PAS PRENDRE DE MÉDICAMENTS.**

• Le malade doit **SE REPOSER** et boire beaucoup de liquides. S'il ne peut pas manger, lui donner du jus d'orange ou d'autres fruits (surtout les papayes), du thé, ou du sérum buvable (voir page 230). Il doit en plus prendre des vitamines.

• Pour arrêter les vomissements, voir page 238.

- S'il peut manger, lui donner des repas riches en protéines : des bouillons avec des morceaux de viande ou de poulet, des œufs cuits, etc. Eviter l'excès de graisses. *NE PAS BOIRE D'ALCOOL.*
- Dans certains pays d'Afrique, il y a des méthodes traditionnelles pour soigner l'hépatite. Certaines d'entre elles sont efficaces. Si elles ne sont pas dangereuses et ne sont pas en contradiction avec la conduite à tenir décrite ci-dessus, on peut les essayer.

Prévention de l'hépatite

- Les microbes de l'hépatite passent des excréments d'une personne dans la bouche d'une autre à travers l'eau et la nourriture contaminées. Pour éviter de contaminer les autres personnes il est très important d'enterrer les excréments de la personne malade et de bien observer les règles élémentaires d'hygiène : bien se laver les mains au savon après être allé à la selle et avant de préparer ou toucher la nourriture.
- Faire attention à l'hygiène des enfants de la maison ; leur laver les mains au savon avant de manger ou d'entrer dans la cuisine. Souvent les enfants sont atteints d'hépatite alors qu'ils ne présentent aucun signe, cela n'empêche qu'ils peuvent passer la maladie à d'autres personnes.

ATTENTION ! L'hépatite est aussi transmise par les aiguilles des seringues mal stérilisées.

BOUILLIR NE SUFFIT PAS. Car même en faisant bouillir l'aiguille, le virus de l'hépatite ne meurt pas. Il faut des appareils de stérilisation spéciaux. Donc il vaut mieux utiliser des aiguilles à usage unique pour une personne atteinte d'hépatite, pour ne pas contaminer les autres.

Le mieux, c'est de limiter le plus possible les injections. Certaines hépatites (appelées hépatite B) sont transmises par contact sexuel.

Rhumatismes (Arthrites)

Dans la plupart des cas, chez les personnes âgées, les rhumatismes ne guérissent pas complètement, mais on peut quand même les soulager :

- *Le repos.* Dans la mesure du possible, éviter les travaux et corvées qui font forcer les articulations malades. Si les rhumatismes causent un peu de fièvre, faire la sieste après le repas.
- *Appliquer des compresses d'eau chaude* sur les articulations qui font mal (pages 286, 288).
- Des calmants comme *l'aspirine* soulagent aussi les douleurs. Il est préférable de prendre de l'aspirine pure, jusqu'à 6 cachets par jour. Attention ! Jamais si on souffre d'ulcère ou de gastrite. Pour éviter des brûlures d'estomac causée par la prise d'aspirine, les prendre pendant les repas, avec beaucoup d'eau, ou avec du lait ou encore du bicarbonate.
- Il est recommandé de faire *une gymnastique douce* pour aider à maintenir la mobilité des articulations malades.

Lorsqu'une articulation déjà malade de rhumatisme devient enflée, chaude et cause de la fièvre, cela veut dire qu'il y a infection. Donner un antibiotique, comme la pénicilline et, si possible, aller en consultation.

Chez les jeunes enfants, les rhumatismes peuvent être signe d'autres maladies, comme le rhumatisme articulaire aigu (RAA voir page 463) ou la tuberculose (voir page 269).

Il faut emmener l'enfant en consultation.



Mal dans le dos

Un mal dans le dos peut avoir plusieurs causes. En voici quelques-unes :

Un mal chronique dans le haut du dos accompagné d'une toux et d'une perte de poids peut être dû à une tuberculose (page 269).

Se tenir debout ou s'asseoir dans une mauvaise posture, les épaules baissées est une cause fréquente de maux de dos.



Avoir mal au dos peut être dû à une tuberculose de l'épine dorsale, notamment lorsqu'il y a une bosse sur la colonne vertébrale.



Chez les vieilles personnes, un mal chronique au dos est souvent une arthrose.

Un mal au côté droit du dos, en haut, peut être causé par un problème de vésicule biliaire (page 440).

Avoir mal dans le bas du dos qui empire le lendemain du jour où l'on a soulevé quelque chose de lourd ou éprouvé une grande fatigue peut être un *lumbago*.

Un mal aigu (ou chronique) à cet endroit peut être causé par un problème urinaire (page 339).

Avoir mal au bas du dos est normal pour certaines femmes durant la période des règles ou la grossesse (page 355).

Un mal grave dans le bas du dos, qui arrive brusquement lorsqu'on soulève ou tord quelque chose peut être une *hernie discale* (page 258).

Un mal tout à fait au bas du dos, presque entre les fesses, peut provenir de problèmes de l'utérus, des ovaires ou du rectum.

notamment lorsqu'une jambe ou un pied deviennent douloureux, engourdis ou faibles. Cela peut provenir d'un nerf pincé (page 258).

Le mal de dos peut être causé par un faux mouvement, ou être signe d'une maladie chronique comme la tuberculose ; mais la plupart du temps, si les gens ont mal dans le dos, c'est parce qu'ils travaillent dur et se nourrissent mal. Les femmes qui portent l'eau sur la tête alors qu'elles ont déjà mal au cou peuvent aussi avoir mal dans le dos.

Traitement et prévention

- Lorsque le mal au dos a une cause comme la tuberculose, une infection urinaire ou une affection de la vésicule biliaire, il faut traiter la cause. Consulter le médecin, si vous pensez avoir une maladie grave.
- Un simple mal au dos, y compris celui qui provient de la grossesse peut souvent être évité ou s'améliorer :

en se tenant
toujours droit

comme
ceci



non
comme cela



en dormant sur une
surface plate et dure

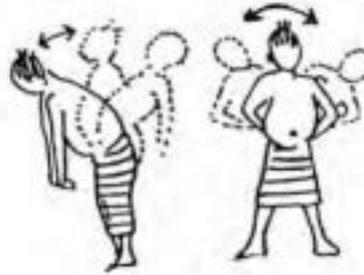
comme
ceci



non
comme cela



en faisant des exercices
d'assouplissement du
dos



- L'aspirine ou les compresses chaudes (page 286) peuvent aider à calmer la plupart des maux de dos.
- Pour un mal au bas du dos qui vient après avoir soulevé un objet lourd ou après avoir perdu quelque chose, on peut s'en remettre en procédant ainsi :

1. Faites étendre la personne, un pied replié sous le genou de l'autre jambe.



2. Ensuite, en maintenant son épaule au sol pousser avec force ce genou de façon à faire une petite rotation au dos.

3. Faites de même de l'autre côté.



Attention : Cet exercice n'est pas à faire si le mal de dos provient d'une chute ou d'une blessure.

— Si le mal de dos provenant d'un soulèvement de poids ou après qu'on a tordu quelque chose arrive brusquement et que vous avez une douleur aiguë quand vous vous courbez, si la douleur va jusqu'aux jambes, ou si le pied devient engourdi ou faible, c'est grave. Un nerf venant du dos peut être "pincé" par une hernie discale (coincé entre les vertèbres). Il est indiqué de se reposer sur le dos pendant quelques jours. Il peut être utile de mettre un coussin dur sous les genoux et le milieu du dos.



— Prendre de l'aspirine ou mettre des compresses chaudes (p 286). Si la douleur ne commence pas à diminuer en quelques jours, consulter un médecin.

Les varices

On les voit chez les personnes âgées ou chez les femmes enceintes ou chez les femmes qui ont eu beaucoup d'enfants.

Traitement :

Il n'y a pas de médicaments spectaculaires contre les varices. Il en existe qui peuvent améliorer la circulation veineuse. On peut essayer de les soulager en faisant attention aux conseils suivants :

- Ne pas rester longtemps assis, ou debout, ou les pieds vers le bas. S'il faut absolument rester assis, allonger chaque fois qu'on peut les jambes de façon que les pieds soient plus hauts. Soulever les pieds du lit de telle sorte que les jambes du malade se trouvent en hauteur, par rapport à la tête. On peut aussi mettre des coussins sous les pieds.

- Faire des exercices physiques comme la marche.

- Mettre des bas élastiques qui serrent les veines, il y en a qui sont spécialement conçus pour les varices. On peut aussi mettre des bandes élastiques, mais on doit les enlever la nuit. Les bandes doivent toujours être retirées en position allongée.

- Il faut bien soigner les varices pour éviter qu'elles ne se compliquent avec des ulcères (voir page 311).

- Il faut bien surveiller la peau.



Les hémorroïdes

Les hémorroïdes sont très douloureuses, mais ne comportent aucun danger. Ce sont les varices de l'anus. Elles se déclarent souvent lors d'une grossesse, mais ont ensuite tendance à disparaître.

Si une hémorroïde éclate et le sang n'arrête pas de couler, on peut arrêter l'hémorragie en enlevant l'hématome qui se trouve dans l'hémorroïde. On peut se servir d'une pince à épiler, mais il faut d'abord bien la stériliser à l'alcool.

anus



hémorroïdes

caillot de sang

Il n'y a pas de cachets ni de piqûre contre les hémorroïdes. On peut trouver dans les pharmacies des villes des suppositoires ou pommades qui soulagent la douleur et font rétrécir les veines.

Les hémorroïdes causées par la constipation, on peut parfois les soulager en mangeant beaucoup de fruits ou en prenant un laxatif

doux : deux cuillerées à soupe d'eau minérale ou de l'huile de paraffine avant de se coucher, ou le matin à jeun.

Faire un régime riche en cellulose, c'est-à-dire des légumes verts, des crudités, des fruits mûrs (pas de bananes).

L'eau chaude peut soulager.

Il ne faut pas boire d'alcool.

Eviter le thé et le café, ne pas manger de piment, ne pas fumer.

SURTOUT NE PAS FAIRE UN LAVEMENT AU PIMENT.

Le lavage de l'anus à l'eau tiède et au savon après chaque selle est indispensable.

Les hémorroïdes très importantes nécessitent une intervention chirurgicale.

Pieds enflés (Œdèmes)

Les pieds enflés sont un signe de maladie ; la maladie peut ne pas être grave, mais elle peut aussi être très grave. En général, si le visage ou d'autres parties du corps sont enflés en même temps que les pieds, il s'agit d'une maladie plus grave. Voir le médecin.

Les femmes enceintes près du terme ont souvent les pieds enflés, ce n'est pas très grave. C'est le poids de l'enfant qui empêche le sang de circuler normalement. Mais si la femme enceinte a une augmentation brutale de poids, une tension élevée, le visage enflé, si elle a des vertiges, si la vue est trouble et si elle urine peu, il s'agit d'une *toxémie gravidique*. Il faut aller d'urgence en consultation ou appeler le médecin.

En attendant, repos au lit, allongée sur son flanc gauche, silence et calme.

Chez les personnes âgées qui ne bougent pas beaucoup, qui restent longtemps assises ou debout, les pieds sont enflés parce que le sang circule mal. Mais cela peut aussi être signe d'une maladie du cœur ou des reins (pages 434, 466).

Chez l'enfant, lorsque les pieds et le visage sont enflés, cela peut être un signe d'anémie ou de malnutrition. Mais aussi une maladie du cœur ou des reins (voir pages 465 et 466).

Traitement :

Pour soulager les pieds enflés, il faut avant tout soigner la maladie qui en est à l'origine. Voir :

- malnutrition (page 168).
- anémie (page 190).
- maladie des reins (page 466).
- maladie du cœur (page 465 et page 437).

On peut en plus suivre les indications suivantes :

Ne pas rester longtemps assis.



En position assise, maintenir les pieds en hauteur, comme l'indique le dessin, cela plusieurs fois par jour.

Pour dormir, mettre les pieds plus haut que la tête;



Pour les femmes enceintes : dormir en position couchée sur le flanc gauche.

Hernie inguinale

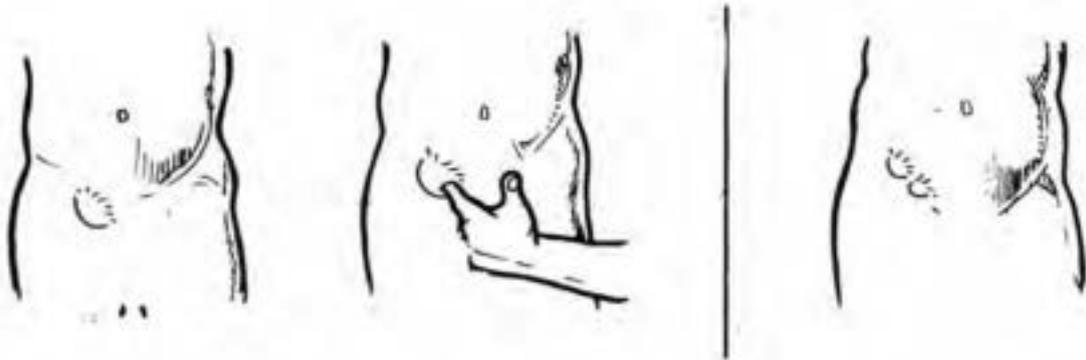
Une hernie est une ouverture ou une déchirure des muscles entourant l'abdomen. La hernie est généralement causée par le fait de soulever des objets lourds ou de faire de gros efforts (comme

pour l'accouchement). Quelques enfants naissent avec une hernie (voir page 384).

D'habitude, l'hernie se trouve là

Vous pouvez la sentir avec un doigt comme ceci. Elle grandit quand vous toussiez ou lorsque vous la soulevez.

Les nœuds de lymphe se trouvent d'habitude là, et ne grandissent pas lorsque vous toussiez.



En dehors des calmants contre la douleur, il n'y a pas de médicaments contre les hernies. Lorsqu'elles sont importantes, il faut porter une gaine ou opérer.

Prévention :

Pour soulever des objets lourds,

faites comme ceci, en serrant les genoux :



non comme cela :



Attention : Si la hernie est sortie et si on ne peut pas la remettre en place, en mettant le malade en position couchée et en faisant une pression douce sur la hernie, il faut d'urgence aller en consultation.

Si la hernie cause des vomissements et si le malade ne peut pas aller à la selle, c'est très grave, il faut d'urgence aller en consultation.

Crises d'épilepsie

Il y a plusieurs types de crises d'épilepsie.

La plus spectaculaire est la crise généralisée avec convulsions : le malade tombe soudain, se tord, tous ses muscles sont contractés, on ne voit plus que le blanc de ses yeux. Il a perdu connaissance. Puis il a des secousses des membres et de la face : il convulse. Il peut se mordre la langue et perdre ses urines. Il peut rester quelque temps sans connaissances après la crise.

Ces crises convulsives surviennent brutalement, sans cause apparente, et ont tendance à se répéter. C'est dans ce cas qu'on dit que le malade est épileptique.

C'est une maladie qui vient du cerveau. Elle peut être héréditaire, mais elle peut être due aussi à un problème survenu pendant l'accouchement, à une très forte fièvre, à une méningite ou à une infection qui a atteint le cerveau, survenue pendant l'enfance, à la présence de parasites dans le cerveau (pour avoir mangé de la viande crue) et à un grand nombre d'autres causes.

Mais on peut voir des crises convulsives chez des personnes qui ne sont pas malades d'épilepsie. Ce sera à l'occasion d'une fièvre très élevée chez un petit enfant, d'un accès de paludisme, d'une méningite, d'une déshydratation sévère, d'un manque de calcium ou de glucose dans le sang, d'une intoxication. Ces crises convulsives ont une cause et disparaissent avec elle. Mais elles peuvent léser le cerveau, et être à l'origine de la maladie : épilepsie. Il faudra donc les éviter au maximum et les soigner tout de suite (voir page 118 et 567).

L'épilepsie n'est pas une infection, elle n'est donc pas contagieuse. Il n'y a pas de médicaments qui guérissent cette maladie, elle peut durer toute la vie. (Les crises d'épilepsie de l'enfance disparaissent parfois toutes seules en quelques mois ou quelques années).

Il existe des médicaments qui servent à éviter les crises. Il est très important de les prendre régulièrement, étant donné que les crises

répétées risquent d'abîmer le cerveau pour toujours et de rendre le malade idiot. Il faut toujours demander son avis au médecin.

Médicaments pour éviter les crises :

1. *Phénobarbital*

2. *Diphénilhydantoïne*, parfois efficace quand le précédent ne l'est pas.

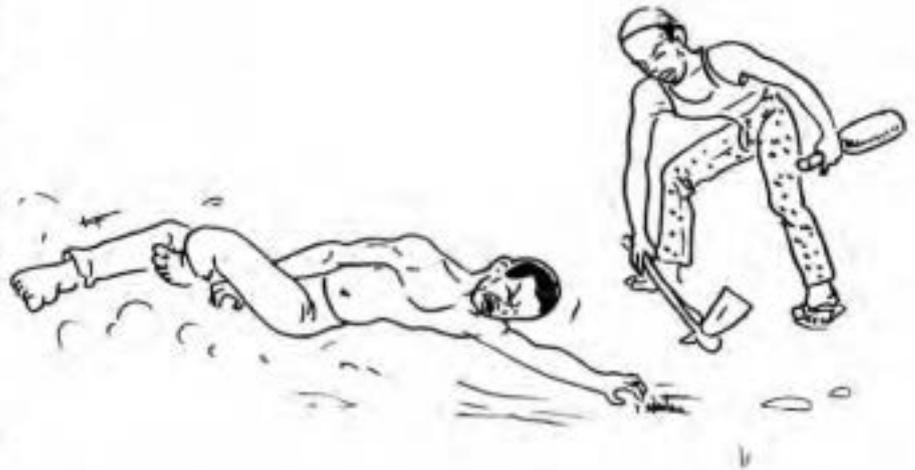
Utiliser la dose minimale efficace.

Il est parfois nécessaire de prendre ces médicaments toute sa vie. Il ne faut jamais les arrêter brusquement.

EN CAS DE CRISE D'EPILEPSIE :

- Retirer les objets avec lesquels le malade peut se faire mal. Si nécessaire, lui mettre un morceau de liège ou de bois entre les dents pour éviter qu'il morde sa langue.

Ne rien lui donner à manger ou à boire.



- Après la crise, laisser dormir le malade.

- Pour faire cesser rapidement la crise, injecter très lentement, dans l'anus, comme un lavement, le liquide contenu dans une ampoule de Valium, à l'aide d'une seringue sans aiguille.

Adultes : 1 à 2 ampoules.

Enfants : 1/2 ampoule.

Nourrissons pesant moins de 10 kg : 1/4 d'ampoule.

Répéter la dose si la crise n'est pas passée au bout de 15 mn.

Le paludisme

Le paludisme est une maladie accompagnée de fièvre qui est due à une atteinte du sang par les parasites du paludisme. Ils sont transmis par la piqûre d'un moustique qui s'est infecté en piquant une personne malade de paludisme. Le paludisme peut être très dangereux. Certaines formes de paludisme peuvent provoquer le coma et entraîner la mort.

Signes de paludisme

L'accès typique de paludisme a lieu tous les trois jours et a une durée de quelques heures. Il y a trois étapes:



1. Au début, le malade a des frissons, parfois accompagnés de maux de tête et de vomissements. Le malade a froid, il tremble, pendant 1/4 heure - 1 heure.
2. La fièvre continue : elle monte jusqu'à 40° ou plus. Le malade est très affaibli, parfois il délire. Cet état peut durer des heures. Le malade a très chaud.
3. Enfin, la fièvre baisse et le malade est trempé de sueur. Après cet accès, le malade se sent très fatigué, mais moins malade.

En principe l'accès palustre survient tous les 2-3 jours, mais on peut aussi l'avoir tous les jours. Chez les personnes qui ont pour la première fois cette maladie, la fièvre n'est pas si typique et ressemble à d'autres maladies ; dans ce cas, il faut faire un examen du sang (goutte épaisse et frottis) pour savoir s'il s'agit ou non de paludisme. Si on ne peut pas faire de goutte épaisse, **Il vaut mieux traiter au moindre doute.** Le paludisme chronique peut être la cause d'une inflammation de la rate et d'une anémie.

Traitement (voir page 529)

Utiliser des comprimés de *chloroquine*.

Adultes : tout de suite, en une prise : 6 comprimés
 le lendemain : 6 comprimés
 le surlendemain : 3 comprimés

le quatrième jour : 2 comprimés
le cinquième jour : 2 comprimés

Chez l'enfant, réduire les doses suivant le poids (voir pages 106 et 530) ou donner 10 mg par kg par jour pendant 5 jours.

Il faudra ensuite poursuivre ce traitement par des doses plus faibles pour prévenir les accès pendant au moins 2 mois (voir prévention du paludisme, page 530).

Si on note une amélioration après la prise indiquée, mais si quelques jours plus tard les signes de la maladie reviennent, il faudra alors prendre un autre antipaludéen (*Fansidar*).

LES INJECTIONS NE SONT JUSTIFIÉES QU'EN CAS DE VOMISSEMENTS OU DE PERTE DE CONNAISSANCE. SI ELLES SONT MAL FAITES, ELLES SONT DANGEREUSES. SEULE UNE PERSONNE EXPÉRIMENTÉE ET SACHANT BIEN LES FAIRE PEUT LES PRATIQUER.

L'aspirine ne suffit pas à elle seule à soigner le paludisme.

ACCÈS PERNICIEUX OU NEUROPALUDISME

Il fait la gravité de la maladie et si on ne le traite pas vite, il provoque la mort en 2 ou 3 jours, ou même avant. Il se manifeste par des crises (convulsives, puis par la perte de connaissance (coma). Parfois le coma survient tout de suite. La fièvre est élevée.

On peut confondre cet accès avec une méningite. Mais vue l'urgence, devant toute convulsion ou perte de connaissance chez un malade fiévreux, il faut penser au paludisme, si on se trouve dans un pays où cette maladie existe, et il faut traiter comme tel, dès le début, quitte à ajouter d'autres traitements par la suite, si on s'aperçoit qu'on s'est trompé.

Le mieux, c'est de faire une perfusion intraveineuse de sérum glucosé + quinine. Mais s'il n'y a pas d'infirmier sachant faire une perfusion, en attendant l'arrivée du médecin, il faut injecter la quinine en intramusculaire à la dose de 25 mg/kg/jour en 2 prises par jour tant que persiste le coma. Ensuite on passera à la *Chloroquine* par voie orale comme pour traiter un accès de paludisme simple.

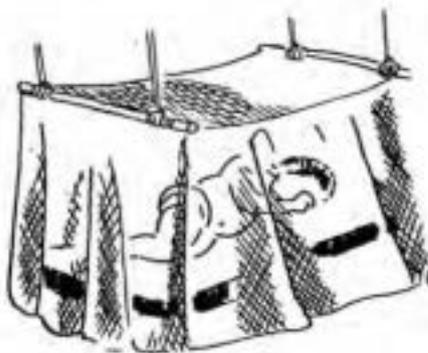
COMMENT ÉVITER LE PALUDISME

C'est une maladie que l'on pourrait faire disparaître si tout le monde collaborait en prenant les mesures suivantes :

1. Eviter les piqûres des moustiques. La nuit, se protéger des moustiques avec un drap ou une toile moustiquaire ou un pagne très fin.



3. Se soigner dès le moindre soupçon de paludisme, pour éviter ainsi que la maladie ne se propage davantage.



2. Collaborer avec les équipes sanitaires qui viennent au village dans le cadre des campagnes pour l'éradication du paludisme.



4. Combattre les moustiques et les larves : balayer les flaques d'eau, ne pas laisser traîner des boîtes de conserves ou d'autres récipients conservant l'eau. Si on met quelques gouttes d'huile dans les eaux d'écoulement, les larves des moustiques meurent.

5. Pour la *Chloroquine* à la dose préventive (voir page 529). Ceci est particulièrement important pour les nourrissons et les jeunes enfants, ainsi que pour les femmes enceintes.

CHAPITRE 13

Maladies graves qui nécessitent absolument une consultation médicale

Les maladies dont on parle dans ce chapitre sont très difficiles à guérir, pour ne pas dire impossible, sans l'avis du médecin. Nombreuses sont celles qui ont besoin de médicaments spéciaux que l'on ne peut trouver que dans les villes. Si quelqu'un est atteint d'une quelconque de ces maladies, **moins il attend pour aller en consultation, plus vite il guérira.**

Attention : Parmi les maladies traitées dans les autres chapitres, il y en a qui peuvent être très graves aussi. Voir **les signes des maladies graves**, (page 85).

La tuberculose

La tuberculose pulmonaire est une maladie contagieuse ; cette maladie attaque surtout les personnes affaiblies ou mal nourries.

On peut guérir d'une tuberculose. Il y a cependant un grand nombre de personnes qui meurent tuberculeuses. Il est très important de connaître les signes de la tuberculose pour agir au plus vite.

Signes les plus fréquents :

- Toux chronique, surtout au lever.



- Affaiblissement, perte de poids, perte de l'appétit (appelée anorexie).
- Peu de fièvre le soir, des sueurs la nuit.
- Douleur de poitrine ou dans le dos.

Dans les cas graves ou avancés :

- Toux, crachats avec du sang (dans de rares cas, avec hémorragie forte).
- Pâleur.
- Voix rauque.

Il y a d'autres organes qui peuvent être atteints par la tuberculose. Les ganglions (voir page 309), le rachis dorsolombaire, certaines articulations, les méninges (méningite tuberculeuse, très grave) sont souvent atteints même chez l'enfant ou le nourrisson. Beaucoup d'autres organes peuvent être atteints et détruits par la tuberculose.

Aux premiers soupçons de tuberculose, il faut aller dans un établissement où l'on puisse faire une radio pulmonaire, une analyse de crachat, et une cuti-réaction pour savoir s'il s'agit ou non de cette maladie. Si les soupçons se confirment, aller en consultation. Le docteur donnera deux ou trois des médicaments suivant le programme national de lutte contre la tuberculose. (Il faut demander l'adresse valable pour votre région).

- Streptomycine.
- I.N.H.
- P.A.S.
- Ethambutol.
- Ethionamide (Trécator) ou autres.

Il est très important de prendre les médicaments comme l'indique l'ordonnance, en respectant la posologie. Prendre les médicaments tous les jours, sans arrêt, jusqu'à ce que le médecin décide de les arrêter (la guérison totale peut attendre entre 6 mois et 3 ans ou plus).

En même temps que les médicaments contre la tuberculose, le malade doit prendre des vitamines B6.



Tuberculose dorsale

Le malade doit manger le mieux possible, une nourriture riche en protéines et en vitamines.

Le repos est très important. Il doit s'arrêter de travailler et rester à la maison jusqu'à ce qu'il ait une amélioration. Il ne doit pas se fatiguer ni faire des corvées qui le forcent à une respiration haletante. Éviter de se coucher tard.

La tuberculose est une maladie contagieuse. Les personnes qui habitent sous le même toit qu'un tuberculeux, spécialement les enfants, risquent d'attraper la maladie.

S'il y a un tuberculeux à la maison :

- Voir si d'autres personnes ayant vécu avec le malade ne sont pas atteintes.
- Si c'est possible, toute la famille doit faire la cuti-réaction.
- Faire vacciner les enfants non encore atteints contre la tuberculose.
- Bien nourrir les enfants.

Le tuberculeux doit manger et dormir à part, de préférence dans une autre chambre que celle des enfants, au moins pendant qu'il est très malade. S'il est correctement soigné en quelques jours il n'est plus contagieux et il doit revenir parmi les siens. Il est donc important de suivre le schéma de traitement proposé par le service national de lutte contre la tuberculose.

Le tuberculeux doit toujours se couvrir la bouche lorsqu'il tousse et **ne jamais cracher par terre.**

Au moindre soupçon de tuberculose chez l'enfant, ou s'il a une toux qui dure depuis plus de 15 jours, l'emmener en consultation.

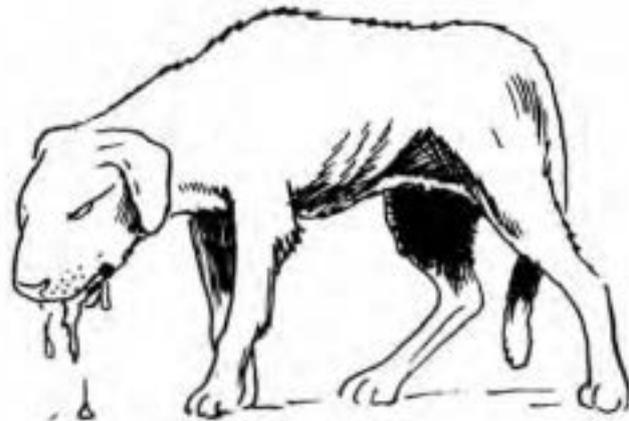
Une mère tuberculeuse doit bien se soigner, en effet elle seule peut nourrir son enfant au sein. Si elle est bien soignée, les antibiotiques passeront dans son lait et protégeront aussi l'enfant. Il faut qu'elle mange bien.

L'amélioration de l'état du malade quand le traitement est bien suivi lui fait parfois croire qu'il est complètement guéri. Ce n'est pas vrai, il faut continuer le traitement pendant des mois jusqu'à ce que les examens en autorisent l'arrêt.

La tuberculose est une maladie si grave, si fréquente et si longue à traiter qu'il faut absolument l'éviter en faisant vacciner tous les enfants le plus tôt possible (à la naissance si on peut).

La rage

La rage est transmise par la morsure d'un animal qui a cette maladie ; les chiens, les chats, les chevaux, mais d'autres animaux aussi transmettent la rage.



Signes de rage :

Chez l'enfant :

- Il est triste, agressif et très nerveux.
- Il bave, n'a pas envie de manger et semble avoir peur de l'eau.
- Par moments, il devient comme fou, mord tout ce qui trouve à sa portée. Il peut avoir des paralysies.

Chez l'homme :

- Douleur et fourmillements dans la plaie. Fièvre élevée, sueurs.
- Du mal à avaler, beaucoup de salivation. Répulsion, souffrance extrême à toute tentative de le faire boire.
- Des moments calmes, des moments d'une extrême nervosité.
- Des paralysies peuvent apparaître et se généraliser dans tout l'organisme.
- Enfin, des convulsions violentes.
- Mais l'homme atteint de rage ne mord pas.

S'il y a le moindre soupçon de rage chez l'animal, la personne mordue doit aller immédiatement à l'hôpital, où on lui fera une série de piqûres contre la rage. Si c'est possible, emmener aussi l'animal, de préférence vivant, afin que l'on puisse faire les examens pour déterminer s'il s'agit de la rage ou non.

Il faut se méfier d'une bête qui a l'air triste ou a un comportement bizarre. Même si elle ne mord pas, la maladie peut être transmise par la salive ayant touché une plaie ou une petite égratignure de la peau.

Les premiers symptômes de rage commencent dix jours ou plus après qu'on a été mordu, mais cela peut être aussi deux ans après la morsure. Si on n'est pas vacciné avant que les symptômes ne se déclarent, aucun médicament ne peut sauver la vie de la personne mordue.

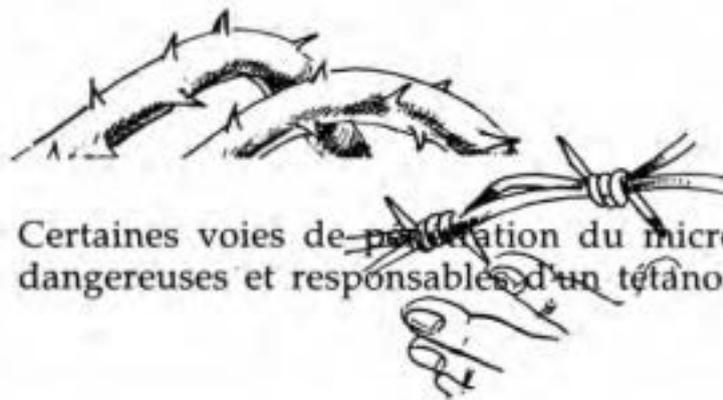
Le tétanos

Le tétanos est dû à un microbe qui se trouve dans la saleté des animaux et des humains ; lorsqu'on est blessé et que ce microbe entre dans la plaie, on risque d'attraper le tétanos. Les blessures profondes ou produites par un objet sale comportent davantage de risques de tétanos.

Morsures d'animaux, spécialement de chien, cochon, cheval et serpents (même non venimeux)



Epines ou échardes



Certaines voies de pénétration du microbe sont particulièrement dangereuses et responsables d'un tétanos particulièrement grave :

Blessures par balle et par couteau ou machette



Oreilles percées avec une aiguille sale



Blessure avec fil de fer barbelé (surtout rouillé)

la section du cordon ombilical coupé à la naissance, l'avortement provoqué, les fractures ouvertes, les brûlures, les interventions chirurgicales ou les injections intramusculaires faites sans asepsie. D'où l'importance encore plus grande de faire un SAT (Sérum antitétanique) chez un malade non vacciné, dans ces cas particuliers.

CAUSES DE TÉTANOS CHEZ LE NOUVEAU-NÉ

Les microbes entrent dans le nombril et infectent la plaie ; parce que :

- l'objet utilisé pour couper le cordon ombilical n'a pas été stérilisé (bouilli) ;
- le cordon n'a pas été coupé près du corps de l'enfant ;
- le nombril n'a pas été aéré, il n'a pas pu sécher ;
- on a recouvert le nombril de l'enfant avec un emplâtre de bouse de vache ou de terre.

Signes de tétanos

- Une plaie infectée (parfois il n'y a plus de traces de la blessure).
- La mâchoire inférieure devient raide et on n'arrive plus à l'ouvrir ; ensuite la nuque et les muscles, d'autres parties du corps se raidissent, ceci est dû à des contractures douloureuses de tous les muscles.
- Difficulté à avaler.
- Des convulsions accompagnent ces contractures.

Lorsqu'on touche ou qu'on déplace le malade, tous ses muscles se raidissent, comme l'indique le dessin :



- Le bruit et la lumière vive peuvent aussi déclencher ces spasmes.

Chez le nouveau-né, les premiers signes de tétanos se présentent entre le 3^e et le 10^e jours ..., souvent le 7^e jour, c'est-à-dire le jour du baptême chez les musulmans ; et il faudra alors convaincre les

parents musulmans qu'il ne s'agit pas d'un sort qu'on a voulu jeter au bébé lors de son baptême. L'enfant pleure sans arrêt et ne peut téter. Parfois la plaie du nombril est infectée ou sent mauvais. Quelques heures ou quelques jours après, les autres signes se présentent.

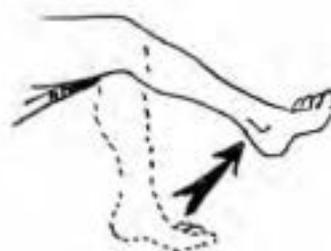
Il est très important de commencer à soigner le tétanos dès les premiers signes. Si on soupçonne le tétanos chez un adulte ou un nouveau-né, surtout si celui-ci pleure sans arrêt et ne peut pas téter, il faut faire les épreuves suivantes :

Chez le bébé, on introduira le manche d'une petite cuillère ou un petit morceau de bois dans la bouche de l'enfant et on verra qu'on ne peut plus le retirer facilement car le bébé le serre avec sa bouche.

Un pied pendant, frapper d'un coup sec l'os qui se trouve en dessous du genou.

Si la jambe fait un grand bond, cela peut être signe de tétanos

Si la jambe fait un petit bond, c'est normal.



Ce test est très utile, surtout chez le nouveau-né.

CONDUITE À TENIR EN CAS DE SIGNES DE TÉTANOS

Le tétanos est une maladie très grave. Dès les premiers signes, il faut que le malade soit vu par un médecin, ou mieux, dans un centre spécialisé où il sera transporté au plus vite. Si cela n'est pas possible tout de suite et plutôt que de voir mourir le malade devant soi, commencer à faire ceci :

- Chercher sur tout le corps, les plaies ou blessures par où le microbe ait pu entrer. Souvent ces plaies sont infectées et il y a du

pus. Ouvrir la plaie et la laver avec du savon et de l'eau bouillie, en enlevant toute la saleté, le pus, les épines et échardes. Terminer cette toilette en mettant de l'eau oxygénée sur la plaie.

- Pour contrôler les convulsions, donner du Valium : 10 mg, 1 ou 2 ampoules pour commencer, davantage s'il en est besoin (voir page 567), par l'anus ou, si on sait le faire, par injection. Ne pas dépasser 5 mg par kg et par jour. Parfois on est obligé d'y associer du phénobarbital (même dose à ne pas dépasser), en piqûre intramusculaire.

- Injecter tout de suite 1 million d'unités de pénicilline-procaïne (pénicilline simple chez l'enfant de moins de 5 ans), et ensuite 1 million toutes les douze heures, en piqûre intramusculaire, pendant 5 jours.

S'il n'y a pas de pénicilline, administrer d'autres antibiotiques à forte dose.

- S'il est possible d'en trouver, injecter 1 500 à 5 000 unités d'*antitoxine tétanique* : suivre les indications pour son emploi (voir page 565). Le SAT usuel contient 1 500 unités d'Antitoxine Tétanique. On peut en injecter 1 à 3.

Mais les complications de ces doses massives sont fréquentes, et, si on n'a pas de sérum antitétanique humain, il vaut mieux laisser faire le traitement par le médecin, dans un centre spécialisé où il faudra de toute façon évacuer le malade.

- Si le malade peut encore avaler, lui donner à boire, peu mais souvent. S'il a des difficultés à avaler, au contraire suspendre toute alimentation ou boisson par la bouche.

- Eviter de déplacer inutilement ou de toucher le malade, éviter le bruit, la lumière.

- Si la maladie est très avancée, suivre les instructions données pour *le malade qui a perdu connaissance* (voir page 122).

Comment éviter le tétanos

Même dans les meilleurs hôpitaux, la moitié des maladies atteints de tétanos meurent. Cela vaut la peine de prendre toutes les précautions :

— Vaccins : c'est la protection la plus sûre contre le tétanos.

— Ce vaccin est totalement sans danger (contrairement au sérum).

— On doit vacciner les enfants mais aussi les adultes. Les femmes enceintes vaccinées contre le tétanos protègent leur nouveau-né contre cette maladie. Il faut faire vacciner toute la famille dans le dispensaire le plus proche (voir page 223).

— Pour être valable, le vaccin doit comporter 3 injections faites à 1 mois d'intervalle, puis 1 rappel 1 an après. Il faudra faire des rappels tous les 5 ans ensuite.

Une vaccination bien faite et à jour rend inutiles les SAT répétés, relativement chers et dangereux.

— En cas de plaie :

- Il faut soigner les plaies et les blessures, surtout si elles sont profondes, comme il est indiqué dans la page 133.
- Si le blessé n'est pas vacciné, ou s'il a été vacciné depuis plus de 10 ans, il faut faire un SAT et mettre en route la vaccination complète.
- Si le blessé a été correctement vacciné depuis plus de 5 ans mais moins de 10, il faut faire un SAT si la plaie est très souillée et saigne beaucoup, et faire un rappel de la vaccination.
- Si le blessé est correctement vacciné depuis moins de 5 ans, ni SAT, ni vaccination ne sont nécessaires (faire peut-être un rappel si on est proche de la limite de 5 ans).

Pour injecter les SAT voir les précautions à prendre pour éviter les réactions allergiques (pages 115 et 116).

- Il est très important d'observer les règles d'hygiène chez le nouveau-né, afin d'éviter le tétanos. L'objet qui sert à couper le cordon ombilical doit être préalablement stérilisé (voir page 379), le cordon doit être coupé court et le nombril doit être maintenu propre et sec.

Pour cet enfant, le cordon a été coupé avec une lame stérile et il a été coupé court, le nombril a été maintenu sec et laissé à l'air libre.



IL EST EN BONNE SANTE

Le cordon de cet enfant a été coupé avec un couteau souillé, il a été coupé long et maintenu couvert de façon serrée et donc n'a pas été maintenu sec.



IL EST MORT DE TETANOS

La Méningite et l'Encéphalite

Ces maladies du cerveau sont très graves, spécialement chez l'enfant. Parfois, elles sont la conséquence de complications d'autres maladies comme les oreillons, la rougeole, la coqueluche, l'otite. Les enfants de mères tuberculeuses peuvent avoir une méningite tuberculeuse.

Signes de méningite

- Fièvre
- Des maux de tête très violents.
- La nuque raide ; l'enfant prend la position qu'indique le dessin: la tête et le dos raides.



- On arrive difficilement à lui faire plier la tête en avant.
- Chez les enfants de moins de un an, la fontanelle est bombée.
- Vomissements.
- Souvent il y a des convulsions.
- Somnolence. Les globes des yeux sont retournés vers le haut.
- L'état de l'enfant va en s'empirant, jusqu'à la perte de connaissance.

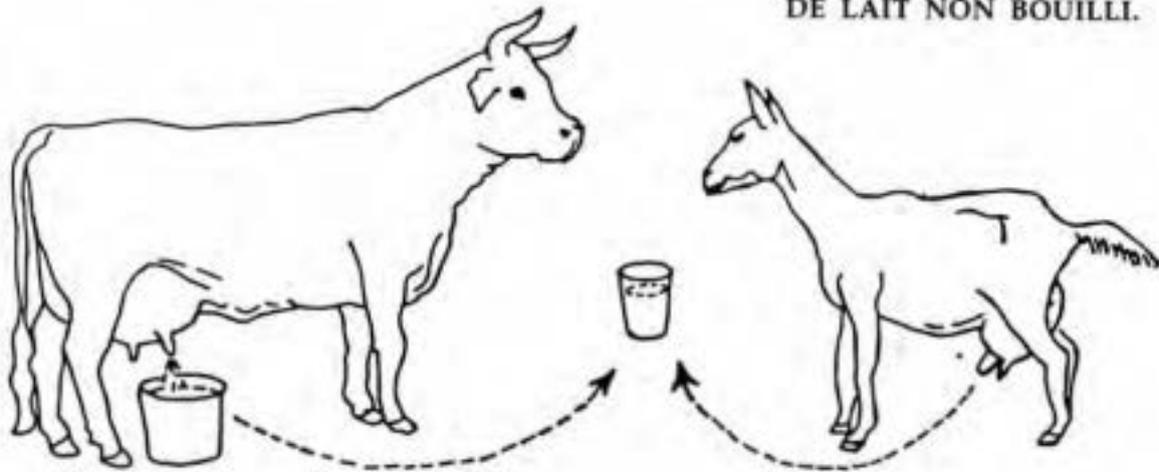
Traitement

Il faut **absolument** que l'enfant soit examiné par le docteur ; en attendant :

- Injecter de l'ampicilline (500 mg 4 fois par jour. Chez l'enfant 200 mg par kg et par jour. Chez le nourrisson ajouter de la gentalline (2 mg par kg et par jour).
- Si la fièvre est très forte (plus de 40°), la faire tomber avec des compresses d'eau froides et avec des calmants (voir page 119). S'il y a des crises convulsives, les faire cesser (voir page 120).

La Brucellose (fièvre de Malte)

EVITEZ LA BRUCELLOSE :
NE BUVEZ JAMAIS
DE LAIT NON BOUILLI.



C'est une maladie que l'on attrape en buvant du lait cru de chèvre ou de vache. On peut aussi l'attraper par une égratignure de la peau chez les personnes qui sont en contact avec ces bêtes ou des sols contaminés.

Signes de brucellose

Au début il peut y avoir de la fièvre et des frissons, mais le plus souvent cette maladie débute très progressivement par une fatigue, affaiblissement, perte de l'appétit, mal à la tête et à l'estomac, et parfois, douleurs dans les articulations, les muscles, les os...

Il peut y avoir beaucoup ou peu de fièvre. D'habitude, on a des frissons le soir qui disparaissent avec des sueurs froides la nuit. Dans sa forme chronique, les fièvres disparaissent pendant quelques jours et reviennent. Sans traitement, la brucellose peut durer des années.

Traitement :

Au moindre soupçon de brucellose, aller en consultation, *il est très facile de confondre cette maladie avec d'autres* et son traitement est long et cher. *Ne pas entreprendre de traitement sans avis médical.*

Comment éviter la brucellose

- *Le lait que l'on boit doit être bouilli ou pasteurisé. Ne jamais boire de lait cru, ni manger du fromage fait avec du lait cru.*

- Ceux qui sont en contact avec les vaches ou les chèvres doivent faire très attention aux égratignures.
- Faire vacciner les vaches et les chèvres contre la brucellose.

La Fièvre Typhoïde

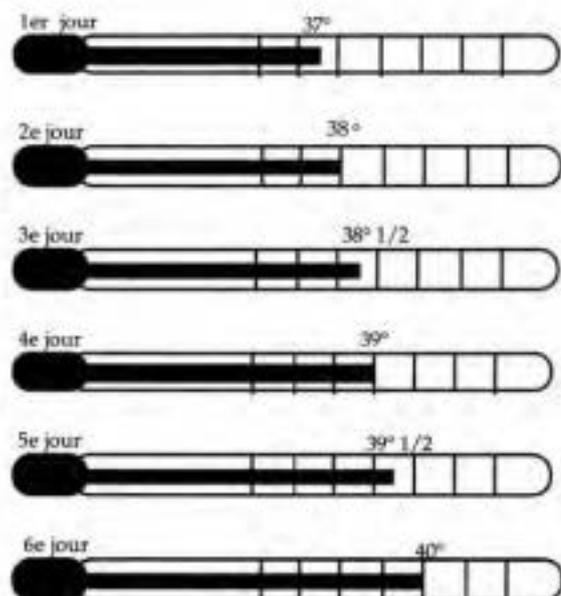
C'est une infection des intestins et de tout l'organisme. Elle est transmise par la nourriture et l'eau contaminée.

C'est une maladie très grave.

Signes de typhoïde :

Première semaine :

- Elle commence comme la grippe.
- Maux de tête, insomnies, vertiges.
- Pouls souvent lent, par rapport à la température (voir page 65).
- Parfois, des vomissements, ou constipation, parfois sang par le nez.
- Fièvre qui monte de jour en jour jusqu'à 40° ou plus.



Deuxième semaine :

- Forte fièvre, pouls lent.
- De petits boutons rouges peuvent apparaître sur le corps.
- Diarrhée.
- Le malade délire parfois. Il est prostré, abattu, indifférent.
- Affaiblissement important, perte de poids, déshydratation.

A partir de la quatrième semaine :

- S'il n'y a pas de complications, la fièvre et les autres symptômes disparaissent peu à peu.

Traitement :

Aller en consultation

- Si cela est impossible, en attendant de voir un médecin :
 - isolez le malade : il doit manger et dormir à part pour ne pas contaminer les autres. Il faut désinfecter ses objets avec du grésyl.
 - administrez du *chloramphénicol*.

Adultes : 2 capsules de 250 mg, 4 fois par jour. S'il n'y a pas de chloramphénicol; donner de l'ampicilline ou du Bactrim. Il faudra arriver à la dose voulue très progressivement. Il faut commencer par de petites quantités : 1/4 de la dose le 1^{er} jour, la moitié de la dose le 2^{ème}, la dose normale le 3^{ème}; Il faudra procéder beaucoup plus progressivement si le malade est très fatigué et déjà très atteint par la maladie.

Attention : Le chloramphénicol est très dangereux. Ne s'en servir qu'en cas de fièvre typhoïde confirmée.

- Il est préférable de faire tomber la fièvre avec des compresses froides plutôt qu'avec des calmants (voir page 119).
- Boire beaucoup : des jus de fruits, des potages, du **Sérum buvable**. Pour lutter contre la déshydratation, voir page 230).
- Prendre des vitamines. Bien se nourrir.
- Le malade doit rester au lit jusqu'à ce que la fièvre tombe. Il doit continuer le traitement 10 à 15 jours après la chute de la fièvre.
- Si le malade présente des signes de péritonite ou de pneumonie, s'il a une hémorragie intestinale, ou s'il présente des signes cardiaques, il doit être hospitalisé.

COMMENT ÉVITER LA FIÈVRE TYPHOÏDE

— On attrape cette maladie lorsque, avec la nourriture ou la boisson, on avale les microbes provenant des selles d'une personne infectée. Parfois, même si on est guéri de la typhoïde, les microbes restent dans les selles pendant des années. Par manque d'hygiène, ces microbes passent dans l'eau, le lait ou la nourriture que l'on avale. Les mouches et certains animaux domestiques sont responsables de la contamination par ces microbes.

• L'observation de certaines règles d'hygiène est de premier ordre pour éviter la fièvre typhoïde. S'il y a une personne malade de fièvre typhoïde dans le village, il faut faire bouillir l'eau à boire et l'eau qui sert à faire la vaisselle. Suivre les indications données au chapitre 11.

• La personne qui s'occupe d'un malade de fièvre typhoïde doit se laver les mains au savon très souvent.

• Enterrer ou brûler les excréments du malade ; éviter que d'autres personnes mangent dans la même gamelle que le malade.

• Une fois guéri, le malade doit observer très strictement les règles d'hygiène corporelle (voir page 204) et ne doit pas manipuler la nourriture de la famille.

Le Typhus

C'est une fièvre qui ressemble à la typhoïde. Les microbes du typhus sont transmis par les piqûres des poux, des tiques et des puces de rat.



poux



tique



puce de rat

Signes de typhus :

• Au début, c'est comme un rhume, ensuite il y a de la fièvre, des frissons, des douleurs dans les os et des maux de tête.

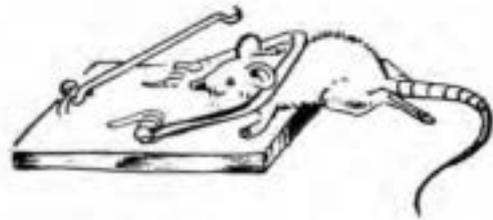
• De petits boutons, comme dans la rougeole sur tout le corps, sauf sur le visage ; au bout de quelques jours de fièvre, parfois il peut y avoir de petits hématomes.

• Délire, prostration.

• La fièvre peut durer 15 jours ou plus. Ce n'est pas très grave s'il n'y a pas de signes cardiaques chez l'enfant, mais cela peut être très grave chez les personnes âgées.

Traitement du typhus

- Observer les règles d'hygiène.
- Epouiller souvent toute la famille.
- Enlever les tiques aux chiens et empêcher ceux-ci d'entrer dans la maison.
- Tuer les rats et mettre du poison dans les trous.



La Lèpre

C'est une maladie chronique qui sévit particulièrement dans certains pays, causée par un microbe, le bacille de Hansen.

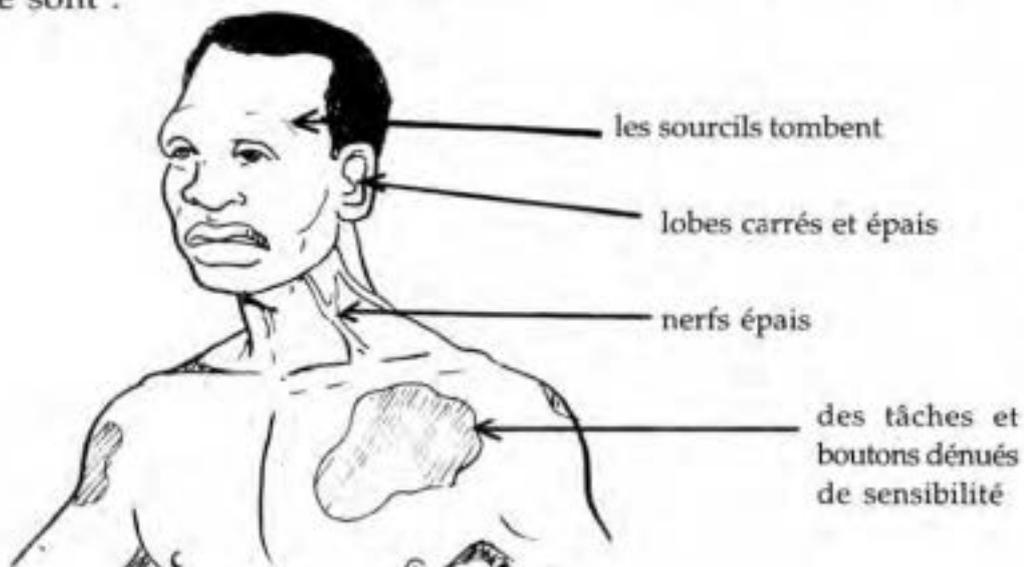
Elle se transmet difficilement d'un sujet à un autre : il faut un contact étroit et prolongé avec un lépreux. Sa transmission est favorisée par certaines causes comme le manque d'hygiène, la malnutrition et le fait de vivre entassés dans des habitations étroites.

Signes :

Elle se manifeste principalement au niveau de la peau et des nerfs superficiels.

Il est important de découvrir tôt les premiers signes, avant que des lésions définitives n'apparaissent.

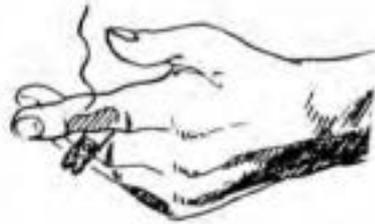
Les signes les plus importants qui permettent de découvrir tôt la maladie sont :



- Des taches sur la peau, plus claires que le reste du corps. Ces taches ne sont plus sensibles. Pour le savoir, on fait fermer les yeux au malade et on touche la tache avec un coton effilé. On demande au malade de dire s'il sent qu'on le touche. S'il ne sent rien, c'est que la tache n'est plus sensible (faire la comparaison avec les autres parties saines du corps).

- Des nerfs épaissis, douloureux. Les parties du corps où aboutissent les nerfs ne sont plus sensibles.

Le malade ne sent pas lorsqu'on le pique ou lorsqu'on met un objet très chaud sur cette partie du corps (il s'agit souvent des mains ou des pieds).



Il y a d'autres formes de lésions : des boutons saillants rouges qui ne font pas mal. On les trouve sur le visage, autour des oreilles.

Ce n'est que dans des cas avancés qu'apparaissent des plaies ou des pertes progressives des mains ou des pieds. Il faut intervenir avant que ces lésions n'apparaissent.



C'est pour cela que dès qu'on voit l'un de ces signes : taches ou boutons insensibles, il faut envoyer le malade en consultation dans les services spécialisés comme les grandes endémies.

C'est là qu'on leur fera des prélèvements qui confirmeront cette maladie et c'est là que le malade sera traité.

On peut guérir de la lèpre même si parfois cela dure très longtemps. Il faut suivre les prescriptions du médecin et ne pas se décourager si parfois on fait une réaction au traitement qui semble aggraver la maladie. Le médecin le sait et prendra les précautions qu'il faut.

En attendant que le médicament fasse effet, il faut surveiller les parties du corps devenues insensibles pour ne pas les endommager encore plus en les brûlant ou en les coupant sans s'en apercevoir.

CHAPITRE 14

Les maladies de la peau

Il y a des affections de la peau qui sont signes uniquement d'une maladie de la peau, comme par exemple les furoncles, les verrues. D'autres affections de la peau sont signes d'une autre maladie qui se cache derrière, comme par exemple les boutons qui accompagnent la rougeole, ou les taches dues à la malnutrition. Il existe aussi des boutons et des plaies qui sont signes d'une maladie grave, comme par exemple la tuberculose, la syphilis, la lèpre.

Les maladies de la peau, on les compte par centaines, parfois les spécialistes eux-mêmes ont du mal à les distinguer les unes des autres. Nous allons parler ici uniquement des maladies de la peau les plus connues.

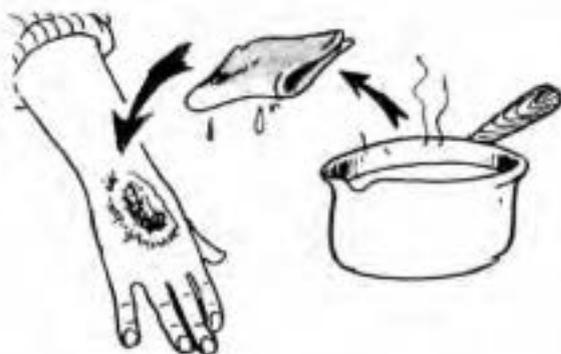
Pour toute maladie de la peau qui résiste à un traitement, il faut aller en consultation..

Soins courants de la peau

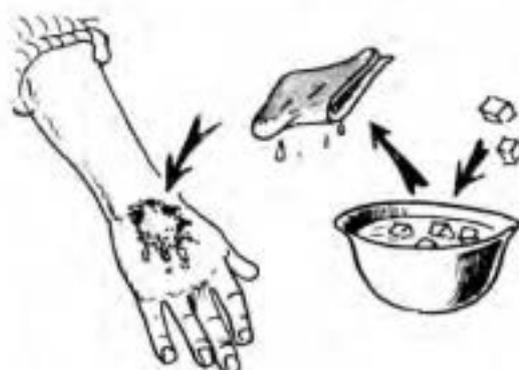
Bien que de nombreuses maladies de la peau nécessitent un traitement spécial, il existe des soins que l'on peut faire d'une manière générale.

Règle n° 1

Si la zone de la peau malade est chaude et fait mal, appliquer des compresses chaudes.

**Règle n° 2**

Si la zone de la peau malade démange, brûle ou suppure, appliquer des compresses froides.

**Règle n° 1 (plus en détail)**

Si la partie de la peau malade montre des signes d'inflammation ou d'infection profonde comme :

- rougeur autour de la partie malade ;
- enflure ;
- douleur ;
- chaleur (la partie malade est plus chaude que le reste du corps).

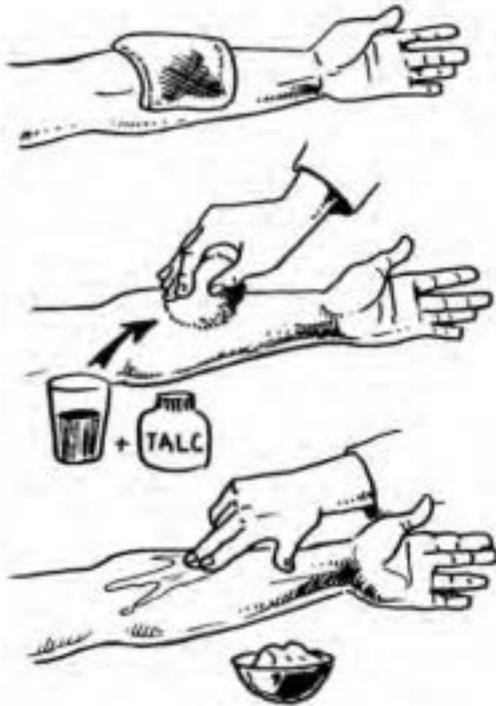
Il faut :

- maintenir le membre malade au repos et surélevé ;
- appliquer des compresses chaudes,
- administrer des antibiotiques.

S'il y a des ganglions ou s'il se forme un trait rouge au dessus de la zone malade, ou si la plaie est malodorante, c'est très mauvais signe. Il faut aller en consultation d'urgence.



Règle n° 2 (plus en détail)



graisse végétale

Règle n° 3

S'il s'agit d'une partie du corps habituellement exposée au soleil, il faut la protéger du soleil.



Si la partie malade de la peau a des ampoules, suppure, brûle, démange ou s'il y a des croûtes, il faut :

- appliquer des compresses d'eau froide vinaigrée (2 cuillères à soupe de vinaigre dans un litre d'eau bouillie et refroidie).
- Lorsque la plaie ne suppure plus, il s'est formé une nouvelle peau : appliquer un mélange de talc + eau (1 part d'eau, 1 part de talc).
- Lorsqu'il y a une nette amélioration, la peau nouvelle durcit, une croûte, se forme ; appliquer de la graisse végétale (karité, huile de palme, margarine).

S'il s'agit d'une partie du corps habituellement couverte ; l'exposer au soleil pendant 20 minutes, 2 ou 3 fois par jour.



Instructions pour l'application de compresses chaudes :

1. Faire bouillir l'eau et la laisser refroidir un petit peu, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus brûlante.

2. Plier un linge propre, juste pour couvrir et déborder un petit peu la partie à soigner, le tremper dans de l'eau chaude.



3. Appliquer le linge sur la peau à soigner.



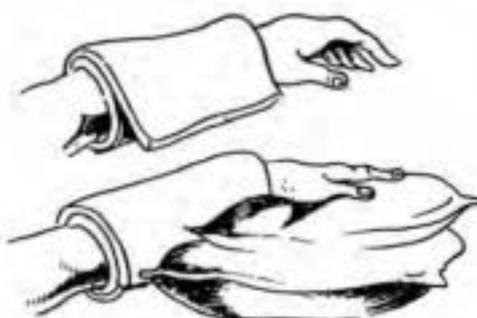
4. Couvrir le linge avec un bout de plastique.



5. Envelopper le tout avec une serviette éponge, afin de conserver la chaleur.



6. Maintenir la partie malade en position haute.

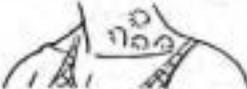


7. Recommencer l'opération dès que la compresse refroidit.

Ces opérations se font bien sûr avec des mains propres, lavées au savon et brossées de préférence.

Principales maladies de la peau

SI LA PEAU PRÉSENTE	LOCALISÉES AINSI	IL S'AGIT PROBABLEMENT DE	VOIR PAGE
	<p>Petits boutons qui démangent. Ils apparaissent d'abord entre les doigts, sur le poignet et autour de la taille.</p> 	la gale	295
des boutons ou des plaies	<p>Des boutons ou des plaies purulents ou enflammés; il peut y avoir des ganglions.</p> 	des infections dues à des bactéries	298
	<p>Des boutons ou des plaies avec des croûtes comme du verre, jaunâtres.</p> 	impétigo (infection bactérienne)	298
	<p>Des boutons sur le visage chez les jeunes. Parfois avec du pus.</p> 	acné	307
	<p>Une plaie ou un bouton sur les parties sexuelles, indolore, sans démangeaison.</p> 	syphilis (ou une autre maladie vénérienne)	343
Une plaie ou un ulcère important	<p>Une plaie dont les bords sont douloureux, qui s'aggrandit, se creuse.</p> 	ulcère tropical	
	<p>Une plaie qui dure longtemps, violacée, sur le pied, chez les personnes âgées qui ont des varices.</p>	ulcère dû à la mauvaise circulation (peut-être diabète)	311 et 433

SI LA PEAU PRÉSENTE	LOCALISÉES AINSI	IL S'AGIT PROBABLEMENT DE	VOIR PAGE
	Plaies sur les os et les articulations chez les malades longtemps alités. 	escarres	312
	Plaies sur les mains ou les pieds ; insensibles à la piqûre d'une aiguille. 	lèpre	283
des boules sous la peau	Boules douloureuses et chaudes qui soulèvent et tendent la peau et qui percent parfois. 	abcès	299
	Une boule douloureuse et chaude au niveau du sein chez la femme qui allaite. 	mastite (infection bactérienne)	386
	Une boule au niveau du sein. Au début, en général elle est indolore. 	cancer	392
des ganglions	Des ganglions dans le cou, qui éclatent, cicatrisent, recommencent. 	un type de tuberculose	309
	Des ganglions dans l'aîne qui éclatent, cicatrisent et recommencent. 	une maladie vénérienne	343 et 345

SI LA PEAU PRÉSENTE	LOCALISÉES AINSI	IL S'AGIT PROBABLEMENT DE	VOIR PAGE
des taches 	Des taches sur le front et les joues chez la femme enceinte. 	masque de grossesse	306
foncées	Des zones qui semblent brûlées par le soleil, sur les bras, les jambes, la nuque, le visage. 	malnutrition	168, 305 et 459
	Des taches violacées chez l'enfant qui a déjà les pieds enflés. 	malnutrition	168, 305 et 459
claires 	Des petites taches blanches, rondes ou de formes diverses, sur la figure et le corps, surtout chez l'enfant. 	infection à champignons	302
claires	Des taches blanches sur les mains, les pieds, les lèvres.  (début seule, sans autre signe)	vitiligo	306
	Taches plus claires que le reste du corps, insensibles à la piqûre d'une aiguille. 	lèpre	283

SI LA PEAU PRÉSENTE	LOCALISÉES AINSI	IL S'AGIT PROBABLEMENT DE	VOIR PAGE
des taches	Taches avec des ampoules, sur les joues et les plis des bébés. 	eczéma	314
rouges	Une tache enflammée, chaude, douloureuse, qui avance. 	infection bactérienne très grave	298
rouges	Une région rouge entre les jambes du bébé. 	rougeur due aux urines ou à la chaleur	313
rouges ou grisâtres	Dans les plis, très rouges, purulents. 	infection à champignons	302
rouges ou grisâtres	De grosses taches rouges ou grisâtres, avec des écailles argentées. Chroniques 	psoriasis	315
des verrues	Petites verrues simples. 	verrue commune (infection à virus)	306
des verrues	Grosses verrues (+ de 1 cm) localisées le plus souvent aux pieds. 	un genre de tuberculose de la peau	309
des ronds	De petits ronds qui grandissent et qui démangent. 	teigne (infection à champignons)	302
des ronds	De gros ronds, sans démangeaisons, aux bords saillants. 	syphilis (stade avancé)	344

SI LA PEAU PRÉSENTE	LOCALISÉES AINSI	IL S'AGIT PROBABLEMENT DE	VOIR PAGE
des ronds	De gros ronds enflés au milieu, insensibles. 	lèpre	283
	Petits ronds, parfois avec un trou au milieu, sur les tempes, le nez, la nuque. 	cancer de la peau	309
des rougeurs	Des rougeurs qui démangent beaucoup, apparaissent et disparaissent soudainement. 	réaction allergique	300
des ampoules qui démangent	Des ampoules avec des rougeurs qui démangent. 	dermatite de contact	300
	Des petites ampoules sur tout le corps, avec fièvre. 	varicelle	468
des ampoules	Une tache avec des ampoules douloureuses qui sont seules et très localisées. 	herpès zona	301
	Une zone grisâtre ou noire, malodoureuse, avec des ampoules, qui avance. 	gangrène (infection bactérienne, très grave)	310

SIL A PEAU PRÉSENTE	LOCALISÉES AINSI	IL S'AGIT PROBABLEMENT DE	VOIR PAGE
de petits boutons sur tout le corps, fièvre	<p>Chez un enfant très malade ; des boutons sur tout le corps.</p> 	rougeole	469
	<p>Après quelques jours de fièvre, des boutons sur le corps, sujet très malade.</p> 	fièvre typhoïde	279

LA GALE

C'est une maladie de la peau courante en brousse, surtout chez l'enfant. Souvent plusieurs membres de la famille sont atteints en même temps. Il y a de petits boutons qui démangent, surtout la nuit ; le plus souvent ils se trouvent :



entre les doigts
sur le poignet
autour de la taille
sur les parties sexuelles



Les petits boutons qu'on trouve sur les parties sexuelles d'un petit garçon et qui démangent sont presque toujours dus à la gale.

La gale est causée par de toutes petites bêtes qui font des tunnels sous la peau. Lorsqu'on se gratte, les petits boutons s'infectent, peuvent produire du pus, de la fièvre et des ganglions.

Traitement :

- Lorsque quelqu'un a la gale, il faut soigner en même temps tous les membres de la famille ;
- Observer les règles d'hygiène corporelle. Se doucher tous les jours. Laver et exposer au soleil les vêtements ; les draps ; les couvertures, les nattes. Si on peut, les faire bouillir.

Faire une pommade avec du Lindane* + de la vaseline (Lindane 1 part - vaseline 5 parts).

- bien chauffer la vaseline et le Lindane et les mélanger ;
- bien laver tout le corps avec du savon et de l'eau chaude ;

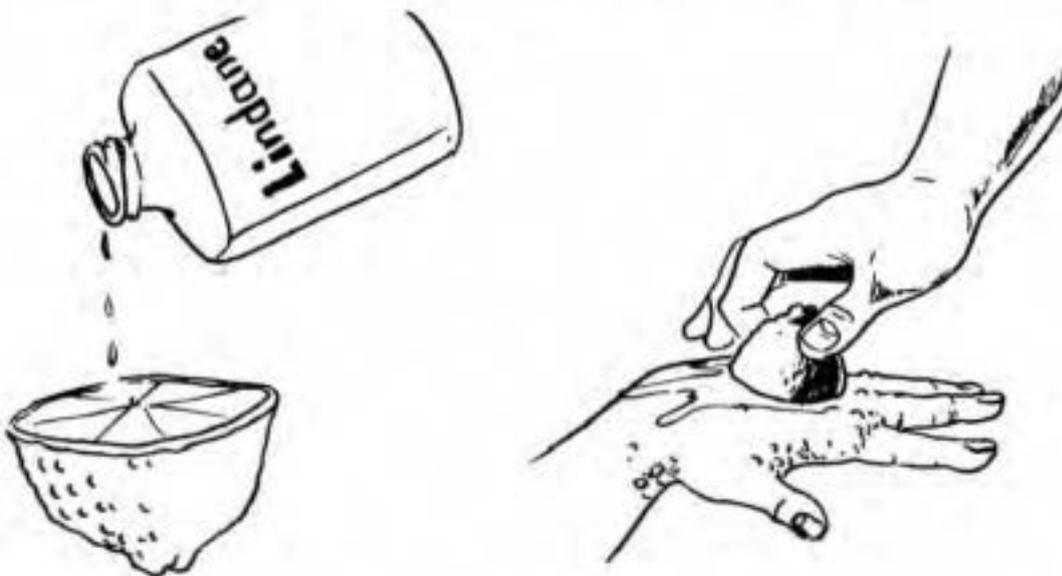
* Par exemple ELENOL®.

- appliquer une faible couche de pommade sur tout le corps, sauf sur le visage ;
- laisser agir la pommade sur le corps toute une journée et bien se laver ensuite ;
- recommencer l'opération 8 jours plus tard ;
- si après ces soins il y a encore des démangeaisons, appliquer une graisse végétale sur les parties qui démangent.

Attention :

Le Lindane est un produit très fort et à forte dose c'est un poison. L'appliquer une seule fois tous les 8 jours, bien se laver le lendemain de l'application.

Au lieu de la pommade, on peut mettre 4 gouttes de Lindane sur une moitié de citron, attendre 5 minutes et ensuite frotter tout le corps avec le citron, en insistant sur les parties les plus atteintes.



On peut utiliser certaines solutions comme le Benzochloril ou l'Ascabiol (2 applications à 15 minutes d'intervalle, puis garder le produit 2 jours de suite sans lavage), mais elles sont plus chères. S'il n'y a aucun de ces produits, préparer une pommade avec une part de soufre et dix parts de graisse végétale, de l'eau et du bicarbonate ; appliquer cette préparation sur la peau.

Attention : si les lésions sont surinfectées, avec des croûtes (presque toujours chez l'enfant), faire précéder ce traitement d'une désinfection pendant 3 à 6 jours avec des bains de permanganate de potassium (1 comprimé pour 10 litres d'eau).

Les Poux

Les poux peuvent être à l'origine de certaines infections chez l'homme. Pour éviter d'attraper des poux, il faut observer les règles d'hygiène : exposer souvent au soleil les nattes, les lits, les draps, oreillers et couvertures ; se laver la tête. Regarder souvent la tête des enfants. S'il y a des poux, les traiter tout de suite et ne pas laisser l'enfant dormir avec les autres enfants.



Traitement :

- Couper les cheveux courts. Poudrer oreillers et literie avec Aphtiria.
- S'il y a des lésions surinfectées sur la tête, commencer par une désinfection pendant 3 à 6 jours avec un corps gras antiseptique (xylol (50 gouttes) + vaseline (5g) à garder la nuit, et laver le matin.
- Faire un shampoing avec du Lindane, de l'eau et du savon (1 part de Lindane pour 10 parts d'eau). Appliquer le shampoing et le laisser sur la tête pendant 15 minutes. Bien rincer ensuite à l'eau claire. Répéter l'opération une semaine plus tard. Ou poudrer les cheveux tous les soirs pendant 8 jours avec Aphtiria. Protéger les cheveux avec un bonnet à garder toute la nuit.
- Pour éliminer les lentes, rincer les cheveux à l'eau chaude vinaigrée, pendant une demi-heure ; les passer ensuite au peigne fin.
- On peut faire un mélange de vaseline et de pétrole ou graisse végétale-pétrole. Laisser une nuit couvert d'un linge et laver la tête le lendemain.

Les Tiques

Pour enlever une tique qui est accrochée, il faut faire attention que la tête ne reste pas sous la peau, cela peut être la cause d'une infection. Pour éviter que la tête de l'animal ne reste sous la peau :

en approcher une
cigarette allumée

ou

le mouiller avec de
l'alcool



l'enlever ensuite. Pour éliminer les toutes petites tiques, procéder comme pour la gale. Pour calmer la démangeaison causée par la piqûre des tiques, prendre des calmants et suivre les indications données pour traiter la démangeaison (voir page 309).

FIÈVRE RÉCURRENTÉ

Les poux et les tiques transmettent cette fièvre élevée qui commence par un frisson et dure 2 à 7 jours, s'arrête 4 à 6 jours et recommence. Parfois les yeux jaunes, souvent la maladie ressemble au paludisme mais résiste à la chloroquine. Voir un médecin.

Prévention : blanchir les murs à la chaux si on en a ; voir aussi page 205).

Plaies et Boutons purulents

Traitement :

- Bien laver la zone à l'eau bouillie et au Dakin, en enlevant les croûtes. Répétez cette opération tous les jours, tant qu'il y a du pus.
- Pour les petites plaies ouvertes, les laisser à l'air libre. Appliquer des pansements sur les plaies plus importantes.
- Si la peau autour de la plaie devient rouge ou chaude, s'il y a de la fièvre, des traits rouges ou des ganglions, prendre des antibiotiques, des comprimés de pénicilline (voir page 512) et/ou des sulfamides (voir page 524).
- Ne pas gratter les boutons, ils peuvent se surinfecter ou se développer ailleurs sur la peau saine. Couper court les ongles des enfants ou leur mettre des gants pour éviter qu'ils ne se grattent.
- Ce genre d'infection est contagieux ; il ne faudrait pas qu'un enfant qui a beaucoup de boutons ou de plaies soit en contact prolongé avec les enfants sains.



Impetigo

C'est une infection bactérienne qui produit des plaies douloureuses sur la peau, notamment autour de la bouche chez l'enfant. Il se forme des croûtes comme du verre, jaunâtre ; c'est très contagieux.



Traitement :

- Laver la zone malade à l'eau bouillie et au savon, enlever soigneusement les croûtes.
- Appliquer du violet de gentiane (page 536) ou une pommade antibiotique comme l'auréomycine 3% ou une autre que vous avez.
- Si l'infection est accompagnée de fièvre, prendre des comprimés de pénicilline (voir page 512).

COMMENT ÉVITER L'IMPETIGO :

- Observer les règles d'hygiène corporelle. Baigner les enfants chaque jour et les protéger des piqûres de tiques et autres vermines. Les soigner sans attendre s'ils ont la gale.
- Un enfant qui a l'impétigo ne doit pas être en contact prolongé (jouer, dormir) avec les autres enfants. Le soigner sans attendre.

Furoncles et Abscesses

L'abcès est une infection où une boule de pus s'est formé sous la peau. Une piqûre faite avec une seringue non stérilisée peut causer un abcès. C'est très douloureux ; la peau autour devient rouge et chaude ; il peut y avoir de la fièvre et des ganglions.

**Traitement :**

- Appliquer des compresses chaudes, comme il est indiqué en page 288.
- Attendre que l'abcès creve tout seul. Une fois crevé, continuer d'appliquer les compresses. Laisser couler le pus sans appuyer sur l'abcès pour éviter ainsi que l'infection ne se répande.
- S'il y a de la fièvre ou des ganglions, prendre des comprimés de Bactrim, de pénicilline (voir page 512) ou de l'érythromycine (page 519).

Rougeurs et démangeaisons (Réactions allergiques de la peau)

Il y a certains aliments, médicaments, produits, qui peuvent provoquer des rougeurs et des démangeaisons chez des personnes allergiques (voir troubles allergiques, page 117). Les vers aussi.

Parmi les troubles les plus importants se trouvent ceux qui sont provoqués par la prise de certains médicaments, notamment les piqûres de pénicilline, ampicilline, le SAT, les sérums antivénimeux et les vaccins faits de sérum de cheval. Les rougeurs peuvent apparaître quelques minutes, voire quelques jours après la piqûre.



Sur peau claire, il peut y avoir des taches rouges, mais aussi blanches, épaisses, ressemblant aux piqûres de guêpe ; très forte démangeaison.

SI APRES UNE INJECTION D'UN MEDICAMENT QUELCONQUE DES TACHES OU DES ROUGEURS APPARAISSENT, IL FAUT ARRETER L'EMPLOI DE CE MEDICAMENT ET NE PLUS JAMAIS S'EN SERVIR.

On évite ainsi le risque du choc anaphylactique (voir page 116).

Traitement de la démangeaison :

- Prendre un antihistaminique, dans les cas sérieux, comme la *chlorphéniramine* (page 562).
- Se laver à l'eau fraîche ou appliquer des compresses froides.
- Appliquer des compresses froides à l'amidon (cuit).

Pour éviter qu'un bébé ne se gratte lorsqu'il a des rougeurs ou des boutons, lui couper les ongles et lui mettre des gants ou une paire de chaussettes sur les mains.



Les herbes et les produits qui peuvent causer une réaction de la peau

Il existe des plantes (comme les orties) qui peuvent causer des brûlures ou des rougeurs, avec démangeaison, lorsque la peau les touche ; certaines larves et certains insectes peuvent aussi provoquer des réactions allergiques.

Les chaussures en plastique, des boucles d'oreille, certaines crèmes de beauté, des parfums, des savonnets sont souvent la cause de troubles allergiques.

Traitement :

Tous ces troubles disparaissent tout seuls à condition qu'on en élimine la cause. Un mélange d'amidon de manioc + eau, appliqué sur la peau, peut aider à calmer la démangeaison. On peut aussi prendre de l'aspirine ou un antihistaminique. Dans des cas plus graves, il faut appliquer une pommade contenant des corticoïdes, mais ces pommades sont dangereuses. Il faut être sûr qu'il n'y a pas d'infection avant de les appliquer. Il ne faut jamais les appliquer pendant longtemps.

Herpes, Zona

Signes :

- ZONA

Il apparaît un trait ou une tache avec de toutes petites ampoules (vésicules) contenant un liquide, douloureuses, souvent sur le dos, la poitrine, le cou ou le visage. Ces ampoules se recouvrent d'une petite croûte jaune et



disparaissent au bout de 2 ou 3 semaines. Parfois la douleur continue ou revient même si les ampoules ont disparu.

C'est un genre de varicelle que l'on trouve souvent chez des personnes qui ont déjà eu la varicelle. Ce n'est pas grave en général, mais cela peut être très douloureux, et aussi signe d'une maladie plus grave, surtout chez les vieillards.

- **HERPÈS** : vésicules localisées souvent près de la lèvre et qui viennent quand on a la fièvre ou qu'on est affaibli.

Traitement :

ZONA :

— Mettre en pansement pour éviter le frottement avec les vêtements.

— Prendre des calmants pour la douleur.

Les antibiotiques ne servent à rien dans ces cas.

— Dans certaines régions, il y a un guérisseur capable de guérir le zona.

HERPÈS :

Le toucher le moins possible. On peut les toucher avec de l'alcool iodé. Ne jamais y mettre des crèmes ou pommades sauf celles qui sont spécifiques de l'herpès (mais elles sont chères). Prendre de la vitamine C.

Infections à champignons (teigne ...)

Les infections à champignons peuvent apparaître sur n'importe quelle région du corps, mais le plus souvent, on les voit :

sur la tête



sur les régions
sans poils



entre les doigts
des pieds et
des mains



entre les jambes



La plupart de ces infections se présentent sous forme de ronds et démangent beaucoup. La teigne sur la tête peut donner des pellicules et provoquer la chute des cheveux. Les ongles infectés par un champignon deviennent tout noirs et ont un aspect très vilain.

Traitement :

1. De l'eau et du savon. Laver la tête ou la zone infectée tous les jours à l'eau et au savon. Utiliser du savon à l'hexachlorophène de préférence.
2. Faire une pommade avec une part de soufre et 10 part de graisse végétale, l'appliquer sur la région atteinte (page 537).
3. Pour les champignons des doigts et de l'aine, appliquer une pommade salicylée.
4. Pour la teigne de la tête et pour les infections difficiles à guérir, prendre de la griséofulvine. Posologie : 1 gr. par jour pour adulte. Ce traitement peut être très long et ce produit est cher (page 540).

5. Souvent la teigne disparaît toute seule à mesure que l'enfant grandit. Les grosses teignes purulentes doivent être soignées avec des compresses tièdes d'eau bouillie, salée. Il faut raser tous les cheveux de la partie atteinte. Utiliser de la griséofulvine si possible.



6. Pour les champignons des pieds : les éviter en portant des chaussures aérées. Les éliminer avec de l'alcool iodé.

COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS À CHAMPIGNONS ?

Toutes les teignes et autres infections à champignons sont contagieuses. Pour éviter la contagion d'un enfant à l'autre :

- L'enfant atteint ne doit pas dormir avec les autres enfants.
- Si un enfant sain met les vêtements d'un enfant qui a des champignons, ces vêtements doivent être préalablement lavés (il vaut mieux les faire bouillir) et exposés au soleil.
- Il faut soigner l'enfant sans attendre.

Des taches blanches sur le visage et le corps

Les petites taches blanches aux abords irréguliers, que l'on peut voir sur le cou, la poitrine, le dos des enfants et des adultes sont dues à un champignon. En général, cela ne démange pas et ce n'est pas grave. Cela s'appelle pityriasis versicolor.



Traitement :

- Faire une pommade avec du soufre (une part) et de la graisse végétale (10 parts). Appliquer cette pommade tous les jours jusqu'à la disparition des taches.
- Le *thiosulfate de sodium* est encore plus efficace (on peut aussi trouver ce produit chez le photographe ou le droguiste). Dissoudre une cuillère à soupe de ce produit dans un demi-verre d'eau, l'appliquer sur la peau.
- Sulfure de Sélénium (Selsun) (après lavage avec un savon antiseptique). Laissez en place 15 minutes. Répéter tous les jours pendant 15 jours.
- Pour éviter que les taches ne reviennent, il faut souvent répéter l'opération : tous les 15 jours.



Il y a d'autres petites taches blanches que l'on voit sur les joues des enfants bruns ; en général, elles disparaissent à mesure que l'enfant grandit.

Contrairement à ce qu'on dit, aucune de ces taches n'est due à l'anémie. Elle ne disparaissent pas en prenant des remontrants ni des vitamines. Les taches localisées uniquement sur les joues n'ont pas besoin de traitement.

La pellagre et autres problèmes de la peau liés à la malnutrition

La pellagre est une des maladies dues à la malnutrition qui se manifeste par des troubles de la peau. On peut attraper cette maladie quand on ne mange que des aliments à base de farine blanche (principalement de maïs), sans viande, œufs, lait, fruits, crudités...

Le son est très utile pour combattre la pellagre.

Signes :

• Chez l'adulte atteint de cette maladie, la peau a un aspect desséché, comme brûlée, surtout la peau exposée au soleil:



• Chez l'enfant, on peut voir des tâches sombres ou violacées sur les jambes. Souvent les pieds sont enflés.



Il existe d'autres signes de malnutrition : les commissures (angles) des lèvres blanchâtres, des boutons sur la langue, affaiblissement, perte de l'appétit, estomac lourd, etc. (voir chapitre nutrition).

Le kwashiorkor (voir page 166) est une autre maladie due à la malnutrition (manque de protéines) qui se manifeste aussi par des

troubles de la peau, avec des zones plus foncées puis chute de petites lamelles de peau (désquamation) et lésions ressemblant à des brûlures. Il y a toujours des œdèmes.

Traitement :

- La pellagre ne s'installe pas si on mange les céréales entières. Le son des céréales est très utile pour l'éviter. Mais, comme toutes les maladies dues à la malnutrition, elle disparaît en mangeant bien. On doit manger tous les jours un peu de viande, des œufs, du fromage, du lait, des fruits et des légumes.
- Si la pellagre est très grave, on doit compléter le régime avec des vitamines B et PP.
- Il est bon aussi de manger de la levure.
- Pour traiter le kwashiorkor, voir page 171.

Le masque de grossesse

Ce sont des taches que l'on peut voir sur le visage des femmes enceintes. Elles disparaissent après l'accouchement, mais elles peuvent aussi rester. Ces taches ne signifient pas la présence d'une maladie ni l'affaiblissement. Pas besoin de traitement.

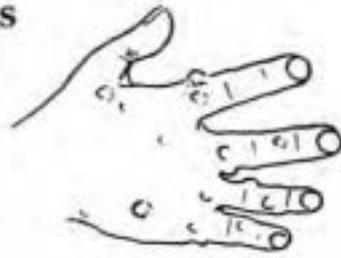
Le Vitiligo

En général, les taches blanches sur les mains, les pieds, sur le visage ou sur le corps, c'est-à-dire sur les régions exposées à la lumière sont dues à une perte de pigmentation de la peau. Souvent c'est héréditaire ; ce n'est pas une maladie. Il n'y a pas de médicament à prendre, mais on doit protéger ces taches du soleil.



Attention : ne pas les confondre avec les taches de la lèpre qui sont beaucoup moins blanches et ont perdu la sensibilité.

Les Verrues



La plupart des verrues, surtout chez l'enfant, disparaissent toutes seules après 3 à 5 ans.

Traitement :

- Les remèdes "miracle" ou de bonne femme sont souvent très efficaces ; éviter cependant d'employer certaines herbes qui brûlent ou certains acides : les brûlures produites par ces remèdes sont plus insupportables que les verrues.
- Un médecin peut enlever les verrues de la plante du pied qui sont très douloureuses. En attendant, on peut essayer de les faire partir avec de la vaseline salicylée de 10 à 50 % sous pansement fermé.

Les Cors

Un cor est un durillon sur la peau des pieds, dû au frottement prolongé, soit des chaussures, soit d'un orteil contre un autre.

Traitement :

- Mettre des sandales ou des chaussures qui ne frottent pas les cors.
- Réduire les cors comme l'indique le dessin.

1. Tremper le pied dans de l'eau tiède pendant 15 minutes.

2. Limer le cor pour enlever la peau dure.



L'Acné



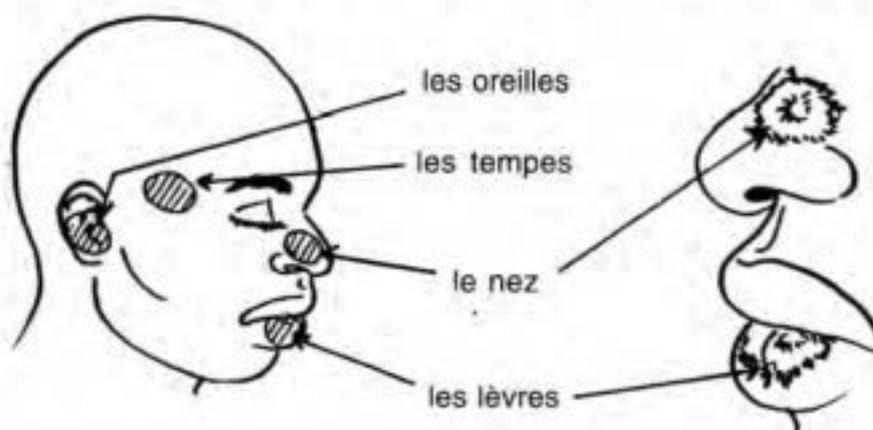
On la voit sur le visage des jeunes qui ont la peau grasse. Il y a de petits boutons purulents, mais parfois il y a de gros furoncles.

Traitement :

- Se laver la figure deux fois par jour avec du savon.
- Bien manger en qualité, boire beaucoup d'eau, bien dormir.
- Eviter le chocolat, les noix, le coca-cola, les fruits de mer, les repas trop épicés et trop gras.
- Exposer souvent au soleil les parties atteintes peut faire du bien, mais parfois on obtient l'effet contraire (cela augmente l'acné).
- Au coucher, badigeonner le visage avec du soufre, il y a aussi des pommades au soufre) et de temps en temps du soufre mélangé avec un tout petit peu d'alcool.
- Dans des cas graves, où il y a des furoncles qui ne partent pas malgré le traitement indiqué ci-dessus, prendre de la tétracycline (4 capsules par jour pendant 3 jours et ensuite 1 à 2 capsules par jour, parfois pendant des mois).
- Ne jamais mettre des pommades contenant des corticoïdes (voir page 538).

Cancer de la peau

Le cancer de la peau est plus fréquent chez les personnes à peau claire, sur les zones de la peau qui sont le plus exposées au soleil :



Le cancer de la peau peut se présenter sous des formes diverses. La plus fréquente est le petit bouton avec un petit orifice au milieu, qui grandit petit à petit.

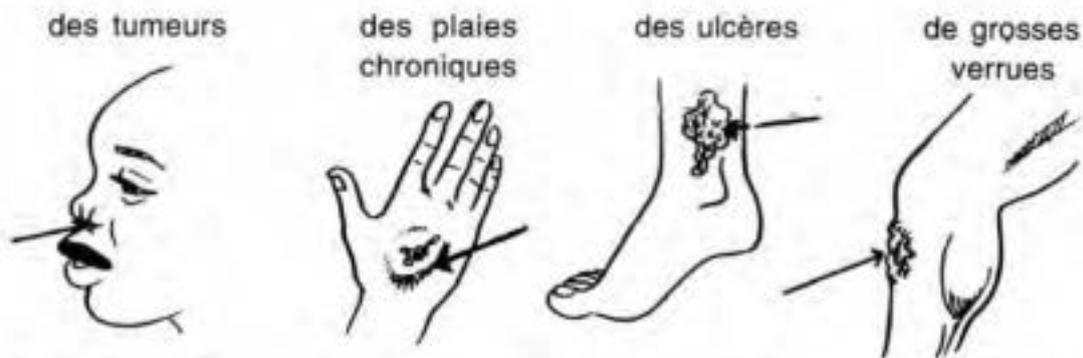
La plupart des cancers de la peau ne sont pas dangereux s'ils sont soignés à temps. Ils nécessitent tous une intervention chirurgicale.

Au moindre soupçon d'un cancer de la peau, il faut aller sans tarder en consultation. Toute modification d'aspect d'une verrue, grain de beauté doit amener à consulter.

Pour éviter le cancer de la peau, les personnes au teint clair doivent se protéger du soleil et porter toujours un chapeau. Les personnes qui ont déjà eu un cancer de la peau et qui sont obligées de travailler au soleil doivent protéger la peau du soleil avec des pommades spéciales.

La Tuberculose de la peau

Le même microbe qui cause la tuberculose peut être responsable de certaines infections de la peau comme :



En général, ces infections apparaissent lentement, s'installent pendant des années.

La Tuberculose des ganglions

La tuberculose des ganglions présente des "nœuds" qui apparaissent entre les oreilles et l'épaule ou sur le cou. Ils suppurent, cicatrisent et recommencent à suppurer.

Ils grossissent très lentement, peuvent durer très longtemps, devenir très gros en déformant le cou.



Ils ne sont pas dûs à des plaies de la tête ou des infections de la gorge ou des dents comme les autres ganglions qu'on avait vus à la page 137. Le malade a souvent d'autres signes de tuberculose (amaigrissement, manque d'appétit, un peu de fièvre le soir).

Traitement :

En cas de plaie, ulcère ou ganglion qui ne guérissent pas, il faut sans tarder aller en consultation. Le traitement pour la tuberculose de la peau est le même que pour la tuberculose pulmonaire (voir page 269). Pour éviter que l'infection recommence, il faut prendre les médicaments longtemps après la guérison. Suivre les indications du médecin.

Erysipèle

C'est une infection aiguë et très douloureuse caractérisée par une tache enflée et chaude, les bords bien dessinés, qui gagne rapidement du terrain sur la peau, notamment sur le visage. C'est généralement accompagné de ganglions, fièvre et frissons.

Traitement :

Appliquer des compresses chaudes et demander l'avis d'un médecin.

La Gangrène

C'est une infection très dangereuse d'une plaie. La plaie fait suppurer un liquide grisâtre et dégage une mauvaise odeur. Parfois il y a comme des ampoules autour de la plaie. L'infection démarre entre 6 heures et trois jours après la blessure. Elle avance très vite et, sans traitement, la mort survient en quelques jours.

**Traitement :**

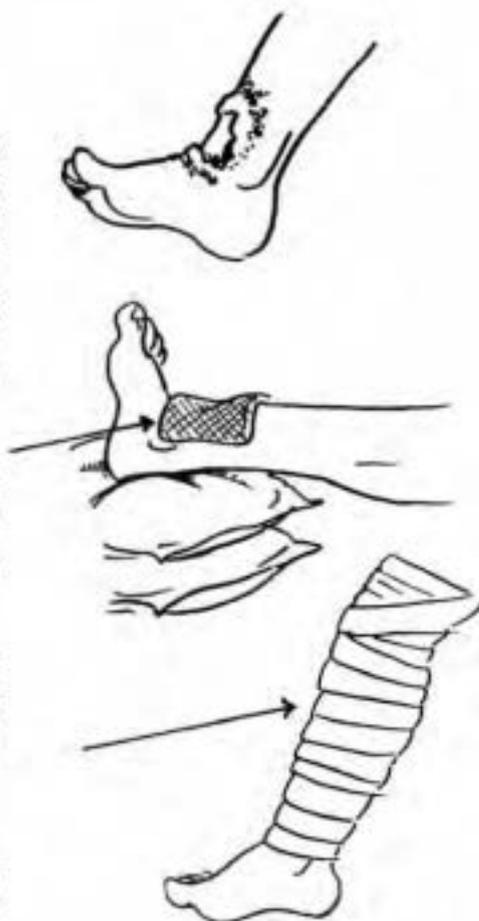
- Laisser la plaie ouverte et découverte pour que l'air circule.
- Bien ouvrir la plaie. La laver à l'eau bouillie et au savon, l'asperger avec de l'eau oxygénée toutes les deux heures.
- Injecter de la pénicilline 1 000 000 (un million) d'unités toutes les trois heures (ou 2 000 000 4 fois par jour).
- Consulter d'urgence un médecin.

Ulcères de la peau dues à la mauvaise circulation

Ces ulcères ou plaies se trouvent sur la cheville des personnes âgées, surtout chez les femmes qui ont des varices. Ils sont chroniques et peuvent devenir très grands. La peau autour de l'ulcère est violacée, brillante et très fragile. Souvent le pied est enflé.

Traitement :

- Importance fondamentale du repos.
- Le plus important c'est de maintenir le pied en hauteur. Dormir les pieds sur des coussins. Le jour, s'allonger un petit peu de temps en temps, le pied en hauteur. C'est bien de marcher, mais le malade ne doit jamais rester debout ni laisser son pied suspendu lorsqu'il est assis.
- Appliquer des compresses tièdes salées : une petite cuillerée de sel dans un litre d'eau bouillie. Après la compresse, mettre un pansement de gaze stérilisée.
- Si la plaie a un mauvais aspect et semble infectée, faire des bains quotidiens de permanganate de potassium (1 comprimé dans 10 litres d'eau, page 538).
- Lorsque la plaie est propre, on peut, après la compresse, mettre un peu de pommade à l'oxyde de zinc et laisser à l'air libre.
- Pour aider la plaie à mieux cicatriser, il est très important de bien se nourrir, avec une alimentation complète, équilibrée, riche en protéines.
- Une fois la plaie guérie, mettre en permanence une bande élastique. Eviter les coups sur la cheville, la moindre égratignure peut provoquer un nouvel ulcère.



Pour éviter les ulcères soigner les varices très tôt.

Escarres

Ce sont des plaies ou des ulcères que peuvent avoir des personnes âgées longtemps alitées. Ces plaies apparaissent sur les parties osseuses, là où la peau est écrasée par le poids du malade : le haut des fesses, le dos, les coudes, les pieds.



COMMENT ÉVITER LES ESCARRES :

- Changer le malade de position toutes les heures : sur le dos, sur le ventre, sur les côtés.
- Masser souvent les points de pression.
- Laver tous les jours, le frotter avec de l'alcool.
- Utiliser des draps souples ; les changer tous les jours et à chaque fois qu'ils sont souillés.
- Ne jamais laisser de parties mouillées sous le malade.
- Disposer des coussins ou des oreillers sous le corps du malade, pour éviter ainsi l'écrasement de la peau. Les changer très souvent de place.



- Le nourrir le mieux possible, au besoin, lui administrer des vitamines.

Traitement :

- Suivre les indications données ci-dessus pour éviter les escarres.
- Laver les ulcères à l'eau bouillie, un peu salée, ou avec de l'eau oxygénée ou avec du Dakin. Alternier ces 3 produits. Faire un pansement avec de la gaze stérile.

PROBLÈMES DE PEAU CHEZ LE NOURRISSON

ROUGEURS

En général, elles sont dues à l'irritation causée par les urines accumulées dans la couche.



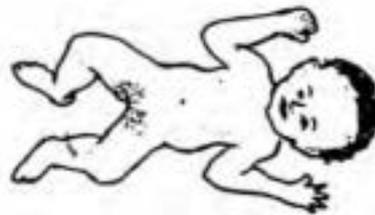
Traitement :

- Baigner l'enfant tous les jours avec un savon doux.
- Pour éviter ou soigner les rougeurs, l'enfant doit rester nu, sans couches, et doit être exposé au soleil.

NON



OUI



- Si on met des couches au bébé, on doit le changer souvent ; rincer les couches à l'eau vinaigrée.
- Ne mettre de la poudre de talc que lorsque les rougeurs ont disparu.

SÉBORRHÉE (PELLICULES)

Ce sont des croûtes grasses et jaunâtre qui apparaissent sur le cuir chevelu des bébés. Le bonnet et le manque de propreté en sont les causes principales.

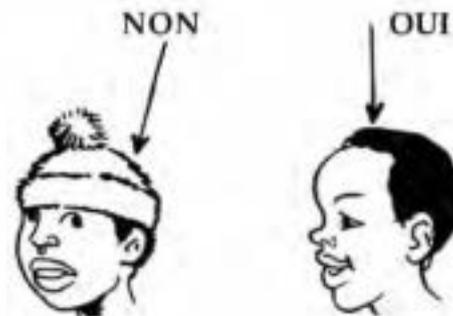


Traitement :

- Laver tous les jours les cheveux du bébé avec du savon neutre, en frottant bien le cuir chevelu pour enlever les croûtes. Pour les enlever plus facilement, on peut envelopper la tête dans une serviette mouillée à l'eau tiède ou mieux encore laisser de la vaseline sur la tête toute la nuit.
- Laisser la tête découverte, *ne pas mettre de bonnet.*

NE JAMAIS METTRE DE BONNET NI DE FOULARD À UN BÉBÉ.

- S'il y a des signes d'infection, il faut la soigner (voir Impetigo page 298).

**Eczéma sur les joues****Signes**

Chez le bébé, ce sont des taches sur les joues. Parfois sur les bras et les mains. Ces taches sont composées de petits boutons, de très petites ampoules qui se rompent très vite, laissent s'écouler un liquide et suppurent presque toujours. Elles démangent beaucoup.



Chez l'adulte, l'eczéma ne suppure généralement pas et se trouve le plus souvent autour des yeux ou sur les plis du coude et du genou.

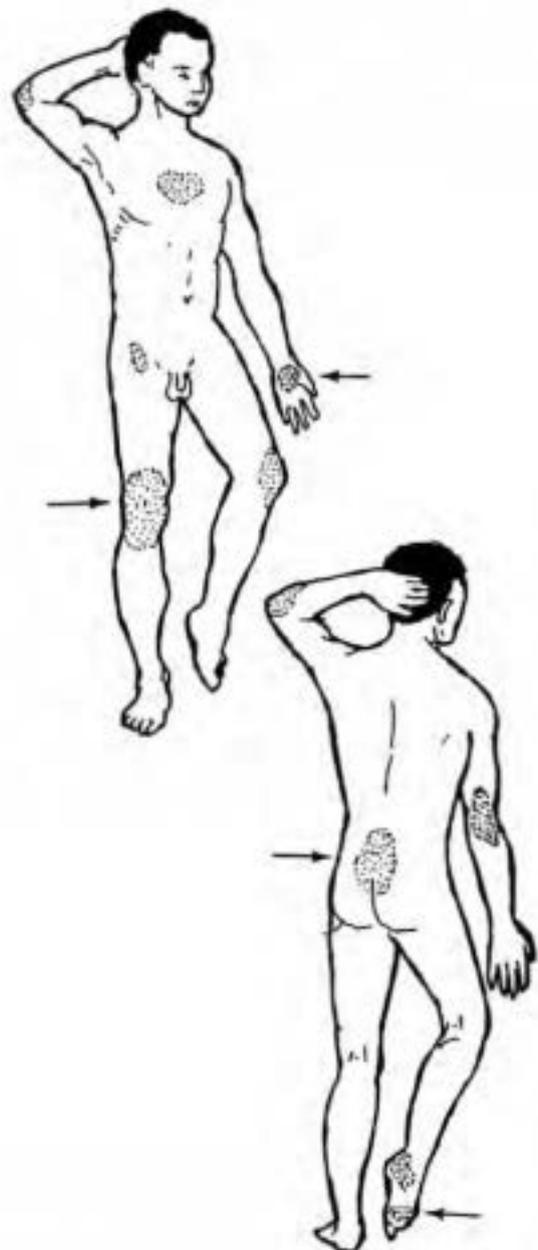
Ce n'est pas une infection, mais plutôt une réaction allergique.

Traitement :

- Appliquer des compresses d'eau froide.
- S'il y a des signes d'infection, appliquer une pommade antibiotique ou des colorants : éosine aqueuse à 2 % alcoolique à 30° ou 60°.
- Exposer les taches au soleil.
- Dans certains cas, il faudra utiliser une pommade stéroïde, le moins de temps possible. Mais elle peut être dangereuse. Il faut être sûr d'avoir contrôlé l'infection. Il vaut mieux demander l'avis du médecin (voir page 538).

PSORIASIS**Signes :**

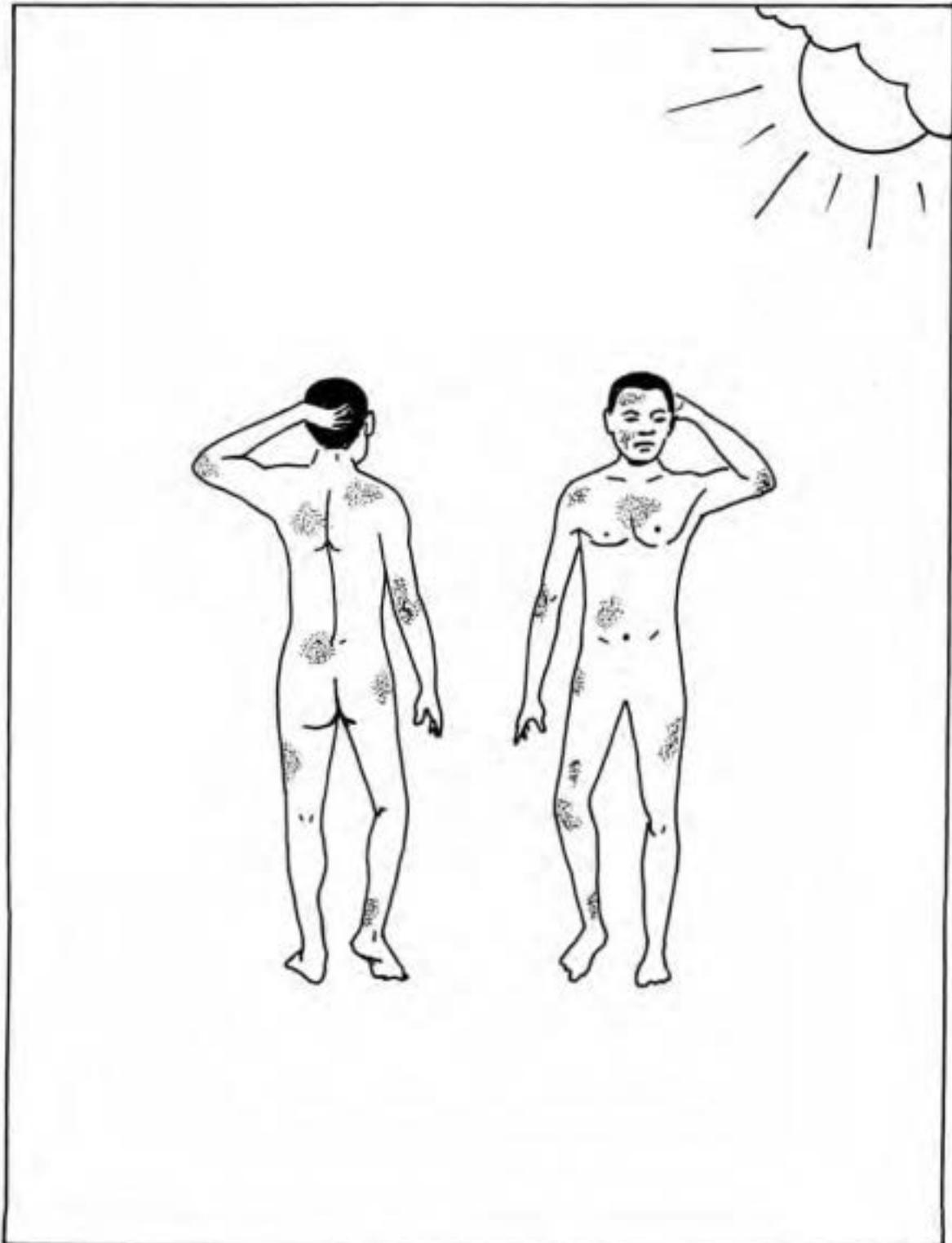
- De grosses taches rouges grisâtres, couvertes de croûtes argentées. Elles apparaissent le plus souvent sur les parties indiquées sur le dessin.



- C'est une maladie chronique, mais ce n'est pas une infection et ce n'est pas non plus dangereux.

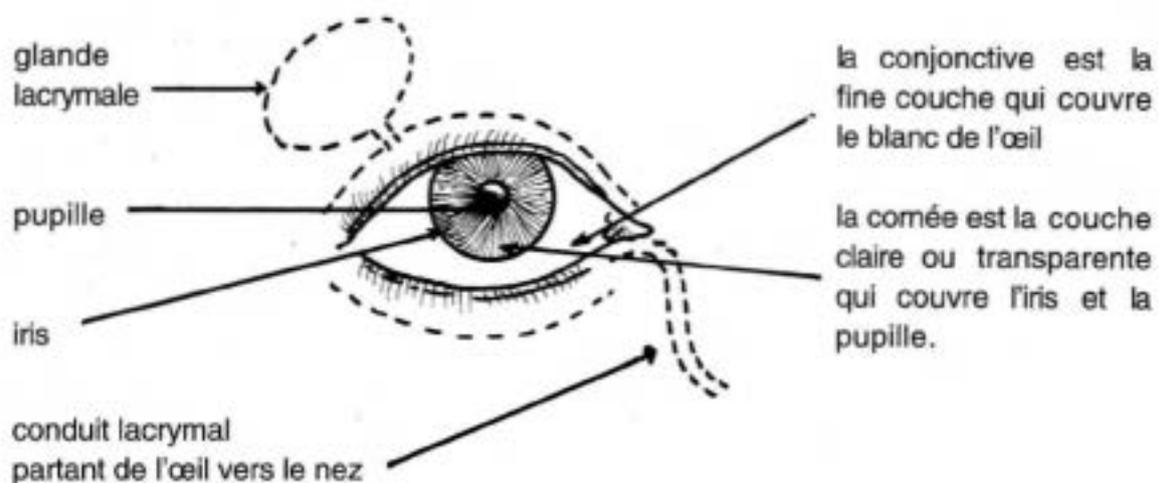
Traitement :

- Les bains de soleil peuvent parfois faire du bien.
- Pour les médicaments, il faut demander l'avis du médecin.



CHAPITRE 15

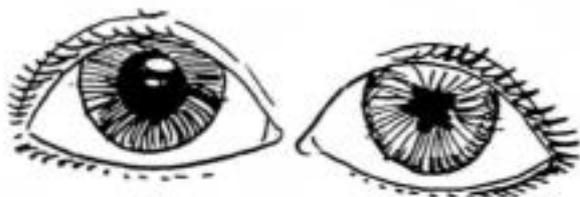
Les yeux



Signes de danger pour la vue

Les yeux sont très délicats. On doit bien en prendre soin. Si l'un quelconque des troubles cités ci-dessous se présente, il faut aller **immédiatement** en consultation.

1. Une blessure, une égratignure ou si une épine est rentrée dans l'œil.
2. Un bouton douloureux à l'intérieur de l'œil.
3. Douleur très intense à l'intérieur de l'œil (il peut s'agir d'une maladie de l'iris, d'un glaucome ou d'une tumeur).
4. Toute douleur de l'œil ou de la tête, si une des pupilles devient plus petite ou plus grosse que l'autre.



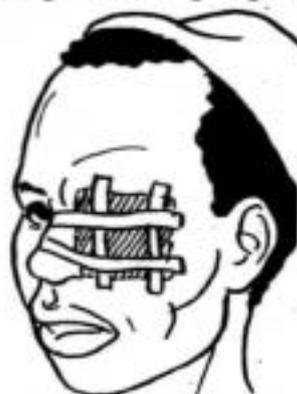
Une différence de taille des pupilles peut être signe d'une atteinte cérébrale, d'une embolie cérébrale, de glaucome ou d'une inflammation de l'iris (iritis).

5. Si la vue d'un œil ou des deux yeux baisse.
6. Si une infection de l'œil persiste plus de 4 ou 5 jours et résiste au traitement d'une pommade antibiotique pour les yeux (généralement dosée à 1 %).

Coups et blessures dans les yeux

Toute blessure ou égratignure dans l'œil représente un risque pour la vue. Des blessures ou des égratignures de la cornée, même très petites, peuvent rendre la personne aveugle si elles ne sont pas soignées à temps (la cornée est une couche transparente qui protège la pupille et l'iris) :

Appliquer une pommade antibiotique pour les yeux dans l'œil. Faire un pansement avec une gaze stérile ou un linge très propre, afin de maintenir les paupières fermées et *conduire le blessé immédiatement chez le médecin* (voir pommade ophtalmique (page 546).

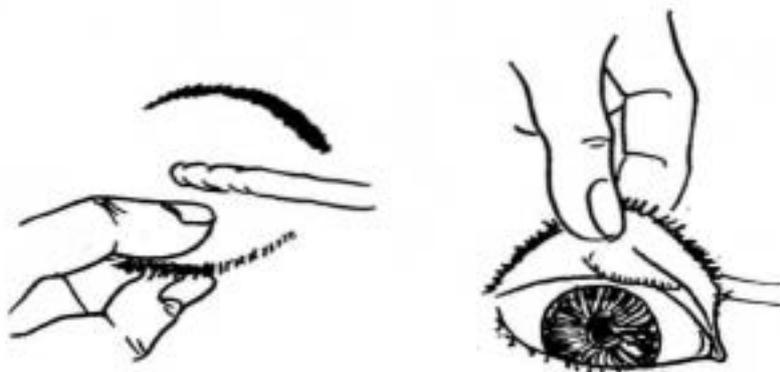


Ne jamais essayer d'extraire une épine ou une écharde qui s'est enfoncée dans l'œil. Il n'y a que le médecin qui doit le faire.

Comment enlever une saleté de l'œil.

Souvent on peut extraire une saleté qui est entrée dans l'œil à l'aide de la pointe d'un mouchoir ou avec une tige de coton mouillée.

Si la saleté se trouve dans la paupière supérieure, plier la paupière vers l'arrière, à l'aide d'une allumette, comme l'indique le dessin.



Souvent la saleté se trouve près du bord de la paupière.

Si la saleté est à un tel point collée à l'œil qu'on ne peut pas l'enlever, appliquer une pommade antibiotique dans l'œil, faire un pansement avec une gaze stérile et emmener le malade chez le médecin.

La Conjonctivite

Les yeux deviennent tout rouges, au réveil ils sont chassieux, collés par du pus.

Soins :

- Appliquer une pommade ophtalmique antibiotique, telle que *auréomycine* à 1 %.

- Tirer la paupière inférieure vers le bas et appliquer la pommade, comme l'indique le dessin.

- Il faut appliquer la pommade *dans* l'œil et non pas *sur* la paupière.



LE TRACHOME

Le trachome est une forme de conjonctivite chronique qui, petit à petit, empire. Il peut durer des mois, voire des années. S'il n'est pas traité assez tôt, le patient peut devenir aveugle. Il se développe quand on y touche avec les doigts ou par les mouches. Il est fréquent là où vit beaucoup de monde et dans des conditions de pauvreté.

Signes :

- Le trachome commence avec des yeux qui rougissent, qui coulent, comme dans un cas de conjonctivite.

• Après un mois ou plus, des particules d'un gris rosâtre, appelées follicules, se forment à l'intérieur des paupières. Pour les voir, il faut soulever la paupière comme indiqué à la page 318.

• Le blanc de l'œil est légèrement enflammé.

• Si on regarde très attentivement, ou à l'aide d'un verre grossissant, on peut voir que l'extrémité en haut de la cornée semble grisâtre, parce qu'il y a beaucoup de nouveaux vaisseaux sanguins minuscules (pannicules).

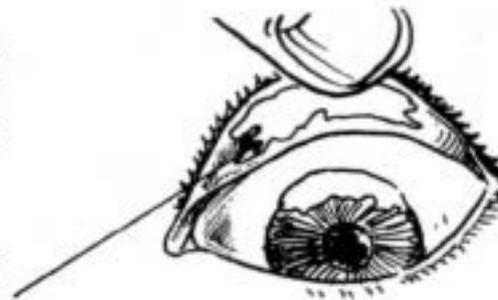
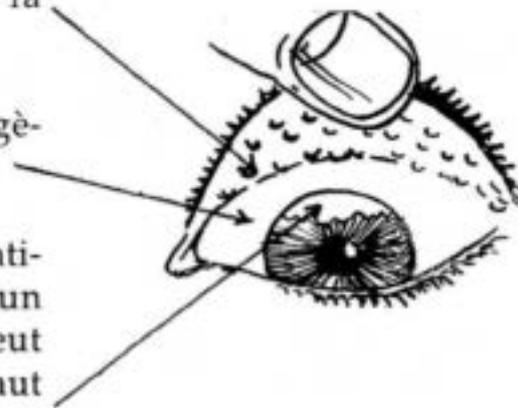
• Il est presque sûr qu'il y a trachome lorsqu'il y a combinaison de ces follicules et pannicules.

Après plusieurs années, les follicules commencent à disparaître, laissant des cicatrices blanchâtres.

Ces cicatrices ont rendu les paupières épaissies et peuvent les empêcher de s'ouvrir complètement.



Ou bien elles peuvent faire baisser les sourcils dans les yeux, écorchant la cornée, et rendre aveugle.



Traitement du trachome évolutif

Pendant un mois, mettre un collyre de nitrate d'argent à 1 % ou mieux un collyre comme la Rifamycine, plusieurs fois par jour, et une pommade ophtalmique (tétracycline) le soir, ou bien cette pommade ophtalmique dans les yeux 3 fois par jour. Pour une guérison complète, prendre également des sulfamides (page 524) ou des tétracyclines par voie orale pendant 10 à 15 jours.

Le trachome ancien (cicatriciel) nécessite l'intervention chirurgicale.

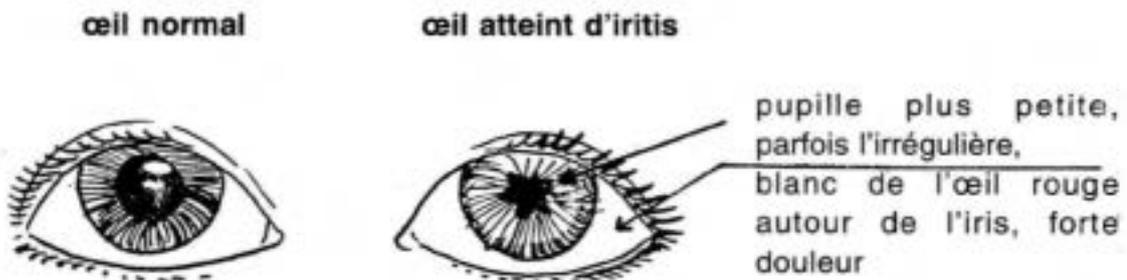
LA CONJONCTIVITE CHEZ LE NOUVEAU-NÉ

Si un nouveau-né présente des signes de conjonctivite, lui appliquer dans les yeux une pommade antibiotique et l'emmener sans attendre en consultation : il risque de perdre la vue à jamais. Il peut s'agir d'une infection (*gonorrhée*) qu'il a contractée à la naissance, au contact du vagin de la mère.

Pour protéger les yeux du nouveau-né, mettre aussitôt après la naissance dans chaque œil une goutte de nitrate d'argent (1 %). Cela est valable surtout chez les mères qui pourraient avoir une *gonorrhée* (voir pages 341 et 387) ou dont le mari aurait la "chaude pisse". Si on ne peut pas trouver ces gouttes, appliquer une pommade à base de pénicilline ; ou alors une pommade ophtalmique à la tétracycline, trois fois par jour pendant trois jours.

L'iritis (inflammation ou infection de l'iris)

Signes :



Il s'agit d'une *urgence médicale*, les antibiotiques locaux ne servent à rien.

Il faut aller très vite chez le médecin.

Le Glaucome

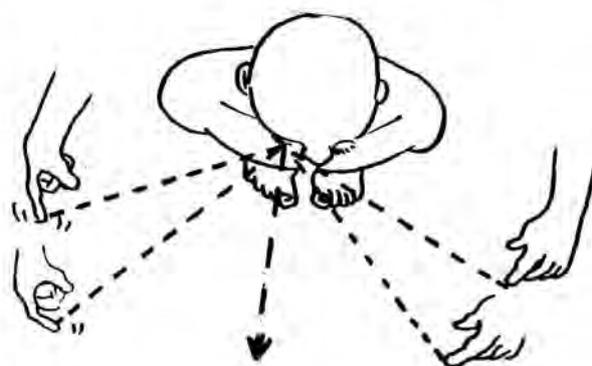
C'est une maladie grave qui atteint en règle générale un seul œil à la fois, conséquence d'une trop forte tension de l'œil. On la trouve le plus souvent chez les personnes de plus de quarante ans, c'est la principale cause de cécité. **Il est très important d'en reconnaître les signes et d'aller sans tarder en consultation.**

Le glaucome peut se présenter de deux façons :

GLAUCOME LENT (CHRONIQUE)

La vue diminue petit à petit, souvent sans douleur. Dans un premier temps, on ne voit plus sur les côtés.

Test pour détecter le glaucome :



Champ visuel rétréci

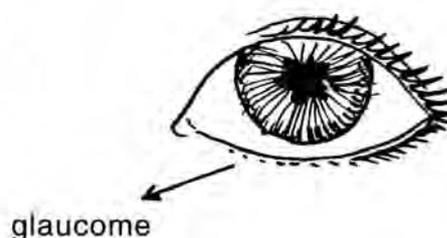
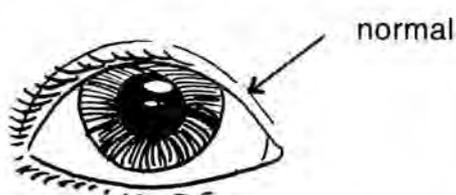
Fermer un œil.

Normalement, lorsqu'on regarde devant soi, on peut distinguer les mouvements des doigts placés sur les côtés, comme l'indique le dessin.

Avec le glaucome, il faut déplacer les mains vers l'avant pour pouvoir distinguer les doigts.

GLAUCOME AIGU :

Tout d'un coup, on a une forte douleur dans l'œil, ou parfois sur un côté de la tête. Il peut y avoir des vomissements. L'œil est enflammé et très dur. La pupille de l'œil malade devient plus grosse que celle de l'œil sain.



Le glaucome aigu peut détruire l'œil en quelques jours. *Il faut aller d'extrême urgence en consultation.* Cette maladie nécessite une intervention chirurgicale.

La glaucome lent peut se soigner avec des gouttes de *pilocarpine* que le médecin prescrit. Il faut appliquer ces gouttes durant toute la vie.

Orgelet

C'est un bouton dans la paupière. Appliquer des compresses d'eau bouillie tiède trois fois par jour.



On peut mettre dans l'eau un peu d'acide borique ou de sel, mais pas d'herbes. Appliquer une pommade antibiotique ophtalmique trois fois par jour.

Excroissance (Pterygion)

Voile se formant sur la conjonctive et s'étendant sur la cornée à partir de l'angle interne de l'œil.

La seule solution c'est l'opération. Des remèdes de "bonne femme" peuvent être néfastes. Il est préférable d'opérer avant que l'excroissance n'atteigne la pupille. Laver l'œil à l'eau de camomille ou de rose pour calmer la sensation de brûlure et la démangeaison.



Hémorragie du blanc de l'œil

Elle est parfois due à une toux très forte, comme c'est le cas de la coqueluche. Normalement ce n'est pas grave, et elle disparaît sans médicament. Aucun médicament n'est efficace. Elle peut être signe de la fragilité des vaisseaux ou d'hypertension artérielle.



Cicatrice de la cornée

C'est une tache blanche sur la surface de l'œil. Un aveugle qui a ces cicatrices et qui distingue encore la direction de la lumière doit aller chez un spécialiste pour voir si on peut encore l'opérer.



Cataracte

Une opacité se forme petit à petit derrière la pupille. Lorsqu'elle devient toute blanche, l'œil ne voit plus.



On peut l'opérer. Il n'y a pas de médicament qui soigne cette maladie. Elle atteint surtout les personnes âgées.

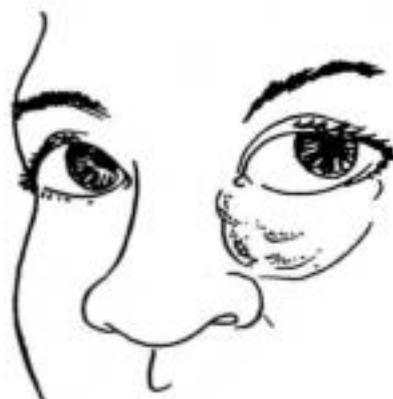
Inflammation du sac lacrymal

Signes :

L'angle interne de l'œil et la peau autour du nez deviennent rouges, enflés et douloureux.

Traitement :

- Appliquer des compresses d'eau, tiède.
- Mettre une couche d'auréomycine 1 % ou une autre pommade antibiotique pour les yeux.
- Prendre des comprimés de pénicilline ou un autre antibiotique.



Lorsqu'on ne voit pas bien

Les enfants qui ne voient pas bien ou qui se plaignent d'avoir mal à la tête à l'école ou lorsqu'ils font un effort visuel, doivent être emmenés chez l'ophtalmologue (spécialiste des yeux) car ils peuvent avoir besoin de porter des lunettes.

Chez les adultes, il est tout à fait normal qu'en prenant de l'âge on voit moins bien de près. Des lunettes peuvent aider à mieux voir, mais elles doivent être adaptées par l'oculiste.



Attention : Des lunettes mal adaptées peuvent causer des maux de tête ou abîmer davantage la vue. *Ne portez pas de lunettes achetées au marché à titre "esthétique".*

Les "étincelles" ou "mouches volantes"

Certaines personnes âgées se plaignent de voir des "étincelles". Il n'y a pas de médicament qui les fasse disparaître.

Mais si elles surviennent trop souvent, il vaut mieux aller en consultation.

Vue double ou trouble

Voir double après avoir reçu un coup sur la tête peut indiquer une atteinte du cerveau. Il faut aller chez le docteur.

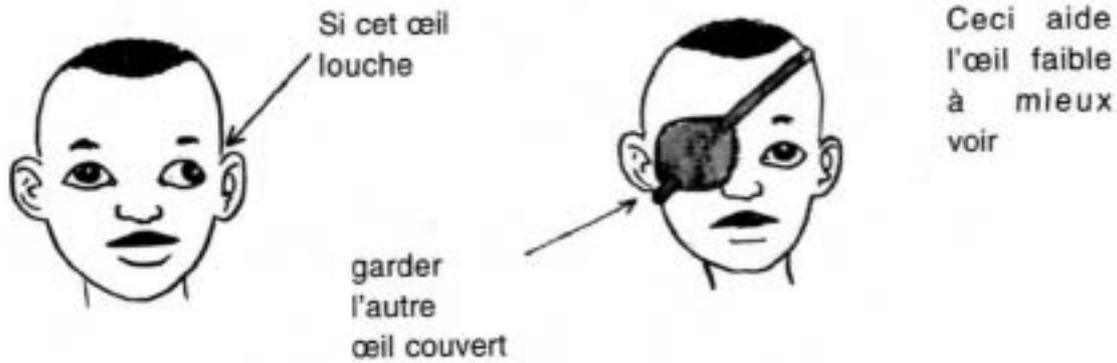


Si par moments on a la vue trouble, c'est probablement un signe d'affaiblissement, dû souvent à la malnutrition.

Lire le chapitre 10 sur la bonne alimentation et essayer de manger le mieux possible. On peut aussi prendre des vitamines. S'il n'y a pas d'amélioration, aller en consultation.

Strabisme

Lorsqu'un bébé ou un petit enfant a un œil qui louche ou regarde de travers, essayer de couvrir le bon œil avec un masque.



Si possible, procéder ainsi quand l'enfant a six mois. Garder le bon œil couvert jusqu'à ce que l'autre œil regarde juste. Pour un enfant de six mois, ceci peut prendre seulement une semaine ou deux. Les enfants plus âgées prennent plus de temps - jusqu'à 2-3 mois pour les enfants âgés de 7 ans. Aussi, pour un enfant plus âgé, il faut d'abord en discuter avec un agent sanitaire, car il y a danger d'inversion du strabisme et il faudra donc surveiller l'enfant avec des examens répétés.

Masquer assez tôt le bon œil d'un enfant lui évite souvent d'être louche ou de regarder de travers pour la vie.

Lorsqu'un œil regarde toujours de travers, couvrir le bon œil peut n'être d'aucune utilité. Des lunettes spéciales peuvent faire du bien. Les yeux peuvent peut-être sembler normaux en pratiquant une opération, mais cela n'aide pas généralement la personne à mieux voir.

Hypovitaminose A, Héméralopie et Xérosis

Cette maladie des yeux est plus fréquente chez les enfants entre 2 et 5 ans. Elle est causée par le fait de ne pas manger assez d'aliments contenant de la vitamine A. Si cette maladie n'est pas détectée et traitée assez tôt, elle peut rendre l'enfant aveugle.

Signes :

- D'abord l'enfant peut ne rien voir la nuit. Il ne peut pas voir dans l'obscurité (héméralopie).



- Plus tard, ses yeux deviennent secs (xérosis). Le blanc des yeux perd son éclat et commence à foncer.
- Des particules de petites bulles peuvent apparaître dans les yeux.
- La maladie s'aggravant, la cornée aussi devient sèche et sans éclat et de petits trous peuvent apparaître.
- Ensuite la cornée peut rapidement s'amollir, se gonfler, voire même éclater. D'habitude, on ne sent aucune douleur. L'infection, la cicatrisation ou tout autre dégât peuvent rendre aveugle.
- Le xérosis commence souvent, ou empire, lorsqu'un enfant souffre d'une autre maladie comme la diarrhée, la coqueluche, ou la tuberculose. *Examiner les yeux de tous les enfants malades ou de ceux qui pèsent moins que le poids normal.*

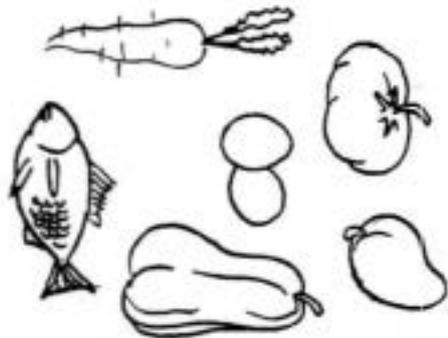


Prévention et traitement :

Le xérosis peut être aisément évité si on mange des aliments contenant de la vitamine A. Procéder ainsi :

— Allaiter l'enfant jusqu'à l'âge de 1 an, 1 an 1/2, si possible.

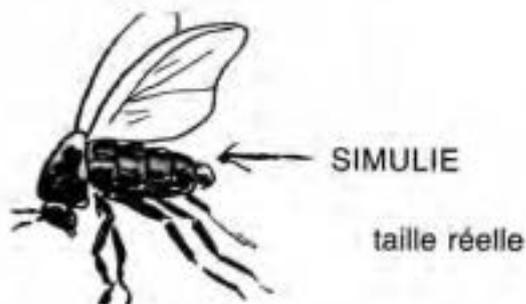
— Après les 4 premiers mois, commencer à donner à l'enfant des aliments riches en vitamine A, tels que les légumes aux feuilles vert foncé comme les épinards, et les fruits jaunes ou rouges. Le lait entier, les œufs, le foie et les rognons sont également riches en vitamine A. L'huile de palme est très riche en vitamine A. Si on ne cuisine pas avec cette huile, il faut en mettre un demi-verre par litre d'autre huile qu'on utilise pour la cuisine.



— Si l'on ne peut obtenir ces aliments, ou si l'enfant montre des signes de cécité nocturne ou de xérosis, lui donner une capsule de vitamine A, 200 000 unités (60 mg), une fois tous les six mois (page 572). Ne pas donner aux bébés de moins de 6 mois.

Cécité des rivières (Onchocercose)

Maladie fréquente en Afrique, causée par des petits vers transmis de personne à personne par de très petites mouches (simulies).



Signes de la maladie :



- Plusieurs mois après la piqûre par une simule infectée, des nodules commencent à se former sous la peau ; dans la partie inférieure du corps. Il y en a généralement 3 à 6, indolores, atteignant une taille de 2 à 3 cm.

- Il peut y avoir beaucoup de démangeaisons causées par une réaction allergique due aux vers. La peau peut devenir épaisse, sombre et rugueuse à certains endroits.

Des problèmes d'yeux apparaissent très souvent après 10 à 15 ans d'évolution chez les personnes soumises à des infections intenses et répétées. Il y a d'abord une baisse de la vision au crépuscule, puis le champ visuel se retrécit progressivement (voir page "**Test pour détecter le glaucome**"), ensuite la vision baisse même le jour, jusqu'à disparaître complètement, et le malade devient aveugle.

Il faut aller en consultation dès le début lorsqu'on commence à ne plus bien voir le soir. A l'examen des yeux des lésions diverses et

nombreuses peuvent apparaître. Mais ce qui permet de faire le diagnostic de la maladie, c'est la présence de microfilaires (de tous petits vers) dans les yeux, qu'on peut voir parfois à l'œil nu, mais qui nécessitent le plus souvent l'examen d'un médecin équipé pour cela. Au moindre doute, aller en consultation au plus vite.

Traitement de la cécité des rivières

Un traitement rapide peut empêcher de devenir aveugle. Dans des régions où sévit cette maladie, suivre le traitement dès les premiers signes. Une fois que les yeux commencent à être endommagés, le traitement devient beaucoup plus difficile et les médicaments peuvent réellement aggraver les problèmes des yeux. Mais ce traitement est dangereux et il faut voir un médecin.

- La *diéthylcarbamazine* ou la *suramine* tuent les vers. Ces deux médicaments présentent des risques et quelquefois, ils font plus de mal que de bien, notamment lorsque les yeux commencent à être endommagés. Ils doivent être administrés seulement par des agents sanitaires expérimentés. Pour le dosage et les précautions à prendre, voir page 545).

- Les *antihistaminiques* aident à diminuer les démangeaisons (page 561).

- Une opération visant à enlever les particules, lorsqu'elle est effectuée assez tôt, diminue le nombre de vers.

Prévention

- Les mouches noires (*simulies*) vivent dans les endroits où il y a des cours d'eau rapides.

- Eviter de dormir dehors — spécialement durant le jour : les mouches piquent d'habitude pendant la journée et à l'extérieur des habitations.

- Collaborer avec des programmes pour l'éradication des mouches noires et des larves.

Un traitement rapide peut permettre d'éviter la cécité et aide à limiter le développement de la maladie.

Aller en consultation dès les premiers signes.

CHAPITRE 16

Les dents, les gencives et la bouche

Les soins des dents et des gencives

Il est très important de protéger au maximum les dents et les gencives, car :

- Il est plus facile de manger lorsqu'on a toutes ses dents.
- On évite les abcès et la pyorrhée.
- Les dents abîmées par manque d'hygiène peuvent être la cause d'infections graves qui attaquent tout l'organisme.

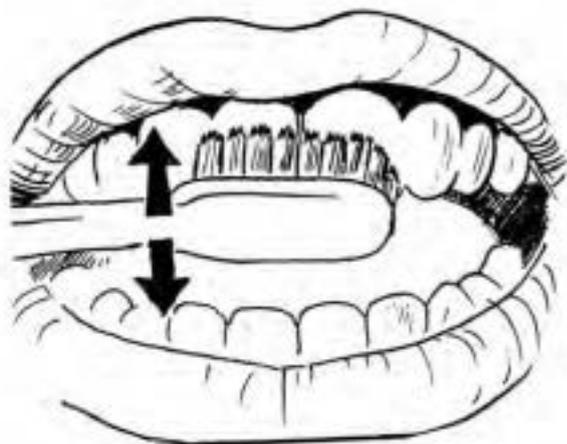
POUR MAINTENIR LES DENTS ET LES GENCIVES EN BONNE SANTÉ :

1. *Eviter les sucreries.* Les boissons sucrées, les bonbons abîment les dents.

Il ne faut pas donner aux enfants l'habitude des bonbons.

Ceci est très important pour la santé de leurs dents.

2. *Bien se laver les dents tous les jours et immédiatement après avoir mangé des sucreries.*



Se brosser les dents de haut en bas et de bas en haut comme l'indique le dessin,

jamais dans le sens horizontal.

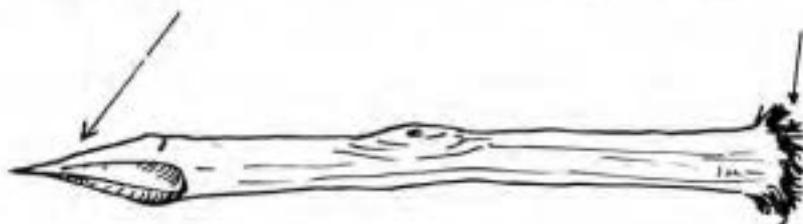
Bien brosser chaque face de chacune des dents.

S'il n'y a pas de brosse à dents

Prenez un petit bâton de bois,

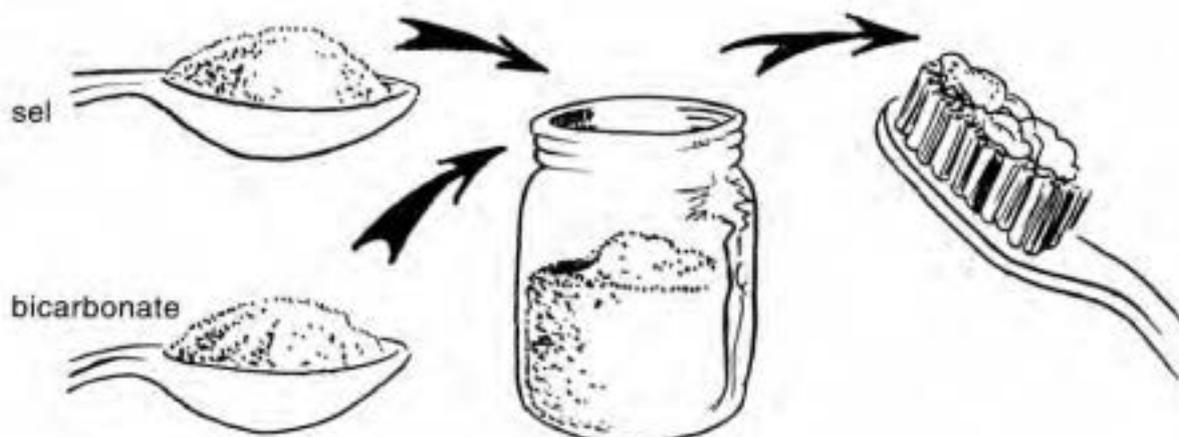
- Taillez une pointe qui servira de cure-dents,

- mâchez l'autre bout qui servira de brosse.



S'il n'y a pas de dentifrice

Mélanger une part de bicarbonate et une part de sel et mettez cette poudre sur la brosse ou le bâton, en le mouillant avant pour que la poudre adhère.



Le sel et le bicarbonate sont aussi bons que le dentifrice. S'il n'y a pas de bicarbonate, on peut mettre uniquement du sel. Dans les pays où c'est l'usage, utilisez le sothiou (bâtonnet frotte-dents)^(*).

S'il y a déjà une carie

Pour éviter la douleur et les abcès, il faut éviter de manger toute sucrerie et se laver les dents après chaque repas. Si c'est possible, aller chez le dentiste sans tarder.



Souvent, si on s'y prend à temps, le dentiste peut nettoyer et plomber la dent, qui pourra ainsi servir encore pendant plusieurs années.

Abcès et Maux de dents

POUR CALMER LA DOULEUR :

- Bien nettoyer le trou de la dent malade, en enlevant les restes de nourriture et les saletés. Alors bien se rincer la bouche avec de l'eau bouillie tiède, à laquelle on a ajouté du sel et du bicarbonate.
- Prendre des calmants comme l'aspirine. Voir aussi traitement traditionnel, pages 426, 427.
- Pour combattre une infection grave, prendre un antibiotique, de préférence des comprimés de pénicilline ou des capsules de tétracycline (voir pages 512, 520).



Il y a des maux de dents lorsque le trou de la dent est infecté.

Un abcès apparaît lorsque l'infection atteint le bout de la racine et forme une poche de pus.

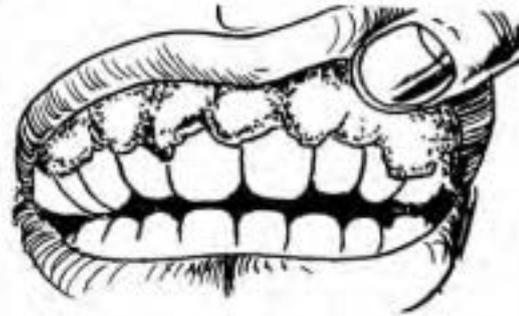
Il faut soigner les abcès sans attendre, pour éviter ainsi que l'infection se répande dans l'organisme.

^(*) Voir l'ouvrage : *Là où il n'y a pas de dentiste*, Série Etudes et recherches, n° 129-130-131, Enda tiers-monde, Dakar, 1990, 344 p.

La Pyorrhée, une maladie des gencives

Lorsque les gencives sont enflammées, douloureuses, saignent facilement, cela peut être dû à deux causes :

1. manque d'hygiène buccale
2. mauvaise alimentation.



Traitement :

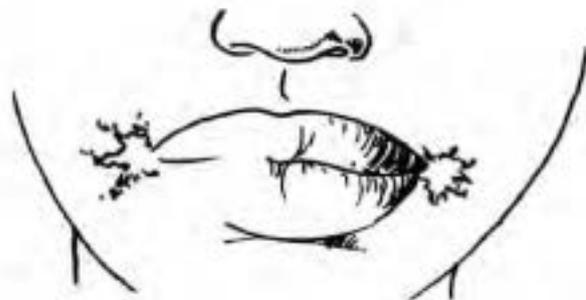
- Bien se laver les dents après chaque repas, enlever les restes de nourriture qui se déposent entre les dents et, si possible, le tartre sous les gencives. Se rincer la bouche avec de l'eau salée et du bicarbonate.
- Manger des aliments riches en protéines et en vitamines, notamment de la viande, des œufs, des fruits : des oranges, des citrons, des tomates (voir le chapitre 10).

N.B. : Parfois, les médicaments contre l'épilepsie font enflammer les gencives. Dans ce cas, demander son avis au médecin, pour changer de traitement.

Perlèche, Cheilite angulaire

C'est une maladie de la commissure des lèvres que l'on voit surtout chez des enfants. C'est un signe de malnutrition (page 160) et surtout de manque de vitamines (il faut manger beaucoup de fruits et des levures ou du son).

Parfois c'est une infection (perlèche infectieuse) ; il faut la désinfecter avec de l'alcool iodé ou y mettre de la pommade antibiotique (auréomycine) 2 à 3 fois par jour. Chez les adultes elle peut être un signe de syphilis.



Des taches ou des points blancs dans la bouche



Langue couverte d'une couche blanche : dans certaines maladies accompagnées de fièvre, la langue et le palais deviennent tout blancs. Bien que ce ne soit pas grave, on doit se rincer la bouche trois ou quatre fois par jour avec de l'eau tiède salée et bicarbonatée.

Des taches blanches : les taches blanches au fond de la bouche, de la langue et du palais sont signe d'une infection à champignons que l'on appelle *moniliasis* ou *muguet*. Il y a parfois des taches collées aux muqueuses buccales chez l'enfant ou chez des personnes qui prennent des antibiotiques du genre ampicilline ou tétracycline. Si c'est possible, on doit arrêter le traitement antibiotique en question. Badigeonner l'intérieur de la bouche avec du *violet de gentiane* ; ou de l'eau bicarbonatée ; on peut aussi donner à l'enfant de la nystatine (à réserver aux cas graves). Voir pages 541 et 234.





Des petits points blancs, douloureux, à l'intérieur des lèvres et sur les côtés de la bouche, apparaissent souvent lorsqu'on a la grippe ou la fièvre. Ils disparaissent au bout de quelques jours. Rincer la bouche avec de l'eau bicarbonatée et appliquer de l'eau oxygénée ou du bleu de méthylène sur les boutons. Les antibiotiques sont inutiles.

CHAPITRE 17

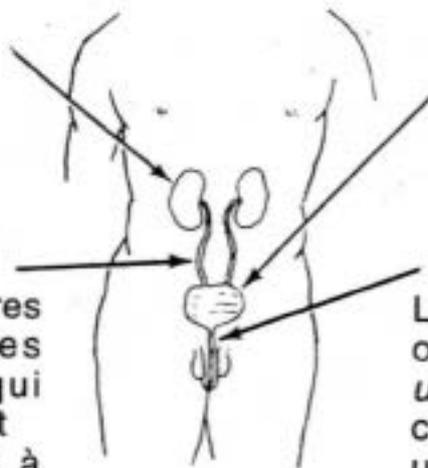
Les voies urinaires et les parties sexuelles

Les *voies urinaires* servent à éliminer les déchets du sang sous forme d'urine :

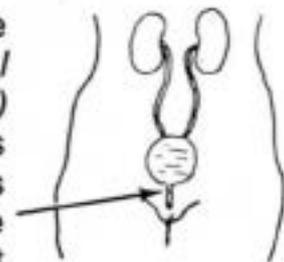
Les *reins* filtrent le sang et transforment les déchets en urines

La *vessie* est un sac qui conserve les urines. Elle grossit à mesure qu'elle se remplit.

Les *uretères* sont des tubes qui conduisent les urines à la vessie

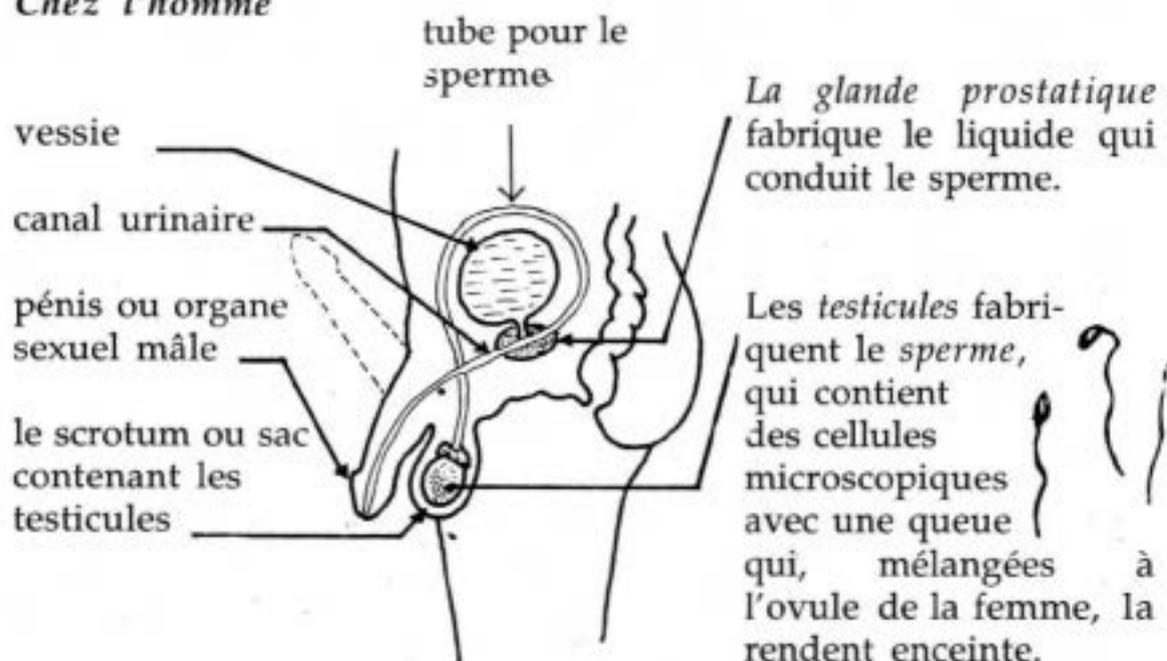


Le tube urinaire ou *canal urinaire (urètre)* conduit les urines au pénis chez l'homme ou à un petit orifice entre les lèvres du vagin chez la femme.

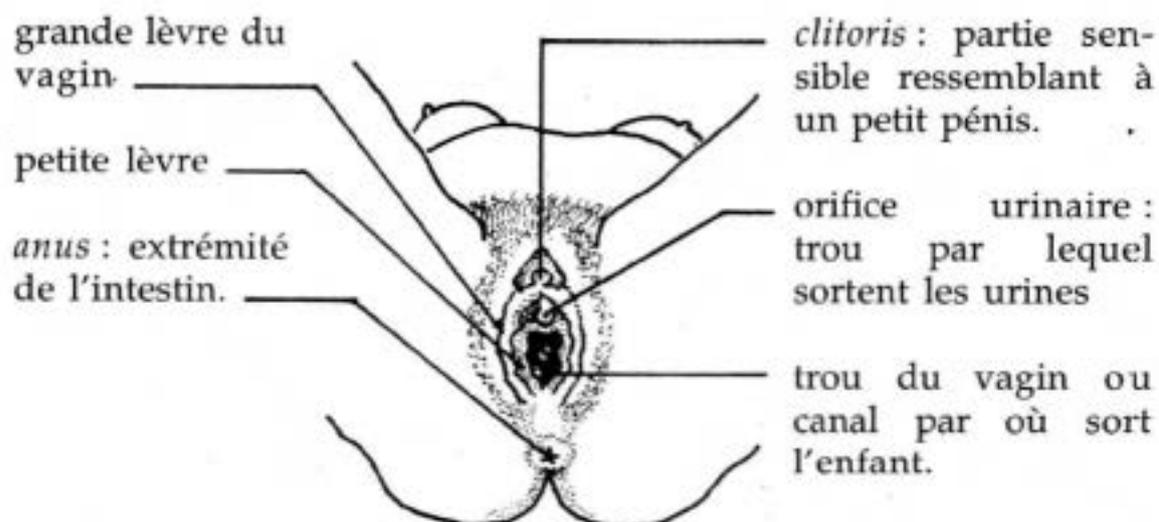


Les appareils génitaux sont les organes sexuels.

Chez l'homme



Chez la femme



Avertissement : il est très difficile de distinguer les maladies des voies urinaires. Il y en a qui sont banales, d'autres qui sont très graves. Parfois les plus graves commencent avec des signes qui n'ont pas l'air d'être importants. Un livre comme celui-ci ne suffit pas pour vous aider à distinguer avec exactitude de quelle maladie il s'agit. Très souvent on a besoin d'examens et d'analyses de laboratoire. Pour ce genre de maladies il est toujours préférable d'aller en consultation.

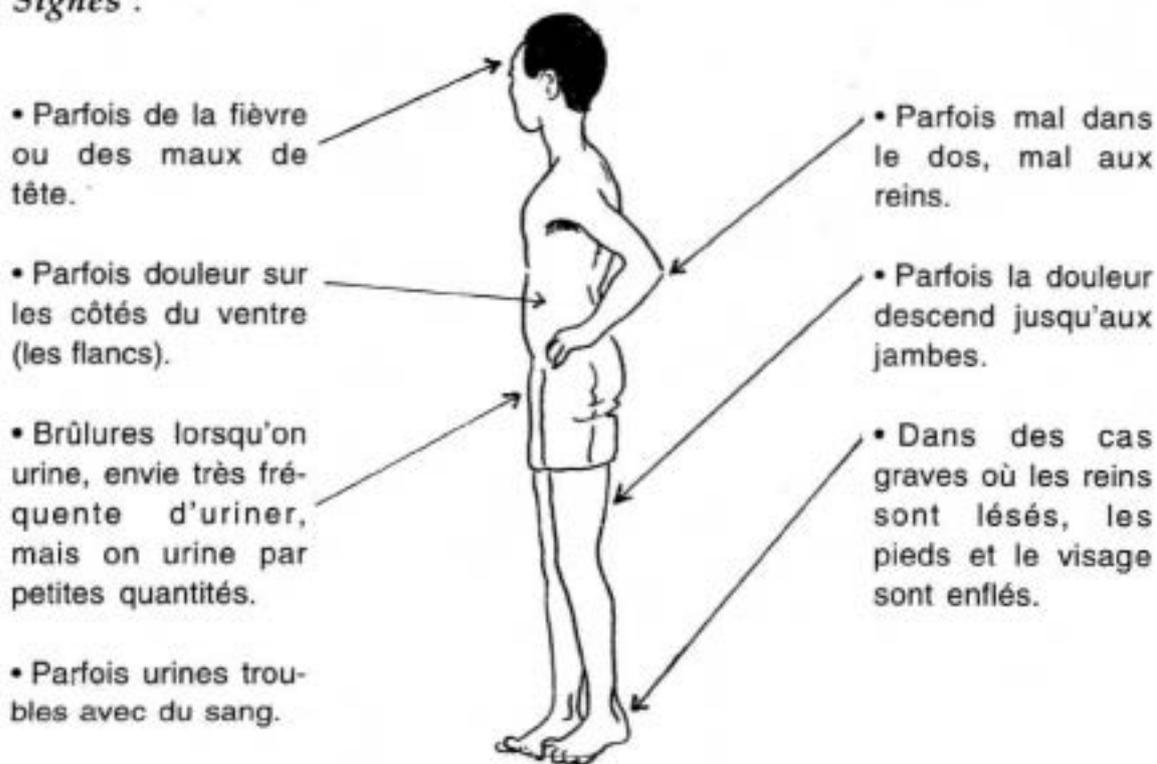
Quelques maladies des voies urinaires

On a tendance à confondre ces différentes maladies :

- a) des infections des voies urinaires , qui ne sont pas contagieuses ;
- b) des calculs dans les voies urinaires ;
- c) l'urètre bouché (prostatite), notamment chez les hommes âgés ;
- d) gonorrhée (maladie contagieuse qui se transmet par contact sexuel ; l'urètre peut être bouché).

Infections de l'appareil urinaire non transmises par voie sexuelle, non contagieuses

Signes :



De nombreuses femmes ont des infections mineures des voies urinaires. Parfois les seuls signes qui se présentent sont la sensation de brûlure au moment d'uriner et l'envie fréquente d'uriner. D'autres signes courants sont les maux de ventre et la présence de sang dans les urines. Lorsqu'il y a de la fièvre ou des maux de dos, c'est signe d'une maladie plus grave.

Traitement :

- Boire de grandes quantités d'eau. De nombreuses infections urinaires banales disparaissent en buvant beaucoup d'eau (2 litres minimum), sans qu'il soit besoin de prendre de médicament.

- Si on en a, faire une décoction de barbe de maïs. (Dans le cas où on ne peut pas uriner et tout le corps se gonfle, il ne faut pas prendre beaucoup d'eau).

- S'il y a de la fièvre, ou s'il n'y a pas d'amélioration visible en buvant beaucoup d'eau, prendre des comprimés de sulfamides ou de l'ampicilline ou du Bactrim. Bien tenir compte des précautions à prendre et des dosages indiqués. *Il est très important de continuer à boire beaucoup d'eau en même temps que les médicaments.*



- S'il n'y a pas d'amélioration, aller sans tarder en consultation, car il ne faut jamais laisser traîner une infection urinaire, elle peut atteindre les reins et les détruire.

- Les femmes enceintes, les diabétiques, les enfants qui ont des malformations des voies urinaires, les hommes âgés qui ont une grosse prostate sont très sujets aux infections urinaires et doivent y faire particulièrement attention.

Les calculs dans les voies urinaires

Signes :

- Souvent cela commence par une douleur aiguë dans la région des reins, les côtes, l'urètre ou le ventre.
- Parfois les voies urinaires sont complètement bouchées, ou des gouttes de sang sortent lorsqu'on essaye d'uriner.
- Parfois les calculs sont expulsés avec les urines et cela fait très mal.
- Il y a souvent en même temps une infection urinaire.

Traitement :

- Le même traitement que celui qu'on emploie pour les infections non contagieuses (voir ci-dessus).
- Prendre en plus des calmants et un antispasmodique.
- Essayer d'uriner en position couchée.

- Parfois une intervention chirurgicale peut être nécessaire.
- Traiter l'infection si on voit des urines troubles.

Maladie de la prostate

C'est une maladie que l'on trouve notamment chez les hommes âgés ; elle est due à une inflammation de la prostate, qui se trouve entre la vessie et l'urètre.

Signes :

- Gêne pour uriner et parfois pour aller à la selle. L'urètre peut se trouver à tel point bouché que le malade ne puisse pas uriner pendant des jours.
- S'il y a de la fièvre, c'est signe d'infection.

Soins :

- Pour essayer d'uriner, s'asseoir dans une bassine d'eau chaude, comme l'indique le dessin.



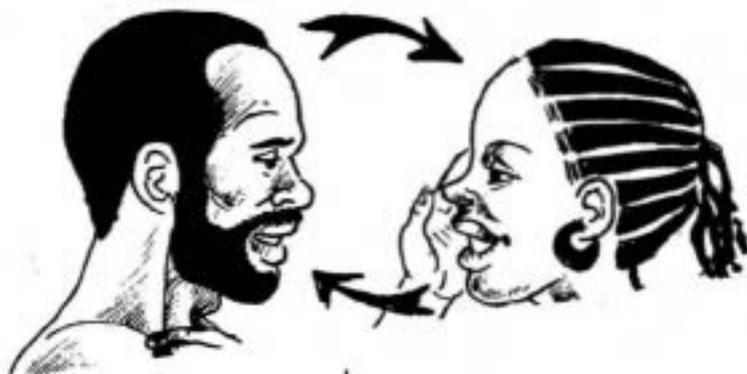
- S'il y a de la fièvre, administrer un antibiotique comme l'ampicilline ou la tétracycline.

- Aller en consultation. Il y a des cas graves ou chroniques qui nécessitent une intervention chirurgicale.

Il faut distinguer entre la maladie de la prostate et la gonorrhée. Cette dernière peut aussi boucher l'urètre. Si c'est un homme âgé, il s'agit probablement de la prostate. Mais si c'est un homme qui a couché récemment avec une femme infectée, il s'agit probablement d'une gonorrhée.

LA GONORRHÉE (OU BLENNORRAGIE OU "CHAUDE PISSE")

C'est une maladie transmise par les rapports sexuels.



Signes :

Chez l'homme

- brûlure au moment d'uriner, des gouttes de pus, surtout le matin ;
- si on laisse évoluer ou si les infections se répètent, du mal à uriner (parfois l'urètre est totalement bouché et rétréci) ;
- parfois de la fièvre.

Chez l'homme

Quelques mois ou quelques années plus tard

- rhumatisme dans une seule articulation et d'autres maladies

Chez la femme

- au début il n'y a pas de signes (parfois brûlures au moment d'uriner) ;
- l'enfant au moment de la naissance peut attraper l'infection aux yeux et peut devenir aveugle (voir page 321).

Chez la femme

- maux de ventre ;
- troubles des règles ;
- stérilité (elle ne peut plus avoir d'enfant).

Chez l'homme, les premiers signes de gonorrhée apparaissent entre une et trois semaines après qu'il a eu des rapports sexuels avec une femme infectée. Chez la femme, les symptômes peuvent n'apparaître que plusieurs années après, cela n'empêche qu'elle peut transmettre la maladie quelques jours après l'avoir attrapée.

Traitement pour la gonorrhée

- Penicilline - retard injectée (par exemple pénicilline procaine) : 4,8 millions et en une seule fois (voir précautions indispensables dues à l'allergie à la pénicilline, page 117), la moitié dans chaque fesse. Il est très important que la pénicilline soit *procaine* et non pas

cristalline. Si on ne sait pas faire les piqûres, administrer soit du Bactrim (8 comprimés en 1 seule prise) ; soit de la tétracycline, 2 capsules de 250 mg quatre fois par jour pendant 4 jours (6 fois le 1er jour). Les résistances de la maladie aux antibiotiques étant de plus en plus fréquentes, si possible, demander un avis compétent avant le traitement. Ne pas avoir de rapports sexuels pendant toute la durée du traitement.

- Si on a du mal à uriner, s'asseoir dans une bassine d'eau chaude (voir page 341). S'il y a besoin de sonde, demandez l'aide du médecin ou de l'infirmier.
- Si le mari a couché avec sa femme après avoir attrapé la maladie, elle doit être soignée en même temps que lui. Même si elle ne montre pas de signe de maladie, il est probable qu'elle l'ait attrapée et si elle n'est pas soignée, le mari attrapera encore une fois la maladie.
- Il faut rechercher et soigner toutes les personnes avec qui on a eu des rapports sexuels.
- Pour protéger les yeux du nouveau-né contre la gonorrhée, maladie qui peut le rendre aveugle, voir page 387.

La Syphilis

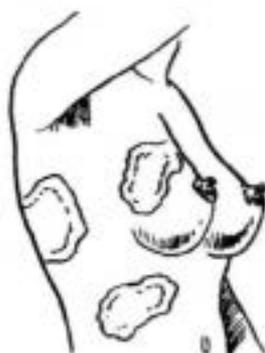
Signes :

- Le premier signe est une plaie appelée chancre sur les parties sexuelles de l'homme ou de la femme (mais souvent on peut aussi trouver le chancre sur les lèvres ou ailleurs sur le corps). Le chancre apparaît entre 2 et 5 semaines. Après qu'on a eu des rapports sexuels avec une personne syphilitique. La plaie ne fait presque pas mal ; c'est pour cela que lorsqu'elle se trouve sur les parties sexuelles de la femme, celle-ci peut ne pas s'en apercevoir.
- Le chancre est toujours accompagné d'un ganglion sur l'aîne (voir page 137), qui ne suppure pas.
- Le chancre dure quelques jours et disparaît tout seul, sans médicament, **mais de toutes façons, la maladie est toujours là.**
- Quelques semaines plus tard, les signes ci-dessous peuvent apparaître sur la peau :

de petits boutons douloureux sur tout le corps



des rougeurs rondes



de petits boutons sur les mains, des boutons plus larges sur les plis de flexion des paumes.



Toutes ces lésions ne démangent généralement pas.

Autres signes :

- Chute des cheveux par endroits, parfois chute des sourcils.
- Si elle n'est pas soignée, la syphilis peut causer plus tard des troubles divers : des rhumatismes, la paralysie, la folie...

Attention : il faut soupçonner une syphilis si quelques semaines après avoir eu un bouton sur les parties sexuelles on voit apparaître sur le corps des boutons, des plaies ou des rougeurs bizarres.

Traitement contre la syphilis :

— Pénicilline semi-retard : 1 million d'unité par jour pendant 12 jours (voir page 516). Ou, si le malade ne peut pas aller se faire piquer tous les jours, se faire injecter au dispensaire : Extencilline 1 200 000 unités 2 fois par semaine pendant 1 semaine, puis Extencilline 2 400 000 unités par mois pendant 6 mois. **Pour que la maladie soit complètement guérie, il faut absolument respecter le traitement indiqué.**

— Au moindre soupçon de syphilis, il faut aller en consultation. Le médecin peut faire des examens pour déterminer s'il s'agit ou non d'une syphilis.

— Toute personne ayant eu des rapports sexuels avec une autre personne atteinte de syphilis doit se faire soigner ou aller en con-

sultation, cela est surtout valable pour les femmes dont le partenaire est syphilitique.

— Si une femme enceinte a attrapé la syphilis, même si elle n'a aucun signe de la maladie, cela peut être très grave pour son bébé. Il faut qu'elle se soigne vite.

— Pour la prévention de la syphilis, voir pages suivantes.

Lymphogranulome vénérien

- Chez l'homme, il y a un chancre sur les parties sexuelles. C'est une petite plaie non douloureuse qui guérit rapidement.

- Chez la femme, ce chancre passe inaperçu.

- Puis, 15 à 20 jours après, apparaissent de gros ganglions violacés dans l'aîne, qui crèvent avec du pus. Ensuite ils cicatrisent et réapparaissent.

- Parfois il peut y avoir des fistules douloureuses dans l'anus ou des abcès pouvant aboutir au rétrécissement de l'anus.



Traitement :

- Aller en consultation.
- Prendre de la tétracycline pour adultes, une à deux capsules à 250 mg quatre fois par jour pendant 2 semaines.
- Ne plus avoir de rapports sexuels tant que la maladie n'est pas totalement guérie.

Comment éviter la contagion des maladies sexuellement transmissibles

1. *Se faire soigner sans attendre.* Il est très important que les personnes atteintes d'une maladie vénérienne se fassent soigner tout de suite pour éviter de la passer à d'autres.

2. *Prévenir les personnes à qui on a pu passer la maladie.* Si une personne apprend qu'elle a une syphilis ou une gonorrhée, si elle est honnête, elle doit le dire à tous ceux avec qui elle a eu des rapports sexuels, afin qu'ils puissent se faire soigner. Il est important que l'homme malade prévienne la femme avec laquelle il a couché, car les femmes peuvent transmettre la maladie sans savoir qu'elles l'ont.

3. *Il ne faut pas coucher avec n'importe qui.* Des hommes qui couchent avec plusieurs femmes et des femmes qui couchent avec plusieurs hommes auront plus de chance d'attraper la maladie. Les "bordels" sont très dangereux, il faut les éviter. Faire attention de ne pas tomber dans le piège de la grande ville.

4. *Aider son prochain.* Encourager les amis malades à se faire soigner, leur conseiller d'éviter les rapports sexuels tant qu'ils ne sont pas complètement guéris.

5. *Se laver à l'eau et au savon les parties génitales après tout rapport sexuel ;* on peut aussi mettre un préservatif. (voir page 404).

Quand et comment mettre une sonde

Quand doit-on la mettre et quand ne faut-il pas la mettre ?

- *A moins que cela ne soit absolument nécessaire, ne jamais mettre une sonde.* Il n'y a que le médecin ou l'infirmier qui puissent le faire. L'introduction d'une sonde comporte toujours un risque d'infection grave ou d'abîmer l'urètre, surtout chez l'homme.
- Si le malade peut uriner, même un tout petit peu, ne pas poser la sonde.
- Si le malade ne peut pas uriner, l'aider en plongeant les fesses dans une bassine d'eau, (voir page 341) ; lui administrer les médicaments indiqués pour la maladie en question.
- Lorsqu'une personne a la vessie pleine et ne peut pas uriner, si elle commence à montrer des signes d'intoxication, il faut dans ce cas l'amener de toute urgence chez un médecin.
- Si ce n'est pas possible, et dans ce cas extrême seulement, lui introduire une sonde.

Les signes d'intoxication par les urines :

- l'haleine sent l'urine ;
- la figure et les pieds enflés ;

- vomissements, angoisse, déséquilibre.

Les personnes qui ont du mal à uriner, qui sont malades de la prostate ou qui ont eu des calculs dans les voies urinaires doivent avoir une sonde à la portée de la main en cas de besoin.



COMMENT METTRE UNE SONDE

1. Faire bouillir la sonde pendant 15 minutes.



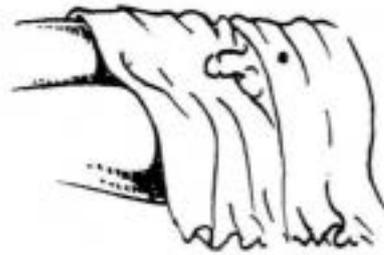
2. Bien laver au savon la verge et toute la région.



3. Se laver les mains à l'eau bouillie et au savon



4. Couvrir toute la région autour de la verge avec du linge très propre.



5. Se frotter les mains à l'alcool



6. Badigeonner la sonde avec une pommade antibiotique ou un autre lubrifiant stérile.



7. Introduire la sonde, très lentement, en faisant très attention.

Si la sonde a du mal à pénétrer, essayer de la tourner petit à petit en faisant jouer l'urètre, mais ne *jamais la forcer* ! Il est très facile d'abîmer l'urètre et de causer ainsi des problèmes sérieux. Arrêter l'introduction dès que l'urine commence à sortir.



Faire très attention à ce que la sonde ne touche que les doigts et l'ouverture de la verge

Maintenir la verge dans la position qu'indique le dessin, afin que le canal urinaire reste droit.

Important :

Si le patient montre des signes d'intoxication par l'urine, ne pas laisser sortir les urines tout d'un coup. Les faire sortir petit à petit pendant quelques heures. Allez toujours appeler un médecin.

Maladies de la femme**PERTES BLANCHES**

Avoir quelques petites pertes blanches est tout à fait normal. Mais lorsque ces pertes s'accompagnent de rougeur, de démangeaisons au niveau des parties sexuelles, qu'elles sont malodorantes, c'est signe d'une infection.

De nombreuses femmes, surtout pendant la grossesse, ont des pertes et des démangeaisons dans les parties sexuelles. Ces pertes sont causées par des infections diverses et la plupart du temps ne sont pas graves.

1. "Pertes blanches" de couleur vert jaunâtre ou blanchâtre, abondantes, liquides, ressemblant à de l'eau savonneuse, malodorantes, avec démangeaisons.

C'est probablement dû à une infection à trichomonas. Sensation de brûlure lorsqu'on urine et parfois les parties sexuelles se trouvent enflées et on a mal.

Traitement :

- L'hygiène des parties sexuelles est très importante.
- Les douches vaginales d'eau tiède vinaigrée peuvent faire du bien :

Dans un litre d'eau bouillie, mettre 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc.



Faire un lavement vaginal par jour jusqu'à ce qu'il y ait une amélioration ; passer ensuite à deux fois par semaine. On peut remplacer le vinaigre par du jus de citron.

- Dans des cas graves, il faut prendre des ovules de métronidazole (*Flagyl*) par voie vaginale.
- Pour les cas très graves, on doit prendre ce produit en comprimés par la bouche.

Pour les doses et le mode d'emploi, voir les pages consacrées aux médicaments page 536.

Important :

Pour enrayer l'infection chez la femme, il faut que le mari se fasse soigner lui aussi et vice versa. Il est en effet probable qu'il ait attrapé l'infection dans l'urètre, même s'il ne sent rien (certains hommes qui ont des trichomonas sentent des brûlures lorsqu'ils urinent).

2. "Pertes blanches" ressemblant à du lait caillé, sentant le moisi

Cette infection peut être due à la moniliase. Les petites lèvres deviennent toutes rouges. Douleur. Brûlures lorsqu'on urine. Cela peut arriver surtout chez la femme enceinte, malade ou diabétique, ou chez les femmes qui sont sous traitement antibiotique, ou sous contraceptif oraux (pilule).

Traitement :

Faire des lavements vaginaux avec un peu de bicarbonate. Badigeonner les parties malades avec du violet de gentiane, deux pour cent (page 536) ou bien introduire dans le vagin des ovules de *nystatine*. Pour la dose et le mode d'emploi, voir les dernières pages du livre (page 536).

Important :

Ne jamais prendre d'antibiotique pour combattre ce genre d'infection.

3. "Pertes blanches" comme du lait, épaisses, d'odeur rance.

Il peut s'agir d'une infection causée par la bactérie *Haemophilus*. Faire des lavements vaginaux avec du vinaigre. Introduire en plus dans le vagin un ovule de *sulfathiazole* 2 fois par jour pendant 15 jours.

4. "Pertes blanches" de couleur marron, liquides ; ou gris-plomb, avec du sang, malodorantes.

Ce sont des signes d'infection plus graves, ou même de cancer. S'il y a de la fièvre, prendre un antibiotique comme l'ampicilline. *Aller en consultation sans attendre.*

Important :

En cas de "pertes blanches" de n'importe quel type qui dure depuis longtemps ou qui résiste au traitement, aller en consultation.

Comment les femmes peuvent éviter de nombreuses infections

1. Faire attention à l'hygiène des parties sexuelles *externes*. Les laver soigneusement au savon, deux fois par jour au moins. *Né pas introduire de savon dans le vagin car c'est très irritant.*

2. Après être allé à la selle, bien s'essuyer ou bien se laver. Lorsqu'on s'essuie les fesses, il faut toujours le faire vers l'arrière, on évite ainsi de nombreuses infections. En s'essuyant vers l'avant, on peut introduire dans le vagin des microbes, des amibes, des vers. Il faut apprendre aux petites filles à faire de même.

DOULEUR OU MALAISE AU MILIEU DU BAS-VENTRE CHEZ LA FEMME

Cela peut avoir beaucoup de causes, dont on parle dans différentes parties de ce livre. La liste suivante, qui comprend quelques questions-clés, vous aidera à savoir où chercher.

Une douleur au bas du ventre peut être causée par :

1. *Malaise dû aux règles* (page 355). S'aggrave-t-il un peu avant ou après la période des règles ?

2. *Une infection de la vessie* (page 339). Une des causes les plus fréquentes des maux du bas du ventre. Urine-t-on beaucoup ou est-ce douloureux ?



3. *Une infection à levures* (page 350) ou *Trichomonas* (page 350). Ils pénètrent dans la matrice ou le tube des ovaires. Y a-t-il des pertes vaginales ? A quoi ressemblent-elles ?

4. *Une inflammation pelvienne*. C'est souvent la dernière étape de la gonorrhée (page 341). L'inflammation peut être aiguë, avec des symptômes similaires à ceux de la péritonite ou de l'appendicite (page 129), ou chronique, avec une douleur ou un malaise continu ou de temps en temps au bas-ventre, avec, souvent, des périodes de refroidissement et de fièvre.

5. *Problèmes en rapport avec quelque chose qu'on sent dans le bas du ventre*. On en parle brièvement à la page 393. Il y a parfois des hémorragies utérines. Ce peut être un kyste de l'ovaire, une grossesse extra-utérine (quand le bébé se développe hors de la matrice), ou un cancer. Consulter le médecin très vite.

6. *Une infection ou un autre trouble de l'intestin ou du rectum*. Le mal est-il dû à la façon de manger ou aux mouvements de l'intestin ? (page 231). Cela peut être des parasites, une infection intestinale (pages 129 et 212).

Quelques-uns des problèmes ci-dessus ne sont pas dangereux. D'autres le sont. Il n'est pas toujours facile d'en parler séparément. Des tests ou des examens spéciaux peuvent être nécessaires.

Si vous n'êtes pas sûr de la cause de la douleur, ou si on ne sent pas d'amélioration rapidement, il faut aller voir le médecin.

Hommes et femmes ne pouvant pas avoir d'enfants (Stérilité)

Quelquefois un homme et une femme essayent d'avoir des enfants, mais la femme n'est pas enceinte. L'un des deux peut être stérile. Parfois rien ne peut être fait pour rendre la personne féconde, mais parfois, on peut faire quelque chose - tout dépend de la cause de la stérilité.

Causes fréquentes de stérilité

1. *Stérilité*. Le corps de la personne est formé de telle façon qu'il ou elle ne pourra jamais avoir d'enfants. Quelques hommes et femmes naissent stériles.

2. *Faiblesses et manque d'éléments nutritionnels.* Chez quelques femmes une grave anémie, le fait de ne pas manger des aliments riches en éléments nutritifs, ou le manque d'iode peut diminuer les chances de tomber enceinte. Cela peut causer aussi la mort du bébé non encore formé (embryon), quelquefois même avant que la mère ne sache qu'elle est enceinte (voir Fausse couche, page 394).

Une femme qui ne peut être enceinte, ou a eu plusieurs fausses couches, doit manger beaucoup d'aliments contenant assez d'éléments nutritifs, utiliser du sel iodé, ou si elle est gravement anémiée, prendre des comprimés de fer (page 573). Cela peut augmenter ses chances d'être enceinte et d'avoir un bébé en bonne santé.

3. *L'infection chronique,* notamment inflammation pelvienne (voir *Gonorrhée*, page 341) est une cause fréquente de stérilité chez la femme. Le traitement peut être utile à condition que la maladie n'ait pas atteint un degré beaucoup trop grave. La prévention et le traitement rapide de la gonorrhée aident à diminuer le nombre de femmes stériles.

4. *La tuberculose* des organes génitaux ou des voies génitales.

5. *Les infections après les avortements,* surtout provoqués.

6. *Certains hommes* ne peuvent parfois féconder leurs femmes du fait qu'ils n'ont pas assez de sperme. Dans ce cas, il peut être utile pour l'homme d'attendre, sans avoir de rapports sexuels pendant quelques jours avant que sa femme n'entre dans sa "période de fécondité" chaque mois, au milieu de la période comprise entre les dernières règles et les prochaines (voir *Méthode Ogino*, page 406). De cette façon, l'homme disposera d'assez de sperme lorsque ce sera la période de fécondité pour la femme.

Attention : Les hormones et autres médicaments qu'on donne souvent aux hommes et aux femmes qui ne peuvent avoir d'enfants ne sont efficaces que si la cause de la stérilité est une absence ou une insuffisance de certaines hormones, et cela, seul un médecin, après des analyses appropriées, peut le savoir. Consultez donc un médecin. Les remèdes de bonne femme et les cures magiques ne sont d'aucune utilité. Ne gaspillez pas votre argent pour des choses inutiles.

Si vous êtes une femme et ne pouvez absolument pas avoir d'enfant, il y a plusieurs possibilités d'avoir une vie heureuse :

- Peut-être pourrez-vous adopter des enfants orphelins qui ont besoin d'avoir un foyer. Beaucoup de couples arrivent à aimer les enfants qu'ils adoptent comme s'ils étaient réellement les leurs.
- Peut-être deviendrez-vous un agent sanitaire ou aideriez-vous votre communauté dans d'autres domaines. L'amour que vous auriez dû porter à vos enfants peut être reporté sur les autres, et tout le monde en bénéficiera.
- Au cas où vous vivez dans un village où les gens ont horreur d'une femme qui ne peut avoir d'enfant, peut-être les autres et vous-même pourrez-vous former un groupe pour aider ceux qui sont dans le besoin et montrer que le fait d'avoir des enfants n'est pas la seule chose qui puisse rendre une femme heureuse.

CHAPITRE 18

Informations pour les mères et les matrones (accoucheuses)

Les Règles

Normalement les premières règles apparaissent entre 11 et 16 ans ; ensuite elles reviennent régulièrement tous les 28 jours, parfois moins, parfois plus, et ont une durée de 3 à 4 jours.

Chez la jeune fille elles sont souvent accompagnées de maux de ventre et peuvent être irrégulières ; ce sont des problèmes très courants chez les jeunes filles, et généralement, ne sont signe d'aucune maladie.

LORSQU'UNE JEUNE FILLE A DES RÈGLES DOULOUREUSES :

Elle ne doit pas rester couchée, la douleur serait plus forte.



Elle doit marcher,
bouger.

Elle peut prendre des boissons chaudes et faire des bains de pieds chauds.



Elle peut aussi prendre des calmants, comme l'aspirine ou des antispasmodiques (voir page 550). Au besoin, elle peut appliquer des compresses chaudes sur le ventre.

Pendant la période des règles, la jeune fille doit être très soigneuse de l'hygiène corporelle, dormir suffisamment, manger de tout et aider comme d'habitude dans les corvées ménagères.

Signes de troubles des règles

- L'irrégularité dans les dates d'arrivée des règles est un phénomène normal chez certaines femmes ; chez d'autres, c'est signe d'une maladie chronique, d'affaiblissement, d'anémie, de malnutrition, ou d'une infection ou une tumeur dans le ventre.
- Un retard des règles peut être un signe de grossesse. Mais chez la jeune fille et la femme de plus de quarante ans, l'irrégularité des règles est un phénomène normal.
- Lorsqu'il y a des règles très abondantes (hémorragies) après un mois ou plus de retard, il peut s'agir d'une fausse couche (voir page 394).
- Si les "règles" sont peu abondantes, de sang brun foncé et si on a mal au ventre, cela pourrait-être une grossesse extra-utérine. La grossesse extra-utérine, c'est le développement de l'enfant en dehors de l'utérus. Cela peut être très grave et il faut vite consulter une sage-femme ou un médecin.
- Lorsqu'il y a des pertes de sang pendant la grossesse, il est presque sûr qu'il s'agit d'une fausse couche.
- Si les règles durent plus de 6 jours, si elles sont trop abondantes ou se présentent plus d'une fois par mois, il faut aller en consultation. (Chez certaines femmes, il est normal de perdre un petit peu de sang entre deux périodes de règles).

La ménopause (lorsque les règles disparaissent définitivement)

C'est la période pendant laquelle les règles s'arrêtent définitivement et la femme ne peut plus avoir d'enfants. En général, cela arrive entre 40 et 50 ans. Souvent les règles se présentent de façon irrégulière pendant plusieurs mois avant de disparaître complètement.

Pendant la ménopause, il est tout à fait normal que les femmes aient des angoisses, des bouffées de chaleur, des douleurs partout, de la dépression. Une fois terminée la ménopause, les femmes se sentent mieux.



Des femmes qui ont des hémorragies ou de violents maux de ventre pendant la ménopause, ou qui saignent encore après la ménopause, doivent aller en consultation pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une tumeur.

Grossesse

Signes de grossesse :

Tous les signes suivants sont normaux :

- L'absence des règles (souvent, c'est le premier signe).
- Des nausées le matin (surtout pendant le deuxième et le troisième mois de grossesse).
- Le ventre grossit.
- Les seins augmentent de volume.
- Des taches sur le visage, le ventre et les seins.
- Enfin, on sent l'enfant bouger dans le ventre.



Position normale de l'enfant dans le ventre au 9^e mois de grossesse.

Comment être en bonne santé pendant la grossesse :

- Il est très important de *bien manger*. L'organisme a besoin de nourriture riche en protéines, vitamines et sels minéraux. On n'a aucun aliment à éviter.
- Saler les aliments au *sel iodé* pour être plus sûr que l'enfant sera normal et en bonne santé.
- *Observer les règles d'hygiène corporelle*. Se laver souvent. Se laver les dents tous les jours.
- Durant les six dernières semaines de grossesse, *il est préférable de raréfier les rapports sexuels et d'éviter tout effort important, ainsi que les longs trajets*.
- Pendant la grossesse, dans une région où il y a du paludisme, la femme enceinte doit prendre 1 comprimé de chloroquine chaque jour, sauf un jour de la semaine, dès le début de sa grossesse.
- *Eviter les médicaments* autant que possible. Il existe des médicaments qui peuvent faire beaucoup de mal à l'enfant qui est dans le ventre. En général, il vaut mieux ne prendre les médicaments que lorsqu'ils sont indiqués par le médecin. (Si un médecin fait une ordonnance à une femme enceinte, elle doit l'informer de son état — parfois cela se voit). La femme enceinte peut prendre des calmants et des médicaments contre l'acidité de l'estomac, mais modérément. Il est bon de prendre des vitamines et du fer (page 187).

S'éloigner des enfants qui ont la rougeole ou la rubéole (voir Rubéole, page 470).

- *Ne pas fumer ni boire d'alcool.*
- *Manger la viande bien cuite.*

PETITS PROBLÈMES DE LA GROSSESSE :

1. *Nausées & vomissements* : cela arrive le plus souvent le matin et pendant le deuxième et le troisième mois de grossesse. Manger quelque chose de solide, par exemple des biscuits salés, avant de se lever. Au lieu de faire de gros repas, mieux vaut manger moins et plus souvent. Prendre éventuellement 1 ou 2 comprimés de *Vogalène* au moment des nausées, ou 15 minutes avant les repas. Éviter la nourriture grasse.

2. *Aigreurs d'estomac* : manger peu à la fois et boire du lait.

3. *Pieds enflés* : se reposer plusieurs fois par jour, les pieds en hauteur ou couchée sur le flanc gauche (voir page 260). Si les pieds sont très enflés, il faut aller en consultation. Cela est dû au poids de

l'enfant dans le ventre pendant les derniers mois. C'est plus grave si la femme est anémiée, mange mal ou si elle mange trop salé.

4. *Anémie et mauvaise alimentation* : souvent, en brousse, les femmes sont anémiées ; cette anémie est plus grave lorsqu'elles sont en état de grossesse. Pour avoir un enfant bien constitué, la femme a plus que jamais besoin d'une nourriture riche en protéines et en fer. Si elle présente des signes d'anémie ou de mauvaise alimentation, il faut qu'elle mange davantage de viande, de poulet, d'œufs. Il faut qu'elle prenne aussi des comprimés de fer à raison de 1 ou 2 comprimés de sulfate ferreux 3 fois par jour pendant 1 à 3 mois.

Si on dispose de bandelettes réactives pour la recherche d'albumine dans les urines, il faut s'en servir. Si on trouve de l'albumine, aller en consultation.

5. *Les varices* : s'allonger et mettre les pieds en hauteur, comme on fait pour les pieds enflés. Si les veines grossissent et font très mal, enrouler une bande élastique autour de la jambe. Enlever la bande pour la nuit.



6. *Hémorroïdes* : elles sont dues au poids de l'enfant dans le ventre. Pour soulager un peu la douleur, se mettre à genoux, les fesses en hauteur, comme l'indique le dessin. (voir page 259). Il faut combattre la constipation qui les aggrave.

7. *Constipation* : manger des fruits et faire de la gymnastique. Eviter les laxatifs forts.

Signes de danger pendant la grossesse :

1. *Hémorragie*. Si une femme enceinte commence à saigner, même si c'est peu, c'est un mauvais signe. Il s'agit probablement d'une fausse couche. Elle doit rester couchée et envoyer chercher un médecin (voir *Fausse couche*, page 394).

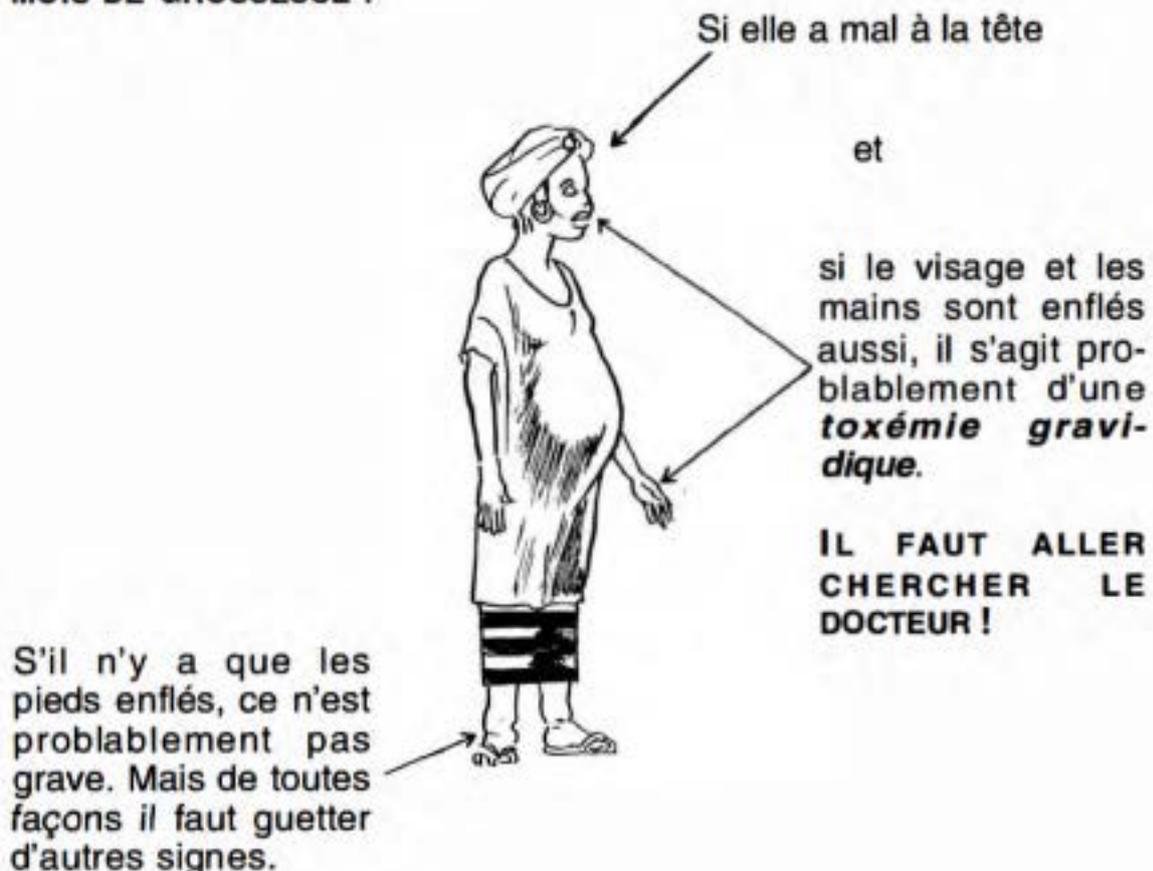
2. *Anémie avancée.* La femme est extrêmement fatiguée, l'intérieur des paupières est pâle. Si elle n'est pas soignée, elle court le risque de mourir pendant l'accouchement ou après (voir les signes d'anémie, page 190). Dans ce cas, une bonne alimentation n'est plus suffisante. Il faut aller en consultation et prendre du fer en comprimés (voir page 573).

3. *Pieds, mains, visage enflés* avec des maux de tête, des troubles de la vue, une hypertension et de l'albumine dans les urines, ce sont des signes de *toxémie gravidique*.

Traitement de la toxémie gravidique :

- Aller en consultation chez un médecin.
- Rester couchée sur le côté gauche.
- Manger normalement de tout, pas de restriction en sel.
- Ne pas prendre de diurétique.
- S'il n'y a pas d'amélioration, si elle a des troubles de la vue, si le visage est encore enflé, ou si elle a des convulsions, il faut aller chercher immédiatement le médecin, la vie de cette femme est en danger.

**DURANT LES 3 DERNIERS
MOIS DE GROSSESSE :**



Visites médicales pendant la grossesse (Visites prénatales)

Beaucoup de centres médicaux et de sages-femmes encouragent les femmes enceintes à passer des visites prénatales (avant l'accouchement) régulières et à parler de leurs besoins en matière de santé. Si vous êtes enceinte et que vous avez la possibilité de passer ces visites, vous aurez l'occasion d'apprendre beaucoup de choses pouvant vous aider à éviter des problèmes et à avoir un bébé en bonne santé.

Si vous êtes sage-femme, vous pouvez rendre un grand service aux futures mamans (et aux bébés qui doivent naître) en les invitant à venir passer les visites prénatales - ou en allant les voir. L'idéal serait d'aller les voir une fois par mois durant les 8 premiers mois de grossesse, et une fois par semaine durant le dernier mois.

Si cela est difficile (à cause de l'éloignement), le faire au moins au cours :

- du 3^e mois ;
- du 6^e mois ;
- du 8^e mois ;
- à 8 mois de 1/2 et à terme.

Voici quelques aspects importants que la visite prénatale devrait couvrir :

1. Information mutuelle

Poser des questions à la future maman sur ses problèmes et ses besoins. Essayer de savoir comment se sont passées ses grossesses précédentes, comment s'est passée la dernière, et tous les problèmes qu'elle a eus pendant ses grossesses et ses accouchements. Parler avec elle de la façon dont elle peut s'aider elle-même et avoir un bébé en bonne santé :

Un bon régime. L'encourager à manger des aliments riches en protéines, en fer et en calcium (voir chapitre 10).

- Une bonne hygiène (voir chapitre 11).
- L'importance de prendre peu ou de ne pas prendre de médicaments du tout (page 358).
- L'importance de ne pas fumer et de ne pas boire d'alcool.
- De faire assez d'exercice et de se reposer, mais éviter les gestes violents et de porter de l'eau.

- *La vaccination contre le tétanos, pour protéger le bébé contre cette maladie (à faire au 6e, 7e et 8e mois si c'est la première fois. Si elle a déjà été vaccinée contre le tétanos avant, lui faire une dose pendant le 7e mois).*
- *Faire une bonne prévention du paludisme, un accès peut être fatal ou causer une fausse couche (page 529).*

2. Nutrition

La future maman semble-t-elle bien nourrie ? Est-elle anémiée ? Si oui, discuter des façons de manger mieux (page 190). Si possible, lui donner des comprimés de fer, lui donner de l'acide folique et de la vitamine C. Lui donner des conseils sur la façon de lutter contre les malaises du matin et les brûlures d'estomac.

Gagne-t-elle du poids normalement ? Si possible enregistrer son poids lors de chaque visite. Normalement, elle doit avoir 8 à 10 kilos de plus au bout des 9 mois de la grossesse. Si son poids s'arrête d'augmenter, cela est un mauvais signe. Augmenter brusquement de poids durant les derniers mois est un signe de danger. Si vous n'avez rien pour la peser, essayer de voir si elle prend du poids en regardant son apparence physique.

Ou bien adopter vous-même votre méthode de pesée.

Des briques ou d'autres objets dont vous connaissez le poids.



3. Problèmes mineurs

Demander à la future maman si elle a les problèmes habituels liés à la grossesse. Lui expliquer qu'ils ne sont pas graves, et lui donner les conseils de la page 358.

4. Signes de danger

Guetter chacun des signes de danger mentionnés à la page 359. Prendre le *pouls* de la future maman à l'occasion de chaque visite. Cela vous permet de savoir ce qui est normal pour elle au cas où elle aurait des problèmes plus tard (par exemple un choc dû à la toxémie ou une hémorragie grave). Si vous avez un tensiomètre (voir page 192), prenez sa *tension* et *pesez-la*. Guetter spécialement les signes de danger suivants :

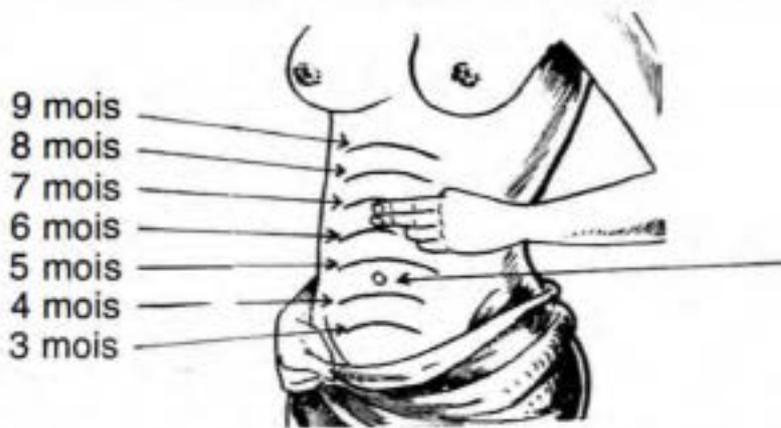
- brusque augmentation de poids ;
- mains et visage enflés ;
- montée sensible de la tension ;
- grave anémie (page 360) ;
- toute hémorragie (page 360).

Signes de toxémie de la grossesse (page 360)

Si n'importe lequel de ces signes apparaît, faire voir la femme par un médecin le plus rapidement possible.

5. Développement et position du bébé dans le ventre

Tâter le ventre de la future maman à l'occasion de chaque visite, ou lui montrer comment faire.



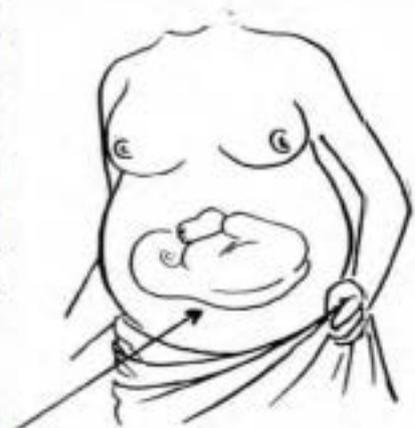
Hauteur utérine :

Normalement, le ventre s'élève de 2 doigts chaque mois.

A 4 mois et demi, ce sera au niveau du nombril.

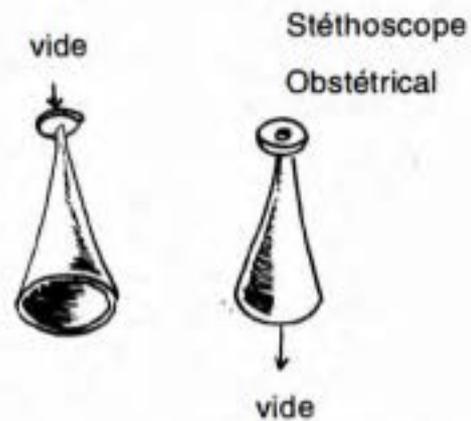
Chaque mois, noter à combien de doigts se situe le ventre au dessus ou au dessous du nombril. Si le ventre semble trop gros ou grandit trop rapidement, il peut y avoir beaucoup plus d'eau que la normale. Si c'est le cas, vous aurez des difficultés à sentir le bébé à l'intérieur. Beaucoup trop d'eau dans la matrice implique de plus grands risques d'hémorragie lors de l'accouchement et peut signifier que le bébé est malformé.

Essayer de sentir la position du bébé dans la matrice. S'il apparaît qu'il est couché sur le côté, la future maman doit aller voir le médecin avant que le travail ne commence, parce qu'une opération peut être nécessaire. Pour le contrôle de la position du bébé à l'approche de l'accouchement, voir ci-dessous.



6. Battement du cœur du bébé (battement du cœur du fœtus)

Après 5 mois, écouter le battement du cœur du bébé et guetter ses mouvements. Vous pouvez essayer de mettre votre oreille sur son ventre, mais il est peut-être difficile d'entendre. Ce sera plus facile si vous avez un stéthoscope obstétrical (ou faites-vous en fabriquer un. De la terre cuite ou du bois dur feront très bien l'affaire) ; cela a une forme d'entonnoir, voir le dessin.



Pour ne pas confondre le battement du cœur du bébé avec celui de la maman, prendre en même temps le pouls de la maman. Si les battements entendus à travers le ventre correspondent aux pulsations du pouls, c'est qu'on entend le cœur ou une artère de la mère. S'ils sont beaucoup plus rapides, c'est l'enfant.

Si l'on entend le cœur du bébé battre plus fort au dessous du nombril durant le dernier mois, la tête est vers le bas et le bébé sortira probablement la tête la première.



Si le bruit du battement du cœur est perçu plus fort au dessus du nombril, la tête est probablement située vers le haut. Il y aura dans ce cas accouchement par le siège.

Si vous avez une montre, comptez les battements de cœur du bébé. De 120 à 160 battements à la minute, c'est normal. Si ces battements sont en dessous de 120 à la minute, quelque chose ne va pas. (Ou peut-être avez-vous mal compté ou avez-vous écouté les battements de cœur de la maman). Contrôler le pouls. Les battements de cœur du bébé sont difficiles à entendre. Cela demande de la pratique.

7. Préparer la maman au travail

A l'approche de l'accouchement, voir la maman plus souvent. Si elle a d'autres enfants, lui demander combien de temps a duré le travail les autres fois et si elle avait eu quelques problèmes. Parler avec elle des moyens de rendre l'accouchement plus facile et moins douloureux (voir les pages suivantes). Vous pouvez peut-être vouloir qu'elle s'entraîne à respirer profondément, lentement, de façon à ce qu'elle procède ainsi lors des contractions du travail. Expliquer l'importance de la relaxation entre les contractions.

S'il y a quelque raison de penser que le travail causera des problèmes que vous ne pourrez résoudre, envoyez la mère accoucher dans un centre de santé ou un hôpital. Assurez-vous qu'elle est près d'un hôpital au moment où le travail commence.

COMMENT UNE MÈRE PEUT SAVOIR QUAND ELLE DOIT ACCOUCHER

A partir de la date à laquelle les dernières règles ont commencé, soustraire 3 mois et ajouter 7 jours.

Par exemple, supposez que les dernières règles ont commencé le 10 mai.

10 mai moins 3 mois = 10 février

Plus 7 jours = 17 février.

Le bébé naîtra probablement autour du 17 février.

8. Garder des notes

Afin de comparer vos découvertes, mois par mois et voir comment la grossesse se développe, il est utile de prendre des notes simples. A la page suivante, on trouvera un exemple de formulaire de notes. Le changer à votre convenance. Un papier plus grand conviendrait mieux. Chaque mère peut garder sa propre fiche et l'apporter lorsqu'elle va à la visite.

FICHE DE VISITE PRENATALE

Nom _____ Age _____ Nombre d'enfants _____ Ages _____ Date du dernier accouchement _____
 Date d'apparition des dernières règles _____ Date probable de l'accouchement _____ Problèmes rencontrés lors des accouchements précédents. _____

Mois	Date de la visite	A SIGNALER	Etat de santé général et problèmes mineurs	Anémie (degré de gravité)	Signes de danger (voir p. 307)	Enflure (où ? gravité ?)	Pouls	Temp.	Poids (estimé ou réel)	Tension	Protéines dans les urines	Sucre dans les urines	Position du bébé	Taille du fœtus (à combien de doigts au dessus (+) ou au-dessous (-) du nombril ?)
1														-
2		fatigue nausée et malaise du matin fœtus au niveau du nombril battement de cœur du bébé/ 1er mouvements												-
3														-
4														0
5														
6		pieds quelque peu enflés constipation brûlures d'estomac varices essoufflement												+ Vaccin anti-tétanique 1er
7														+ 2ème ou rappel
8														+ 3ème
9/1ère semaine														+
2ème semaine		urine trop souvent												+
3ème semaine														+
4ème semaine														+
			Le bébé se déplace au bas du ventre.											
														+
Naissance														+

* Ces rubriques ne figurent que pour les sages-femmes qui ont les instruments ou les moyens nécessaires pour mesurer ou tester ces informations.

CE QUE LA FEMME DOIT PRÉVOIR AVANT L'ACCOUCHEMENT

Dès le septième mois, toute femme enceinte doit avoir à la portée de la main :

Du vieux linge et des chiffons très propres en grande quantité



Une lame de rasoir neuve (ne pas ouvrir l'enveloppe jusqu'au moment de couper le cordon).

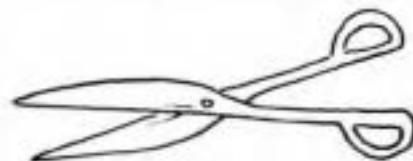


Du savon, de préférence antiseptique



(Mais s'il n'y a pas de lame de rasoir, préparez des ciseaux très propres et sans rouille (les faire bouillir avant de couper le cordon).

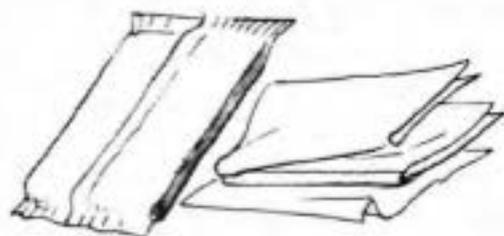
Une brosse pour les mains et les ongles.



De l'alcool chirurgical



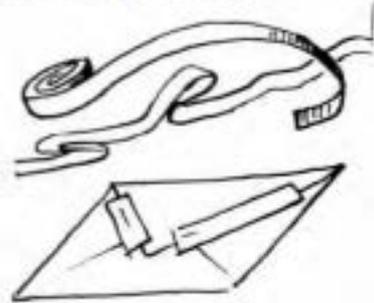
De la gaze stérile ou des morceaux de tissu très propres pour la plaie du nombril.



Du coton stérile



Des bandes en tissu, souples mais résistantes, pour attacher le nombril ; elles doivent être très propres et sèches.



Matériel supplémentaire pour la sage-femme ou l'accoucheuse prévoyante :

- Torche électrique

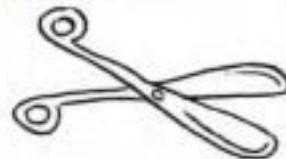


- Stéthoscope obstétrical pour écouter les battements de cœur du bébé à travers le nombril de la maman.

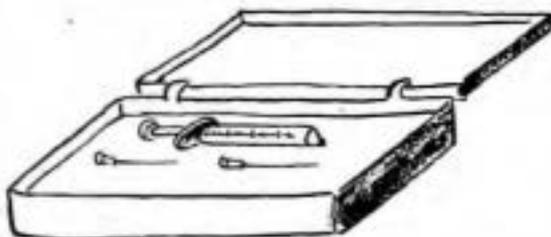
- Poire suceuse pour dégager le mucus du nez et la bouche du bébé.



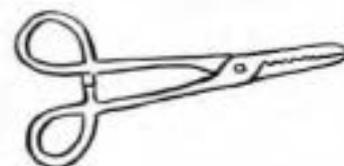
- Ciseaux à bouts ronds pour couper le cordon ombilical aussitôt (extrême urgence seulement).



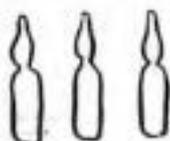
- Seringue stérile et aiguilles.



- Pincés de Khocher pour bloquer le cordon ombilical ou bloquer les hémorragies causées par les déchirures.



- Plusieurs ampoules de méthergin.



- 2 récipients : 1 pour se laver les mains et 1 pour mettre et examiner le placenta.



- Une aiguille et un fil stérilisés pour coudre les déchirures.



- Du collyre antiseptique pour les yeux du bébé.

L'Accouchement

C'est un fait naturel. Lorsque la mère est en bonne santé et que tout va bien, l'enfant peut naître seul, sans que la mère soit aidée. Dans l'accouchement normal, *moins l'accoucheuse intervient, plus il y a des chances que tout aille bien.*

De toutes façons, il y a des accouchements difficiles, et parfois la vie de la mère ou de l'enfant sont en danger. Si l'accouchement s'annonce difficile, il vaut mieux qu'il soit fait par un médecin.

Signes de danger de l'accouchement qui nécessitent la présence d'un médecin :

- Si la femme commence à saigner avant l'accouchement.
- S'il y a des signes de toxémie gravidique (voir page 360).
- Si la femme souffre d'une maladie chronique ou aiguë au moment de l'accouchement.
- Si la femme est anémiée ou si le sang ne coagule pas normalement.
- Si elle a déjà eu des accouchements difficiles ou si elle a eu des hémorragies.
- Si elle a une hernie dans le ventre.

- Si elle porte des jumeaux.
- Si l'enfant dans le ventre n'a pas une position normale (voir dessin).
- Si elle perd les eaux avant le début du travail (s'il y a de la fièvre, le danger augmente).

LES ACCOUCHEMENTS QUI RISQUENT D'AMENER LE PLUS DE PROBLEMES SONT :

le premier accouchement et

les derniers accouchements
après qu'on ait eu beaucoup
d'enfants.



Comment voir si le bébé est en bonne position :

Pour être sûr que la tête du bébé se trouve en bas, position normale pour une naissance, essayer de tâter la tête comme ceci :

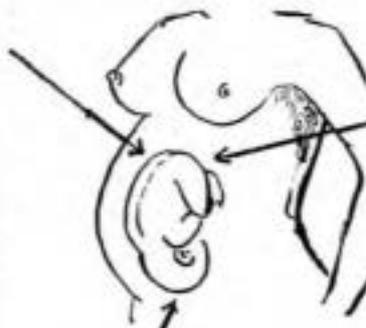


1. Faites expirer la mère profondément.

Enfoncer 2 doigts ici, juste au dessus de l'os pelvien.

Avec l'autre main tâter le dessus du ventre.

La partie où se trouvent les fesses est plus grande et plus large



Les fesses en haut, on sent cette partie plus grande.

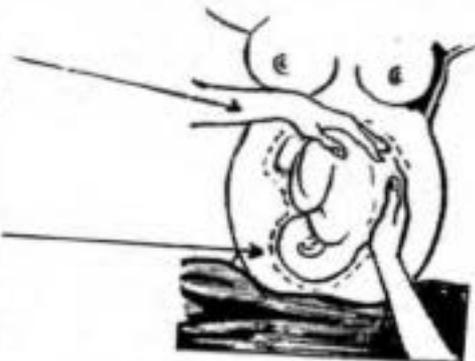


Quand on sent que c'est plus grand en bas, c'est que les fesses sont là.

La tête est dure et ronde.

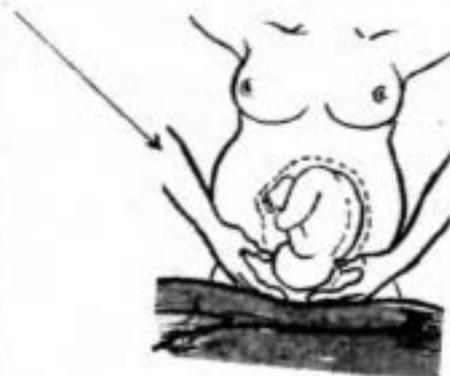
2. Pousser doucement vers un côté, puis vers l'autre, d'abord avec une main, ensuite avec l'autre.

Lorsqu'on pousse doucement les fesses du bébé vers le côté, tout son corps bougera également.



Mais si l'on pousse la tête doucement d'un côté, elle se courbera au cou et le dessous ne bougera pas.

Si le bébé est toujours en position haute dans le ventre, vous pouvez bouger la tête un petit peu. Mais si elle est déjà engagée (descendue plus bas) prête pour la naissance, vous ne pouvez la bouger.



Quelquefois, lors de la première naissance, le bébé s'engage deux semaines avant que le travail ne commence. Après, les bébés suivants ne s'engageront pas avant le commencement du travail.

Si la tête du bébé est **en bas**, tout se passera probablement bien.

Si la tête est en haut, l'accouchement peut être plus difficile (accouchement par le siège), et il sera plus sûr pour la maman d'accoucher dans un hôpital ou non loin d'un centre de santé.

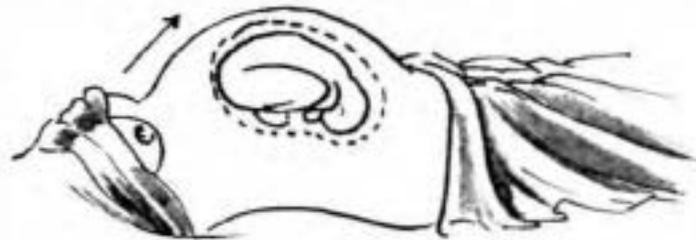
Si le bébé se met **sur les côtés**, la maman devrait accoucher dans un hôpital. Elle et son enfant sont en danger.

Signes qui indiquent que l'accouchement approche :

- Quelques jours avant l'accouchement, l'enfant descend dans le ventre et la mère peut respirer plus aisément, mais elle urine plus souvent car sa vessie est comprimée par l'enfant. (Pour le tout premier accouchement, ces signes apparaissent environ 15 jours avant).
- Peu de temps avant le travail un bouchon de glaire peut être expulsé du vagin, parfois coloré de sang.
- Les "douleurs" (contractions) peuvent commencer plusieurs jours avant l'accouchement. Le travail commence lorsqu'elles sont de plus en plus intenses et fréquentes.
- Il peut arriver, mais c'est rare, qu'il y ait un "faux travail", c'est-à-dire des contractions intenses et fréquentes longtemps avant l'accouchement. Un lavement d'eau tiède peut calmer les douleurs s'il s'agit d'un faux travail, ou accélérer l'accouchement si c'est le vrai travail.

Les douleurs de l'accouchement sont dues aux contractions de l'utérus.

- Quand il n'y a pas de douleur, l'utérus est au repos, comme sur le dessin :



- Au moment de la contraction, l'utérus est soulevé comme sur le dessin :



Les contractions produisent une dilatation progressive du col de l'utérus.

- Normalement, on perd "les eaux" une fois que les contractions ont commencé. Mais il peut arriver que l'on perde les eaux avant même que la première contraction commence. C'est un signe que l'accouchement approche. A partir de ce moment-là, la femme doit rester allongée.

Les étapes de l'accouchement

On distingue trois étapes dans l'accouchement :

— **La première étape** commence avec les contractions intenses et régulières et se termine lorsque l'enfant descend et se met en position pour la naissance.

— La **deuxième étape** va de la descente de l'enfant dans l'utérus jusqu'à la naissance.

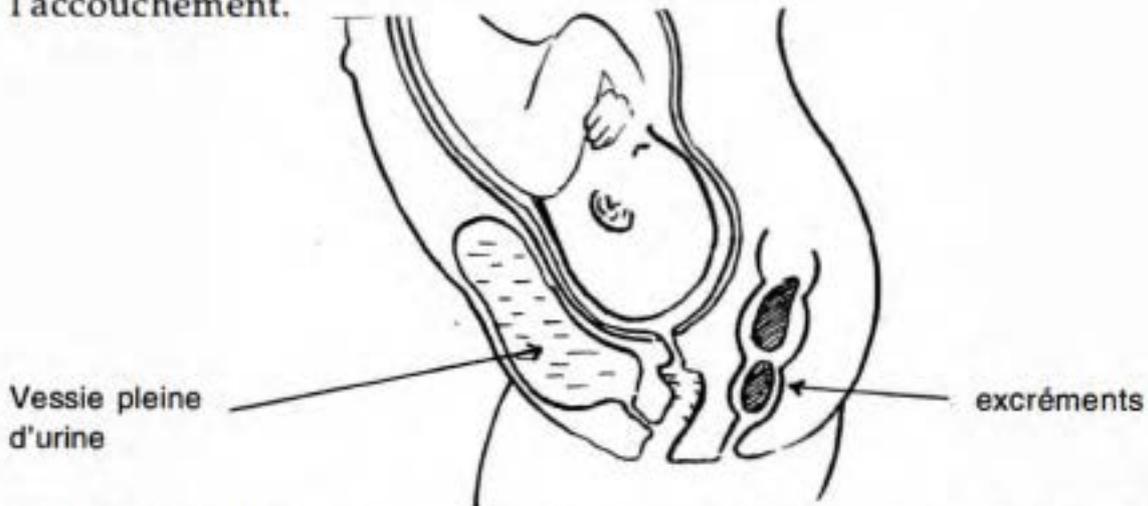
— La **troisième étape** va de la naissance jusqu'à l'expulsion du placenta (délivrance).

La première étape de l'accouchement peut durer entre 10 et 20 heures ou plus, s'il s'agit d'un premier accouchement, et entre 7 et 10 heures pour les autres accouchements, mais cela est très variable.

Pendant la première étape, la mère ne doit pas pousser pour accélérer l'accouchement, c'est normal que cette étape dure longtemps et que la mère ne s'aperçoive pas du progrès.

Tant que l'enfant n'a pas commencé à bouger, la mère ne doit pas pousser ; elle doit attendre d'éprouver le besoin de pousser.

La mère doit avoir vidé ses intestins et sa vessie avant l'accouchement.



Si la vessie et les intestins ne sont pas vides, cela peut gêner la sortie de l'enfant.

Pendant le travail, il est important que la mère urine souvent. Si elle n'est pas allée à la selle depuis longtemps, un lavement peut accélérer l'accouchement.

Elle doit aussi boire beaucoup de liquide, et si l'accouchement se prolonge, elle doit aussi manger un peu.

Jusqu'à ce qu'elle perde les eaux, la femme doit se reposer, se lever, marcher un peu, se reposer, et ainsi de suite.

Pendant cette première étape de l'accouchement, la matrone ou l'accoucheuse doit :

- laver à l'eau tiède et au savon le ventre, les fesses, les parties sexuelles et les cuisses de la femme ;
- faire le lit ou arranger la natte avec du linge propre, changer le linge chaque fois qu'il est souillé ;
- avoir sous la main une lame de rasoir neuve, ou faire bouillir pendant 15 minutes les ciseaux avec lesquels elle va couper le cordon (laissez les ciseaux dans l'eau en ébullition jusqu'au moment de les utiliser, couvrir, faire bouillir et laisser refroidir, ne pas prendre par les lames) ;
- l'accoucheuse ne doit pas appuyer sur le ventre de la femme ni lui demander de pousser pendant cette première étape.

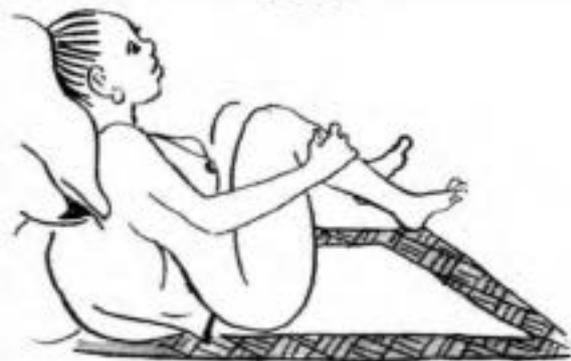
La deuxième étape de l'accouchement, c'est celle de la naissance. Elle commence normalement avec la perte des eaux. Elle est plus facile et plus courte que la première étape. Lorsqu'il y a une contraction, la mère pousse tellement fort qu'elle transpire. Entre deux contractions, elle est dans un état de somnolence

Afin de pousser de façon efficace, la mère doit remplir ses poumons et ensuite pousser fort, comme pour aller à la selle. Si l'enfant met du temps à sortir, une fois que la femme a perdu ses eaux, ce qui arrive souvent lors d'un premier accouchement, la mère doit plier les genoux, comme l'indiquent les dessins :

accroupie



assise



ou couchée



Lorsque le vagin s'élargit et qu'on aperçoit la tête de l'enfant, l'accoucheuse doit se préparer à recevoir l'enfant. *Dans un accouchement normal, l'accoucheuse ne doit jamais introduire sa main ni ses doigts dans le vagin de la mère.* Cela est la principale cause des infections redoutables qui se présentent chez la femme après l'accouchement.

Lorsque la tête de l'enfant se présente, l'accoucheuse doit la soutenir, mais **jamais** la tirer.

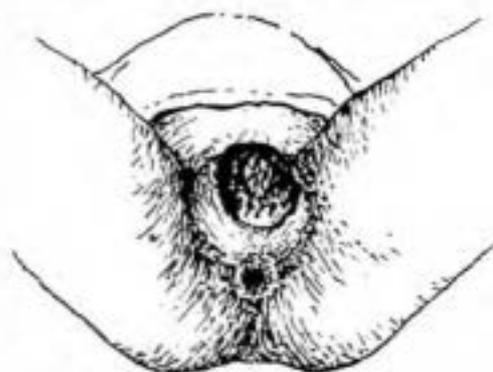
Normalement, un enfant vient au monde dans la position indiquée ci-dessous :

1.



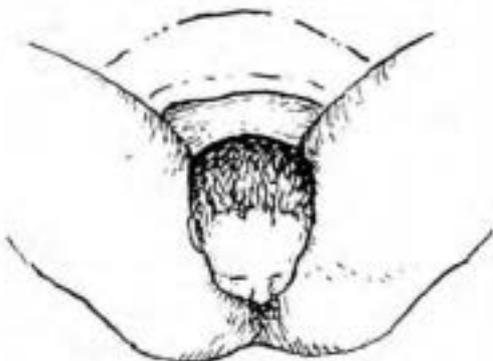
A ce stade, poussez fort

2.



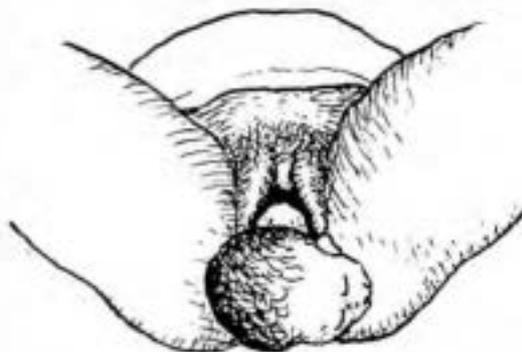
Là, essayez de ne pas pousser fort. Faites beaucoup de respirations courtes et rapides. Ceci aide à éviter la déchirure du vagin.

3.



Noter que l'enfant regarde vers le bas.

4.



Ensuite tout le corps de l'enfant fait un quart de tour pour faciliter ainsi le passage des épaules.

Si les épaules sont bloquées après la sortie de la tête :

1.



L'accoucheuse peut prendre la tête entre ses mains et la diriger vers le bas en faisant très attention, afin de faciliter la sortie d'une épaule.

2.



Ensuite, elle dirige la tête vers le haut pour que l'autre épaule puisse sortir.

Mais tout l'effort doit venir de la mère. L'accoucheuse ne doit jamais tirer la tête de l'enfant, elle peut ainsi le déformer à jamais.

La troisième étape de l'accouchement commence avec la naissance de l'enfant et se termine avec l'expulsion du placenta (délivrance). Normalement, le placenta est expulsé entre 5 et 15 minutes après la naissance. Pendant ce temps-là, il faut s'occuper du nouveau-né.

Tout de suite après la naissance :

- Prendre l'enfant par les pieds, la tête en bas pour que la glaire sorte de la bouche et de la gorge. Le maintenir dans cette position jusqu'à ce qu'il respire.



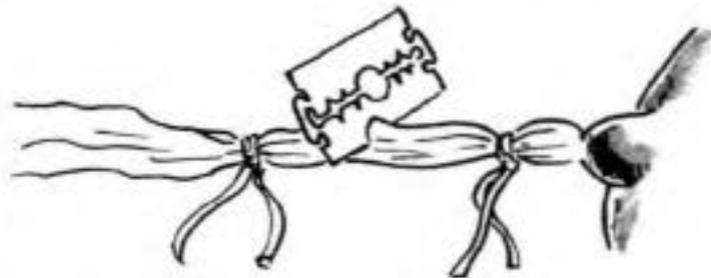
- Ne jamais tenir l'enfant à un niveau plus haut que celui de la mère, tant que le cordon n'est pas coupé.
- Si l'enfant ne crie pas tout de suite, lui donner de petites tapes sur la plante des pieds pour déclencher le cri.
- Si malgré cela il ne respire pas, lui enlever la glaire de la bouche et lui faire la *respiration bouche à bouche* (voir page 126).
- Lorsqu'il respire bien, poser l'enfant sur un linge propre.
- Il est très important que l'enfant ne prenne pas froid, surtout si c'est un prématuré.

Comment couper le cordon

Lorsque l'enfant vient au monde, le cordon est gros et bleu : il faut attendre.



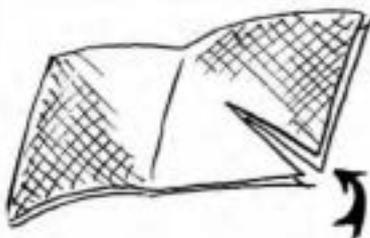
Au bout d'un moment, le cordon devient plus fin et blanc. C'est alors qu'il faut l'attacher avec des bandes de tissus très propres et fraîchement repassées bien serrées pour que le sang qui circulent dans le cordon ne puisse plus passer, et le couper comme l'indique le dessin.



Important : couper le cordon avec une lame de rasoir toute neuve. Avant d'ouvrir l'enveloppe, bien se laver les mains au savon. S'il n'y a pas de lame de rasoir toute neuve, se servir d'une paire de ciseaux qui viennent d'être bouillis. Couper toujours le cordon près du corps. Ne jamais laisser plus de deux centimètres. Ces précautions sont très importantes pour éviter le tétanos du nouveau-né.

Soins du nombril

Utiliser de préférence une gaze stérile de 8 x 8 cm. Faire une entaille avec des ciseaux stérilisés, et faire un pansement comme l'indique le dessin :



Couper la gaze ici



3.



4. pas serré et mince



S'il n'y a pas de gaze stérile, faire le pansement avec un morceau de tissu très propre et repassé. Il vaut mieux ne pas enrrouler de bande autour de la taille, mais si toutefois on s'en sert, elle ne doit pas être serrée pour que l'air puisse passer et que la plaie sèche.

Mais le mieux, c'est de laisser le nombril à l'air libre, le cordon sèche et tombe vite. Il vaut mieux changer les vêtements de l'enfant souvent que de mettre un pansement qui risque toujours d'être trop serré et de provoquer une infection,

Dans ce cas, il faut veiller à ce que les saletés ou les poussières n'aillent pas sur le nombril, et éviter le contact avec les habits sales des personnes qui prennent le bébé dans les bras. A chaque fois qu'il se salit, le nettoyer avec de l'eau bouillie et 1 fois par jour avec de l'alcool.

Toilette du nouveau-né

A l'aide d'un gant de toilette doux et humide, nettoyer le sang et les saletés qui sont restés sur le corps de l'enfant. Puis l'essuyer et bien le couvrir surtout s'il fait frais (la température du nouveau-né peut descendre trop bas si on ne fait pas attention).

En général, il vaut mieux ne pas baigner l'enfant tant que la plaie du nombril n'est pas tout à fait sèche (normalement entre 5 et 8 jours). Après 8 jours, laver l'enfant avec de l'eau tiède et un savon doux.

Allaitement du nouveau-né

Faire téter l'enfant immédiatement après avoir coupé le cordon, on accélère ainsi la délivrance et on évite l'hémorragie.

La sortie du placenta ou "délivrance"

Normalement le placenta sort quelques minutes après l'enfant, mais parfois cela peut mettre des heures.

Lorsque le placenta met du temps à sortir (plus d'une demi-heure) :

- ne rien faire si la mère ne perd pas de sang. *Ne jamais tirer sur le cordon.*

On peut provoquer ainsi une forte hémorragie ;

- si la mère perd du sang, tâter le ventre : l'utérus doit former un bloc dur ; si l'utérus est mou, faire comme suit :

Masser doucement l'utérus jusqu'à ce qu'il devienne tendu. Pousser alors l'utérus vers le bas en faisant très attention. Le placenta doit alors sortir.



S'il ne sort pas et que l'hémorragie continue, essayer de la contrôler et aller chercher sans tarder un médecin.



Hémorragie

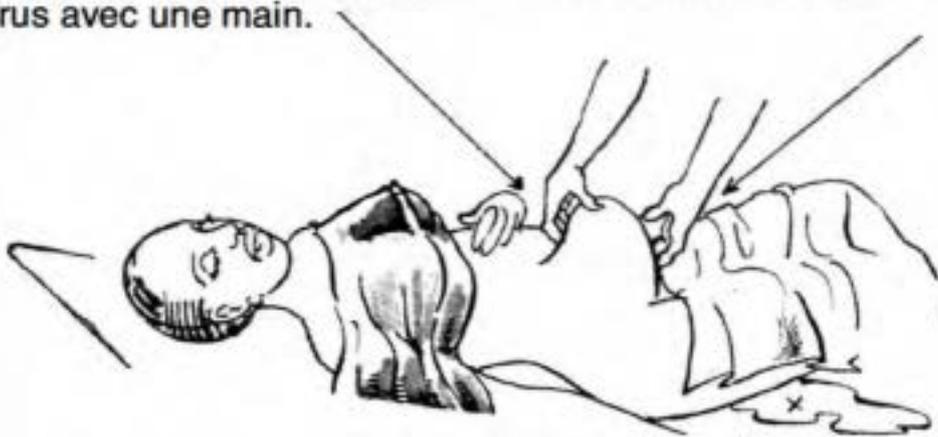
Lorsque le placenta est expulsé, il y a toujours un léger flux de sang. Normalement, cela ne dure pas longtemps et ne dépasse pas un quart de litre.

Si l'hémorragie continue, ou si la femme perd beaucoup de sang, procéder comme suit :

- Envoyer immédiatement quelqu'un chercher un médecin. Si l'hémorragie ne peut pas être contrôlée assez vite, il se pourrait que la femme ait besoin de sang.
- S'il y a du *Méthergin*® ou de la *Post Hypophyse*, les administrer suivant les indications données en page 383.
- La femme doit prendre beaucoup de liquides (eau, jus de fruits, thé, soupe). S'il semble qu'elle va perdre connaissance d'un moment à l'autre, ou s'il y a des signes d'état de choc (voir page 121), surélever les pieds du lit de 50 cm par rapport à la tête.
- Si l'hémorragie est très forte ou si la femme risque de perdre tout son sang, essayer de l'arrêter comme suit :

Masser le ventre jusqu'à sentir l'utérus, soulever alors l'utérus avec une main.

et masser le fond de l'utérus avec l'autre main.



- Si malgré le massage de l'utérus, l'hémorragie continue, faire comme suit :

Faire pression sur le ventre avec les deux mains, l'une sur l'autre, en dessous du nombril. Il faut continuer de faire pression sur le ventre pendant un bon moment après l'arrêt de l'hémorragie.



- Si l'hémorragie n'est pas encore contrôlée :

Attraper l'utérus entre les deux mains, et le serrer très fort.



L'emploi correct du méthergin (ergométrine) et de la post-hypophyse

Ce sont des médicaments très dangereux. Mal employés, ils peuvent causer la mort de la mère ou de l'enfant dans le ventre. Utilisés correctement, il y a des situations où ils peuvent leur sauver la vie. En voici l'emploi correct :

1. *Contrôle de l'hémorragie après l'accouchement.* C'est l'emploi principal de ces médicaments. En cas de forte hémorragie, injecter une ampoule de *Méthergin* toutes les heures pendant trois heures ou jusqu'à ce que l'hémorragie s'arrête. Une fois que l'hémorragie s'est arrêtée, continuer le traitement : une ampoule injectable ou 20 gouttes toutes les quatre heures pendant 24 heures. S'il n'y a pas de *Méthergin*, on peut employer la *Post-Hypophyse* injectable, même dose, mais si c'est possible, préférer l'ergométrine (*Méthergin*).

Important : Avant l'accouchement, la femme doit avoir sous la main des ampoules de *Méthergin*, ou s'assurer que l'accoucheuse en a, pour pouvoir combattre une éventuelle hémorragie. **Attention :** ce médicament ne doit être employé que dans les cas graves, et jamais au cours de la grossesse ou de l'accouchement (c'est-à-dire jamais avant la sortie de l'enfant).

2. *Afin d'éviter l'hémorragie après l'accouchement,* des femmes qui ont déjà eu de fortes hémorragies lors des accouchements précédents, peuvent recevoir une ampoule (ou 20 gouttes) de *Méthergin* immédiatement après la naissance, et ensuite toutes les 4 heures, pendant 24 heures.

3. *En cas d'hémorragie due à une fausse couche,* l'emploi du *Méthergin* ou de la *Post-Hypophyse* est dangereux, et seul le médecin doit les administrer. Mais si la femme perd beaucoup de sang, on peut les employer en suivant attentivement les instructions données ci-dessus.

Attention : L'emploi du *Méthergin* ou de la *Post-Hypophyse* pour accélérer l'accouchement ou pour "donner des forces" à la femme est très dangereux pour la mère et pour l'enfant. Les occasions où l'on doit employer ces médicaments avant l'accouchement sont très rares et il n'y a que le médecin qui peut les administrer. *Ne jamais administrer ces médicaments avant la naissance.*

Tous les médicaments employés pour accélérer l'accouchement ou pour donner des forces à la mère sont dangereux.

Pour que la femme ait suffisamment de forces pour l'accouchement, le mieux, c'est de bien la nourrir, et de lui donner éventuellement des vitamines et du fer pendant les neuf mois de la grossesse.

Les complications de l'accouchement

En cas de problèmes lors d'un accouchement, il est important de chercher de l'aide auprès d'un médecin le plus rapidement possible. Les problèmes et les complications qui peuvent se présenter lors d'un accouchement sont très nombreux. Nous ne parlerons ici que des difficultés les plus fréquentes.

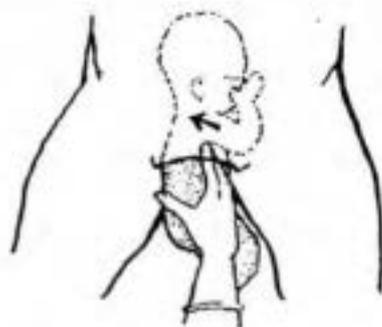
Présentation par le siège

Il faut essayer de faire venir une sage-femme ou un médecin, surtout s'il s'agit du premier accouchement de la femme.

La position "à quatre pattes" peut faciliter l'accouchement en cas de présentation par le siège.

Il ne faut généralement rien faire. Par contre, si les jambes sont sorties, mais que les bras restent encore coincés, il faut mettre la maman sur le dos, puis l'accoucheuse doit bien se laver les mains, les frotter à l'alcool et procéder alors comme suit :

Attraper le bras qui se trouve du côté du ventre de la mère et l'abaisser en le poussant vers le corps de l'enfant (pour attraper le bras sans le blesser, mettre le pouce dans l'aisselle du bébé — c'est-à-dire le creux sous le bras —, l'index et le médium (ou doigt du milieu) le long du bras, parallèles à lui).



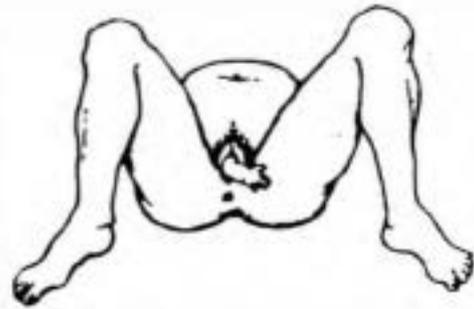
Ensuite prendre l'enfant par les pieds et le relever vers le haut, puis faire la même manœuvre pour sortir l'autre bras comme sur la figure.



Si la tête ne sort pas, il vaut mieux que la mère soit

couchée sur le dos. Introduire un doigt dans la bouche de l'enfant et pousser sa tête contre sa poitrine, comme l'indique le dessin.

Ne jamais tirer le corps de l'enfant. On peut essayer de pousser la tête de l'enfant en s'appuyant sur le ventre de la mère.



Présentation de l'épaule

Si un bras sort en premier et que l'accoucheuse ne peut pas faire tourner l'enfant, il faut aller chercher rapidement un médecin. Il est probable qu'une opération est nécessaire.

JUMEAUX

Lorsqu'on soupçonne une grossesse avec des jumeaux (car le ventre est trop gros par rapport à l'âge de la grossesse (voir page 363), car la maman prend trop rapidement du poids, car on a l'impression de sentir deux têtes lorsqu'on palpe le ventre de la maman), il faut envoyer la femme en consultation. Si le diagnostic est confirmé, il vaut mieux que la femme reste près d'un hôpital à partir du 7ème mois de sa grossesse, car l'accouchement se fait souvent plus tôt que prévu.

DÉCHIRURE DU VAGIN

Si au cours de l'accouchement se produit une déchirure du vagin, il faut faire appeler rapidement un médecin ou une sage-femme sachant refermer la déchirure par des points de suture.

LA SANTÉ DE LA MÈRE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Comme nous l'avons déjà expliqué au chapitre 10, après l'accouchement, *la mère peut manger de tout*. Il n'y a pas d'aliment à éviter; Au contraire, elle doit manger toutes sortes d'aliments riches, notamment du lait, du fromage, du poulet, des œufs, de la viande, des fruits et des légumes. S'il n'y a que des haricots, elle doit en manger à tous les repas. Boire du lait et des laitages aide la mère à produire suffisamment de lait pour nourrir son enfant. Elle

doit boire beaucoup plus que d'habitude, que ce soit de l'eau ou d'autres boissons.

La mère peut et doit se laver durant les premiers jours qui suivent l'accouchement. Pendant les premiers jours on peut faire sa toilette à l'aide d'un gant mouillé, sans prendre de douche. La propreté ne fait de mal à personne, au contraire, une femme qui ne se lave pas pendant une vingtaine de jours peut attraper des infections et son enfant aussi peut être très malade. Ensuite, elle peut prendre des douches (pas de bains dans des bassines tant qu'il y a des pertes).

Pendant les quarante jours qui suivent l'accouchement, la mère doit :

- manger de tout ; et
- se laver souvent.

Infection après l'accouchement

Les infections après l'accouchement sont fréquentes ; c'est souvent dû à un manque d'hygiène de l'accoucheuse ou à l'introduction de ses doigts dans le vagin de la mère.

Signes d'infection chez la femme accouchée : des frissons, de la fièvre, des maux de tête ou des reins, parfois mal au ventre et des pertes malodorantes ou avec du sang.

Traitement :

Donner de préférence de la pénicilline, comprimés de 500 000 unités, un comprimé quatre fois par jour, ou des injections de 1 000 000 unités, une toute les douze heures. On peut utiliser d'autres antibiotiques, comme l'ampicilline.

Les infections après l'accouchement peuvent être très graves. Si la femme ne guérit pas assez vite, il faut consulter le médecin.

Infection du sein (Abscess, Mastite)

Signes : une partie du sein devient enflée, rouge, douloureuse et chaude. C'est plus fréquent durant les premières semaines ou les premiers mois d'allaitement (page 184).

Traitement :

- Continuer à donner à têter à l'enfant par le sein qui n'est pas malade.
- Essayer de tirer le lait du sein malade et le jeter.
- Appliquer des compresses froides (avec de la glace) pour soulager la douleur et prendre des calmants comme l'aspirine.
- Prendre des antibiotiques efficaces contre le staphylocoque comme la spiramycine, 2 à 3 grammes/jour. (Par exemple : Rovamycine 500, 2 comprimés matin et soir).
- Si malgré tout cela la mastite persiste, les douleurs au lieu de se calmer, deviennent insupportables, chercher l'aide d'un médecin.

Prévention :

- Maintenir le sein propre. Bien se laver les mains.
- Après chaque tétée, nettoyer les bouts du sein avec de l'eau propre (si on peut, bouillie), les sécher et y mettre un peu d'huile (huile de cuisson, glycérine, etc.).

Les soins du nouveau-né

Comment éviter le tétanos : Il est très important que le cordon soit coupé avec un objet stérile et tout près du corps, pas plus de deux centimètres. Maintenir la plaie sèche ; plus la plaie est sèche, plus rapide sera la guérison ; c'est pour cela qu'il ne faut pas mettre de bande (voir page 380).

Si la mère n'a pas été vaccinée pendant la grossesse, faire un sérum antitétanique à l'enfant à la naissance.

LES YEUX : pour protéger les yeux du nouveau-né, appliquer une goutte de nitrate d'argent à 1% ou une pommade antibiotique, comme la *terramycine*. Cela est important si la mère ou le père ont eu des signes de gonorrhée (chaude-pisse) (voir page 341 et page 546). Sinon l'enfant peut devenir aveugle - Une goutte suffit ; on le fait aussitôt après la naissance.



LE RÉGIME

Lire la partie du chapitre 10 sur *Le régime idéal pour le nourrisson* (voir page 183).

Nous insistons sur le fait que le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson. Les enfants élevés au sein ont une meilleure santé et "poussent" mieux que les autres nourris au lait de vache ; il y a moins de mortalité chez les enfants nourris au sein, et ceci pour les raisons suivantes :

- Pour le nourrisson, le lait maternel a une meilleure composition, est plus complet que le lait de vache, en boîte ou en poudre.
- Le lait maternel n'a pas de microbes, il ne peut donc pas causer des infections.
- Le lait maternel est à la température parfaite pour le nourrisson.
- Le lait maternel protège l'enfant contre certaines maladies, telle que la rougeole.



Si la mère produit suffisamment de lait, le nourrisson doit être nourri exclusivement au sein durant les 4 à 6 premiers mois. A partir de 4 mois, on peut diversifier l'alimentation du bébé, en lui donnant, en plus du sein, de la viande, des œufs, du poisson, des légumes, du riz, etc. le tout bien écrasé. La bouillie de mil ou de riz doit être additionnée de pâte d'arachide ou de lait en poudre (page 186).

Pour produire davantage de lait : la mère doit manger le mieux possible, surtout boire du lait et des laitages ; boire beaucoup de liquides. Elle doit aussi dormir suffisamment et ne pas se fatiguer ni s'énerver.

Elle doit donner régulièrement et souvent le sein au bébé car plus il tète et plus le lait viendra. Si pour une raison ou une autre (maladie du bébé) le bébé tète moins ou ne tète pas pendant quelque temps, la mère doit tirer son lait pour continuer à produire la même quantité de lait.

Normalement la montée de lait maternel met quelques jours à s'installer, et pendant ce temps l'enfant peut manquer de liquide.

Lui donner à boire de l'eau bouillie un peu sucrée (2 morceaux de sucre ou 2 cuillères à café par tasse. Et le faire téter souvent pour faire venir le lait.

Hygiène

Afin de protéger l'enfant contre de nombreuses maladies :

- Suivre toutes les indications et règles d'hygiène données au chapitre 22, page 444.
- Lorsque la plaie du nombril est guérie, baigner l'enfant avec du savon doux (savon ordinaire pour la toilette, non parfumé) et de l'eau tiède.
- Protéger l'enfant du froid, mais attention de ne pas trop le couvrir : ni plus ni moins de vêtements que pour un adulte.

Quand il fait froid,
bien couvrir l'enfant



Quand il fait chaud, ou si
l'enfant a de la fièvre, ne
pas le couvrir.

- S'il y a des mouches ou des moustiques, mettre une toile moustiquaire sur le berceau, ou un linge très fin.
- Changer l'enfant à chaque fois qu'il est souillé. Le changer plus souvent s'il a des rougeurs, ou, mieux, le laisser tout nu, les fesses à l'air.
- L'enfant ne doit pas être touché par les personnes qui ont des plaies, des maux de gorge, la grippe ou la tuberculose qui n'est pas bien soignée.

Maladies du nouveau-né

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS !

De nombreux médicaments représentent un danger pour le nouveau-né. Il est toujours préférable de consulter un médecin

avant d'administrer un médicament à un nouveau-né. Eviter spécialement le *chloramphénicol*. Eviter aussi les sulfamides (Bactrim). S'il faut lui donner des antibiotiques, donner de préférence des *Ampicillines*.

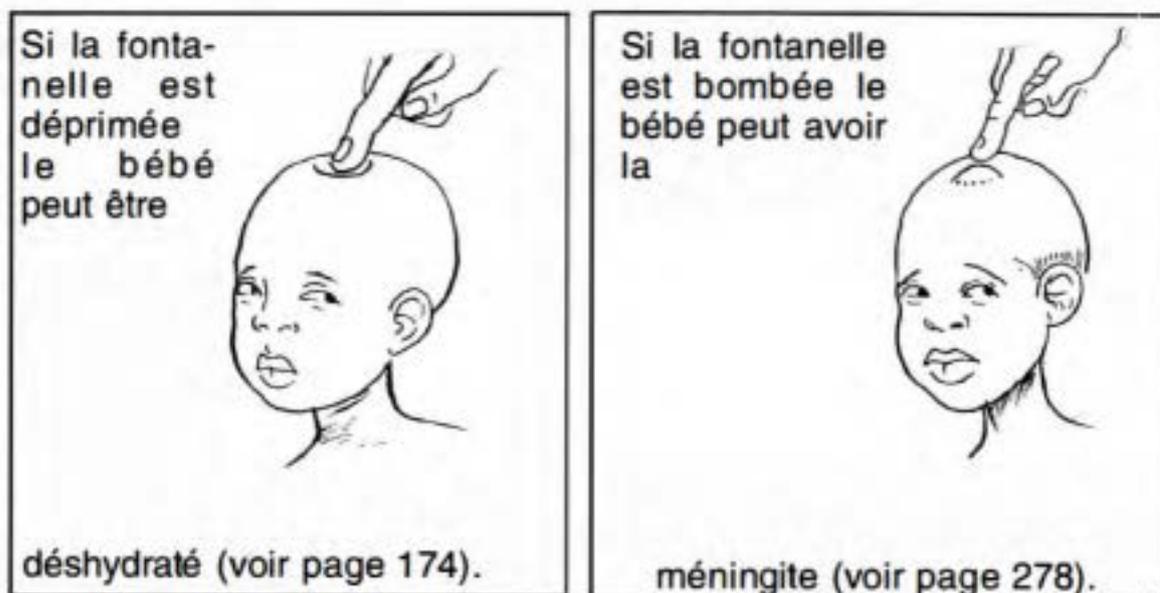
Signes de maladies redoutables chez le nouveau-né :

- *Du pus ou une mauvaise odeur se dégageant du nombril* peut représenter un danger de tétanos (voir page 273).
- *Si dans les premiers quinze jours le bébé refuse de téter et pleure sans arrêt, c'est un signe de tétanos ou une autre maladie grave. Aller chercher immédiatement l'aide d'un médecin.*
- *Une forte fièvre (plus de 40°)* représente un danger pour le nouveau-né. Déshabiller complètement l'enfant et lui appliquer des compresses froides, comme il est indiqué en page 118. Lui faire prendre un bain tiède et lui donner de l'aspirine (voir doses pour enfant).

Chercher à comprendre la cause de la fièvre ; rechercher une infection, donner de l'ampicilline et de la chloroquine. Voir s'il n'est pas déshydraté. Une température trop basse aussi peut avoir la même signification qu'une forte fièvre (infection).

- *Convulsions.* Si le bébé a de la fièvre, la faire tomber comme il est indiqué ci-dessus. L'enfant doit aller en consultation. Voir aussi page 559.
- *Si l'enfant semble très malade et si sa nuque est pliée vers l'arrière, il peut s'agir d'une méningite (voir page 278) ou de tétanos (voir page 273). Il faut d'urgence aller chercher un médecin.*
- *Rhume et infections.* Il est courant que le nouveau-né s'enrhume facilement, cela n'est pas grave et il n'y a pas besoin de médicament. Mais si le bébé a de la fièvre, ne mange plus, dort mal ou s'il respire plus de 40 fois par minute, c'est une maladie grave. Il faut consulter le médecin.
- *Le poids.* Si l'enfant ne prend pas de poids après la deuxième ou la troisième semaine, il faut l'emmener en consultation.

• *La fontanelle*



• *L'ictère.* Si le blanc des yeux du nouveau-né devient jaune avant le deuxième jour de vie ou après le cinquième jour de vie, cet ictère peut être grave. Chercher des signes d'infection et si on les trouve donner de l'ampicilline. Si les yeux sont très jaunes, donner aussi du Phénobarbital : 5 mg/kg/jour (en injections intramusculaires si on sait les faire, sinon par voie orale).

Allez toujours voir un médecin. Un léger ictère entre le 2^e et le 5^e jour de vie n'est pas grave.

La Diarrhée

C'est la cause principale de mortalité infantile. C'est dû aux microbes qui entrent par la bouche. *Pour éviter la diarrhée, il faut éviter que la saleté entre dans la bouche de l'enfant :*

— Le lit ou le berceau de l'enfant doit être propre.

— La mère doit se laver les mains au savon et se laver les seins avant de donner la tétée.

— Toute l'eau que l'enfant boit, ou celle qui sert à préparer ses aliments, doit être bouillie. De même que les ustensiles, gobelets, cuillères, biberons et tétines doivent être bouillis avant chaque repas.

— Eviter que les mouches se posent sur les aliments que l'enfant doit prendre.

Traitement :

Continuer de donner le sein au bébé, mais suspendre momentanément les autres aliments (lait en biberon, jus de fruits). Lui donner du *sérum* à boire (voir page 230), de l'eau bouillie, et rien d'autre. S'il n'y a pas d'amélioration rapide, l'emmener en consultation. S'il n'y a pas moyen de trouver un médecin, et si l'enfant est gravement malade, le réhydrater comme indiqué à la page 230.

HERNIE OMBILICALE

C'est une hernie qui ne représente pas de danger, la plupart du temps elle disparaît sans traitement.

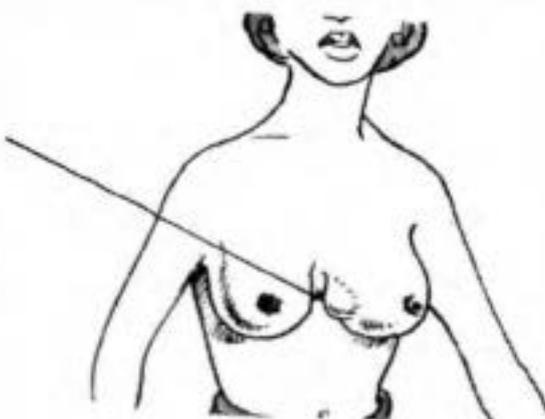
Bien que cela ne soit pas très efficace, on peut mettre une bande autour de la taille ; la bande ne doit pas être trop serrée.

Le cancer chez la femme

Le cancer du sein ou de l'utérus est une maladie très grave, et sa guérison dépend la plupart du temps d'une opération, à condition d'agir vite : il faut consulter le médecin dès le premier signe de tumeur.

Signes de cancer du sein

- La femme sent une petite boule dans le sein (voir le dessin).
- Il y a parfois des ganglions sous les bras.
- La petite boule augmente de volume.
- En général, au début, la boule ne fait pas mal, n'est pas chaude. Plus tard, elle peut être douloureuse. (Une femme qui allaite et qui sent une boule douloureuse et chaude dans le sein a probablement une infection (abcès) (voir Mastite (abcès), page 387).

**Comment examiner soi-même ses seins :**

Toutes les femmes doivent apprendre comment examiner leurs propres seins pour détecter des signes possibles de cancer. Une fois par mois :

— Vérifier soigneusement ses seins pour détecter éventuellement une différence de taille ou de forme entre les deux. Essayer de guetter les signes ci-dessus.

— Couchée sur un oreiller ou une couverture pliée sous votre dos, tâter vos seins avec le bout de vos doigts. Presser le sein et le rouler avec le bout des doigts. Commencer près du bout et monter jusqu'à l'aisselle.

— Ensuite, presser le bout du sein et vérifier s'il en sort du sang ou s'il y a *suppuration*.



Si vous découvrez une boule ou un autre signe anormal, il faut aller voir le médecin. Dans beaucoup de cas, ce genre de boule n'est pas le signe d'un cancer, mais il est important de s'en assurer rapidement.

Signes de cancer dans la région du ventre :

- Le cancer peut être localisé dans l'utérus, les ovaires ou ailleurs. C'est plus fréquent chez la femme de plus de 40 ans.

- Le premier signe peut être une anémie ou une hémorragie inexplicable. Plus tard, on peut remarquer la présence d'une boule douloureuse dans le ventre.



Au moindre soupçon de cancer, il faut aller en consultation.

Les remèdes traditionnels ne sont pas efficaces dans ce cas.

Avortement spontané ou fausse couche

Un avortement ou une fausse couche, c'est l'expulsion de l'enfant (presque toujours mort) qui est dans le ventre. C'est plus fréquent durant les trois premiers mois de la grossesse.

La plupart des femmes ont eu une fausse couche au moins une fois dans leur vie. Souvent elles ne s'en rendent pas compte et peuvent croire que les règles sont revenues d'une façon bizarre, avec des caillots. Il est important de reconnaître une fausse couche, il y en a qui comportent des risques.

Une femme qui a une hémorragie après un arrêt des règles de plus d'un mois est probablement en train de faire une fausse couche.

Un avortement, c'est comme un accouchement : l'embryon sort et ensuite le placenta est expulsé. L'hémorragie peut durer jusqu'à l'expulsion du placenta.

Traitement :

En général, s'il n'y a pas d'hémorragie, il n'y a pas de problème : on doit procéder avec les mêmes précautions que pour un accouchement.

- S'il y a hémorragie, aller chercher de l'aide auprès d'une sage-femme.
- La femme doit rester allongée jusqu'à l'arrêt de l'hémorragie et ensuite pendant trois jours.
- Si l'hémorragie est très forte, il faut absolument aller chercher au plus vite la sage-femme ou évacuer la malade.
- S'il y a de la fièvre ou d'autres signes d'infection, le soigner comme s'il s'agissait d'une *infection après l'accouchement* (voir page 386).

- *Prévention* : repos absolu au lit et prise de médicaments antispasmodiques dès les premières menaces.

Avortement provoqué

Il y a des femmes enceintes qui, pour des raisons diverses, cherchent à faire disparaître leur grossesse. Alors elles vont voir des personnes qui disent pouvoir leur enlever l'enfant du ventre et provoquer ainsi un avortement forcé.

L'avortement provoqué est très différent de l'avortement spontané et très dangereux, surtout s'il est fait (comme c'est presque toujours le cas) par une personne non compétente, en dehors d'un centre équipé, et avec n'importe quel moyen.

La vie de la mère est presque toujours en danger, dans ces cas. L'hémorragie est beaucoup plus grave que celle de l'avortement spontané et peut rapidement faire mourir la femme.

L'infection est très fréquente et souvent beaucoup plus grave que toute autre infection.

La femme peut attraper le tétanos et celui-ci revêtira une forme particulièrement grave.

L'utérus peut être lésé ou même détruit.

Si la femme ne meurt pas, elle peut devenir définitivement stérile (elle ne pourra plus avoir d'enfants) ou avoir des fausses couches à répétition, des grossesses ou accouchements difficiles.

Il ne faut jamais essayer de provoquer un avortement chez une femme, même si on croit savoir comment le faire.

Il n'y a que des médecins expérimentés et dans des centres équipés qui peuvent éventuellement le faire si cela est indispensable.

Expliquez aux femmes qui ne veulent pas avoir d'enfants, comment faire (voir chapitre 19), car l'avortement n'est pas la solution.

Si vous recevez une femme qui vient d'avorter et qui présente une des complications dont on a parlé, il faudra appeler d'urgence une sage-femme ou un médecin et, en attendant :

- lui faire un SAT (antitétanique) ;
- lui donner des antibiotiques (ampicilline, Bactrim);
- si elle a des signes de choc, voir page 121.

CHAPITRE 19

Que faire pour avoir le nombre d'enfants que l'on veut



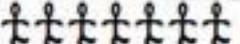
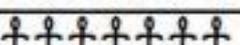
Nombreux sont les pères et les mères de famille qui ont conscience du problème que pose une famille nombreuse :

- Si une grossesse survient trop tôt alors que la mère doit encore allaiter un enfant, celui-ci devra être sevré trop tôt, alors qu'il a encore besoin du lait de sa mère. Et il risque d'être malade plus gravement et plus souvent.
- Il est très difficile de bien éduquer, bien habiller et bien nourrir chacun des membres d'une famille nombreuse.
- Les grossesses trop rapprochées laissent la femme affaiblie et fragile.
- Plus une femme est âgée ou plus elle est affaiblie, moins elle produit du lait : les enfants trop rapprochés et les derniers enfants ne seront pas correctement nourris au sein.

- A partir d'un certain nombre d'accouchement, les dernières grossesses comportent des risques pour la mère. A chaque grossesse les risques de décès augmentent pour la femme. Ainsi les premiers enfants pourraient se retrouver orphelins.
- Si les enfants sont nombreux, une fois qu'ils auront grandi, il n'y aura pas assez de terre pour que chacun travaille dans son champ, ils seront obligés pour survivre d'émigrer dans les villes, où le chômage augmente de plus en plus.
- Si tout le monde continue à avoir des familles nombreuses, dans quelques années il n'y aura plus assez de place ni d'aliments pour que tout le monde puisse vivre. C'est actuellement un problème important de l'humanité.

Il existe diverses méthodes pour éviter ou espacer les grossesses qu'on ne désire pas. Nous parlerons ici des méthodes les plus utiles en milieu rural.

Efficacité en moyenne des différentes formes de contrôle des naissances

Sur 100 femmes utilisant cette méthode ...	En moyenne, risquent d'être enceinte malgré la méthode	et doivent (ou devraient) arrêter cette méthode à cause des problèmes ...
Pilule		
Préservatif		
Diaphragme		
Mousse		
Stérilet		
Ejaculer hors du vagin		
Ligature des trompes		
Introduction d'une éponge dans le vagin		
Ogino		Les 2 méthodes combinées
Gel		
		

Avec la ligature des trompes, des problèmes surgissent souvent lors de l'opération, mais la méthode est définitive. La femme ne pourra plus jamais avoir d'enfant.

La Pilule

C'est actuellement la méthode la plus sûre pour éviter les grossesses, à condition de la prendre comme il faut. Elle doit être prescrite par un médecin.

La pilule est présente en plaquettes de 21 ou 28 comprimés. Les plaquettes de 21 sont moins chères et les prix varient d'une marque à l'autre.

Comment prendre la pilule (plaquette de 21)

Prendre la première pilule le cinquième jour des règles*, le lendemain une autre, et ainsi de suite, tous les jours jusqu'à la fin de la plaquette. Une fois la plaquette finie, on ne prend plus de pilule pendant sept jours, et on recommence alors une autre plaquette. Ainsi on prend la pilule pendant trois semaines de suite et on arrête une semaine. Normalement, des règles surviennent pendant cette semaine d'arrêt. Même s'il n'y a pas de règles pendant ces sept jours d'arrêt, il faut commencer une nouvelle plaquette au bout du septième jour d'arrêt.

Pour éviter de se retrouver enceinte, il est très important de prendre la pilule comme il est indiqué : une par jour. Si par hasard on oublie de la prendre un jour, il faut absolument en prendre deux le lendemain.*

Il n'y a pas de régime à observer lorsqu'on prend la pilule ; même si elle est malade, enrhumée, etc., la femme doit continuer de prendre la pilule. Au début de la prise de pilule, certaines femmes ont des nausées ou d'autres symptômes qui ressemblent à ceux de la grossesse. En général, ils disparaissent après deux ou trois mois. On peut prendre du Primperan ou Vogalène contre les nausées.

La pilule, comme tous les médicaments, peut causer des troubles chez certaines personnes. C'est pour cela qu'avant de commencer à la prendre, il vaut mieux consulter un médecin, car elle n'est pas indiquée chez certaines femmes.

Contrairement à certaines croyances, la pilule ne rend pas stérile (dès son arrêt on peut se retrouver enceinte après un rapport) et ne provoque pas de cancer.

* Attention cela n'est pas valable pour toutes les pilules : bien lire le mode d'emploi.

Si cela n'est pas possible, il faut savoir ceci :

Qui ne doit pas prendre la pilule pour le contrôle des naissances ?

Une femme qui montre un des signes suivants ne doit pas prendre de contraceptifs oraux (ou sous forme d'injection) :

- *Une douleur profonde ou persistante à la jambe ou au rein.* Elle peut être causée par une veine enflammée (phlébite ou caillot de sang). Ne pas prendre la pilule. (Les femmes qui ont des varices qui ne sont pas enflammées peuvent prendre la pilule sans problème. Mais elles doivent cesser de la prendre lorsque les veines commencent à s'enflammer).



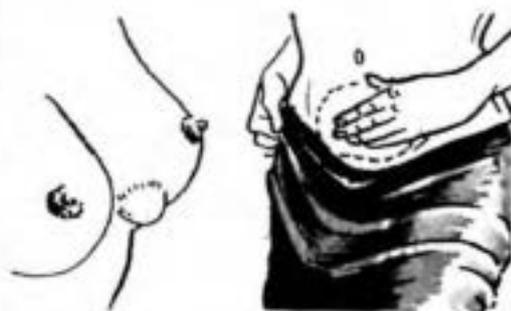
- *Attaque.* Une femme qui a eu n'importe quelle attaque (page 438) doit s'arrêter de prendre la pilule.

- *Hépatite* (page 251), *cirrhose* (page 440), ou *autre maladie du foie.* Les femmes qui ont eu ces problèmes, ou celles dont les yeux sont jaunes durant leur grossesse, ne doivent pas prendre la pilule. Il est judicieux d'éviter de prendre les contraceptifs oraux pendant un an après avoir eu une hépatite.



Foie

• *Cancer.* Si vous avez eu ou si vous soupçonnez un cancer du sein ou de la matrice, n'utilisez pas de pilules contraceptives. Avant de commencer à en prendre, examinez vos seins très attentivement (voir page 392). Dans certains centres de santé, vous pouvez également vous faire faire un test simple pour vérifier s'il y a un cancer à l'ouverture de la matrice. La pilule ne cause pas le cancer. Mais si le cancer des seins ou de la matrice existe déjà, la pilule peut l'aggraver.



• *Les femmes qui ont le diabète, l'hypertension artérielle, trop de graisses dans le sang, ne doivent pas prendre la pilule.*

Certains problèmes de santé peuvent être aggravés par des pilules contraceptives. Si vous avez n'importe lequel de ces problèmes il est mieux, si vous le pouvez, de chercher une autre méthode :

— *Migraine* (page 239). Les femmes qui souffrent de vraie migraine ne doivent pas prendre de pilules contraceptives. Mais de simples maux de tête qui disparaissent avec de l'aspirine ne doivent pas empêcher de prendre la pilule.

— *Maladie du cœur* (page 436).

— Une femme qui allaite ne devrait pas prendre la pilule, car le lait peut diminuer, et les hormones passent dans le lait.

— Les femmes qui ont plus de 40 ans, les femmes trop grosses, celles qui fument beaucoup, devraient choisir une autre méthode.

— Si vous êtes asthmatique, tuberculeuse, ou épileptique, il est mieux de consulter le médecin avant de prendre la pilule. Cependant, la plupart des femmes qui ont ces maladies peuvent prendre la pilule sans danger.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC L'USAGE DES PILULES CONTRACEPTIVES

1. Chaque mois, examinez attentivement vos seins pour guetter des boules ou des signes possibles de cancer.



2. Tous les six mois, faites-vous prendre la tension.



Prêter attention à n'importe lequel des problèmes traités à la pages 409 et 410, notamment :

- des migraines graves et fréquentes ;
- des vertiges et maux de tête ou pertes de connaissance qui aboutissent à des difficultés liées à la vue, au langage, ou à des difficultés pour bouger une partie du visage ou du corps (voir *embolie cérébrale*, page 438) ;
- une douleur avec inflammation au pied (possibilité d'un caillot de sang) ;
- une douleur aiguë ou répétée à la poitrine (voir *Problèmes de cœur*, page 436).

Si l'un de ces problèmes apparaît, arrêter les pilules et voir le médecin. Essayer une autre méthode du fait que ces problèmes peuvent rendre l'accouchement dangereux.

QUESTIONS ET RÉPONSES AU SUJET DES PILULES CONTRACEPTIVES

Certains prétendent que les pilules causent le cancer. Est-ce vrai ?

Non ! Cependant s'il existe déjà un cancer du sein ou de l'utérus, les pilules peuvent accélérer la croissance de la tumeur.

Une femme peut-elle avoir de nouveau des enfants quand elle arrête la pilule ?

Oui (parfois il faut 1 ou 2 mois avant qu'elle soit enceinte).

La possibilité d'avoir des jumeaux ou des enfants malformés est-elle plus grande chez une femme qui a utilisé la pilule ?

Non ! Les possibilités sont exactement les mêmes que chez une femme qui n'a jamais pris de pilule.

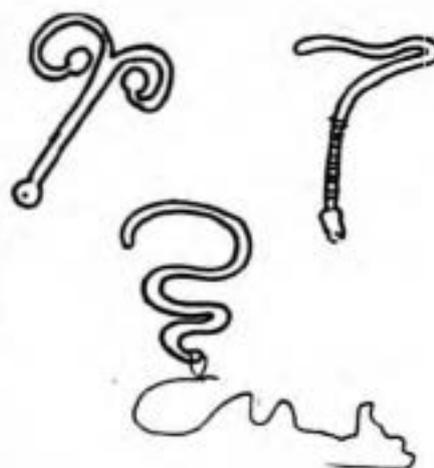
Est-il vrai que les seins d'une femme qui allaite ne produisent plus de lait quand elle commence à prendre la pilule ?

Ce n'est pas le cas de la plupart des femmes. Mais quelques-unes produisent moins de lait, ou n'en produisent plus du tout lorsqu'elles commencent à prendre la pilule. C'est pour cette raison qu'il est bon pour une femme qui allaite d'utiliser une autre méthode contraceptive pendant les 6 premiers mois et ensuite de commencer la pilule.

Pour plus d'information sur le choix des pilules contraceptives, voir à la fin du livre, page 575.

Le Stérilet (D.I.U.)

C'est un objet stérile en matière plastique ou autre qu'un médecin introduit dans l'utérus de la femme. En principe, tant que cet objet est dans l'utérus, la femme ne se trouve pas enceinte. Il y a des femmes qui expulsent le stérilet hors de l'utérus,



d'autres sont mal à l'aise mais nombreuses sont les femmes qui le supportent bien. Pour ces dernières, le stérilet est la méthode la plus économique et la plus simple de toutes.

Son inconvénient est le grand danger d'infections. C'est pour cela que toute femme qui a un stérilet doit surveiller l'apparition de tout signe d'infection génitale (pertes blanches, douleurs, saignements ...) et la traiter. Elle devrait aller en consultation deux fois par an et se faire changer le stérilet tous les 3 ans.

Cette méthode ne doit pas être utilisée par :

- les femmes qui n'ont jamais eu d'enfants ;
- les femmes qui ont eu une infection des trompes ;
- les femmes qui viennent d'accoucher ou de subir un avortement (pendant quelque temps, choisir une autre méthode) ;
- les femmes qui ont une infection vaginale, tant que cette infection n'est pas traitée et guérie ;
- les femmes qui ont des troubles des règles (règles trop douloureuses, trop abondantes ou hémorragies survenant en dehors des périodes des règles).

LE PRÉSERVATIF

C'est une sorte de membrane en caoutchouc que l'homme déroule sur son pénis avant les rapports sexuels.

En plus de son efficacité pour éviter les grossesses, c'est un très bon moyen pour se protéger des maladies vénériennes, dont le Sida (voir chapitre 23). On peut acheter des préservatifs dans les pharmacies. On peut aussi s'en procurer dans d'autres endroits (tels que les centres de planning familial, les centres de protection



maternelle et infantile, ou les centres de maladies sexuellement transmissibles,...).

Un préservatif se présente dans un emballage individuel. Il doit être conservé à l'abri de la chaleur et de l'humidité excessive sinon il perd son efficacité. La plupart des modèles sont lubrifiés. S'ils ne le sont pas, il faut acheter un produit spécialement destiné à cet usage mais surtout ne pas utiliser de vaseline ni un produit dérivé du pétrole car ils altèrent le caoutchouc.

Un préservatif ne sert qu'une fois et il faut le jeter après son utilisation.



Le Diaphragme

C'est une membrane de caoutchouc que la femme introduit dans le vagin avant les rapports sexuels. Pour qu'il soit efficace, il faut mettre en plus une pommade spéciale. Le diaphragme doit être prescrit par un médecin, après qu'il ait pris des mesures. C'est une méthode qui n'est ni sûre ni pratique, mais elle n'est pas chère.



La Mousse, les Produits spermicides

Elle est présentée dans un flacon; à l'aide d'un applicateur spécial, la femme met la mousse dans son vagin une heure avant les rapports sexuels et doit la laisser pendant six heures après les rapports sexuels. Il y a aussi des ovules et des crèmes qui, si ils sont bien utilisés (voir mode d'emploi) sont très efficaces, mais trop chers pour être utilisés comme méthode fréquente.



L'Allaitement



Une femme qui allaite son bébé a beaucoup de chance de ne pas être enceinte - spécialement lorsque son lait est l'unique aliment de son enfant. Ses chances d'être enceinte augmentent considérablement après 4 à 6 mois, lorsque son enfant commence à manger d'autres aliments en plus de son lait. Pour être plus sûre qu'elle ne sera pas enceinte, la mère doit commencer une autre méthode de contrôle des naissances quand son enfant

atteint l'âge de 3 à 4 mois. Plus tôt elle commence, mieux ce sera. (Avant que le bébé n'atteigne l'âge de 6 mois, une méthode autre que la pilule est conseillée du fait que chez certaines femmes, la pilule peut réduire la quantité de lait produite).

Coït interrompu (se retirer avant l'éjaculation)

C'est mieux que rien, mais c'est très désagréable et peu sûr comme méthode ; des spermatozoïdes pouvant s'échapper avant que l'homme ne se retire.

La méthode ogino (peu sûre)

C'est une méthode qui n'est pas très sûre, mais elle a l'avantage de ne rien coûter. Elle peut marcher uniquement pour les femmes avec des cycles réguliers, qui ont leurs règles sans faute tous les 28 jours. Il faut aussi que le mari soit d'accord pour se passer de rapports sexuels avec sa femme une semaine par mois.

Une femme peut se trouver enceinte uniquement durant 8 jours du mois. Ces huit jours se trouvent au milieu de son cycle menstruel, commençant par le dixième jour après l'apparition des règles. Pour ne pas se retrouver enceinte, la femme ne doit pas avoir des rapports sexuels pendant ces huit jours-là. En dehors de ces huit jours, elle peut en avoir sans se trouver enceinte.

Pour ne pas se tromper sur la date à laquelle tombent ces huit jours, il vaut mieux les marquer sur un calendrier.

Supposons par exemple que les règles d'une femme commencent le 5 mai.

On le marque sur le calendrier

On compte ensuite 10 jours, et à partir du dixième on souligne les huit jours suivants :

MAI						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

IL NE FAUT PAS QUE LA FEMME AIT DES RAPPORTS SEXUELS PENDANT CES HUIT JOURS.

Si les règles reviennent le premier juin, le marquer sur le calendrier :

Compter à nouveau 10 jours et à partir du dixième jour, marquer les huit jours suivants ; pendant

ces huit jours-là, il ne faut pas coucher avec son partenaire.

JUN						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Si on respecte les dates auxquelles il ne faut pas coucher ensemble, le couple peut passer des années avec une moins grande probabilité d'avoir d'autres enfants.

Mais pendant l'allaitement, la méthode Ogino n'est pas possible, les règles ne revenant pas à une date précise.

La Stérilisation

Pour ceux qui ne veulent plus avoir d'enfants, il existe des opérations chirurgicales définitives, sûres et simples pour homme et femmes. Dans certains pays, ces opérations sont gratuites. Demander à votre centre médical.

Ce sont des opérations qui consistent à couper, attacher ou boucher les tubes, qui chez la femme conduisent les ovules, et chez l'homme conduisent les spermatozoïdes. Elles empêchent donc définitivement une nouvelle fécondation.

Ces opérations n'ont aucun effet sur les capacités sexuelles ou le plaisir, qui sont conservés.

Mais cette méthode doit être réservée pour les cas extrêmes, lorsqu'une personne est sûre à 100 % de ne plus jamais désirer d'enfants ; par exemple, une femme dont une autre grossesse mettrait la vie en danger.

Il y a des personnes qui pensent ne plus vouloir d'enfants, mais leur vie peut changer un jour, ne pas se dérouler comme ils l'avaient prévue et il peut y avoir à nouveau une période où la personne veut absolument avoir un enfant. Par exemple : une femme peut perdre tous ses enfant au cours d'une épidémie et en désirer d'autres. Une femme peut se remarier (après un divorce ou le décès de son mari) et voudrait avoir un enfant avec son nouveau mari... Ou alors les conditions économiques qui avaient fait décider à une femme de ne plus avoir d'enfants peuvent s'améliorer et elle en voudrait à nouveau...

Les mêmes regrets peuvent toucher l'homme. Il faut qu'une personne réfléchisse profondément avant de choisir une méthode définitive. Vous devez l'y aider et lui montrer toutes les conséquences et lui dire qu'il vaut mieux, si elle peut, choisir une autre méthode.

Les Injections

Il existe des injections spéciales pour éviter la grossesse. Généralement on fait une injection tous les 3 mois. Parfois la femme ne peut plus avoir d'enfant après avoir utilisé cette méthode. Aussi, seule la femme qui ne veut plus avoir d'enfants doit prendre ces injections. Les effets secondaires et les précautions à prendre sont les mêmes que pour les pilules contraceptives.

Les injections contraceptives sont utiles pour la femme qui est sûre qu'elle *ne veut plus avoir d'enfant et qui ne peut choisir une autre méthode*, notamment la femme qui oublie souvent de prendre sa pilule ou qui, pour d'autres raisons, ne peut prendre la pilule.



CHAPITRE 20

La "médecine" populaire : aspects utiles et nuisibles

Les "remèdes de bonne femme" sont illimités. Il y en a qui sont bons, d'autres qui ne servent à rien, et enfin d'autres qui sont très mauvais. Il est parfois difficile de savoir si un remède est efficace ou non, étant donné qu'il manque des preuves scientifiques pour le vérifier. C'est pour cela que :

En cas de maladie grave, il est toujours préférable d'utiliser les médicaments modernes, sur le conseil d'un médecin de préférence.

LES CROYANCES POPULAIRES

Si quelqu'un croit ferme en l'efficacité d'un remède, souvent il lui fait du bien, même si en réalité il n'est pas efficace. Par exemple, j'ai vu un homme qui se plaignait d'avoir mal au crâne. Pour le guérir une femme lui a donné un petit morceau de patate douce en lui disant que c'était un calmant très puissant et ainsi la douleur a disparu. Bien entendu, c'était la foi dans le remède et non pas le remède lui-même qui l'a soulagé.

C'est ainsi que de nombreux remèdes traditionnels fonctionnent. C'est l'auto-suggestion qui est efficace. C'est pour cela que : les remèdes traditionnels sont spécialement utiles pour guérir des maladies dues en partie à l'auto-suggestion.

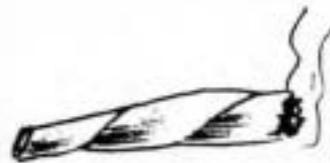
De telles maladies incluent l'envoûtement, la peur, les angoisses, quelques maladies de jeunes filles ou de femmes âgées, des verrues et, très souvent, la toux, le hoquet, les aigreurs et la migraine.

Parfois, l'auto-suggestion peut aider l'organisme à résister dans certaines circonstances. Par exemple, pour la morsure de vipère, certains paysans proposent les remèdes suivants :

1. *appliquer une herbe*



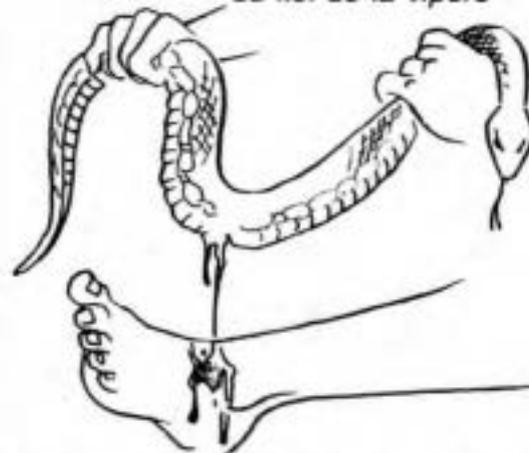
2. *appliquer du tabac*



3. *mordre la vipère*



4. *enduire la morsure du fiel de la vipère*



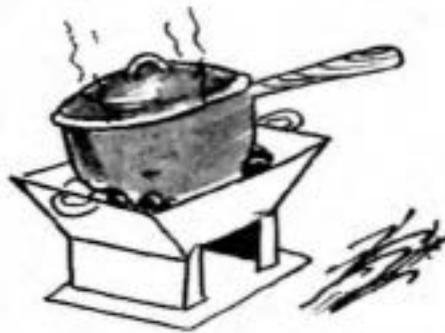
En réalité aucun de ces remèdes n'est efficace contre le venin de la vipère. La personne qui dit que la morsure ne lui a rien fait parce qu'elle a utilisé ces remèdes traditionnels a sûrement été mordue par un serpent non venimeux. Cependant, il est possible que ces remèdes que nous venons de citer soient un peu bénéfiques dans la mesure où la personne a la foi dans le remède, sa peur diminue, son cœur bat moins vite et le venin circule dans l'organisme plus lentement.

Ainsi, il y a moins de risque. Bien entendu, le bienfait de ces remèdes sont limités puisque nombreuses sont les personnes qui meurent à la suite d'une morsure de vipère malgré le recours à la pratique traditionnelle.

AUCUN REMÈDE POPULAIRE APPLIQUÉ CONTRE LES MORSURES DE VIPÈRE OU DE SCORPION OU D'UN AUTRE ANIMAL VENIMEUX N'A DE POUVOIR DE GUÉRISON SI CE N'EST CELUI DE L'AUTO-SUGGESTION.

C'est pour cela qu'il est préférable, dans ce cas, d'appliquer le traitement de médecine moderne. Attention ! Ayez toujours à la maison le sérum antivenimeux avant que l'occasion d'une morsure ne se présente.

Pour toutes les toux, rhumes et diarrhées normales, les infusions sont souvent plus efficaces, moins chères et moins dangereuses que les médicaments modernes.



L'AUTO-SUGGESTION EST À LA BASE DE NOMBREUSES AFFIRMATIONS FAUSSES

L'auto-suggestion, utile parfois pour guérir certains troubles, du moins pour les soulager, est aussi à la base d'autres troubles. Pour certaines personnes, l'auto-suggestion est une force dangereuse. Par exemple, une fois j'ai vu une femme qui venait de faire une fausse couche. J'ai insisté pour qu'elle prenne un jus d'orange. Elle l'a pris bien qu'ayant très peur de faire une "congestion". Sa peur était tellement forte qu'elle est devenue très malade. Quand je l'ai examinée, je n'ai rien trouvé et je lui ai appliqué une piqûre d'eau distillée. Comme elle avait une grande foi en la piqûre, elle a été très vite soulagée.

En réalité, le jus d'orange ne lui a fait aucun mal, mais il y avait l'auto-suggestion. Son soulagement a été aussi dû à l'auto-suggestion. C'est ainsi que les paysans continuent de croire en plusieurs affirmations fausses comme celle de la "diète" qu'une femme qui vient d'accoucher observe ; elle consiste à éviter les

fruits, les légumes, les haricots et d'autres aliments riches. Cette diète-là n'a aucune valeur scientifique, au contraire, elle affaiblit la femme.

UNE FEMME QUI VIENT D'ACCOUCHER DOIT MANGER DE TOUT

Cela a été bien prouvé par les médecins. Mais nombreuses sont les femmes qui, influencées par la suggestion de la diète, ont peur de manger les aliments qui les aident à produire le lait et à résister aux hémorragies et aux infections de l'accouchement. Cela est souvent à l'origine de la mort de la mère ou du nouveau-né.

Il y a d'autres croyances et coutumes nuisibles qui ont aussi comme origine l'auto-suggestion et dont nous allons parler dans les pages qui suivent.

Nombreuses sont les choses qui font mal uniquement parce qu'on y croit.

SORCELLERIE

Une personne ensorcelée est souvent une personne qui a été victime de sa propre peur.

Une femme qui se croit envoûtée ou maraboutée peut devenir malade, et cette maladie est due à sa peur.

En réalité, une "sorcière" n'a aucun pouvoir sur une autre personne sauf par truchement de la suggestion.

Il est impossible d'ensorceler quelqu'un qui ne croit pas à la sorcellerie.

Il y a des personnes qui se croient ensorcelées lorsqu'elles ont très mal ou qu'elles ont des tumeurs dans les viscères, par exemple une cirrhose du foie. De telles maladies n'ont rien à voir avec la sorcellerie ni avec la magie noire. Leurs causes sont naturelles.



Ne dépensez pas votre argent dans les "centres" qui prétendent guérir les envoûtements, ne cherchez pas à vous venger de la sorcière, puisque cela ne sert à rien. Demandez l'aide d'un médecin.



Dans les campagnes, certains guérisseurs sont capables de guérir certaines maladies que les médecins ne savent pas soigner, par exemple certaines maladies de la peau ou certaines formes de folie ou d'impuissance.

**QUESTIONS ET RÉPONSES SUR CERTAINES CROYANCES ET REMÈDES
DE BONNES FEMMES**

Lorsqu'une personne est ensorcelée ou envoûtée, est-ce vrai qu'elle sera désenvoûtée si sa famille tue la sorcière ou lui fait du mal ?

NON ! ce n'est pas vrai !
Il n'est jamais bon de faire du mal à quiconque;

Est-ce vrai que l'on doit bien couvrir une personne lorsqu'elle a de la fièvre (comme dans la rougeole) ?

NON ! Ce n'est pas vrai.
Lorsqu'une personne a de la fièvre, on doit la découvrir complètement pour faire baisser la fièvre (voir page 119).

Est-ce vrai qu'il ne faut pas laver un malade ? (par exemple, un enfant après la rougeole ?)

NON ! Ce n'est pas vrai.
On doit laver les malades tous les jours, y compris les enfants rougeoleux.

Est-il vrai que l'enfant ne doit pas manger des œufs, car sinon il ne parlera pas ou deviendra un voleur ?

NON ! Au contraire il doit les manger car les œufs portent des protéines dont l'enfant a besoin.

Est-ce vrai que les enfants ne doivent pas manger de sucreries car elles provoquent l'apparition de vers intestinaux ?

Les vers intestinaux ne sont pas dûs aux sucreries mais au manque d'hygiène. Mais c'est vrai que les enfants ne doivent pas manger des sucreries car elles causent la carie dentaire et coupent l'appétit.

Est-ce vrai qu'il est mauvais de se baigner après avoir travaillé toute la journée et transpiré ou après avoir repassé ?

NON ! Ça ne fait pas de mal. Après avoir transpiré, on doit se laver avant d'aller se coucher afin d'enlever la saleté et éviter ainsi d'attraper de nombreuses maladies.

Combien de jours après l'accouchement une femme peut-elle se permettre de se laver ?

La femme peut et doit se laver à l'eau tiède dès le lendemain de l'accouchement

Est-ce vrai que si les enfants ont le bec de lièvre, c'est parce que la lune en éclipse a touché la femme enceinte ?

NON ! Ce n'est pas vrai. Si l'enfant a le bec de lièvre, c'est probablement parce que la mère ne mangeait pas de sel iodé ou pour d'autres raisons.

<p><i>Quels sont les aliments qu'une femme accouchée doit éviter ?</i></p>	<p>Une femme accouchée doit manger de tout : des légumes, des fruits, de la viande, du lait, des haricots, etc.</p>
<p><i>Est-ce vrai que l'orange, la goyave et d'autres fruits sont mauvais lorsqu'on a le rhume ou la fièvre ?</i></p>	<p>Au contraire, il est bon de manger des fruits et boire des jus de fruits lorsqu'on a le rhume ou la fièvre.</p>
<p><i>Est-ce vrai que les enfants qui sont trop petits et maigres, c'est parce que leur maman a marché sur une peau de mouton pendant sa grossesse ?</i></p>	<p>NON ! Ce n'est pas vrai. C'est que l'enfant ne reçoit pas les aliments dont il a besoin en quantité et en qualité.</p>

COMMENT SAVOIR SI UN REMÈDE EST EFFICACE OU NON ?

Souvent les remèdes les plus répandus sont justement les moins efficaces. Les règles suivantes vous aideront à distinguer quelques remèdes traditionnels qui, probablement, ne servent à rien.

Ces règles restent vraies même si les exemples, quoique authentiques, ne sont pas valables dans la région où vous travaillez.

1^{ère} règle : PLUS IL Y A DE REMÈDES POUR GUÉRIR UNE MALADIE, MOINS IL EST PROBABLE QU'ILS SOIENT EFFICACES.



Par exemple, pour le goître endémique, il existe de nombreux remèdes dont aucun n'est efficace. Ce que l'on doit faire, c'est manger du sel iodé.

2^{ème} règle : LES REMÈDES SALES ET DÉGOÛTANTS SONT RAREMENT BONS (SOUVENT TRÈS MAUVAIS).

Par exemple :

1. l'idée qu'un lépreux peut être guéri s'il avale trois vipères ;
2. l'idée que la syphilis sera guérie si l'on mange un vautour.

Ces remèdes n'ont aucune efficacité, et le premier peut causer d'autres infections très graves.

3^{ème} règle : LES REMÈDES QUI COMPORTENT DES EXCRÉMENTS HUMAINS OU D'ANIMAUX N'ONT AUCUNE EFFICACITÉ ET AU CONTRAIRE PEUVENT CAUSER DES INFECTIONS GRAVES. NE VOUS EN SERVEZ JAMAIS.

Exemple :

Appliquer des excréments de vache sur la tête pour combattre la teigne peut causer le tétanos ou d'autres infections dangereuses.

L'excrément de lapin ou de chèvre n'est pas non plus efficace pour les brûlures. C'est au contraire très dangereux. L'excrément de vache sur la main n'est pas non plus efficace contre les con-

vulsions. L'infusion faite avec l'excrément humain ou d'autres animaux n'est pas non plus efficace contre quoi que ce soit. N'appliquer jamais d'excrément sur le nombril d'un nouveau-né, cela peut causer le tétanos.

4^{ème} règle : PLUS LE REMÈDE RESSEMBLE À LA MALADIE, MOINS IL EST EFFICACE.

Exemples :

1. Pour soigner un panaris, le guérisseur va mettre une ficelle de coton autour du poignet de la main blessée.
2. Pour la morsure de serpent, il faut tuer le serpent et le mettre devant la porte de la maison.

Tous ces remèdes et bien d'autres sont le fruit de l'imagination de l'homme et n'ont aucune efficacité.

DÉPRESSION DE LA FONTANELLE CHEZ LE NOURRISSON

Le remède qui consiste à soulever la fontanelle d'un nourrisson ou à y mettre des pommades n'a aucune efficacité et au contraire peut être dangereux pour l'enfant. La dépression de la fontanelle n'a rien à voir avec la position de la cervelle chez le nourrisson, *c'est un signe de déshydratation*, c'est-à-dire que l'enfant perd davantage d'eau qu'il ne boit ; cela est dû souvent à la diarrhée ou à la diarrhée accompagnée de vomissement.



Traitement :

1. Administrer beaucoup de liquide à l'enfant : du lait, du jus de fruits, des infusions (voir page 229).
2. Traiter les causes de la diarrhée et des vomissements (voir pages 231 et 238).

**Les Plantes médicinales**

Il existe de nombreuses plantes qui ont des propriétés curatives. Nombreux sont les médicaments modernes qui sont extraits à partir de plantes de la brousse. Cependant, un certain nombre de plantes médicinales que l'on utilise à la campagne aujourd'hui n'ont aucun pouvoir curatif, ou alors elles sont utilisées pour guérir des maladies sur lesquelles elles n'ont aucun effet.

Par ailleurs, les plantes qu'on utilise à bon escient sont peu nombreuses. Nous verrons ci-dessous certaines plantes qui ont sans doute un pouvoir curatif.

ATTENTION ! Certaines plantes médicinales sont très dangereuses à des doses très fortes.

DATURA ARBOREA

Les feuilles de cette plante contiennent une substance qui sert à calmer les maux d'estomac et les coliques de la vésicule biliaire.

Ecraser une à deux feuilles et les faire cuire dans cinq cuillerées de soupe d'eau. Dose : de 10 à 15 gouttes toutes les quatre heures. Administrer chez l'adulte seulement.



Attention ! Cette plante est un poison si l'on prend une quantité plus grande que ce qui est indiqué. Il vaut mieux prendre des comprimés antispasmodiques.

BARBE DE MAÏS

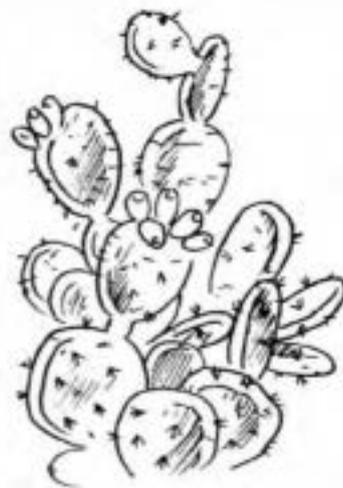
L'infusion de la barbe de maïs est indiquée pour les pieds enflés des femmes enceintes.

Faire bouillir une bonne poignée de barbe de maïs dans de l'eau et en boire un à deux verres, ce n'est pas dangereux.



PACHYCELIUS PECTIN-ABORIGINUN (CACTUS)

La sève de cette plante sert à laver les blessures dans les endroits où il n'y a pas d'eau bouillie ni le moyen de la faire bouillir. Cette plante est aussi utile pour arrêter l'hémorragie d'une blessure, sa sève rétrécit les veines. Avec une machette ou un couteau propre, couper un morceau de tige et écrasez-le sur la blessure. Si l'hémorragie est arrêtée, attacher un morceau de la tige avec un bout de ficelle à la blessure. Après 2 ou 3 heures, enlever le morceau de tige et laver la blessure avec de l'eau bouillie et du savon. Il y a d'autres méthodes pour soigner les blessures et contrôler l'hémorragie.



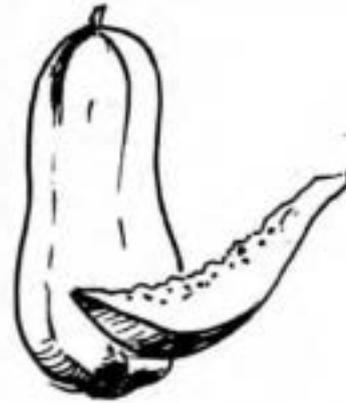
CARICA PAPAYA (PAPAYE)

Le fruit mûr du papayer est riche en vitamines. Il aide à mieux digérer les autres aliments.

Il est recommandé chez les personnes affaiblies ou chez les vieillards qui ont du mal à digérer la viande et les œufs.

Manger le fruit avec la viande et les œufs pour mieux les digérer.

La sève du papayer est aussi employée comme vermifuge, bien que les médicaments modernes soient bien plus efficaces.



Emploi comme vermifuge : cueillir 3 à 4 cuillerées à café de la sève du papayer, le mélanger à une quantité égale de miel, dissoudre ce mélange dans une tasse de café chaud et le boire en même temps qu'une purge d'huile de ricin.

Le fruit de la papaye verte coupé et mis sur un abcès ou un furoncle peut aider à faire mûrir l'abcès (cf. AFVP) (cf. ENDA).

LYSOLOMA WATSONI

Cette plante est utilisée pour maintenir en place des os cassés après réduction de la fracture.

Préparation : faire bouillir un kilo de l'écorce de cette plante dans cinq litres d'eau, laisser réduire jusqu'à deux litres, le passer à la passoire et le faire bouillir à nouveau jusqu'à ce qu'il y ait une sorte de miel épais. Tremper un linge dans cette préparation et envelopper le membre cassé.



Il est important que l'attelle soit suffisamment longue pour que les os ne bougent pas.

Par exemple, pour atteler un poignet cassé, il faut que l'attelle enveloppe tout le bras. Laisser les bouts des doigts sortir pour en contrôler la couleur.

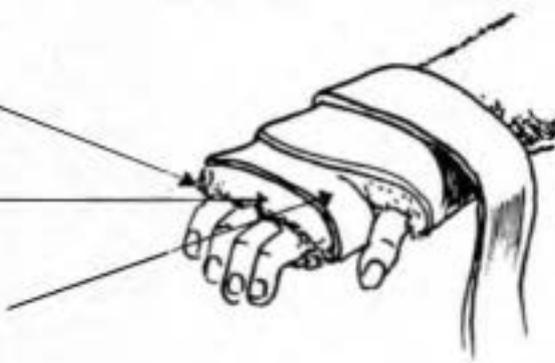


Il est important que l'attelle ne touche pas la peau.

1. Envelopper le membre cassé avec un linge doux

2. Appliquer une couche mince de coton

3. Appliquer l'attelle de façon à ce qu'elle soit fixe mais pas trop serrée.



Précautions

- Bien que l'attelle ne soit pas trop serrée au début, le membre cassé peut s'enfler ; si la personne se plaint que c'est trop serré et si les doigts deviennent blancs ou violets, enlever l'attelle et en mettre une autre moins serrée.
- N'appliquer jamais une attelle sur une peau égratignée.

AUTRES PLANTES

Les renseignements sur l'utilisation des plantes qui suivent sont empruntés soit à la publication "Fiches sur les plantes médicinales" ENDA (Dakar), faite en collaboration avec la Faculté de médecine de Dakar ; soit au "Guide Pratique de Pharmacopée traditionnelle" de Geneviève Gillard (1982), publié par l'Association Française des Volontaires du Progrès (AFVP, BP 1010, Dakar).

Remarque : Ces plantes n'ont pas toutes été soumises à des vérifications ou des études scientifiques, et nous sont données par l'expérience des guérisseurs et la pratique de la médecine traditionnelle.

Beaucoup d'entre elles ne dispensent pas d'un traitement de la cause de la maladie qui nécessite souvent l'emploi de médicaments.

COMBRETUM MICRANTUM (KINKÉLIBA)

Cette plante a de nombreuses utilisations :

- Contre la fièvre et le paludisme (dans ce cas prendre aussi de la chloroquine) ;
- en décoction (c'est-à-dire bouilli dans l'eau) avec 5 à 7 feuilles + 5 à 7 feuilles de Rat (*Combretum glutinosum*) + 10 à 12 feuilles de Nger (*Gueira senegalensis*). Voir plus bas pour ces deux plantes.



Boire 3 fois par jour.

- Contre la diarrhée ; en tisanes de 15 feuilles par litre, avec du Nger.

- Comme diurétique (c'est-à-dire pour augmenter la sécrétion d'urines — par exemple en cas d'œdèmes) : 20 g de poudre de feuilles dans 1 litre d'eau : faire bouillir pendant 1/4 d'heure. Prendre 1 litre 1/2 par jour en 3 prises (pour adulte).

- Comme cholagogue (c'est-à-dire pour faciliter l'excrétion de bile - par exemple en cas de mauvais digestion). Même préparation que ci-dessus).

Faire boire 250 cc (1/4 litre) immédiatement

125 cc (1/8^e de litre) après 10 minutes

125 cc après 10 minutes, puis 1 litre 1/2 par jour,
en 3 prises pendant 4 jours.

Attention : dans toutes ces préparations, il ne faut pas dépasser 1/2 heure d'ébullition (= quand on fait bouillir) et il ne faut pas boire une tisane de couleur brune ou rougeâtre.

COMBRETUM GLUTINOSUM
(Rat en wolof ; Doki ou Nikegore en peul-toucouleur).

Cette plante est utilisée dans de nombreux cas :

- contre la fièvre et le paludisme (voir kinkéliba) ;
- contre la toux (voir Nger) ;
- contre l'hypertension (récente et peu élevée). Faire une décoction en faisant bouillir pendant 1/4 d'heure 5 feuilles dans un litre d'eau.

Boire 1 litre par jour, réparti dans la journée, tout en suivant un régime sans sel.



GUEIRA SENEGALENSIS

(Nger en wolof ; Eloko ou Feloki en Peul-Toucouleur)

Cette plante est utilisée dans beaucoup de cas :

- Contre la toux :
— 20 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau venant de bouillir, laisser infuser (comme pour le thé). En prendre 1 litre par jour (chez l'adulte) en 5 prises.

— ou faire une décoction avec 5 feuilles de Gueira Senegalensis et 5 feuilles de *Combretum Glutinosum* (Rat). Bouillir 4 à 5 minutes.



- Contre le paludisme (mais il faut prendre aussi de la chloroquine).

Prévention : 10 feuilles par jour en décoction.

Cure : décoction de 10 à 12 feuilles avec 5 à 7 feuilles de Rat et de Kinkéliba.

Boire 3 fois par jour.

- Contre la fièvre (même chose, mais en infusion).
- Contre la diarrhée : en tisanes de 15 feuilles par jour avec du kinkéliba.
- Pour une bonne lactation chez la femme qui allaite : boire régulièrement des tisanes de Nger.

LIPPIA CHEVALIERI

(Nbormbor en wolof; firdu wansami colombo en peul-toucouleur).

Contre la fatigue :

Faire une infusion (5 minutes) avec des fleurs (ou à défaut les feuilles) à raison d'une petite cuillère débordante de fleurs pour une tasse d'eau. Boire chaud, après chaque repas.



Attention ! Ne pas faire bouillir, ne pas laisser infuser plus de 10 minutes, ne pas donner de fortes doses car il y a risque de convulsions.

EUPHORBIA HIRTA

Cette plante commune en Afrique noire en saison des pluies peut être utilisée pour :

- La dysenterie amibienne.

Faire bouillir pendant 1 heure : 15 g. de poudre de plante sèche (toute la plante sauf les racines) dans 2 litres d'eau.

Décanter et filtrer.

En prendre :

1er jour : 1/2 l en 3 prises.

2^e-3^e jours : 1/4 l en 3 prises.

Renouveler la cure après 2 jours d'arrêt.



CHENOPODIUM AMBROSIOIDES
(Thé du Mexique, herbe à vers,
Anserine).

Cette plante existe sous tous les tropiques, en saison des pluies, près des lieux habités.

- Contre les ankylostomes. Laisser infuser 4 minutes 20 g. de fleurs et de feuilles dans 1 litre d'eau venant de bouillir, décanté et filtré.

Donner 1/6 de litre (180 cc) à jeun le matin en purgatif salin ou huileux.

Attention : ne pas dépasser la dose prescrite, ne pas donner aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent.



PILIOSTIGMA RETICULATUM
(Ngigis en wolof ; Benbery-barkem en peul-toucouleur).



Contre les douleurs dentaires (employer si on peut avec la *Ximenia Americana*).

Faire bouillir les feuilles de la plante (3/4 de feuilles vertes et 1/4 de feuilles sèches) pendant 20 minutes et faire des inhalations.

Faire des bains de bouche avec la décoction de feuilles.

Utiliser les tiges comme frotte-dents.

XIMENIA AMERICANA
(Prune de mer, citron de mer).

Contre les douleurs dentaires :

Faire bouillir les racines pendant 20 minutes et faire des inhalations d'une minute trois fois par jour.

A utiliser avec le *Piliostigma Reticulatum*.



PROSOPIS AFRICANA
(Ir en wolof ; Telentelenaj en peul-toucouleur).

- Contre la carie dentaire : mâcher et appliquer sur la dent un morceau d'écorce.
- Contre les maux de dents : introduire des feuilles et des écorces de la plante ou inhaler ou se gargariser avec une infusion de ces feuilles.
- Contre le mal d'oreille : application de feuilles bouillies sur l'oreille après l'avoir lavée avec de l'eau dans laquelle les feuilles ont bouilli.
- Contre la conjonctivite : application de feuilles bouillies qu'on laisse déposées pendant quelques minutes, deux fois par jour, sur les yeux, après les avoir lavés.
- Contre certaines maladies de la peau : bains de vapeur à base de racines de la plante.
- Contre la teigne : application de feuilles bouillies pendant 15 jours matin et soir.

AZADIRACHTA INDICA
(Nim en wolof ou peul-toucouleur)

- Contre les maux de tête : Se coucher sur les feuilles mouillées.

- *Contre les rhumatismes et la fatigue :*
Faire bouillir des feuilles et se baigner avec cette eau en frottant bien avec les feuilles.

OCIMUM BASILICUM
(Basilic)

Contre les digestions difficiles, les gonflements de l'estomac.
Faire une infusion avec 15 g de plante dans 1 litre d'eau fraîchement bouillie.

Infusion pendant 3 minutes.
Boire une tasse chaude après les principaux repas.

Attention : à forte dose (500 gr par litre), risque de blocage du rein.



ANACARDIUM OCCIDENTALE
(Pomme Cajou - Darkasse en wolof).

Contre les vomissements de la femme enceinte : mâcher une demi-pomme Cajou ; en avaler le jus plusieurs fois.

AIL

- *Contre le paludisme (en plus de la chloroquine) :*
prendre 3 gousses d'ail non écrasés chauffées dans du lait.
- *Contre la coqueluche :*
plonger 25 g d'ail écrasé dans un quart de litre d'eau bouillie et laisser infuser 10 minutes. Donner à l'enfant 2 à 3 cuillerées de cette infusion (enfant de moins d'un an) diluée dans une boisson sucrée.

LAVEMENTS & PURGES

Quand doit-on les employer ?

On abuse souvent des purges et des lavements. Les occasions sont rares où un lavement ou une purge font du bien. Au contraire, très souvent ils sont dangereux, spécialement les purges.



Voilà les cas où il serait dangereux de faire un lavement ou une purge :

- *Ne faites jamais* de lavement ou de purge ou de laxatif si la personne a mal à l'estomac ou un signe d'appendicite ou péritonite, même si ça fait quelques jours qu'elle n'est pas allée à la selle (voir page 129).
- *Ne donnez jamais* une purge à quelqu'un qui est affaibli ou malade, la purge pourrait l'affaiblir davantage.
- *Ne donnez jamais* une purge ou un laxatif à un enfant qui a de la fièvre, des vomissements, ou des signes de déshydratation (voir chapitre 12).
- *Ne donnez pas* de lavement au piment. Cela fait plus de mal que de bien.

- *Ne prenez pas l'habitude de donner un laxatif pour un oui ou pour un non (voir Constipation, chapitre 10, page 198).*

QUAND FAUT-IL APPLIQUER LE LAVEMENT ?

- Les lavements peuvent être utiles en cas de constipation. Prenez de l'eau tiède, seule ou avec un tout petit peu de savon.
- Lorsqu'une personne qui a des vomissements est déshydratée, on peut lui appliquer un lavement de sérum buvable très lentement (voir chapitre 12).

Liste des purgatifs et laxatifs utilisés fréquemment

huile de ricin	<i>Ce sont des purgatifs irritants.</i>
huile de castor	<i>Ils sont plus nuisibles que bons.</i>
feuille de séné	<i>Mieux vaut ne jamais s'en servir.</i>
carbonate de magnésium lait de magnésium sulfate de magnésium	<i>Ce sont des purgatifs à base de sel. Les utiliser seulement à dose très faible comme laxatifs contre la constipation. Ne pas l'utiliser souvent et surtout pas lorsqu'on a mal au ventre.</i>
huile minérale	<i>Utile en cas de constipation chez les personnes qui ont des hémorroïdes.</i>

Cas où l'on peut se servir de purgatifs et laxatifs.

Les laxatifs sont comme les purgatifs, mais moins forts. Tous les produits indiqués précédemment sont des laxatifs lorsqu'ils sont pris à de faibles doses et purgatifs lorsqu'ils sont pris à forte dose. Les laxatifs ramollissent les selles et les purgatifs produisent la diarrhée.

Laxatif : on peut se servir de purgatifs salés à des doses très faibles comme laxatifs en cas de constipation. Des personnes qui ont des hémorroïdes ou qui souffrent de constipation peuvent prendre de

l'huile minérale (de 3 à 6 cuillerées à café au coucher). Jamais en même temps que le repas.

Purge : la seule occasion où l'on doit utiliser un purgatif à une dose forte, c'est lorsque la personne a avalé une substance vénéneuse et qu'il faut qu'elle l'expulse rapidement. Dans tous les cas, le purgatif est très dangereux.

Plantes médicinales utilisées contre la constipation.

- Fruit du *tamarinier* macéré 24 heures dans l'eau à boire.
- Mettre des racines de *Cassia sieberiana* (Sindia, en wolof) dans l'eau et boire à jeun. Quand toute l'eau est bue, mettre les racines au soleil puis les remettre dans l'eau. Le soleil leur rend leur efficacité.
- Faire bouillir *un oignon* coupé en morceaux pendant 10 à 15 mn dans un tiers de litre d'eau sucrée. Boire une tasse le matin à jeun et une autre le soir avant de se coucher.
- *Jus d'un ou de deux citrons* dans un verre d'eau tiède. Boire lentement tout en marchant afin de faciliter l'action de la cure.
- Faire sécher 15 g. de folioles de *cassia italica* (Séné du Sénégal). Puis faire une infusion avec 1/2 l d'eau venant de bouillir. En boire 1/2 litre par jour en 3 prises (pour l'adulte). Le délai d'action est au minimum de 10 heures. On peut renouveler en cas de constipation résistante (mais ne pas prendre régulièrement).

Si on ne peut pas faire sécher la plante, il faut laver les folioles (les petites feuilles formant une grande feuille) à l'alcool.

Ne pas donner aux femmes enceintes.

COLLABOREZ AVEC LES GUÉRISSEURS TRADITIONNELS ET LES MATRONES, AU LIEU DE VOUS Y OPPOSER.

Apprenez d'eux et incitez-les à apprendre de vous.

CHAPITRE 21

Les maladies des personnes âgées

Nous allons voir ici les maladies les plus fréquentes chez les personnes de plus de 40 ans et les maladies des vieux.

Résumé des maladies déjà traitées dans d'autres chapitres

TROUBLES DE LA VUE (voir chapitre 15).

Il est normal qu'au-dessus de 40 ans on ait du mal à voir de près. Souvent il faut des lunettes spéciales pour ce trouble (voir page 325).

Toute personne de plus de 40 ans doit être attentive aux signes de glaucome, car on peut devenir aveugle si la maladie n'est pas soignée à temps (voir page 322). Dès les premiers soupçons de glaucome, il faut aller en consultation.

Les cataractes et les "étincelles" sont aussi des problèmes fréquents de la vieillesse.

AFFAIBLISSEMENT, CRAMPES D'ESTOMAC ET MALNUTRITION

Il est normal qu'en vieillissant on n'ait plus l'énergie de la jeunesse, mais l'affaiblissement augmente si la personne ne mange pas bien. Les crampes d'estomac chez les personnes âgées sont souvent dues à la malnutrition. Les personnes âgées doivent manger des aliments riches tous les jours, même en petite quantité ; l'important c'est la qualité des aliments.

GONFLEMENT DES PIEDS (voir page 260)

Cela peut être dû à plusieurs maladies, mais chez les personnes âgées, la plupart du temps, c'est dû à des troubles de la circulation ou à des problèmes cardiaques (voir page 436).



PLAIES ET ULCÈRES SUR LES PIEDS ET LES JAMBES (voir page 311)

C'est dû à des troubles de la circulation causés souvent par la présence de varices (voir page 258). On peut aussi soupçonner le diabète (voir page 194).



Les plaies ou ulcères dûs à la mauvaise circulation sont très difficiles à guérir.

La plaie doit être le plus propre possible. La laver à l'eau bouillie, changer souvent le pansement. Soigner la plaie au moindre signe d'infection (voir page 298). On peut mettre de la pommade à l'oxyde de zinc.

En position assise ou couchée, maintenir le pied en hauteur.

DIFFICULTÉ POUR URINER (voir page 341)

Les hommes âgés qui ont du mal à uriner ou qui perdent des gouttes d'urines ont probablement des problèmes avec leur prostate.

TOUX CHRONIQUE (voir page 242)



Une personne âgée qui tousse beaucoup doit arrêter de fumer et aller en consultation.

Si pendant sa jeunesse il a eu des symptômes de tuberculose, ou s'il a craché du sang, on doit penser à une tuberculose.

Si en même temps que la toux, il fait de "l'asthme", s'il est essoufflé, ou s'il montre des signes d'épuisement, il est probable qu'il s'agisse d'une maladie du cœur (voir page suivante).

LES RHUMATISMES (voir page 253)

De nombreuses personnes âgées souffrent de rhumatismes.

Comment les soulager :

- mettre au repos les articulations douloureuses ;
- appliquer des compresses d'eau chaude (page 288) ;
- prendre des calmants, comme l'aspirine, 1 ou 2 comprimés jusqu'à 6 fois par jour, avec beaucoup d'eau, de lait ou avec un peu de bicarbonate. Les prendre au milieu du repas. On peut aussi écraser les comprimés avant de les avaler ;



- mais il est important de faire bouger suffisamment les articulations malades pour éviter qu'elles ne s'ankyloisent.

D'AUTRES MALADIES QUE L'ON TROUVE ESSENTIELLEMENT CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES, SURTOUT SI ELLES SONT TRÈS GROSSES OU SI ELLES SOUFFRENT D'HYPERTENSION

Signes de maladie du cœur :

- Angoisse et essoufflement lorsqu'on fait un effort physique ; ou des attaques qui ressemblent à l'asthme, plus fortes en position couchée.

- Pouls très rapide, très faible ou irrégulier.

- Enfllement des pieds qui empire les après-midis.



- Douleur dans la poitrine à l'épaule ou au bras gauche lorsqu'on fait un effort physique. Disparaît après 1 ou 2 minutes de repos (angine de poitrine).

- Une douleur aiguë, comme un poids énorme dans la poitrine, ne se calme pas vite, malgré le repos (attaque cardiaque).

Traitement :

- Les nombreuses maladies du cœur nécessitent des médicaments qui sont d'un emploi très délicat. Si on soupçonne une maladie du cœur, il faut aller en consultation. Il est important d'avoir les médicaments appropriés en cas de besoin.

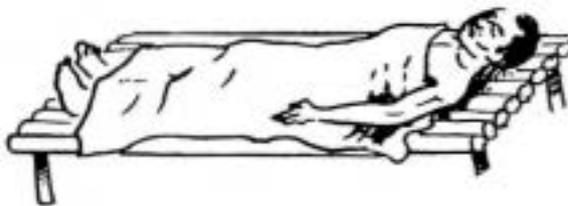
- Une personne malade du cœur ne doit pas faire de gros efforts physiques, ni se fatiguer, ni se mettre en colère. Eviter la nourriture grasse. Si la personne est grosse, elle doit perdre du poids.

- Si elle a un asthme cardiaque ou si ses pieds sont enflés, elle doit manger sans sel pour le restant de ses jours.

- En cas d'angine de poitrine ou d'infarctus, le malade doit rester allongé, dans un endroit aéré, jusqu'à ce que la douleur passe.



- Si la douleur de poitrine est très intense, si elle ne disparaît pas assez vite malgré le repos, et surtout s'il y a des signes de *choc* (voir page 121), le cœur est probablement très atteint. Le malade doit rester couché pendant une semaine et au repos total pendant 1 mois.



Demander l'aide d'un médecin au plus vite.

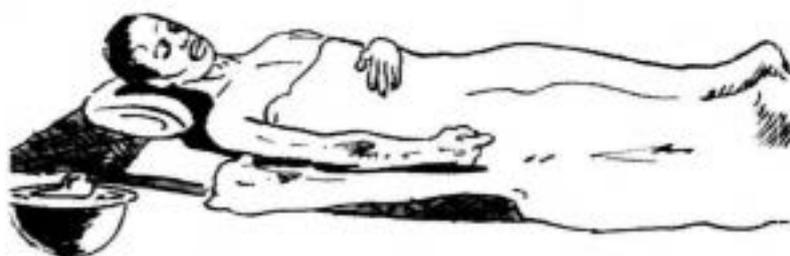
Certaines maladies du cœur (mais ni l'angine de poitrine, ni les attaques cardiaques) se voient aussi chez l'enfant et l'adulte jeune. Elles sont graves car elles vont souvent retentir sur le développement et la vie de l'enfant.

Elles vont l'empêcher de grandir et grossir comme il faut, et de suivre une vie normale, car il ne peut pas faire d'effort. Si c'est une femme, lorsqu'elle sera adulte, elle ne devra pas avoir beaucoup d'enfants, car la grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont dangereux pour elle.

Voir page 465 : Les maladies du cœur chez l'enfant.

ISCHÉMIE ET EMBOLIE CÉRÉBRALES (ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX)

Une personne qui a une attaque grave perd connaissance, la respiration devient rapide et rauque, le pouls est fort et lent. Si le malade ne meurt pas, il peut reprendre connaissance en quelques minutes, quelques heures ou quelques jours. Après il peut avoir du mal à parler, des troubles de la vue ; un côté du visage ou du corps peut rester paralysé. Parfois il peut avoir l'air distant ou maladroit.



Une attaque moins grave peut causer des problèmes du langage, des troubles de la vue, des problèmes pour bouger ou pour marcher, des troubles de la pensée ; tout cela accompagné de vomissement ou de maux de tête.

Traitement :

Coucher le malade, la tête un peu plus haute que les pieds. S'il a perdu connaissance, ne rien lui donner par la bouche, et placer sa tête sur un côté, afin que la glaire puisse sortir par la bouche. Ne lui administrer aucun médicament tant que le médecin n'a pas donné son avis (voir page 122, *la personne qui a perdu connaissance*).

Après une embolie, si le malade a une paralysie d'un côté, on doit lui apprendre à se servir de l'autre main, à marcher avec une canne ... Le malade doit éviter les efforts physiques excessifs et les accès de colère.

S'il a une tension artérielle élevée, il faut le mettre au régime sans sel et l'emmener en consultation.

LA SURDITÉ, LES VERTIGES

Pour la surdité qui s'installe petit à petit, avec les années, sans douleur ou autres symptômes, il n'y a souvent rien à faire, si ce n'est la pose d'un appareil dans l'oreille pour augmenter le volume des sons. (Ce type d'appareil reste cher).

Pour les infections de l'ouïe, qui sont parfois la cause de surdité, voir page 73.

Si une personne âgée est sourde par moments, avec des vertiges et des bourdonnements dans l'oreille, elle souffre probablement de *vertiges de Ménière*. Elle doit prendre 1 ou 2 comprimés d'un *antihistaminique* et s'allonger jusqu'à ce que les symptômes se calment. S'il n'y a pas d'amélioration rapide, ou si les symptômes se présentent souvent, il faut aller en consultation.

TROUBLES DU SOMMEIL

Il est normal que les personnes âgées dorment moins que les jeunes, et qu'elles passent des heures sans dormir.

Il existe des médicaments pour dormir, mais il vaut mieux ne pas s'en servir si on n'en a pas absolument besoin.

Voici quelques conseils pour dormir :

- Faire de l'exercice pendant la journée.
- Eviter le café, le thé, surtout l'après-midi.
- Prendre un verre de lait chaud avant d'aller au lit.
- Se laver à l'eau tiède avant de se coucher.
- Si malgré cela le sommeil ne vient pas, prendre un comprimé d'un *antihistaminique* 1/2 heure avant de se coucher. Avec ce type de produit, il y a moins d'accoutumance qu'avec les somnifères.

MALADIES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES GENS ÂGÉS DE PLUS DE QUARANTE ANS.

CIRRHOSE DU FOIE

On trouve cette maladie chez des hommes de plus de 40 ans qui s'alimentent mal et qui boivent beaucoup d'alcool, mais malheureusement aussi chez de plus jeunes qui ne boivent pas, surtout en Afrique. Souvent c'est à la suite d'une hépatite virale grave.

Signes :

- Elle peut se présenter d'une manière semblable à l'hépatite, avec affaiblissement, perte de l'appétit, maux de ventre, ou une douleur du côté du foie. Parfois on vomit du sang.
- A mesure que la maladie gagne du terrain, le malade maigrit de plus en plus. Dans des cas graves, le ventre se gonfle comme celui d'une femme enceinte, plein de liquide, les pieds sont enflés, les yeux et la peau deviennent jaunes.

Traitement :

Une cirrhose avancée est très difficile à soigner car il n'existe pas de médicament pour traiter cette maladie. La plupart des malades en meurent. C'est pour cette raison que, dès les premiers signes de cirrhose, *il faut aller en consultation*. Observer en plus les règles suivantes :

— Ne plus jamais boire d'alcool. L'alcool est un poison pour le foie.

— Manger le mieux possible : de la nourriture riche en protéines et en vitamines. Si les pieds sont enflés, manger très peu salé.

Il est évident que l'idéal serait d'éviter cette maladie. On peut au moins diminuer le risque en *ne buvant pas d'alcool et en mangeant mieux*.

C'est une maladie grave qui peut favoriser le cancer du foie.

PROBLÈMES DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Les maladies de la vésicule et des voies biliaires se retrouvent souvent chez les grosses femmes de plus de 40 ans.

Signes :

- Une douleur aiguë du côté du ventre ; parfois on la sent jusqu'au côté droit du dos.
- Souvent la douleur attaque après les repas, elle peut provoquer des nausées.
- Il y a parfois de la fièvre, ou coloration jaune du blanc des yeux.

*Traitement :*

- Pour calmer la douleur, prendre des comprimés d'un antispasmodique (voir page 549) ou un autre médicament qui contienne de la belladone. L'aspirine est en général insuffisante.
- S'il y a de la fièvre, prendre des antibiotiques : de l'ampicilline ou des tétracyclines (voir pages 517 et 520).
- Dans des cas très aigus ou chroniques, aller chercher l'aide d'un médecin. Parfois il y a besoin d'opérer.
- Les personnes grosses qui souffrent de la vésicule doivent éviter la nourriture grasse, manger modérément et essayer de perdre du poids (voir page 193).

"FAIRE DE LA BILE" : on dit souvent que les personnes qui se mettent facilement en colère sont des "bilieux". En général, le fait que ces gens soient coléreux n'a rien à voir avec un quelconque trouble de la bile. Les femmes de plus de 40 ans sont souvent de mauvaise humeur à cause de la ménopause (voir page 357).

La santé et les maladies des enfants

CE QU'IL FAUT FAIRE POUR QUE LES ENFANTS SOIENT EN BONNE SANTÉ.

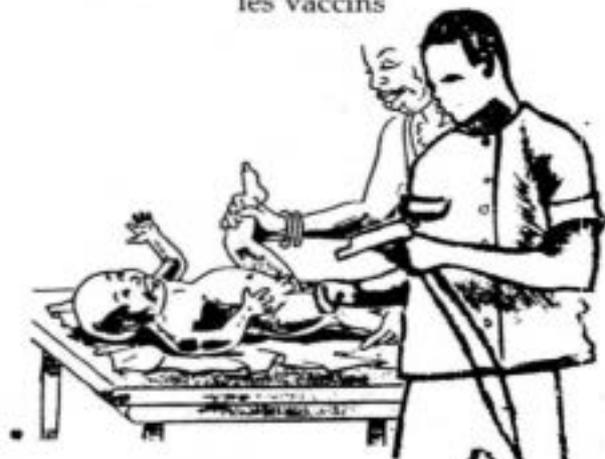
Une bonne alimentation



l'hygiène



les vaccins



Ce sont les trois éléments les plus importants pour la protection de la santé des enfants et la prévention des maladies.

Dans les chapitres 10 et 11 nous avons parlé de l'importance d'une bonne alimentation, de l'hygiène et des vaccins. Les parents doivent lire attentivement ces chapitres et les expliquer aux enfants. Nous allons donner un résumé du contenu de ces chapitres.

Une bonne alimentation

Il est très important que les enfants mangent bien, le mieux possible, pour qu'ils soient forts, qu'ils poussent bien et que leur organisme puisse se défendre contre les maladies.

Ce que les enfant doivent manger :

- durant les 4 premiers mois : le lait de la mère et rien d'autre ;
- à partir de 4 mois : continuer l'allaitement et commencer à donner d'autres aliments : des bouillies supplémentaires à la poudre de lait écrémé, à la pâte d'arachide, éventuellement des œufs (très frais et bien cuits) s'ils ne sont pas trop chers ;
- petit à petit diversifier les aliments, remplacer au fur et à mesure une tétée par un repas jusqu'à ce que l'enfant parvienne à l'âge de 1 an 1/2-2 ans où on peut le sevrer complètement.

A chaque repas il doit absorber des aliments riches en protéines et en vitamines (voir page 162 et 165).

- Les parents doivent savoir reconnaître tous les symptômes de malnutrition chez l'enfant et le nourrir le mieux possible.

L'hygiène

L'hygiène est très importante pour la protection de la santé de l'enfant : l'hygiène de chacun des membres de la famille, de la maison, et du village. Voici quelques règles d'hygiène à observer pour préserver la santé de l'enfant :

- le baigner et le changer souvent ;
- lui apprendre à se laver les mains au savon : au lever, après chaque selle, avant de manger ;
- l'enfant ne doit pas marcher pieds-nus ;
- éviter les bonbons, les sucreries et se laver les dents après chaque repas
- lui couper souvent les ongles ;

- un enfant ne doit pas dormir dans le même lit qu'un autre enfant malade, qui a des plaies ou des poux, de même qu'il ne doit pas dormir dans la même chambre qu'un tuberculeux ;
- le soigner sans attendre lorsqu'il a des parasites, des boutons, une angine ou d'autres maladies contagieuses ;
- l'enfant ne doit pas manger de saletés ; on ne doit pas permettre que le chien lèche l'enfant ;
- boire uniquement de l'eau bouillie ou filtrée (cela est valable surtout pour le nourrisson, et pour toute la famille lorsqu'il y a une épidémie de choléra, de typhoïde, de diarrhée, etc.). Pour obtenir une eau saine, voir recommandations au chapitre choléra page 491.

Toutes ces règles, et bien d'autres, sont expliquées au chapitre 11.

Les Vaccins

Les vaccins protègent l'enfant contre certaines maladies redoutables telles que la coqueluche, le tétanos, la diphtérie, la rougeole, la polio et la tuberculose.



Les enfants doivent être vaccinés pendant les premiers mois de leur vie.

Le vaccin contre la tuberculose doit être administré dès les premiers jours de la vie.

Les anticorps transmis par la mère, surtout si elle allaite le bébé, le protègent des autres maladies au moins jusqu'à l'âge de 3 mois.

Dès l'âge de 3 mois, il faut vacciner le nourrisson contre :

- | | |
|------------------|-------------------|
| - la polio ; | - la coqueluche ; |
| - la diphtérie ; | - le tétanos. |

Le danger de ces maladies est plus grand chez le nourrisson.

Important : Pour protéger l'enfant contre la coqueluche, le tétanos, la diphtérie et la polio, il faut le faire vacciner tout petit : une fois par mois pendant trois mois, et un rappel un an plus tard, ... Il est très important de ne pas oublier les rappels. Voir à vaccination page 223.

Les adultes doivent être vaccinés contre le tétanos. Les femmes qui ont été vaccinées contre le tétanos protègent leur nouveau-né contre cette maladie.

AFIN D'ÉVITER CELA



Faites inscrire sur le carnet de santé de l'enfant toutes les vaccinations qu'il subit, avec leurs dates et celles des rappels.

Apportez ce carnet de santé lors de toute consultation médicale.

Il faut faire vacciner les enfants sans attendre.

Généralement, on peut obtenir les vaccins en demandant au service national de prévention qu'il organise une série de vaccinations dans votre région.

La croissance de l'enfant - et le "chemin de la santé"

Un enfant en bonne santé grandit régulièrement. S'il mange assez d'aliments nutritifs, il prend du poids chaque mois.

UN ENFANT QUI GRANDIT BIEN
EST EN BONNE SANTÉ.



Un enfant qui prend du poids plus lentement que les autres enfants, arrête d'en prendre ou maigrit, n'est pas en bonne santé. Il ne mange peut-être pas assez d'aliments contenant les éléments qu'il faut, ou bien il peut avoir une maladie grave. Il se peut également que ce soit les deux en même temps.

Une bonne manière de vérifier si un enfant est en bonne santé et mange les aliments nutritifs qu'il faut, consiste à le peser chaque mois et voir s'il prend du poids normalement. Si l'on note mensuellement le poids de bébé sur un carnet de santé ou une fiche de croissance, il est facile de voir d'un coup d'œil si l'enfant prend normalement du poids.

A la page suivante on trouvera un type de fiche de croissance. Elle peut être découpée ou recopiée. On peut également obtenir des cartes toutes faites au centre de santé.

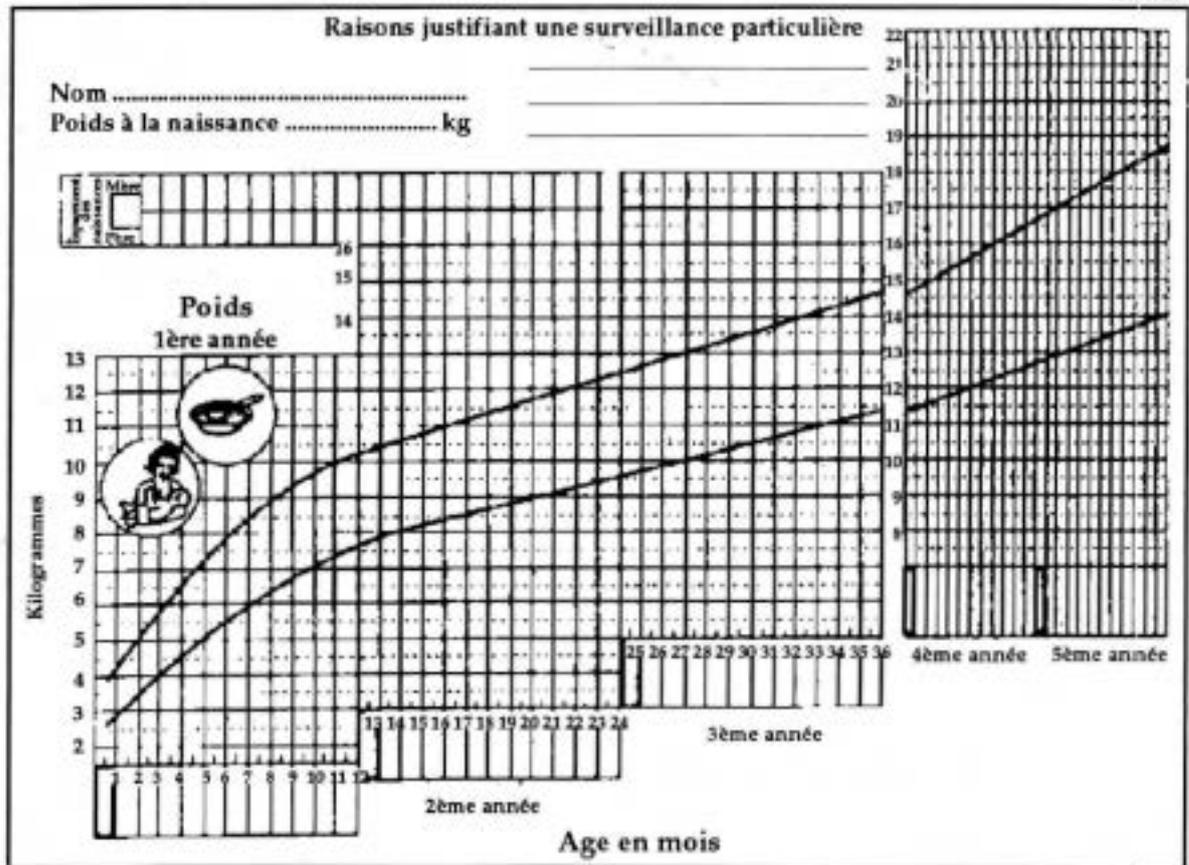
C'est une bonne chose pour une maman d'avoir une carte de santé pour chacun de ses enfants en dessous de 5 ans. S'il y a un centre de santé ou une clinique pédiatrique (pour enfants) à proximité, elle doit amener les enfants ainsi que leurs carnets de santé afin qu'ils soient pesés et examinés chaque mois. L'agent sanitaire peut expliquer l'utilisation du carnet de santé ou de la fiche de croissance.

Pour protéger votre carnet de santé ou votre fiche de croissance, conservez-les dans une enveloppe en plastique.



Pour des enfant de 1 à 5 ans, si on n'a pas de balance, on mesure leur tour de bras à mi hauteur comme montré à la page 167 ; si le tour du bras mesure plus de 14 cm, l'enfant se porte bien. S'il mesure entre 14 et 12,5 cm, l'enfant est assez malnutri et s'il mesure moins de 12,5 cm, il est dans un état grave. Sa vie et son développement sont en danger. Il a besoin d'une nourriture riche en énergie (mil, riz, sucre, huile) et en protéines (arachides, haricots, viande, poulet, lait, poisson frais et séché ou cru, coco ou œufs suivant le prix dans la région).

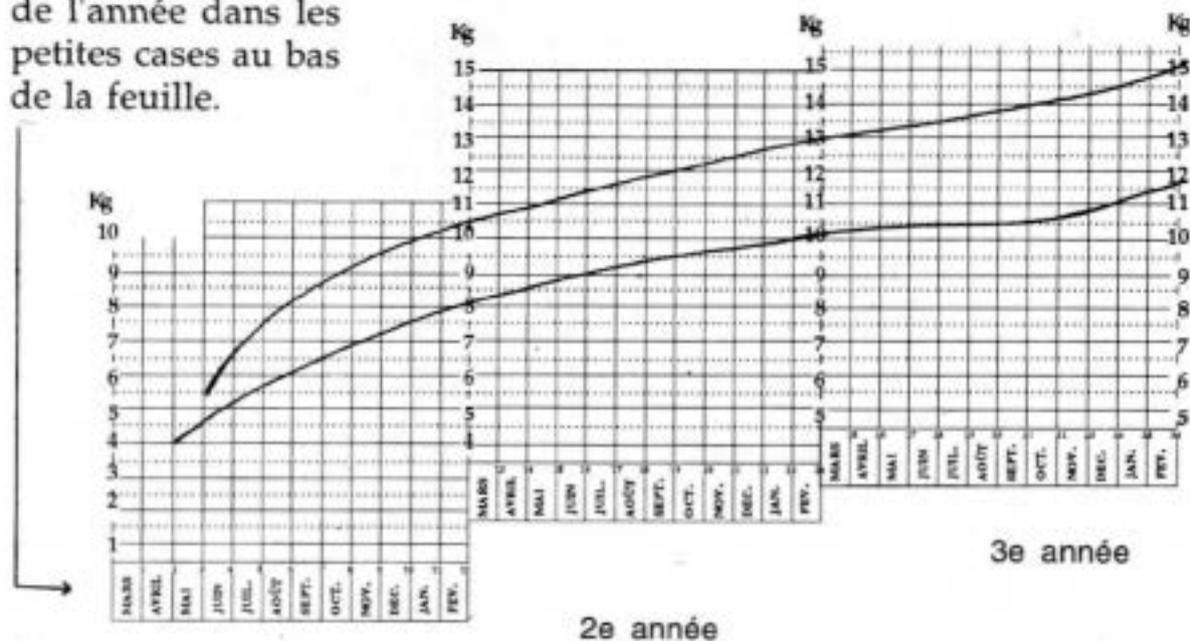




<p style="text-align: center;">Visites</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p style="text-align: center;">Fiche de croissance</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Centre sanitaire</td> <td style="width: 50%;">N° de l'enfant</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Nom de l'enfant</td> </tr> <tr> <td>Date de la 1ère consultation</td> <td>Date de naissance</td> </tr> <tr> <td>Nom de la mère</td> <td>N° d'enregistrement</td> </tr> <tr> <td>Nom du père</td> <td>N° d'enregistrement</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Adresse de la famille</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Frères et sœurs</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 35%;">Observations</th> <th style="width: 35%;">Observations</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Vaccination</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Anti-tuberculeuse (BCG) Date de la vaccination</p> <p>Contrôle</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Anti-variolique Date de la vaccination</p> <p>Date de contrôle</p> <p>Date de la revaccination</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Anti-coquelucheuse, anti-tétanique et anti-diphtérique Date de la 1ère injection</p> <p>Date de la 2ème injection</p> <p>Date de la 3ème injection</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Anti-poliomyélitique Date de la 1ère vaccination</p> <p>Date de la 2ème vaccination</p> <p>Date de la 3ème vaccination</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Anti-rougeoleuse Date de la vaccination</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> </td> </tr> </table>	Centre sanitaire	N° de l'enfant	Nom de l'enfant		Date de la 1ère consultation	Date de naissance	Nom de la mère	N° d'enregistrement	Nom du père	N° d'enregistrement	Adresse de la famille			Observations	Observations										<p>Anti-tuberculeuse (BCG) Date de la vaccination</p> <p>Contrôle</p>	<p>Anti-variolique Date de la vaccination</p> <p>Date de contrôle</p> <p>Date de la revaccination</p>	<p>Anti-coquelucheuse, anti-tétanique et anti-diphtérique Date de la 1ère injection</p> <p>Date de la 2ème injection</p> <p>Date de la 3ème injection</p>	<p>Anti-poliomyélitique Date de la 1ère vaccination</p> <p>Date de la 2ème vaccination</p> <p>Date de la 3ème vaccination</p>	<p>Anti-rougeoleuse Date de la vaccination</p>	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Centre sanitaire	N° de l'enfant																														
Nom de l'enfant																															
Date de la 1ère consultation	Date de naissance																														
Nom de la mère	N° d'enregistrement																														
Nom du père	N° d'enregistrement																														
Adresse de la famille																															
	Observations	Observations																													
<p>Anti-tuberculeuse (BCG) Date de la vaccination</p> <p>Contrôle</p>	<p>Anti-variolique Date de la vaccination</p> <p>Date de contrôle</p> <p>Date de la revaccination</p>																														
<p>Anti-coquelucheuse, anti-tétanique et anti-diphtérique Date de la 1ère injection</p> <p>Date de la 2ème injection</p> <p>Date de la 3ème injection</p>	<p>Anti-poliomyélitique Date de la 1ère vaccination</p> <p>Date de la 2ème vaccination</p> <p>Date de la 3ème vaccination</p>																														
<p>Anti-rougeoleuse Date de la vaccination</p>	<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>																														

Comment utiliser le carnet de santé ou fiche de croissance

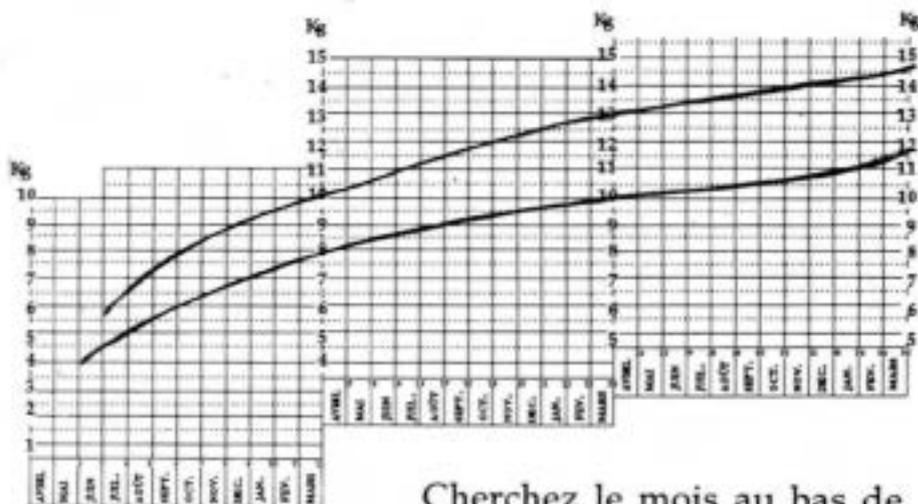
1. Ecrire les mois de l'année dans les petites cases au bas de la feuille.



Dans la 1^{ère} case, écrire le mois de la naissance du bébé. Cette fiche montre que le bébé est né en mars.

2. Pesez l'enfant. Supposons que le bébé est né en avril ; en août, il pèse 6 kgs.

3. Regardez la fiche. Le poids est inscrit sur le côté gauche de la fiche. Cherchez le poids de l'enfant (6 kilos dans ce cas)

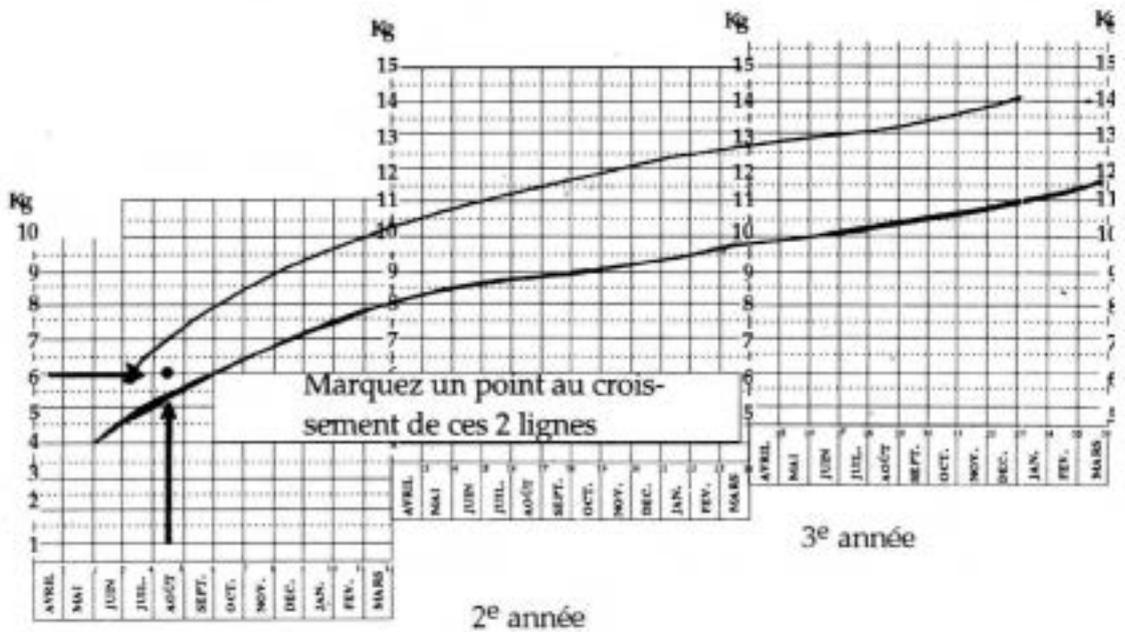


Cherchez le mois au bas de la fiche correspondant à la première année, août dans cet exemple.

1^{ère} année

l. Suivre la ligne qui part du 6

et celle qui monte du mois d'août.

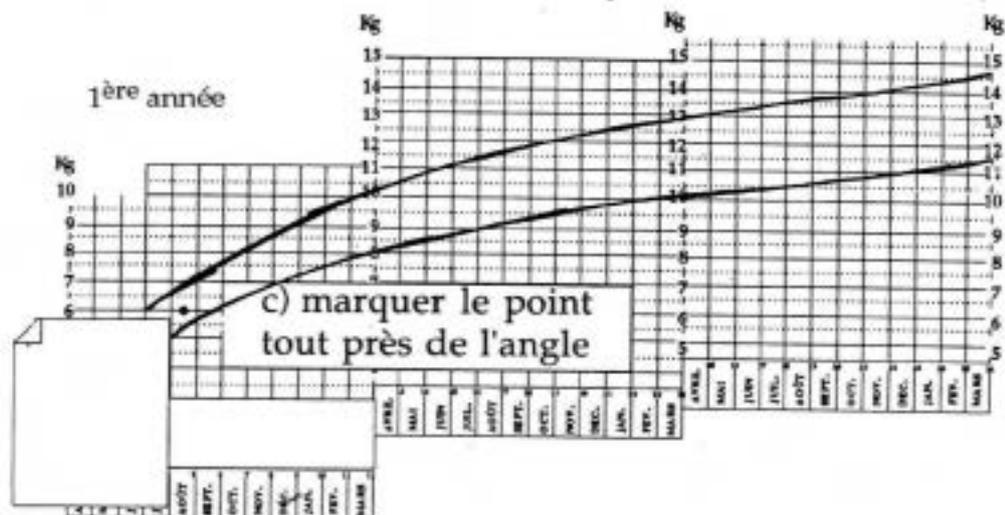


Pour plus de facilité, prendre un bout de papier carré et procéder comme l'indique le dessin.

3^e année

2^e année

a) aligner le bord supérieur du papier au trait correspondant au poids du côté.

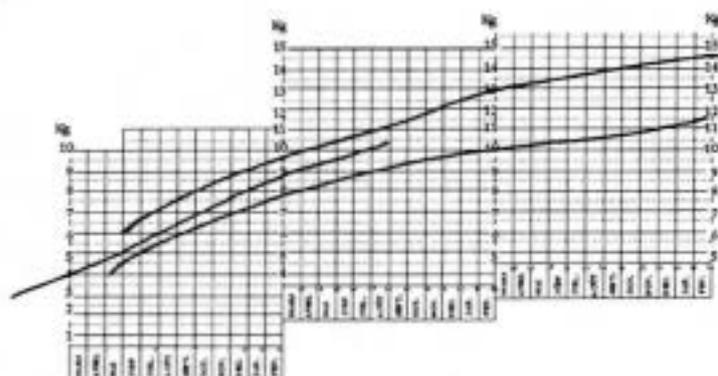


b) aligner l'autre bord du papier au trait du mois.

Chaque mois pesez l'enfant et marquez un autre point sur la fiche.

Si l'enfant est en bonne santé, chaque mois le nouveau point doit être placé plus haut que le dernier

Pour voir si l'enfant pousse normalement, relier les points l'un après l'autre.



Comment lire la fiche de croissance

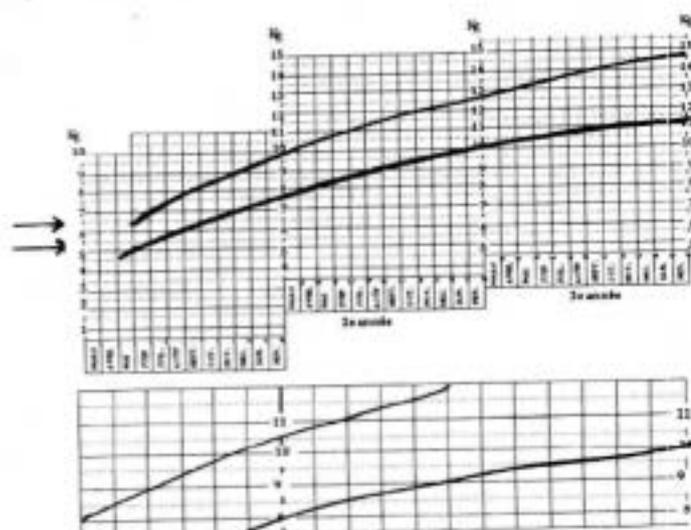
Les 2 courbes sur la fiche indiquent le chemin de la santé que doit suivre le poids de l'enfant.

La ligne avec les points indique le poids de l'enfant mois après mois et année après année.

Normalement chez un enfant en bonne santé, la ligne du poids doit se trouver entre les 2 courbes.

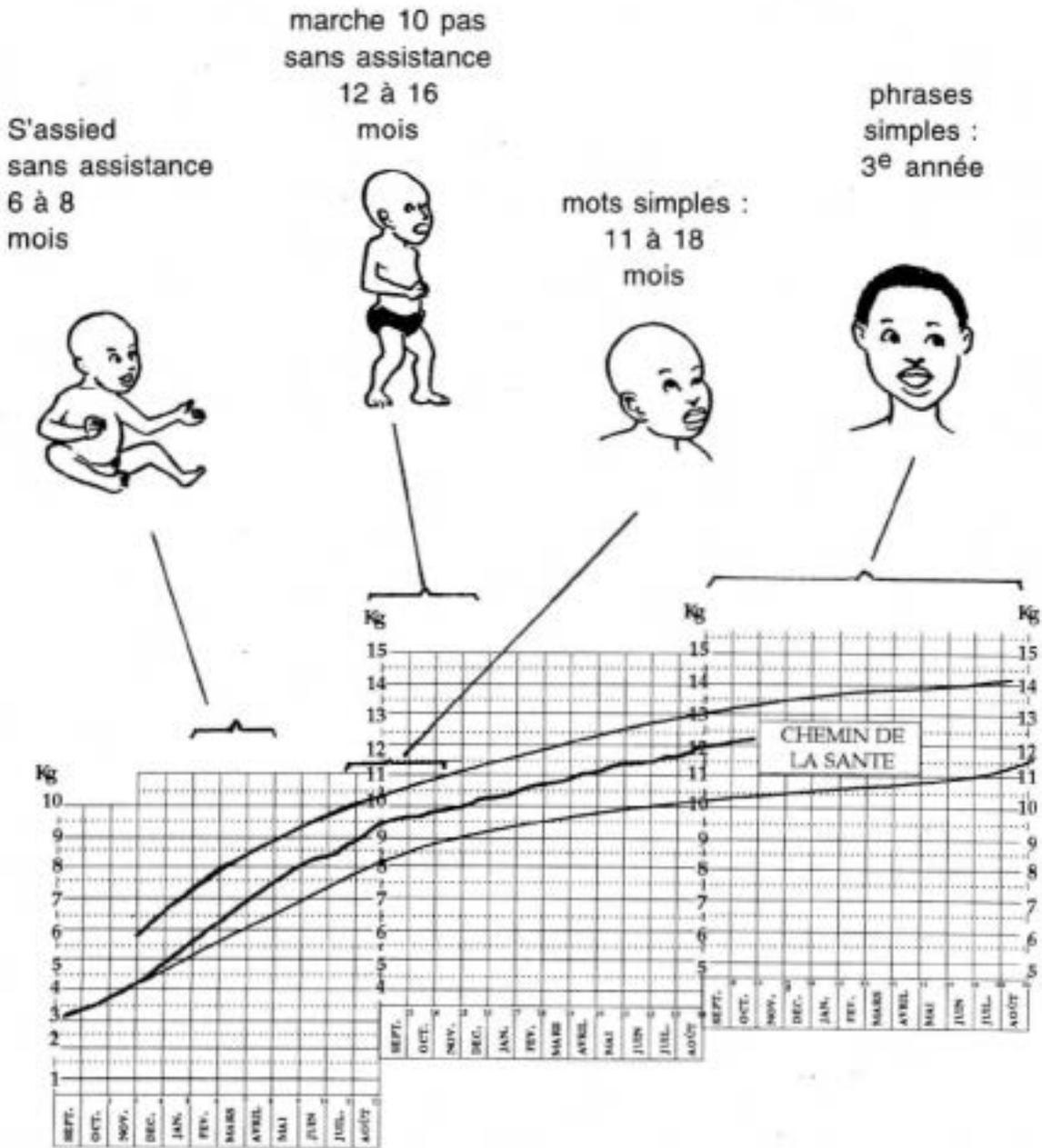
C'est pour cela que l'espace entre les 2 courbes est appelé "chemin de la santé".

Si la ligne du poids monte régulièrement mois après mois dans la même direction que les courbes, c'est aussi un signe de bonne santé.



Un enfant en bonne santé qui mange bien commence à s'asseoir, à marcher et à parler aux âges indiqués ci-dessous.

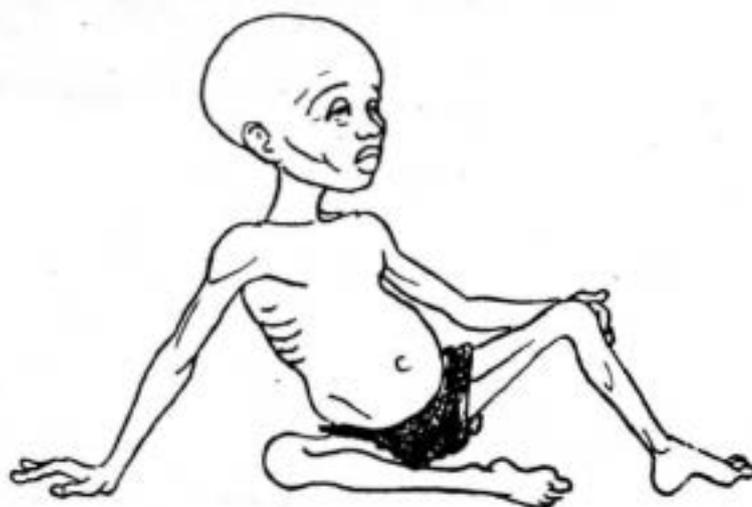
Exemple de fiche D'UN ENFANT BIEN PORTANT, BIEN NOURRI



Chez l'enfant bien portant, bien nourri, le poids augmente régulièrement. Normalement la ligne du poids se trouve entre les 2 courbes qui indiquent le chemin de la santé.

La fiche ci-dessous correspondrait à celle d'un *enfant mal nourri, malade*. Noter que la ligne du poids est en dessous du chemin de la santé ; en plus elle est irrégulière et ne monte pas beaucoup. Cela montre que l'enfant est de plus en plus malade.

Exemple de fiche d'un ENFANT TROP MAIGRE OU MAL NOURRI ;

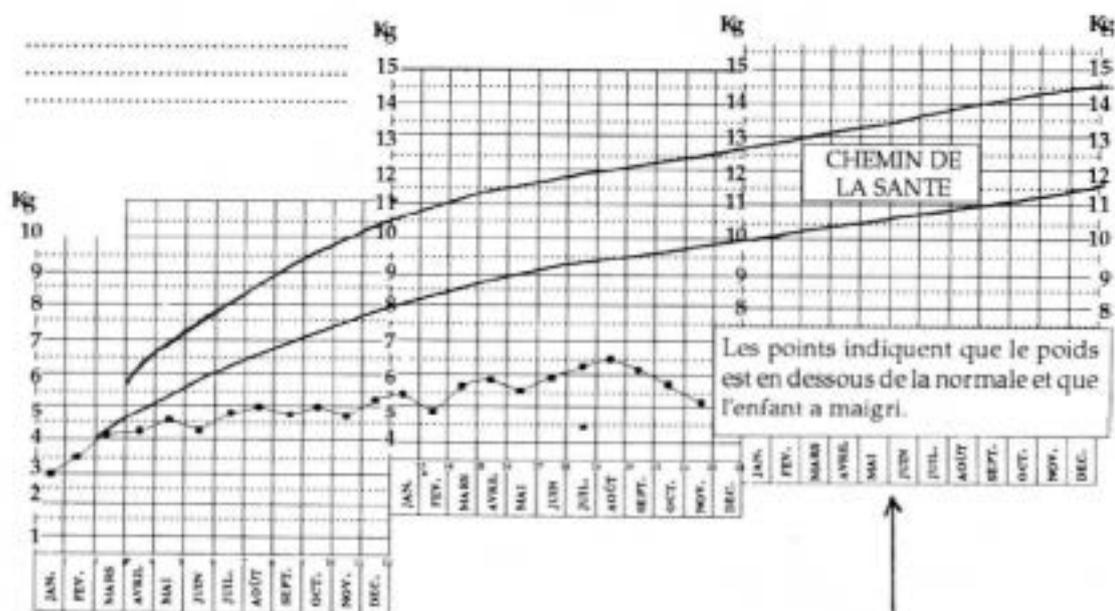


Raisons justifiant une attention particulière :

2^e année

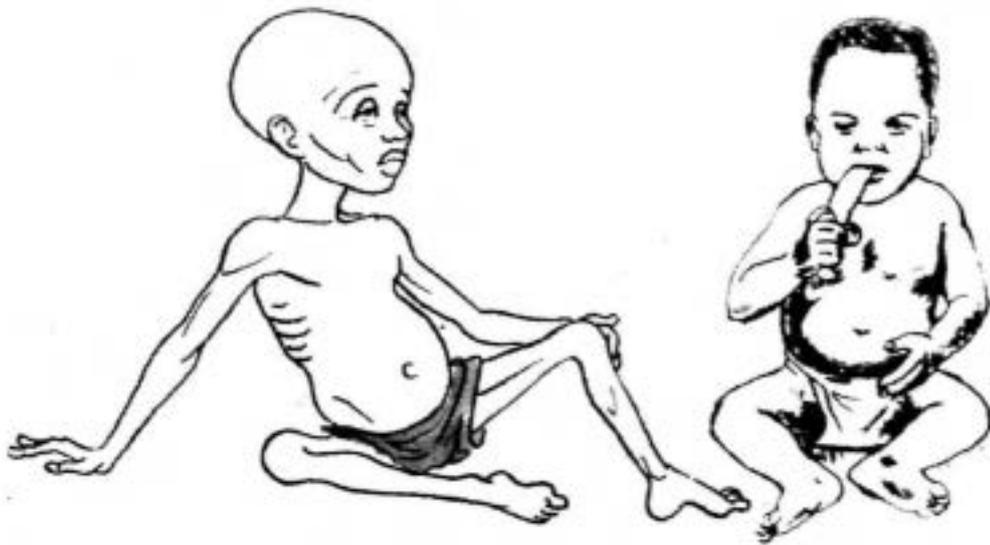
1^{ère} année

chemin de la santé



3^e année

Un enfant avec une fiche comme ci-dessus est très en dessous du poids normal. C'est peut-être parce qu'il n'a pas eu une nourriture assez riche et abondante ou parce qu'il souffre d'une maladie chronique comme la tuberculose ou le paludisme. Il se peut qu'il soit mal nourri et malade. Souvent la diarrhée et la malnutrition sont liées (page 235). Elles sont aggravées par la rougeole (page 468), le paludisme (page 265) et les vers intestinaux (page 212). En même temps, l'enfant devient plus fragile : infections pulmonaires, infections des oreilles (page 462) et de la peau (page 298). On doit lui donner la meilleure nourriture disponible et, dans la mesure du possible, l'amener souvent au dispensaire jusqu'à ce que sa fiche montre qu'il reprend du poids et qu'il retrouve le chemin de la santé.



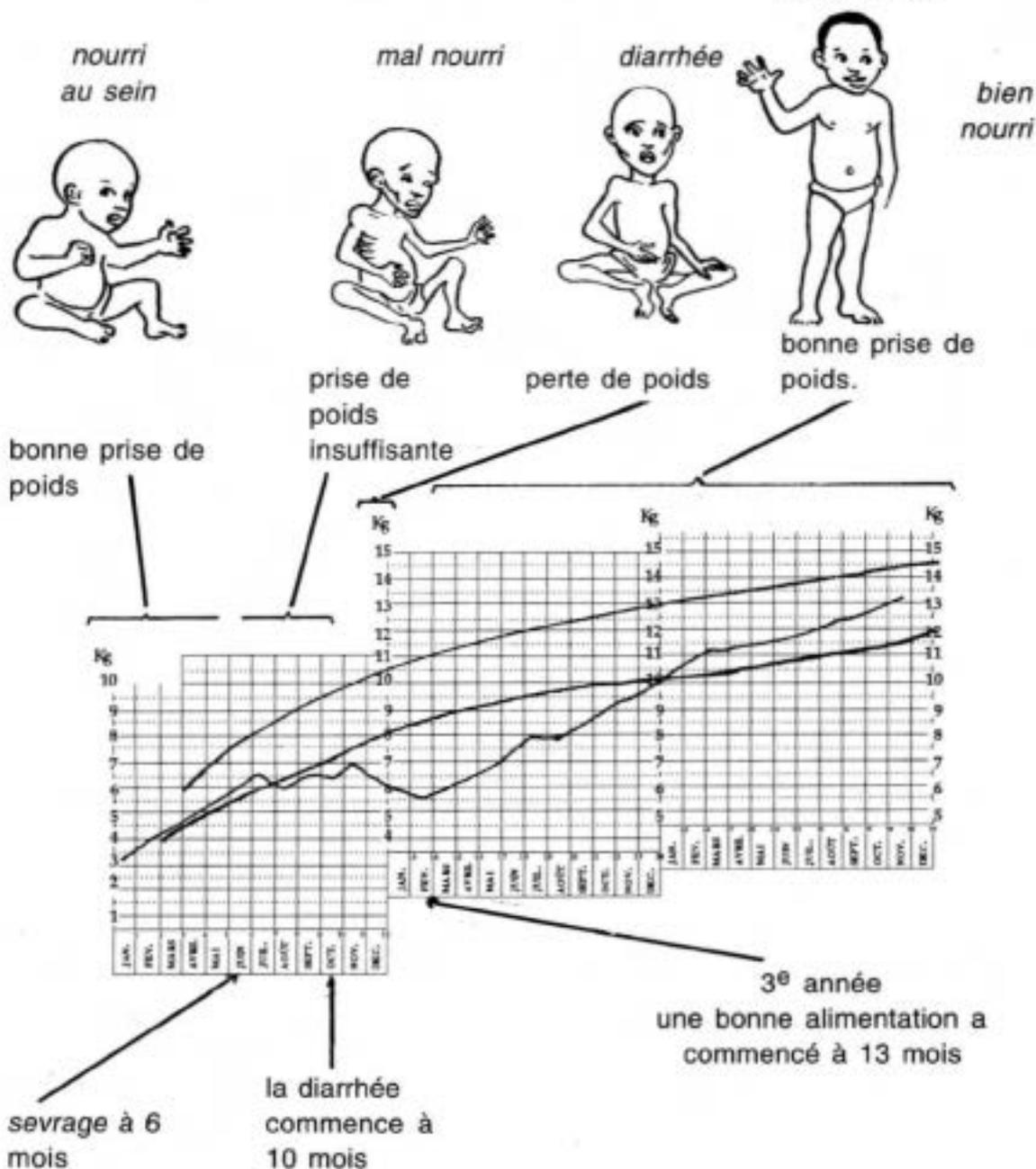
Exemple de fiche qui montre LA CROISSANCE D'UN ENFANT :

Ce bébé était en bonne santé et prenait régulièrement du poids pendant les 6 premiers mois de sa vie parce que sa mère lui donnait le sein.

A 6 mois, sa mère s'est trouvée à nouveau enceinte et a arrêté l'allaitement. Le bébé ne mangeait guère que du mil et du riz. Il a cessé de grossir.

A 10 mois, il a encore eu une importante diarrhée chronique et a commencé à perdre du poids. Il est devenu très maigre et malade.

A 13 mois, sa mère a été convaincue de l'importance d'une nourriture riche et variée pour l'enfant. Il a rapidement grossi. A 2 ans, il s'est retrouvé sur le chemin de la Santé.



Le carnet de santé ou la fiche de croissance sont très importants. Ils aident la mère à voir quand son enfant a besoin d'une meilleure alimentation et de soins spéciaux. Ils aident l'agent de santé à mieux comprendre les besoins de l'enfant et de sa famille. Ils permettent à la mère de voir si l'enfant grandit normalement.

Maladies qu'on voit surtout chez l'enfant et résumé des maladies infantiles traitées dans d'autres chapitres

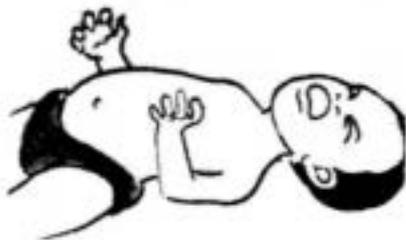
Bien que l'on puisse trouver ces maladies chez toutes les personnes de tout âge, nous en parlons ici parce qu'on les trouve souvent chez l'enfant. Pour plus de détails, voir les pages indiquées.

FIÈVRE (voir page 119)

Chez le nourrisson, une très forte fièvre peut causer une atteinte au cerveau. Pour la faire tomber, déshabiller complètement l'enfant et lui appliquer des compresses froides sur le corps et la tête. Lui donner aussi des calmants comme l'aspirine et beaucoup à boire. On peut aussi lui donner un bain tiède.



CONVULSIONS (voir page 120)



Les convulsions chez l'enfant peuvent être dues :

- 1) - à une forte fièvre ;
- 2) - au paludisme ou à la méningite ;
- 3) - à une déshydratation sévère ;
- 4) - à un manque de calcium ;
- 5) - à une maladie du cerveau (épilepsie).

Si un enfant qui a la fièvre fait des convulsions, faire tomber sa fièvre : voir ci-dessus ; lui donner aussi du *Valium* (page 567), et traiter le paludisme (si on est dans une zone où cette maladie existe) ou une éventuelle méningite.

S'il n'y a pas de fièvre quand il a des convulsions, lui donner du *Valium* et du *Gardéнал*, et l'emmener en consultation.

MÉNINGITE ET ENCÉPHALITE (voir page 278)



Ce sont des maladies très graves qui sont des complications de la rougeole, des oreillons et d'autres maladies redoutables. Les enfants des femmes tuberculeuses courent le risque d'une méningite tuberculeuse qui est particulièrement grave.

DIARRHÉE (voir page 255)

Le plus grave danger que court un enfant qui a la diarrhée, surtout s'il vomit aussi, c'est la *déshydratation*. Lui donner du *sérum buvable* (voir page 230) en quantité suffisante.



VERS ET AUTRES PARASITES INTestinaux (voir page 212)

Si un enfant a des parasites, il faut soigner tous les enfants de la maison. Pour éviter les parasites, on doit observer les règles suivantes :



- faire attention à l'hygiène (se laver les mains au savon ...) ;
- ne pas marcher pieds-nus ;
- ne jamais manger de la viande crue ou pas assez cuite ;
- utiliser des latrines ;
- ne boire que de l'eau potable ;
- ne pas manger du sable ni de la terre.

MALNUTRITION (voir page 165)

C'est une maladie chez l'enfant qui ne boit pas de lait, qui mange peu ou pas d'arachide, de viande, de poisson, de haricots, de coco, des œufs, et d'autres aliments dont son organisme a besoin pour bien se développer.

Pas très grave

petit

poids en dessous
de la normale

gros ventre

bras et pieds
minces

grave

triste

poids en dessous de la
normale (il peut prendre
du poids pendant un
certain temps à cause
du gonflement de son
corps)taches sombres, peau
écorchée ou plaies
ouvertespieds enflés
(œdèmes)

La malnutrition est la cause de différents troubles chez l'enfant :

Dans des cas pas très graves :

- l'enfant ne grandit pas assez ;
- il a un gros ventre ;
- enfant maigre ;
- des plaies autour de la bouche (perlèche) ;
- perte de l'appétit ;
- affaiblissement ;
- anémie (enfant pâle) ;
- l'enfant mange de la terre.

Dans des cas plus graves :

- pieds enflés (parfois aussi le visage) ;
- chute des cheveux ;
- enfant triste ;
- des boutons dans la bouche ;
- des plaies sur la peau, hyper-pigmentation (zones de la peau qui sont plus foncées) sur les jambes.

Les premiers signes de malnutrition apparaissent souvent à la suite d'une maladie aiguë, comme la diarrhée ou la rougeole.

Traitement et prévention

Alimentation au sein jusqu'à 4 mois. Ensuite compléter l'alimentation au sein (jusqu'à 1 an 1/2, 2 ans) par des bouillies toujours enrichies de poudre de lait écrémé, de pâte d'arachide, et dans la mesure des possibilités : viande, poisson (frais ou séché), poulet, œufs, qu'on a réduits en purée.

ANÉMIE (voir page 190)

Principaux signes chez l'enfant :

- pâleur ;
- affaiblissement ;
- l'enfant mange de la terre.



Causes principales :

- malnutrition (pages 165, 305) ;
- dysenterie chronique (page 218) ;
- ankylostomes et autres parasites (page 215) ;
- paludisme (page 265) ;
- le fait de manger de la terre (souvent l'enfant a aussi un gros foie) ;
- drépanocytose (page 477).

Traitement :

- manger davantage de viande, des œufs et autres aliments riches en fer (foie, légumes à feuilles vert foncé) ;
- combattre la maladie qui est à l'origine de l'anémie ; ne pas marcher pieds-nus ;
- si l'anémie est grave, emmener l'enfant en consultation.

MALADIES DE LA PEAU (voir chapitre 14)

Les maladies de la peau les plus fréquentes chez l'enfant :

- la gale ;
- des infections bactériennes (plaies, boutons, impétigo) ;
- des infections à champignons (teigne ...).

Pour éviter les infections de la peau, il faut observer les règles d'hygiène :

- baigner et épouiller souvent les enfants ;
- combattre les poux, les punaises, la gale (voir page 295) ;
- ne pas laisser un enfant qui a des boutons, la gale, la teigne, dormir ou jouer avec les autres. Le soigner sans attendre.



MAL AUX YEUX (CONJONCTIVITE) (voir page 319)



Mettre dans l'œil une pommade antibiotique, comme auréomycine 1%. Le soigner sans attendre et ne pas le laisser dormir ou jouer avec les autres. S'il n'y a pas d'amélioration en quelques jours, emmener l'enfant en consultation.

RHUME ET GRIPPE

Pour éviter le rhume chez l'enfant :

- bien le nourrir, lui donner des fruits comme l'orange, le citron, le "ditakh" ;
- ne pas le laisser dormir ou jouer avec des enfants malades.

Traitement :

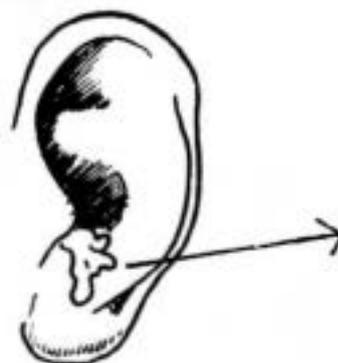
- si l'enfant a de la fièvre, il doit rester couché ;
- lui donner des calmants (aspirine) pour faire tomber la fièvre et calmer les maux de tête ;
- bien lui nettoyer le nez et y mettre de l'eau salée bouillie (refroidie), à l'aide d'une seringue sans aiguille.

Les parents doivent être attentifs aux signes de pneumonie ou d'otite (infection de l'intérieur d'une oreille).

MALADIE DES OREILLES ET DE LA GORGE

OTITE

C'est une infection très courante chez le petit enfant, qu'il faut soigner sans attendre. Il est probable qu'un enfant ait une otite si, après quelques jours de rhume, il a de la fièvre, pleure et se frotte un côté de la tête. On peut parfois apercevoir du pus en regardant dans les oreilles.



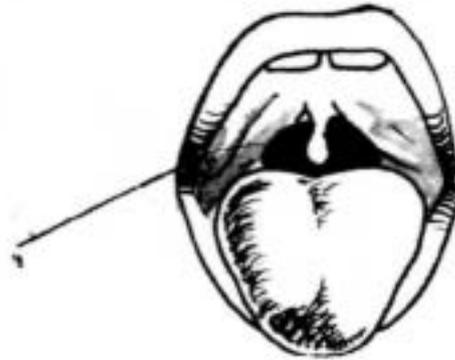
Traitement :

- Donner un antibiotique comme le *Bactrim* ou l'*Ampicilline* (voir page 514 et 507), pendant 6 jours. Chez l'enfant de moins de 3 ans, il vaut mieux administrer de l'ampicilline 125 mg. 4 fois par jour. Lui donner aussi des calmants (aspirine).
- On peut employer des gouttes auriculaires (*Bacicoline*, *Antibiosynalar*).
- Nettoyer très soigneusement l'oreille malade avec du coton, mais il ne faut jamais boucher l'oreille avec du coton, des herbes ou autre chose.
- Si le pus sort de l'oreille, on peut laver l'enfant à l'eau tiède, mais l'enfant ne doit pas prendre de bain, ni dans la mer ni dans la rivière ; il faut laisser passer 15 jours après la guérison avant de se baigner à nouveau. Ne pas mettre de gouttes ni autre liquide dans l'oreille.

Infection du conduit auditif : Pour savoir s'il y a une infection du conduit, tirer un peu l'oreille, si cela fait mal à l'intérieur il y a une infection. Installer des gouttes d'eau bouillie vinaigrée 3 à 4 fois par jour (une petite cuillerée de vinaigre blanc et une petite cuillerée d'eau bouillie). S'il y a de la fièvre ou du pus, il faut administrer des antibiotiques.

ANGINE ET MAUX DE GORGE

Ce sont des maladies courantes chez l'enfant. L'inflammation de la gorge commence souvent par un rhume. Les amygdales sont enflées, douloureuses, et il y a des points blancs, du pus. L'enfant peut avoir une fièvre à 40°.



Traitement :

- des gargarismes d'eau tiède salée (une petite cuillerée de sel dans un verre d'eau tiède bouillie) ;
- prendre de l'aspirine ;
- si les maux de gorge et la fièvre se prolongent au delà de 3 jours, il faut prendre des antibiotiques. (Voir ci-dessous).

L'angine et le risque de rhumatisme articulaire aigu (RAA) :

L'angine douloureuse mais peu enflammée qui accompagne le rhume et la grippe n'a, en général, pas besoin de traitement antibiotique. Faire des gargarismes d'eau tiède salée et prendre des calmants.

Il existe un autre type de mal de gorge qui nécessite un traitement immédiat à la pénicilline. Il est plus fréquent chez les enfants et les jeunes. Souvent il n'y a ni rhume ni toux. Il commence soudain avec des maux de gorge et une forte fièvre. La gorge devient toute rouge et il y a des ganglions sous la mâchoire inférieure. Dans le doute et même s'il n'y a pas de fièvre, il vaut mieux traiter toutes les angines avec des antibiotiques.

Il faut administrer de la pénicilline : 500.000 unités 4 fois par jour pendant 10 jours. Si c'est possible, aller en consultation. Il est important de soigner sans attendre ces maux de gorge pour éviter le rhumatisme articulaire ou la glomérulonéphrite aiguë (voir page 463).

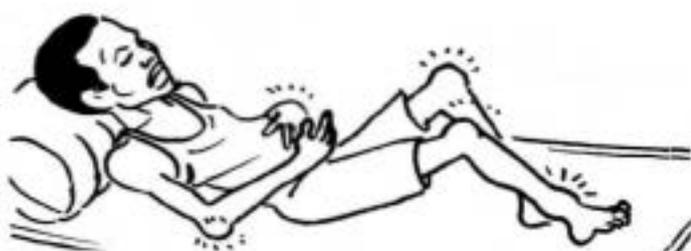
RHUMATISME ARTICULAIRE AIGU

C'est une maladie que l'on trouve surtout chez les enfants et les jeunes. Elle démarre entre 8 et 15 jours après qu'on a eu des maux de gorge accompagnés de fièvre (voir ci-dessus).

Principaux signes :

- fièvre ;

- rhumatisme des articulations, notamment aux poignets, aux chevilles, aux genoux et aux coudes. Les articulations deviennent enflées, rouges et douloureuses. Elles ne sont pas atteintes toutes en même temps ;



- des taches rouges ou des boules sous la peau peuvent apparaître ;

- parfois des rougeurs ;

- dans des cas graves le cœur peut être atteint : c'est une des grandes causes de cardiopathie (maladie de cœur) chez l'enfant.

Traitement :

- S'il y a un soupçon de rhumatisme articulaire, il faut aller chercher l'aide du médecin car le malade risque d'avoir des complications cardiaques.

- Prendre de l'aspirine à forte dose (100 mg par kilo et par jour). Un enfant de 12 ans doit prendre 2 à 3 cachets de 300 mg 6 fois par jour. Prendre du lait ou du bicarbonate en même temps pour protéger l'estomac.

Il faudrait mieux prendre des corticoïdes, mais ces médicaments peuvent être dangereux et nécessitent des précautions. Surtout il faut être sûr de la maladie, ne pas la confondre avec une autre. C'est pour cela qu'il vaut mieux commencer avec de l'aspirine en attendant de pouvoir voir un médecin (chose qu'il faut faire le plus vite possible).

- Donner en plus de la pénicilline, comprimés de 500.000 unités 4 fois par jour pendant 10 jours (voir page 507).

- Après guérison d'un rhumatisme, il est très important d'être attentif aux premiers signes de maux de gorge ou d'infections de la peau : il faut traiter le malade à la pénicilline. Il est possible qu'on doive faire un traitement de pénicilline-retard toute la vie durant, selon l'avis et sous la surveillance d'un médecin.

MALADIES DU CŒUR CHEZ L'ENFANT

On a vu que lors d'une crise de rhumatisme articulaire aigu, le cœur peut être atteint ; C'est ce qui fait toute la gravité de cette maladie.

En effet la plupart des maladies du cœur qu'on retrouve chez l'enfant de plus de 6 ans sont dues à un rhumatisme articulaire aigu qui n'a pas été traité à temps, donc aussi à une angine qu'on n'avait pas traitée.

Mais il y a aussi des enfants qui naissent avec une maladie du cœur : leur cœur est malformé. Cela peut être dû à des maladies que la mère a pu avoir pendant la grossesse. L'existence de liens de parenté entre la mère et le père (par exemple s'ils sont cousins) favorise aussi les malformations chez leur enfant.

Les maladies du cœur sont très graves car lorsque le cœur est malformé ou a des lésions, on ne peut plus le guérir. Seule une opération chirurgicale peut réparer certaines lésions ou malformations du cœur. Mais ces opérations sont très difficiles et coûteuses et ne peuvent se faire que dans des centres très spécialisés qui n'existent que dans très peu de pays.

Alors, presque toujours, ces enfants devront garder leur maladie du cœur toute leur vie. Les médicaments ne pourront rien faire d'autre que d'éviter l'aggravation de la maladie et les conséquences de cette maladie sur le reste de l'organisme (l'insuffisance cardiaque).

L'emploi de ces médicaments est délicat et nécessite la surveillance stricte d'un médecin.

Les enfants qui ont une maladie du cœur ne peuvent et ne doivent pas faire d'efforts. Ces enfants sont souvent plus maigres et plus petits que les autres enfants de leur âge. Leur cœur bat très vite et si on pose l'oreille sur leur poitrine (à gauche), on peut entendre des bruits différents de ceux d'un cœur normal. Parfois on voit battre les vaisseaux du cou de l'enfant.

Lorsque leur maladie s'aggrave (après une autre maladie, après un effort trop important, etc.), il y a insuffisance cardiaque. L'enfant a des difficultés à respirer, il tousse, parfois il crache de la mousse et du sang. Son cœur bat très vite, il a des œdèmes et le foie est gros.

Il faut tout de suite mettre l'enfant au repos, le coucher avec la tête plus élevée que le reste du corps (surtout s'il a des difficultés à respirer) et le mettre au régime très peu salé.

S'il a de la fièvre, lui donner des antibiotiques (Pénicilline 500.000 Unités 4 fois par jour).

S'il a beaucoup d'œdèmes et des difficultés à respirer, il faut lui donner un diurétique comme le Furosémide (dans ce cas il faudra y associer du potassium).

Exemple : Lasilix 1 à 2 mg/kg/jour + 0,5 à 1 gr de Chlorure de Potassium.

Et de toutes façons appeler au plus vite le médecin.

Pour éviter certaines maladies du cœur, soigner toutes les angines et soigner au plus vite, avec l'aide d'un médecin, le rhumatisme articulaire aigu.

MALADIES DES REINS CHEZ L'ENFANT

Elles surviennent le plus souvent chez un enfant de 6 à 10 ans. Elles se manifestent avant tout par des œdèmes.

Le visage est bouffi (on le voit surtout le matin, avec les paupières enflées), les chevilles et les pieds sont enflés.

Les urines diminuent de volume. Ce sont des maladies qui guérissent généralement au bout de quelque temps, mais parfois elles peuvent créer des lésions graves des reins qui ne fonctionnent plus. Il faut toujours aller en consultation. Il y a surtout deux maladies un peu différentes l'une de l'autre : *la glomérulonéphrite aiguë et le syndrome néphrotique.*

LA GLOMÉRULONÉPHRITE AIGUË

Elle survient deux à trois semaines après une angine ou une maladie de la peau (gale, érysipèle ...) qu'on n'a pas traitées.

Il y a parfois de la fièvre, des douleurs au ventre et aux reins. Les œdèmes ne sont pas très importants. Les urines diminuent de volume et sont parfois foncées (il y a du sang).

Le pouls est rapide et si on peut prendre la tension artérielle, on voit qu'elle est augmentée (une tension artérielle égale ou supérieure à 130 chez un enfant de cet âge est élevée).

Dans les urines il y a de l'albumine ; on peut le tester avec des bandelettes réactives (bandes de papier spécial comme par exemple Multistix).

En attendant de pouvoir consulter le médecin, il faut :

- mettre l'enfant au lit (le repos est très important) ;
- le mettre au régime très peu salé ;
- lui donner de la Pénicilline (500.000 U quatre fois par jour pendant 10 jours).

LE SYNDROME NÉPHROTIQUE

Les œdèmes sont beaucoup plus importants. Il n'y a pas de sang dans les urines et la tension artérielle est normale.

Si on a des bandelettes réactives pour la détecter, on retrouve beaucoup d'albumine dans les urines.

Il faut absolument amener l'enfant en consultation car il faut confirmer le diagnostic par des examens du sang et des urines, et le traitement est délicat, car on devra donner des corticoïdes qui nécessitent une surveillance médicale particulière.

En attendant, mettre l'enfant au régime sans sel et riche en protéines.

Parfois les œdèmes sont tellement importants qu'il faut donner à l'enfant des diurétiques (médicaments qui font beaucoup uriner) comme le *Furosèmide* (dans ce cas il faudra y associer du Potassium) ; exemple : Lasilix 1 à 2 mg/kg/jour + 0,5 à 1 gr de chlorure de potassium (voir page 569).

Très important

Devant un enfant qui a des œdèmes, s'assurer d'abord qu'il ne s'agit pas d'une *malnutrition* (voir page 166) ou d'une anémie (voir page 190) car le traitement est très différent et donner du Lasilix à un enfant qui a un kwashiorkor pourrait le faire mourir.

Donc chercher les autres signes de ces maladies, s'informer de ce que mange l'enfant et, si on n'est pas sûr du diagnostic, aller en

consultation au plus vite. Parfois des parasites intestinaux (vers) peuvent être la cause de légers œdèmes. Il faut toujours déparasiter un enfant qui a des œdèmes ou qui se gratte (voir page 213).

S'assurer aussi qu'il ne s'agit pas d'une maladie du cœur.

MALADIES ÉPIDÉMIQUES DE L'ENFANCE

LA VARICELLE

Souvent confondue à tort avec la variole, mais en fait infiniment moins grave.

Elle se déclare entre 2 et 3 semaines après la contagion. D'abord des boutons apparaissent sur le corps, ensuite sur le visage, les bras et les jambes. Les boutons éclatent et démangent. En général il y a peu de fièvre.

Traitement :

Cette maladie guérit sans traitement en 8 jours. L'enfant doit rester couché et ne pas se gratter. Le baigner tous les jours à l'eau tiède et au savon. Couper les ongles très courts. Pour soulager la démangeaison, appliquer des compresses d'eau bouillie. S'il y a des boutons qui s'infectent, appliquer une pommade antibiotique.



LA ROUGEOLE

Cette maladie peut avoir des complications mortelles, surtout chez les enfants malnutris. Elle commence 10 jours après la contagion, avec une fièvre et un fort rhume avec conjonctivite (les yeux coulent).

On peut voir des boutons blancs dans la bouche. Après 3 ou 5 jours, il y a une éruption rouge bien visible chez l'enfant blanc. Chez l'enfant noir on la voit sous forme de tout petits boutons en relief ; d'abord sur le front, les tempes et le cou, ensuite sur tout le corps. Cette maladie a une durée approximative de 5 jours.

Ensuite on voit la peau qui desquame (se détache par fines pellicules). Si la fièvre persiste ou reprend après l'éruption (après les 5 jours), il est fort possible qu'il y ait une surinfection qui peut être grave : otite, pneumonie, laryngite.

D'autres complications peuvent donner des kératites, des diarrhées avec déshydratation. Très rapidement on peut avoir une encéphalite avec convulsion et coma.

Si on soupçonne une complication, il vaut mieux consulter un médecin.

Traitement :

- L'enfant doit rester couché, boire beaucoup de liquide et prendre des calmants pour faire tomber la fièvre.
- Il ne faut pas trop le couvrir : au contraire plus la fièvre est élevée, plus il doit être découvert (voir page 120).
- Il faut le laver à l'eau tiède tous les jours.

Mais il ne faut pas qu'il soit exposé aux courants d'air.

- Il faut particulièrement bien nourrir ces enfants (aliments riches en protéines et vitamines) et les forcer s'ils refusent de manger.
- Il faut désinfecter les yeux et le nez de l'enfant plusieurs fois par jour avec des gouttes à l'argent à 1 %.
- Pour calmer la toux ou le mal de gorge, faire respirer des vapeurs d'eau chaude (voir page 242).
- Si la fièvre persiste ou revient après l'éruption, chercher les signes de surinfection et donner des antibiotiques (Bactrim, Ampicilline), (voir pages 525, 517).
- S'il y a des signes d'otite, mettre aussi des gouttes pour les oreilles (voir page 462).
- S'il y a une pneumonie, donner du Bactrim et consulter un médecin.
- Si l'enfant perd la voix et a beaucoup de difficulté à respirer, donner aussi des corticoïdes (voir page 113), et l'amener au plus vite chez un médecin.
- Si l'infection des yeux persiste, devient plus grave, aller voir un médecin.

- Si l'enfant convulse, a des signes neurologiques, est dans le coma, consulter vite un médecin.

Protection contre la rougeole :

Les enfants qui ont la rougeole doivent être isolés des autres enfants. Protéger spécialement les enfants faibles et mal nourris. Les enfants des autres familles ne doivent pas fréquenter une maison où il y a la rougeole. Les frères et sœurs d'un rougeoleux ne doivent pas non plus fréquenter d'autres maisons, les écoles, les boutiques, s'ils n'ont jamais eu cette maladie.

Il faut vacciner les enfants contre la rougeole dès l'âge de 8 mois.

LA RUBÉOLE

C'est un genre de rougeole atténuée, et moins grave. Elle a une durée de 3 à 4 jours. Il y a une petite éruption et des ganglions dans la nuque.

L'enfant doit rester couché et, au besoin, prendre des calmants. Une femme enceinte qui n'a pas encore atteint trois mois de grossesse ne doit pas approcher un enfant qui a la rubéole, si elle ne l'a jamais eue, car si elle attrape la maladie, il y a des risques pour l'enfant qui est dans son ventre : il peut naître sourd, aveugle ou difforme.

Prévention : la vaccination. Importante surtout chez les filles (à cause justement du risque pour l'enfant lors d'une grossesse ultérieure).

LES OREILLONS

Les premiers symptômes commencent entre deux et trois semaines après la contagion.

Au début, l'enfant a mal sous les oreilles, c'est enflé, d'abord sur un côté, puis deux ou trois jours plus tard sur l'autre côté.

Fièvre à 39°.

Traitement :

L'enflure disparaît sans traitement en une dizaine de jours. Pour calmer la douleur, prendre des calmants et appliquer des



compresses chaudes. Manger légèrement. Maintenir la bouche propre.

Complications :

Chez l'adulte et l'enfant de plus de 11 ans, après 8 jours, les oreillons peuvent "descendre" aux testicules chez les garçons, les seins ou les parties sexuelles chez les filles. Dans ce cas il faut rester tranquille à la maison et appliquer des compresses froides.

S'il y a des signes de méningite (voir page 278), emmener l'enfant en consultation.

Prévention : la vaccination. Elle peut se pratiquer en même temps que la vaccination contre la rougeole et la rubéole (R.O.R).

Attention :

Lorsque les oreillons se compliquent d'une atteinte des testicules chez l'adolescent, ou l'adulte, celui-ci peut devenir stérile (ne plus pouvoir avoir d'enfants). Donc les adolescents ou adultes hommes qui n'ont pas eu les oreillons lorsqu'ils étaient petits, ne doivent pas être en contact avec des enfants qui ont les oreillons, pour ne pas les attraper.

LA COQUELUCHE



La maladie commence avec des symptômes de rhume et une toux sèche entre 8 et 15 jours après la contagion.

Quinze jours plus tard (un mois après la contagion) commence la toux spasmodique pendant laquelle l'enfant ne réussit pas à respirer tant que la glaire n'est pas expulsée

des bronches. A ce moment-là, l'air rentre avec un sifflement, semblable au chant du coq. Souvent cette toux provoque des vomissements et parfois des convulsions. Cette toux coquelucheuse dure pendant un mois ou plus pour disparaître ensuite petit à petit.

Traitement :

- Durant les premiers jours de la maladie, il est parfois recommandé de prendre des tétracyclines, de l'érythromycine ou de l'ampicilline.
- Pour aider à calmer la toux et éviter les convulsions, prendre du phénobarbital (voir page 566) surtout si l'enfant ne peut pas dormir ou a des convulsions.
- Pour éviter que l'enfant ne maigrisse trop, on doit lui donner à manger plusieurs fois par jour, et après chaque vomissement provoqué par la toux (page 239).

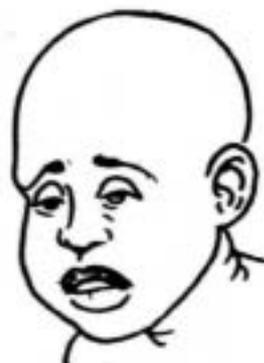
Complications :

La rougeur des yeux n'est pas grave, et disparaît sans traitement (sinon voir page 319). S'il y a des signes de pneumonie (voir page 250), de convulsions ou de méningite (voir page 278), aller chercher sans tarder le médecin.

Pour protéger les enfants contre la coqueluche, il faut les vacciner à l'âge de deux ou trois mois.

LA DIPHTÉRIE

Cette maladie, à ses débuts, ressemble à une grippe : fièvre, maux de tête, maux de gorge. Il se forme petit à petit une sorte de membrane blanchâtre dans la gorge, parfois aussi dans les narines et à l'intérieur des lèvres. Le cou devient enflé, le malade a du mal à avaler et à respirer, il a une mauvaise haleine.



En cas de soupçon de diphtérie chez l'enfant :

- Le coucher, isolé dans une chambre dans laquelle les autres enfants n'ont pas accès.
- Il faut aller chercher le médecin d'urgence. Il existe un sérum contre la diphtérie que le médecin pourra administrer.

- Lui donner des comprimés de pénicilline : 500.000 unités 3 fois par jour.
- Lui faire des gargarismes d'eau tiède légèrement salée.
- Si l'enfant étouffe, s'il devient tout bleu, essayer d'enlever la membrane de la gorge avec les doigts, injecter des corticoïdes à action rapide (voir page 125) et amener de toute urgence l'enfant chez le médecin.
- La diphtérie est une maladie redoutable. Il vaut mieux éviter de l'attraper. Il faut vacciner les enfants sans attendre.

LA POLIOMYÉLITE (POLIO)

Elle est plus fréquente chez l'enfant de moins de deux ans. La maladie commence comme une grippe, avec de la fièvre et des vomissements. Souvent la maladie s'arrête là et on ne saura pas qu'on a eu la polio. Mais parfois elle provoque des paralysies, le plus souvent ce sont une ou deux jambes qui sont atteintes. L'enfant va boîter ou ne pourra plus marcher et le membre atteint deviendra très petit, sans aucun muscle, déformé et complètement flasque (sans aucune force).

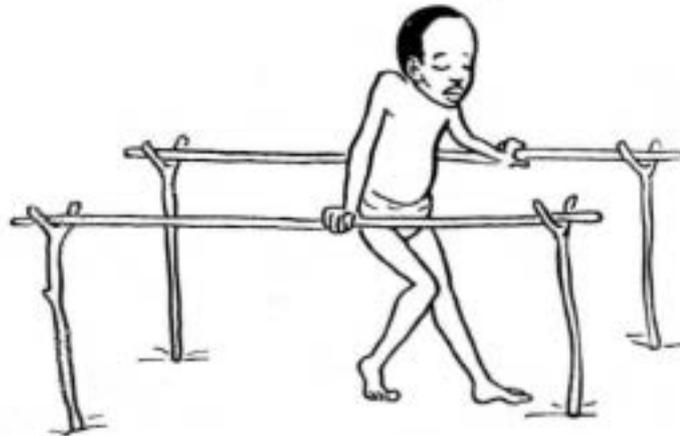


Traitement :

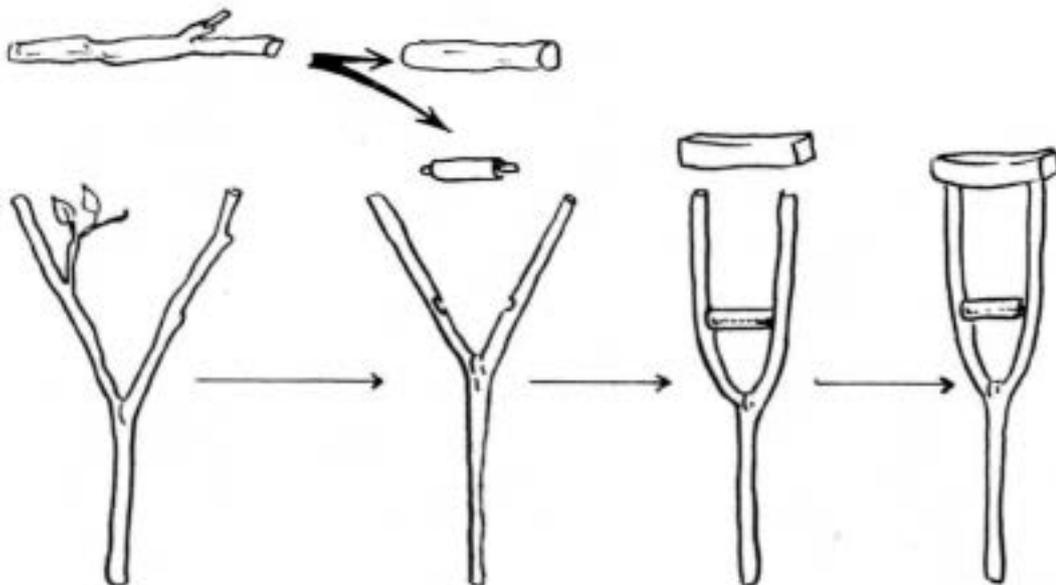
Une fois que la maladie se déclare, il n'existe pas de médicament qui puisse éviter la paralysie ou la guérir.

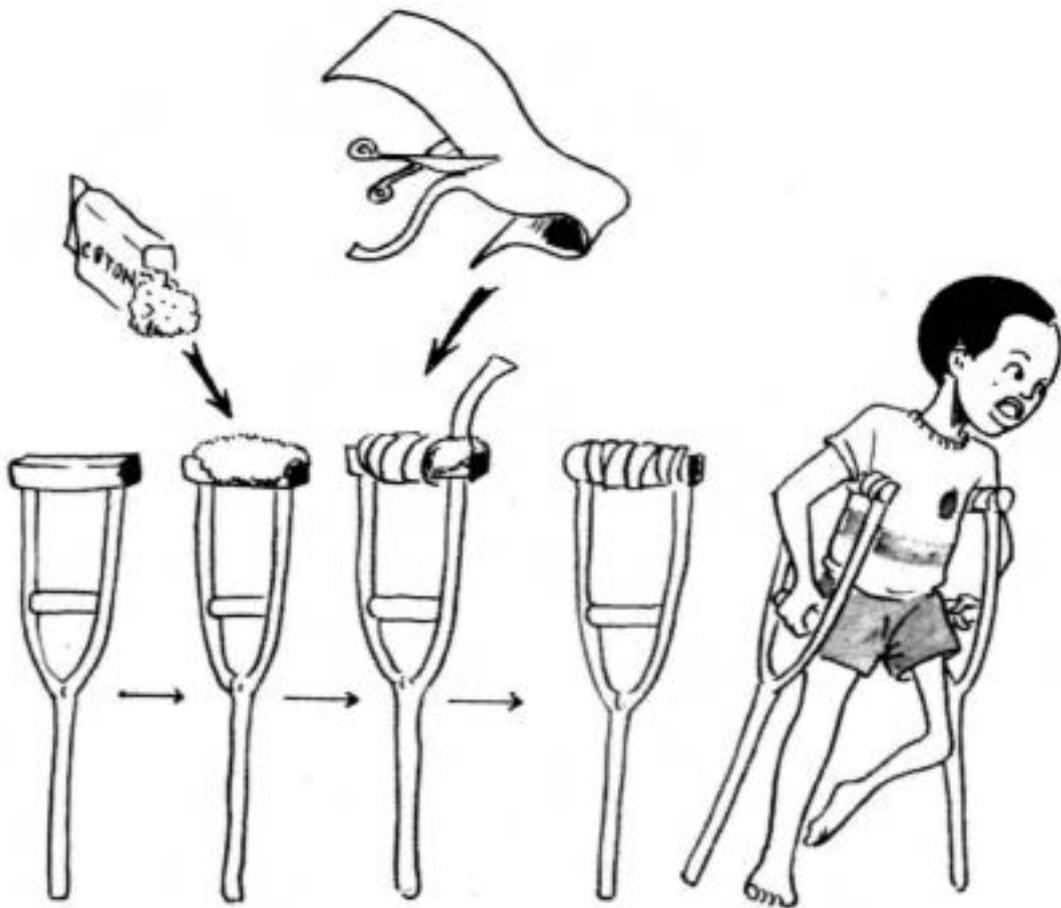
Isoler l'enfant malade des autres enfants. La mère doit se laver les mains au savon après avoir touché son enfant malade. Lui administrer des calmants et appliquer des compresses chaudes aux endroits où il a mal.

Aider l'enfant à marcher comme il peut. Lui arranger une sorte de rampe, comme l'indique le dessin, et lui faire ensuite des béquilles.



COMMENT FABRIQUER DES BÉQUILLES SIMPLES





Il faut protéger les enfants contre la polio :

Vacciner le bébé à l'âge de deux ou trois mois, lui faire un rappel le mois suivant et encore un mois après, puis un an après.

ENFANTS RETARDÉS, IDIOTS, MALFORMÉS OU SOURDS : COMMENT PRÉVENIR CES HANDICAPS ?

En brousse, il existe trois causes principales à ces handicaps :

1. *Le manque d'iode* dans le régime de la mère peut donner un enfant atteint de *crétinisme* : l'enfant a les yeux très écartés, grosse langue qui sort de la bouche. Retard de croissance, retard de la

marche, du langage, l'enfant est parfois sourd. Il peut avoir l'air normal, mais être en réalité retardé ou sourd, à cause de cette carence d'iode.

2. Si la mère est *mal nourrie* ou si elle a contracté certaines maladies pendant sa grossesse, ou pris certains médicaments, elle peut mettre au monde un enfant retardé ou difforme.

3. Lorsque la femme et son mari sont *cousins (de la même famille)*, il y a plus de chance que leur enfant soit handicapé. C'est pour cela qu'il vaut mieux éviter le mariage entre membres de la même famille.

4. L'excès d'alcool ou de cigarette pendant la grossesse.

5. Les grossesses tardives exposent davantage aux malformations.

6. Les *accouchements difficiles* dans lesquels l'enfant a souffert du manque d'oxygène.

Pour éviter d'avoir un enfant retardé, sourd ou difforme :

- employer toujours dans la cuisine du sel iodé, spécialement dans le régime de la femme enceinte ;

- bien manger, le mieux possible, durant la grossesse : de la viande, des œufs, du poisson, du lait, des fruits et des légumes (voir chapitre Nutrition).

- Eviter de boire de l'alcool et de fumer pendant la grossesse.

- Eviter de prendre des médicaments pendant la grossesse.



Crétinisme



- Eviter d'avoir des contacts avec les rubéoleux pendant la grossesse. Manger la viande bien cuite.
- Eviter de se marier entre cousins.
- Eviter d'avoir des enfants après l'âge de 35 ans.

Pour soigner un enfant atteint de crétinisme, dès les premiers signes, il faut l'emmener en consultation. Plus on agit vite, en lui donnant les médicaments appropriés, plus il y a des chances pour qu'il s'en tire.

Attention : Il y a des enfants qui sont tout à fait normaux à la naissance et qui deviennent idiots en grandissant par manque d'une bonne alimentation. C'est durant les premiers mois que le cerveau se développe le plus ; de là l'importance qu'il faut attacher au régime alimentaire du nouveau-né. Voir le régime idéal pour le nourrisson, page 183.

De même les complications de certaines maladies (la méningite, les maladies épidémiques de l'enfance, etc.) peuvent être responsables de cet état.

Il faut soigner ces maladies à temps, les prévenir par la vaccination, éviter les complications (un enfant bien nourri évite plus facilement les complications).

LA LUXATION CONGÉNITALE DE LA HANCHE

Problème rare en Afrique pour la bonne raison que la meilleure prévention est de porter l'enfant au dos.



LA DRÉPANOCYTOSE

C'est une maladie du sang. Elle est héréditaire, c'est-à-dire que les parents qui en sont atteints peuvent la transmettre à leurs enfants avant même la naissance. On ne peut pas la guérir.

Elle est particulièrement fréquente en Afrique, car elle existe surtout chez les personnes de race noire.

On peut avoir cette maladie :

- soit de façon partielle (si un seul des parents l'a transmise) et dans ce cas on ne s'aperçoit même pas qu'on a cette maladie, car elle ne se manifeste par aucun signe.

Il n'y a qu'un examen du sang qui peut la déceler. Mais on peut la transmettre à certains de ses enfants.

- soit de façon totale (c'est-à-dire qu'on l'a reçue des deux parents) et dans ce cas on est très malade et cette maladie peut provoquer la mort.

Les premiers signes de cette maladie apparaissent chez l'enfant à partir de l'âge de 4-6 mois. En dehors des crises, l'enfant est toujours anémié (voir page 190) et parfois même légèrement ictérique (le dedans de ses paupières est jaune). Jusqu'à l'âge de 8 ans il a souvent une grosse rate. Il est plus petit et plus maigre que les autres enfants.

Mais c'est pendant les crises que l'enfant souffre vraiment et peut être en danger de mort.

Les crises les plus typiques sont les crises douloureuses qu'on appelle *crises vaso-occlusives*.

Pendant ces crises, l'enfant a très mal aux os des membres, au ventre ou parfois à la poitrine.

Chez le nourrisson, les pieds et les mains peuvent s'enfler et être très douloureux.

Il y a d'autres types de crises qui, elles, peuvent provoquer la mort si on ne transfuse pas rapidement l'enfant (lui donner du sang par voie intraveineuse).

Pendant ces crises, l'enfant devient vraiment très anémié (l'intérieur des paupières est complètement blanc), sa rate devient énorme et il risque d'être en état de choc (voir page 121).

D'autres fois par contre, il devient vraiment très anémié mais aussi ictérique (le blanc des yeux devient jaune et ses urines deviennent orange foncé).

Mais la principale cause de mortalité chez ces enfants, ce sont les infections. Les infections sont particulièrement fréquentes et graves chez ces malades surtout lorsqu'ils sont jeunes (les nourrissons et les enfants jusqu'à 4 ans).

Elles déclenchent en outre les crises douloureuses.

Les infections qui frappent le plus souvent ces malades sont les infections pulmonaires, les infections des os (ostéomyélite) et parfois aussi les méningites et les infections du sang (septicémie) très graves. Mais toutes les infections sont possibles et il faut les prévenir ou les soigner au moindre signe.

Il y a d'autres complications possibles mais elles sont plus rares.

Lorsqu'on soupçonne cette maladie, il faut envoyer l'enfant chez le médecin qui lui fera faire des examens du sang pour le confirmer.

Les enfants qui ont cette maladie doivent être particulièrement surveillés. Il faut que leur alimentation soit complète, équilibrée et riche en acide folique (voir page 179). Il faut qu'ils reçoivent toutes les vaccinations possibles (même celle contre le pneumocoque si on peut).

Il faut qu'ils évitent tout ce qui peut favoriser et déclencher les crises douloureuses vaso-occlusives.

Les facteurs favorisants sont :

- le froid ;
- les infections ;
- la fièvre (toujours donner la Choloroquine pour éviter le paludisme) ;
- la déshydratation ;
- ce qui provoque une diminution de l'oxygène dans le sang (difficultés de respirer etc.) ou une augmentation de l'acidité dans le sang (certains médicaments comme l'aspirine).

Lors d'une crise douloureuse, il faut : réchauffer (s'il fait froid) et calmer le malade. Lui donner des calmants contre la douleur (Paracétamol : voir page 548), le réhydrater s'il est déshydraté et en tout cas lui donner beaucoup à boire.

Il y a des médicaments qui peuvent aider à raccourcir la crise, mais ils ne sont pas toujours très efficaces ; pendant la crise, il faut les donner par voie injectable (le mieux serait de faire une perfusion intraveineuse les contenant). Ils nécessitent donc un infirmier et il faut être sûr de la maladie. C'est essentiellement :

- la Dihydroergocristine (Iskèdyl, Hydergine : voir page 578) ;
- la Pentoxifylline (Torental) (voir page 579).

Dans les autres crises, où l'enfant devient vraiment très anémié avec ictère ou surtout avec choc, il faut l'amener au plus vite dans un centre médical où on puisse le transfuser et le traiter.

Il faut traiter toutes les infections, dès le début, avec des antibiotiques comme le Bactrim ou l'Ampicilline (pages 525, 517).

Mais il n'y a aucun médicament qui puisse guérir complètement cette maladie qui suivra même à l'âge adulte, pendant toute la vie.

L'agent de santé doit donc faire son possible pour la prévenir en déconseillant le mariage entre deux personnes qui ont cette maladie (même de façon partielle) car leurs enfants risquent d'avoir la maladie de façon totale.

Mais c'est difficile de reconnaître les personnes qui ont partiellement cette maladie. On peut le soupçonner si, dans leur famille, il y a quelqu'un qui en est malade. Alors on fera faire un examen du sang pour le confirmer. Les parents qui ont déjà des enfants malades (avec des signes de la maladie) sont tous les deux partiellement ou totalement malades et il faut leur déconseiller d'avoir d'autres enfants en leur expliquant les conséquences.

HERNIE OMBILICALE

Il n'y a pas de problème avec un nombril qui dépasse comme ceci. Aucun médicament n'est nécessaire. Il est également inutile d'attacher un tissu ou ruban autour du nombril.

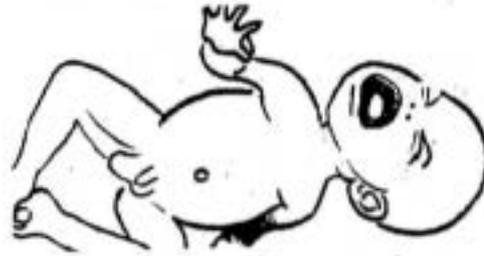


Même une grosse hernie ombilicale comme celle-ci n'est pas dangereuse et, très souvent, partira d'elle-même. Si elle est toujours là à l'âge de 5 ans, une opération peut être nécessaire. Voir le médecin.

TESTICULE ENFLE (HYDROCELE OU HERNIE)

Si le *scrotum* (ou sac contenant les testicules) d'un bébé est enflé d'un côté, c'est généralement parce qu'il est rempli d'un liquide (*hydrocèle*) ou parce qu'une boucle de l'intestin a glissé à l'intérieur de ce sac (c'est ce qu'on appelle une hernie).

Pour découvrir quelle est la cause de cette enflure, faire passer le rayon lumineux d'une lampe électrique à travers la partie enflée en plaçant la lampe comme ceci :



Si la lumière passe facilement à travers, c'est probablement une *hydrocèle*.



Normalement l'hydrocèle disparaît sans traitement. Si elle dure plus d'un an, demander l'avis du médecin.

Si la lumière ne passe pas, et si l'enflure grossit lorsque le bébé tousse ou crie, c'est une *hernie*.



Pour la hernie, une opération est nécessaire (page 261). Parfois la hernie cause une enflure au-dessus du scrotum du bébé et sur un côté, et non dans le scrotum.

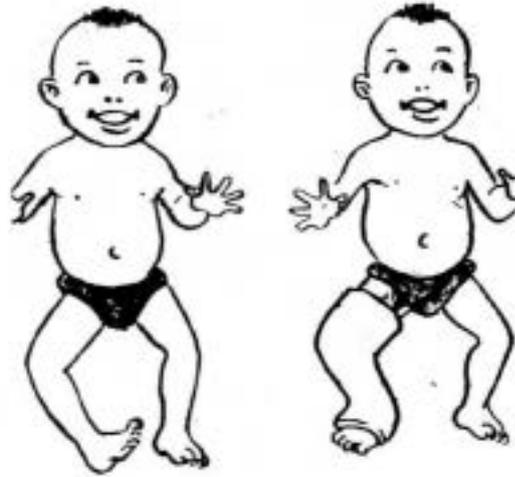


Cela est dû à une enflure du nœud de lymphhe, parce que la hernie s'enfile quand le bébé pleure ou est tenu droit et disparaît lorsqu'il est étendu tranquillement.

MALPOSITION D'UN PIED À LA NAISSANCE

Lorsque les pieds d'un nouveau-né sont tournés vers l'intérieur ou sont malformés (pied bot), essayer de les tordre pour les ramener à leur forme normale. Si cela s'avère facile, répéter plusieurs fois par jour. Le(s) pied(s) devrai(en)t bientôt prendre leur position normale.

Si vous ne pouvez tordre le pied du bébé jusqu'à la position normale, l'emmener immédiatement à un centre de santé où son pied pourra être mis dans du plâtre. Pour de meilleurs résultats, il est important de faire cela dans les 2 jours après sa naissance.



PARALYSIE CÉRÉBRALE



Un enfant qui a une paralysie cérébrale a les muscles raides et rigides et les contrôle mal. Son visage, son cou ou son corps peuvent bouger, mais ses mouvements peuvent être saccadés. Souvent les muscles raides de ses pieds l'amènent à les croiser comme des ciseaux.

A la naissance, l'enfant peut sembler normal ou peut-être mou. La rigidité apparaît à mesure que le temps passe. Il peut ou non être retardé mental.

Il n'y a aucun médicament pour guérir la défectuosité du cerveau qui cause la paralysie cérébrale.

Mais l'enfant atteint de cette paralysie cérébrale a besoin d'une attention spéciale. Pour prévenir le raidissement des muscles des jambes ou du pied, procéder de la même manière que pour la luxation congénitale de la hanche (page 477) ou la malposition d'un pied à la naissance (page 582).

Aider l'enfant à se relever, à s'asseoir et à se tenir debout - ensuite à apprendre à marcher comme indiqué à la page 474. Il doit être encouragé à utiliser le plus possible aussi bien son cerveau que son corps. Même s'il a des difficultés de langage, il peut avoir une bonne mémoire et être capable d'apprendre beaucoup de choses s'il en a la possibilité. *Aidez-le à s'aider.*

Sida et Choléra

SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise)

Le Sida est une maladie très grave qui se transmet d'une personne à l'autre par un virus. On la rencontre dans la plupart des pays du monde où elle devient de plus en plus fréquente et tue des milliers de gens.

Le Sida diminue la capacité de l'organisme à combattre la maladie. Une personne atteinte par le Sida peut tomber très facilement malade et attraper diverses maladies telles que la diarrhée, la pneumonie, ou une forme grave de cancer de la peau. La plupart des malades du Sida meurent de maladies contre lesquelles ils ne peuvent se défendre.

Le Sida se transmet lorsque le sang, le sperme, ou les sécrétions vaginales d'une personne infectée par le virus pénètre dans le corps d'une autre personne.

On peut attraper le Sida :

1 - par les relations sexuelles avec une personne infectée par le virus du Sida.

Une personne ayant plusieurs partenaires a davantage de risques d'attraper le Sida. Mais un seul rapport sexuel avec un partenaire infecté peut suffire pour attraper le Sida.

2 - par le sang infecté :

- transfusion de sang infecté ;

- piqûres faites avec des seringues mal stérilisées (les utilisateurs de drogue intraveineuse utilisant les mêmes aiguilles courent ainsi un très grand risque) ;
- tout instrument coupant la peau (par exemple des rasoirs, ou des instruments servant aux circoncisions et excisions) et mal stérilisé.



3 - Une mère infectée peut transmettre le virus à son enfant pendant la grossesse dans 30 à 50 % des cas. Le bébé infecté meurt alors très souvent avant l'âge de 5 ans.



Important : vous pouvez attraper le virus du Sida de quelqu'un qui semble parfaitement en bonne santé. Souvent, il se passe des mois ou des années, une fois que le virus du Sida est entré dans le corps, avant que les premiers signes apparaissent, mais la personne infectée peut transmettre tout de même le virus du Sida à d'autres personnes par les relations sexuelles ou en partageant les mêmes seringues ou aiguilles. On dit d'une personne porteuse du virus du Sida qu'elle est séropositive.

Le Sida ne se transmet pas par les contacts quotidiens : ainsi, on peut sans aucun risque serrer la main, vivre, jouer, manger, travailler avec des personnes déjà atteintes. Le Sida ne peut se transmettre par la nourriture, l'eau, les insectes, les toilettes, les bols communs, les vêtements. Donc isoler le malade ne sert à rien.

Symptômes

Au début de l'infection, les personnes présentent très peu de signes, souvent passagers et passant inaperçus.

Les signes du Sida varient selon les personnes. Ce sont souvent les signes caractéristiques d'autres maladies communes, mais qui sont plus sévères et durent plus longtemps. Si l'association de ces signes apparaît et que la personne tombe malade de plus en plus souvent, elle peut avoir le Sida (mais seul un test sanguin spécifique permet d'en être sûr) :

- une perte de poids progressive supérieure à 10 % du poids du corps ;

- une diarrhée chronique, durant plus d'un mois, pouvant disparaître et réapparaître ;

- une fièvre qui dure plus d'un mois.

La personne peut aussi présenter un ou plusieurs de ces signes :

- une mauvaise toux qui dure plus d'un mois ;

- une infection mycosique ("muguet") voir page 335 ;

- des ganglions lymphatiques enflés, à n'importe quel endroit du corps ;

- des éruptions cutanées ;

- des verrues ou des plaies qui grandissent et résistent au traitement, en particulier celles situées autour des parties génitales et sur les fesses ;

- une fatigue qui dure tout le temps.

Beaucoup de ces signes peuvent appartenir à diverses maladies. C'est pourquoi, on ne peut affirmer que quelqu'un a le Sida s'il n'a pas eu un test sanguin spécifique.



En Afrique le Sida est souvent appelé "maladie de la maigreur" parce que les personnes ayant le Sida perdent beaucoup de poids à un stade avancé de la maladie.

Traitement

Il n'y a pas encore de traitement (qu'il s'agisse de traitement moderne ou traditionnel) pour guérir le Sida. Mais on peut donner aux personnes atteintes, des médicaments pour les aider à lutter contre les infections.

- pour la diarrhée, des boissons de réhydratation (voir page 230) ;
- pour le muguet, utiliser du violet de gentiane (voir page 335) ;
- pour les verrues, utiliser de l'acide bichloroacétique ou de la podophylline (voir pages 292, 359, 309) ;
- pour la fièvre, donner beaucoup de liquide, de l'aspirine, et faire baisser la température en donnant un bain tiède (voir pages 119, 120, 121) ;
- pour la toux ou une pneumonie, donner des antibiotiques (voir page 251).

Il n'est pas nécessaire que les personnes qui ont le Sida vivent ou dorment seules. Leur peau ou leur respiration ne peut transmettre l'infection. Cependant, les personnes qui ont beaucoup de fièvre, de diarrhée, ou qui souffrent, ont besoin de soins spéciaux. A la maison, la famille et les amis peuvent apporter un soutien moral aux malades du Sida et les aider à mieux lutter contre la maladie.

Prévention du Sida

- il n'existe toujours pas de vaccins contre le Sida.

Comment prévenir la transmission sexuelle ?

- on peut soit s'abstenir de relations sexuelles ;
- soit avoir des relations sexuelles avec un partenaire fidèle et être fidèle soi-même ;
- soit utiliser un préservatif si vous estimez que vous, ou votre partenaire, peut-être infecté(e) (voir page 404) ;
- ne pas avoir de relations sexuelles avec des personnes qui ont beaucoup de partenaires, comme les prostituées.

Comment prévenir la transmission par les instruments souillés et le sang :

- ne pas accepter d'injection à moins d'être sûr que les instruments ont été stérilisés. Les travailleurs de santé ne devraient jamais réutiliser une aiguille ou une seringue sans d'abord les stériliser ;

- ne pas s'injecter de drogue. Si vous le faites, ne partagez pas la même aiguille ou seringue, sauf si elles ont été d'abord nettoyées dans de l'eau de Javel, ou bouillies pendant vingt minutes ;
- s'assurer que les instruments utilisés pour la circoncision, le perçage des oreilles, l'acupuncture et les pratiques traditionnelles telles que l'excision, sont stérilisés ;
- si possible, ne pas accepter une transfusion de sang qui n'a pas été testé ou utiliser seulement du sang donné par un membre de la famille ou un ami dont on est sûr qu'il n'est pas porteur de virus (seul un test peut le dire).

Comment prévenir la transmission mère-enfant

Une femme infectée par le virus du Sida doit savoir que si elle est enceinte, elle peut transmettre le virus à son bébé. Il vaut mieux qu'elle évite les grossesses.

Prenez soin de votre santé en mangeant bien, en ne buvant pas d'alcool, en ne fumant pas, et en ne vous droguant pas, en vous reposant suffisamment. Une personne qui est en très bonne santé a moins de risque que sa maladie évolue, même si le virus pénètre dans son corps.

Soigner les personnes atteintes du Sida peut habituellement se faire sans risque. Mais pour prévenir la dissémination du virus, certaines choses devraient être rappelées :

- les vêtements et les draps et les serviettes souillés ou tachés de sang peuvent disséminer le virus. Ils devraient être tenus avec précaution et être lavés dans une solution d'eau de javel pendant 20 minutes, ou bouillis pendant 20 minutes.
- les blessures infectées ou qui saignent peuvent transmettre le virus si elles sont en contact avec votre sang. Aussi, si cela est possible, porter des gants de caoutchouc ou de plastique et laver vos mains souvent si vous faites des soins.

Choléra

C'est une infection intestinale aigüe due au vibrion cholérique.

1 à 5 jours après la contamination, la maladie *éclate brutalement par un tableau de diarrhée* : très abondante, liquide, accompagnée de vomissements. Le liquide de diarrhée ressemble à de l'eau de

riz ; le malade a 10 à 100 selles par jour, en "flot continu", entraînant une perte considérable de liquide et aboutissant à une déshydratation aigüe.

Cette déshydratation est objectivée par une faiblesse du malade, qui a les yeux enfoncés dans les orbites, la voix cassée et souvent des crampes musculaires, puis la peau garde le pli lorsqu'on la pince et les extrémités des membres sont froides. La respiration est rapide, la tension très basse.

La température peut descendre à 35° ou moins, et, en l'absence de soins, le malade entre dans le coma et meurt dans 60% des cas au moins.

Une diarrhée sévère accompagnée de vomissements et qui tue un malade adulte en quelques heures est presque toujours un "choléra".

Il existe des formes moins graves, avec simple diarrhée banale guérissant spontanément. Ce choléra bénin, le plus fréquent, est très dangereux sur le plan de la transmission, car les malades disséminent les vibrions cholériques sans que l'on pense, en dehors des périodes d'épidémie, au choléra.

Il existe enfin des porteurs sains, qui ne font même pas une diarrhée, mais qui disséminent les vibrions cholériques.

Transmission : La transmission peut se faire directement par contact avec un malade ou un cadavre cholérique, mais surtout indirectement par contamination des eaux de boisson et des aliments consommés crus (le poisson et en particulier les fruits de mer pêchés dans des eaux contaminées et mangés crus ou insuffisamment cuits). Les légumes fertilisés par de la gadoue ou rincés avec de l'eau contaminée peuvent être aussi en cause. Les mouches jouent un rôle intermédiaire important.

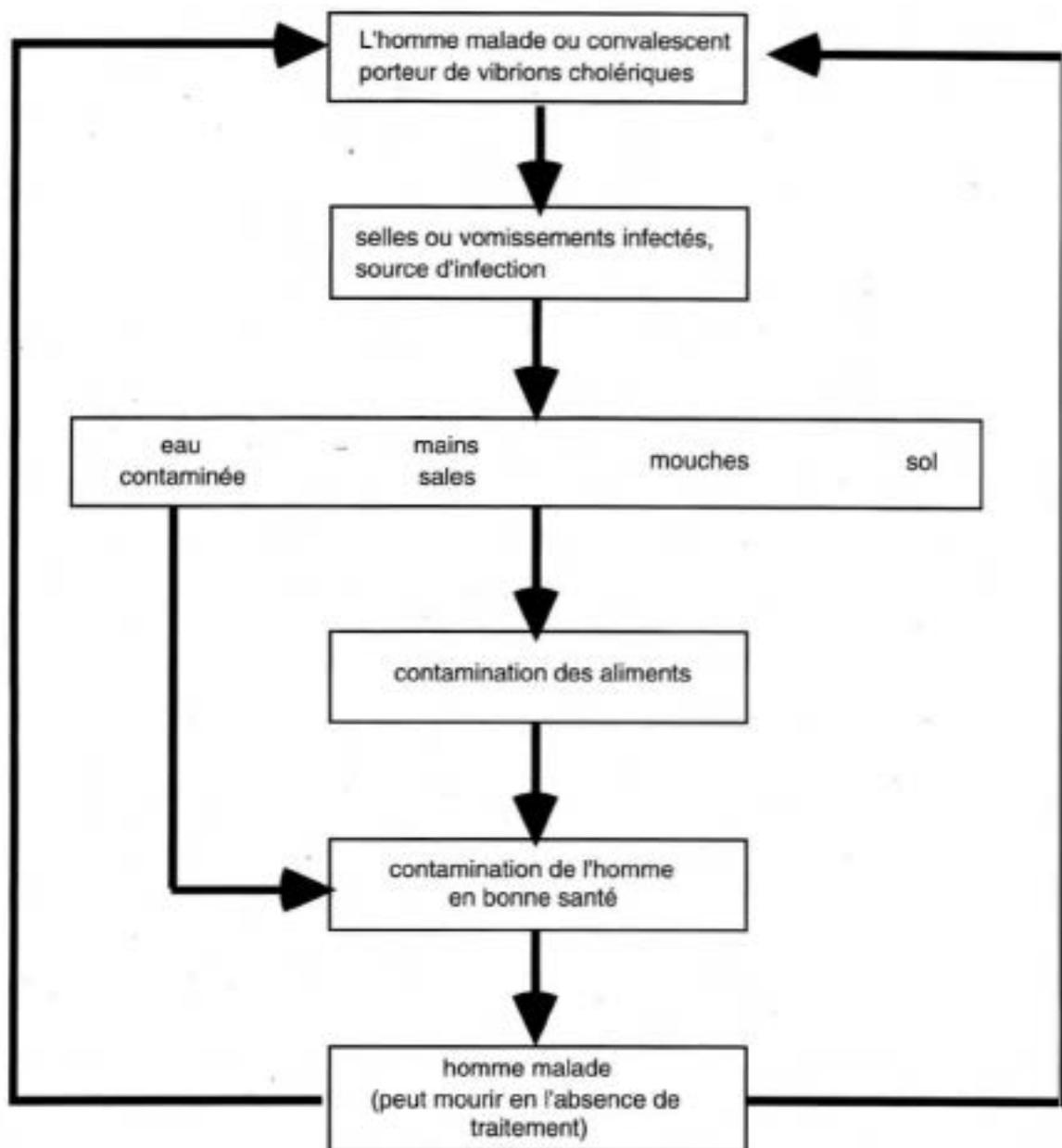


Schéma de la transmission du choléra

Traitement (recommandations de l'OMS) :

La plupart des cas de choléra peuvent être traités correctement grâce à l'administration de solutions par voie orale. Ces solutions peuvent être soit des solutions de sels de réhydratation orale (SRO) qui sont toutes prêtes et faciles à utiliser mais qui reviennent cher ; soit des solutions sucre-sel qu'il est facile de préparer : prendre 1 litre d'eau bouillie, ajouter 8 morceaux de sucre et une petite cuillerée de sel.

Dans les cas graves de choléra, l'administration d'antibiotiques permet de réduire le volume et la durée de la diarrhée, ainsi que la durée d'excrétion des vibrions. Ils doivent être administrés par voie buccale dès que cessent les vomissements. Les antibiotiques injectables sont plus coûteux et ne présentent pas d'avantages particuliers.

Tableau : Antibiotiques utilisés pour soigner le choléra

	Posologie	
	Enfants	Adultes
Antibiotique(s) de choix <ul style="list-style-type: none"> • Tétracycline 4 fois par jour pendant 3 jours/ou • Doxycycline dose unique 	12,5 mg/kg	500mg
	(non recommandé aux enfants)	300 mg
Produits de remplacement (lorsque les souches sont résistantes à la tétracycline) <ul style="list-style-type: none"> • Furazolidone 4 fois par jour pendant 3 jours/ou • Triméthoprimé (TMP - Sulfaméthoxazole (SMX) 2 fois par jour pendant 3 jours 	1,25 mg/kg	100 mg
	TMP 5 mg/kg et SMX 25 mg/kg	TMP 160 mg SMX 800 mg
L'érythromycine et le chloramphénicol peuvent également être utilisés lorsque les autres antibiotiques recommandés ne sont pas disponibles.		

Conduite à tenir devant un cas suspect

- isoler le malade ;
- récupérer les selles, vomissements, urine dans des récipients contenant de l'eau de javel, diluée au 1/2 ou de l'hypochlorite de calcium ou tout autre désinfectant disponible ;
- essayer de donner à boire au malade. Bien se laver les mains après tout contact avec le malade ;
- appeler un médecin de toute urgence.

La prévention repose avant tout sur les mesures d'hygiène

Le choléra atteint en priorité les groupes socio-économiques les plus défavorisés qui ne respectent pas les règles élémentaires d'hygiène.

a - Mesures d'hygiène alimentaire

— l'eau de boisson doit être purifiée

- la filtrer et la chlorer : l'eau de javel est un bon désinfectant que l'on peut utiliser pour purification de l'eau. Il faut ajouter 4 gouttes de solution d'eau de javel dans chaque litre d'eau, mélanger et laisser reposer 20 mn ou plus avant la consommation.

- ou bien la faire bouillir (le vibrion est tué en quelques secondes après l'ébullition). Consommer l'eau dans le récipient dans lequel elle a bouilli.

— consommer les aliments cuits.

Ne pas préparer les plats longtemps à l'avance et ne pas consommer d'aliments que l'on a réchauffés, car ils peuvent avoir été contaminés par les mouches. Les mettre à l'abri sous un linge propre. Toute manipulation des aliments se fera après savonnage soigneux des mains. Veillez aussi à la propreté des récipients utilisés pour faire la cuisine. Éviter les aliments crus d'origine végétale à moins qu'ils ne soient pelés ou épluchés.

b - Hygiène corporelle

Pour éviter les diarrhées, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer les repas, avant de manger et après chaque selle.

c - Hygiène familiale

- utilisation des latrines, qui doivent être installées de manière à ne pas contaminer les puits ;
- élimination des ordures ménagères.

Prévention de la propagation des poussées épidémiques

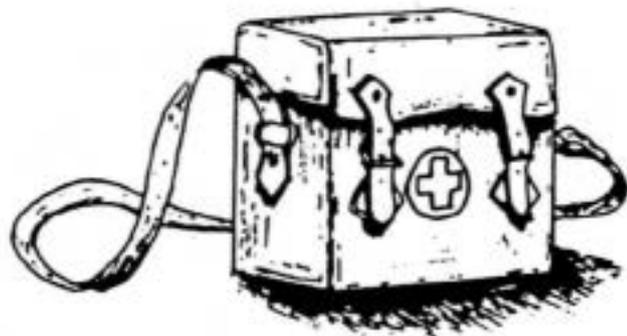
Lorsque la maladie fait son apparition dans une communauté, des efforts redoublés s'imposent pour encourager l'évacuation hygiénique des déchets humains, l'approvisionnement en eau saine et une bonne hygiène alimentaire. Il faut éduquer la communauté et

informer les gens sur les sources de contamination et les moyens d'éviter l'infection.

La "Caisse Pharmacie"

Pour pouvoir faire face aux situations d'urgence, chaque famille et chaque village doit posséder une *caisse pharmacie*.

- Chaque famille doit avoir une *armoire à pharmacie de base* (voir page 497) avec les éléments indispensables pour les premiers secours, les infections banales et les maladies les plus fréquentes.



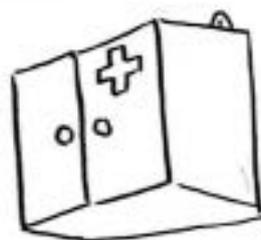
- Chaque village doit posséder une *armoire à pharmacie plus complète* (voir page 499) avec tout ce qu'il faut pour commencer à combattre les maladies graves, en attendant le médecin. Il doit y avoir une personne responsable de cette caisse pharmacie : un infirmier, un instituteur, par exemple. Dans la mesure du possible, tous les habitants du village doivent collaborer pour que l'armoire à pharmacie soit toujours garnie. Tous doivent comprendre que *la caisse pharmacie bénéficie à tous*.

A NOTER : La quantité de médicaments recommandée pour les armoires à pharmacie représente le minimum que l'on doit avoir sous la main. Dans certains cas, cette quantité ne suffira que pour le

début d'un traitement, en attendant d'aller en chercher davantage ou prendre l'avis du médecin.

PRÉCAUTIONS CONCERNANT LA CAISSE

1. *Entreposer tous les médicaments hors de la portée des enfants, car ceux-ci peuvent s'empoisonner.*
2. *Ranger le mode d'emploi de chaque médicament dans la boîte ou l'emballage correspondant.*
3. *Placer l'armoire à pharmacie dans un endroit frais, sec et propre ; les cafards et les souris ne doivent pas y avoir accès. Ranger les outils, les gazes, le coton dans des sacs en plastique bien fermés.*
4. *Maintenir l'armoire à pharmacie bien garnie ; renouveler sans tarder ce qui a été prélevé.*
5. *Faire attention à la date de péremption des médicaments. Si la date est passée, ou si le médicament a l'air périmé, le détruire avant de le jeter et s'en procurer un autre plus récent.*



GARDEZ LES MÉDICAMENTS
HORS DE LA PORTÉE DES
ENFANTS !



COMMENT ACHETER LES MÉDICAMENTS

L'idéal est de regrouper plusieurs villages et d'obtenir l'autorisation d'acheter à la pharmacie nationale d'approvisionnement ; à la rigueur chez un grossiste privé.

Dans certains pays, comme au Sénégal, il existe une "liste sociale" de médicaments essentiels vendus avec une plus faible marge bénéficiaire ; demandez à voir cette liste et achetez de préférence ces produits.

Le même produit chimique peut être vendu sous des noms, des présentations et des prix différents, comparez avant d'acheter.

Faites aussi attention à la date de péremption du médicament. Achetez de préférence les produits dont la date de péremption est très lointaine.

L'ARMOIRE À PHARMACIE DE BASE - POUR LA FAMILLE

Chaque famille doit avoir ce matériel dans son armoire à pharmacie. Avec ça on peut combattre de nombreux problèmes simples de santé qui se présentent dans les villages.

MATERIEL

	Prix	Quantité recommandée	Pour emploi page	
Gaze carrée stérile emballage individuel		20	535	
Rouleaux de gaze de 5 et 10 cm de large		3		
Paquet de coton		1		
Sparaçdrap 5 cm large		1		
Pansement adhésif		20		
Savon désinfectant		1		
Alcool 70°		100 ml		
Eau oxygénée		1 flacon		
Vaseline		1		
Ciseaux neufs, sans moisissure ni tache de rouille		1		
Pinces à épiler		1		
Thermomètre		1		70
Sac en plastique pour ranger le matériel		1		

MÉDICAMENTS

Prenez modèle sur ce qui se fait dans les actions de soins de santé primaire autour de vous. Un exemple :

Type de médicament	Nom du médicament	Quantité recommandée	Voir page
Antibiotique	1. pénicilline en comprimés	40	512
	2. ampicilline en comprimés	24	517
Pour les parasites intestinaux	3. pipérazine comprimés	40	542
Pour la gale et les poux	4. lindane	1	541
Pommade antibiotique pour la peau	5. auréomycine 3 %	1 tube	548
Pommade antibiotique pour les yeux	6. auréomycine 1 %	1 tube	546
Calmants pour la douleur et la fièvre	7. aspirine	100 cp	547
Contre l'acidité et pour le sérum buvable	8. bicarbonate de sodium	500g	551
Contrôle des vomissements et démangeaisons	9. Vogalène	1 boîte	555
	10. antihistaminique	12 cp	561
Pour combattre l'anémie	11. comprimés de fer	100 cp	573
Contre le paludisme	12. chloroquine	100 cp	529

Il est certain que cela n'est qu'un exemple, à compléter d'ailleurs pour les marques et les prix. La "caisse" varie selon les maladies les

plus courantes dans votre région. La quantité aussi varie selon l'argent dont vous disposez et le nombre de personnes utilisant la "caisse".

LA CAISSE PHARMACIE PLUS COMPLETE - POUR CHAQUE VILLAGE

Type de médicament	Nom du médicament	Quantité recommandée	Voir page
ANTIBIOTIQUES INJECTABLES	1. Pénicilline procaine (moyenne ou longue durée) injectable	20 à 40	512
	2. ampilline injectable	20 à 40	517
ANTIBIOTIQUE ORAL	3. tétracycline capsules	40 à 80	520
POUR LA DIARRHÉE CAUSÉE PAR LES AMIBES	4. métronidazole 250 mg	40 à 80	537
POUR LE SÉRUM BUVABLE ET LE KWASHIORKOR	5. Potassium comprimés	20 à 40	230 170
CONTRE MORSURE DE SERPENT	6. sérum spécifique	2	Conservé au réfrigérateur 564
CONTRE PIQURE DE SCORPION	7. sérum spécifique	2	
CONTRE LE TÉTANOS	8. S.A.T.	4	565
CONTRE TROUBLES ALLERGIQUES TRÈS GRAVES ET CHOCS	9. ampoules d'adrénaline (épinéphrine) 1 mg.	5	560
CONTRE LES CONVULSIONS	10. ampoules de Valium	20	567
	11. ampoules et comprimés de Gardéнал	10	566
		40 à 80	

Type de médicament	Nom du médicament	Quantité recommandée	Voir page
CONTRE LE NEUROPALUDISME	12. Quinine injectable	40	530
CONTRE L'ASTHME	13. Théophylline 14. Trentadil 15. Ephédrine	20	559 559 558
CONTRE LA SUFFOCATION ET LE CHOC	16. Solumédrol injectable	10	562
CONTRE CERTAINS ŒDÈMES GRAVES D'ORIGINE CARDIAQUE OU RÉNALE	17. Furosémide injectable	5	569
CONTRE L'HÉMORRAGIE APRÈS L'ACCOUCHEMENT	18. Méthergin (méthylergométrine)	6	
POUR LA DRÉPANOCYTOSE	19. Dihydroergocristine gouttes ampoules injectables	2 flacons 10	578 578

MATERIEL

Seringues de 5 ml.	3
Aiguilles n° 22, 3 cm. de long	3 à 6
Sondes urinaires	2
Bandes élastiques de 5 et 10 cm de large	4

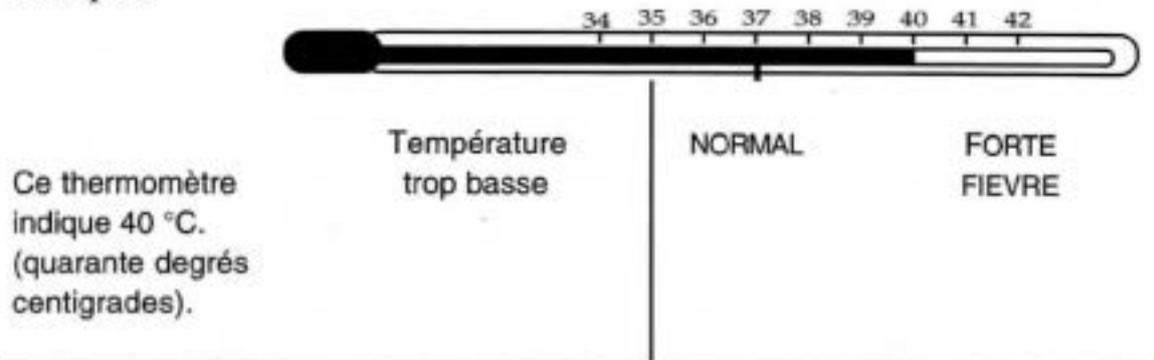
La caisse armoire doit inclure tout le matériel et les médicaments indiqués pour l'armoire à pharmacie de base, en plus de ceux qui sont notés ci-dessous, qui serviront à combattre quelques-unes des maladies graves qui peuvent se présenter. Il est très important que chaque village veille à ce que son armoire à pharmacie soit complète.

RENSEIGNEMENTS INDISPENSABLES

TEMPERATURE

La température se mesure à l'aide d'un thermomètre en degrés centigrades (°C).

Exemple :



POULS OU BATTEMENTS DU CŒUR

Chez une personne au repos	Adulte....	60-80 battements/mn	est le rythme normal. Mais ceci varie beaucoup.
	Enfant....	80-100	
	Bébé.....	100-140	

Pour chaque degré centigrade (°C) de fièvre, les battements de cœur augmente d'environ 20 battements toutes les minutes.

RESPIRATION

Chez une personne au repos	Adultes et Grands enfants ..	12-20	respirations (normal) /minute
	enfants	plus de 30	respirations (normal) /minute
	bébés	plus de 40	respirations (normal) /minute

Plus de 40 respirations peu profondes toutes les minutes est habituellement un signe de pneumonie (voir page 66 et 250).

TENSION ARTERIELLE

(pour l'Agent de santé qui dispose de l'appareil servant à prendre la tension (tensiomètre)).

Chez une
personne | 120/80 normalement - mais ceci varie beaucoup.
au repos

A la seconde lecture, lorsque le bruit cesse, si le chiffre indiqué est au-dessus de 100, ceci est un signe dangereux d'hypertension (voir page 192).

A la première lecture, lorsque le bruit apparaît, si le chiffre indiqué est en-dessous de 80, c'est un signe dangereux de collapsus (choc) (voir page 118).

Chez l'enfant, la tension artérielle est généralement plus basse.

CHAPITRE 25

Mode d'emploi des médicaments cités dans ce livre



Les médicaments sont groupés par usage. Par exemple, tous les produits utilisés contre les vers sont sous la rubrique : *contre les vers*.

Si vous cherchez une information sur un médicament, cherchez son nom dans la liste des médicaments qui commence à la page 507.

Les médicaments sont désignés par leur nom scientifique plutôt que commercial (nom donné par les laboratoires). Cela parce que le nom scientifique est en principe le même partout dans le monde et les noms commerciaux changent d'un pays à l'autre. De plus, *les médicaments sont souvent moins chers lorsqu'on les achète sous leur nom scientifique plutôt que sous celui d'une marque*.

Mais pour faciliter leur reconnaissance, des exemples des noms commerciaux sont donnés après le nom scientifique. Ils sont purement indicatifs et l'agent peut naturellement en choisir d'autres.

Exemple : *Prométhazine*

Exemple : Phenergan

Pour chaque type de produit un espace vide a été ménagé pour que vous puissiez écrire le nom et le prix du produit le plus courant ou le moins cher dans votre région.

Nous donnons des informations sur plusieurs médicaments qui ont la même action pour tenir compte des approvisionnements selon les régions mais, quant à vous :

Gardez et utilisez le minimum de médicaments

DOSAGE OU POSOLOGIE

COMMENT LES DOSAGES SONT INDIQUÉS

$1/2$ comprimé = moitié d'un comprimé



$1 \ 1/2$ comprimé = un comprimé et demi



$1/4$ comprimé = un quart de comprimé ou la moitié de la moitié d'un comprimé



$1/8$ comprimé = un huitième de comprimé (diviser en 8 parts égales et en prendre une)



COMMENT SAVOIR LE DOSAGE QUAND ON CONNAÎT LE POIDS DE LA PERSONNE

Dans ces pages, la plupart des posologies (dosages) sont indiquées suivant l'âge - ainsi les enfants prennent des doses plus faibles que les adultes. Cependant, il est plus correct de déterminer le dosage selon le poids. De telles indications sont souvent données brièvement entre parenthèses (), pour l'usage de l'agent sanitaire qui a les mesures. Lorsque vous lisez :

(100 mg./kg./jour)

cela veut dire 100 mg. pour chaque kilo de poids du malade par jour. En d'autres termes, pour une période de 24 heures, donner 100 mg. du médicament pour chaque kilo de poids de la personne.

Par exemple, supposons que vous voulez donner de l'aspirine à un enfant qui a une fièvre rhumatismale et qui pèse 30 kilos. La dose d'aspirine recommandée pour la fièvre rhumatismale est de 100/kg/jour. Aussi, multiplier :

$$100 \text{ mg} \times 30 = 3.000 \text{ mg.}$$

Il faut donc donner à l'enfant 3.000 mg d'aspirine par jour. Si un comprimé d'aspirine contient 500 mg d'aspirine, 3000 mg font donc 6 comprimés. Ainsi, donner à l'enfant 1 comprimé 6 fois par jour (ou 1 comprimé toutes les 4 heures).

Attention !

Ces doses d'aspirine sont très élevées et dangereuses (l'enfant peut avoir des hémorragies) et ne sont justifiées que pour cette maladie (la fièvre rhumatismale) où le danger des complications cardiaques est encore plus redoutable et en attendant l'aide d'un médecin qui donnera un traitement adéquat.

Mais ces doses ne sont pas valables pour les autres maladies dans lesquelles il ne faut jamais dépasser 50 mg par kilo et par jour. Normalement 20 à 30 mg par kilo et par jour sont suffisants (voir page 547).

SI ON NE CONNAÎT PAS LE POIDS

Voir page 106 en fonction de l'âge (à condition que l'enfant ait un poids à peu près normal pour son âge).

NOTE***A L'INTENTION DES ÉDUCATEURS ET DES PLANIFICATEURS
DE SOINS DE SANTÉ ET DES DISTRIBUTEURS DE CE LIVRE***

Si le livre doit être utilisé dans des programmes de formation pour les agents de santé en zone rurale, ou diffusé par un programme local de soins de santé, des indications sur les noms locaux et les prix des médicaments doivent accompagner ce livre.

*Les distributeurs locaux sont invités à ronéotyper une feuille donnant ces renseignements de façon à ce que l'utilisateur de ce livre puisse les y recopier. Chaque fois que c'est possible, mettre les sources locales pour les médicaments et le matériel pouvant être obtenus localement ou à bas prix (voir *Caisse Pharmacie*, page 495).*

LISTE DES MEDICAMENTS

Sommaire

ANTIBIOTIQUES	voir page
Les pénicillines	512
<i>Pénicilline G orale ou Pénicilline V</i>	512
<i>Pénicilline injectable</i>	514
• à courte durée d'action	515
• semi-retard	515
• retard	515
<i>Ampicilline une pénicilline à large spectre</i>	517
<i>Association pénicilline streptomycine</i>	519
Erythromycine : Une alternance à la pénicilline	519
Tétracycline : Antibiotiques à large spectre	520
Chloramphénicol : Antibiotique contre la typhoïde	522
Sulfamide : Bon marché pour infections banales	524
• infections banales	524
• sulfamides simples	524
• sulfaméthoxazole + Triméthoprim	525
Antituberculeux :	526
• Streptomycine	526
• I.N.H	527
• P.A.S	527
• Ethionamide	527
• Ethambutol	528
Antilépreux : Sulfones	528
 AUTRES MEDICAMENTS	
Contre le paludisme	529
• Chloroquine	529
• Quinine et dérivés	530
• Amodiaquine (Flavoquine)	532
• Pyriméthamine	532
Contre les amibes et les giardias	533
• Tétracyclines	533
• Métronidazole	534

• Déhydroémétine	534
• Diiodohydroxyquinoléine	535
Contre les infections vaginales	535
• Vinaigre blanc	535
• Métronidazole	536
• Nystatine	536
• Violet de Gentiane	536
• Ovules de sulfatiazole	536
Problèmes de la peau (dermatologie)	536
• Polyvidone iodé	536
• Mercurobotol	537
• Sulfate de cuivre	537
• Sulfure	537
• Liquide de Dakin	537
• Violet de Gentiane	537
• Permanganate de potassium	538
• Pommades antibiotiques	538
• Pommades ou lotions cortico-stéroïdes	538
• Vaseline	539
Pour la teigne tonsurante et les autres champignons (champignons de la peau)	539
• Pommades avec de l'undecylenic, du benzoïque ou de l'acide salicylique	539
• Sulfure et vinaigre	540
• Thiosulfate de sodium	540
• Griséofulvine	540
• Violet de Gentiane	541
• Nystatine	541
Contre la gale et les poux : insecticides (antiscabieux) ...	541
• Gamma benzenne hexachloride (lindane)	541
• Benzyl benzoate, crème ou lotion	542
• Sulfure en vaseline ou axonge	542
Contre les vers intestinaux	542
• Pipérazine	542
• Tiabendazole	543
• Lévamisolé	543
• Mébendazole	544
• Niclosamide	544
Contre la schistosomiase (Bilharziose)	545
• Niridazole (Ambilhar)	545

Contre la cécité des rivières (onchocercose)	545
• Diéthylcarbamazine	545
• Suramine	546
Pour les yeux	546
• Pommade antibiotique ophtalmique	546
• Gouttes de nitrate d'argent 1% (Argirol)	547
Pour les douleurs : analgésiques	547
• Aspirine (acide acétylsalicylique)	547
• Acétaminophène (paracétamol)	548
• Ergotamine avec caféine	549
Pour les crampes d'intestin : Antispasmodiques	549
• Belladone (avec ou sans phénobarbital)	550
• Bromures et atropiniques	550
• Phloroglucinol	550
Indigestion acide, brûlures d'estomac et ulcères d'estomac : antiacides et pansements gastriques	550
• Hydroxide d'aluminium à l'hydroxide de magnésium (ou trisilicate)	550
• Bicarbonate de sodium	551
Déshydratation	551
• Mélange pour réhydratation	551
Constipation : Laxatifs	552
• Magnésium (hydroxide de magnésium)	553
• Huile minérale	553
• Cholagoques	553
Pour diarrhée mineure : Médicaments anti-diarrhée ...	553
• Kaolin et pectine (Kaopectate)	554
• Iopéramide	554
• Antispasmodiques	554
• Nifuroxazide	554
• Ferments lactiques	555
Pour les vomissements	555
• Métopimazine	555
• Antihistaminiques	555
Pour le rhume de cerveau	556
• Gouttes nasales à l'éphédrine ou phényléphrine	556
Contre la toux	556
Calmants contre la toux : codéine et hydrate de chloral	557
• Expectorants : iodure de potassium	557

• Carbocystéine	558
Pour l'asthme	558
• Ephédrine	558
• Théophylline ou aminophylline	559
• Bamifylline	559
• Adrénaline (épinéphrine, adrénaline)	560
Réactions allergiques : antihistaminiques	560
• Prométhazine (Phénergan)	561
• Chlorphéniramine	562
Pour le choc et la suffocation	562
• Corticoïdes des urgences	562
Antitoxines	564
• Antitoxine ou antivenimeux pour piqûre de scorpion	564
• Antivenimeux et antitoxine pour les morsures de serpents	564
• Antitoxine tétanique (SAT)	565
Empoisonnement	565
• Poudre de charbon (ou charbon activé)	565
Convulsions	566
• Phénobarbital	566
• Diphénylhydantoïne	567
• Diazépam (Valium)	567
Pour œdèmes graves d'origine cardiaque ou rénales ...	568
• Furosémide	569
Pour un saignement grave après la naissance (hémorragie post-partum)	569
• Méthylergométrine maleate (Méthergin)	570
• Oxytocine	570
Hémorroïdes	571
• Pommades et suppositoires pour hémorroïdes	571
Malnutrition et anémie	571
• Lait en poudre (lait écrémé séché)	571
• Mélange de (ou multi-)vitamines	572
• Vitamine A	572
• Fer	573
• Acide folique	573
• Vitamine B12 (cyanocobalamine)	574
• Vitamine K	574

• Vitamine B6 (pyridoxine)	575
Méthodes de planning familial :	
contrôle des naissances	575
• Contraceptifs oraux	575
• Préservatifs	577
• Diaphragme	577
• Stérilet (DIU)	577
• Piqûre contraceptive	578
Pour la Drépanocytose	578
• Dihydroergocristine	578
• Pentoxifylline	579

INFORMATIONS SUR LES MÉDICAMENTS

ANTIBIOTIQUES

LES PÉNICILLINES

Les pénicillines sont parmi les antibiotiques les plus utiles contre certaines infections, y compris celles qui produisent du pus. Par contre, elles sont inefficaces contre la plupart des diarrhées, les infections urinaires, douleurs du dos, le rhume et les maladies virales.

La pénicilline est mesurée en Unités Internationales (U.I.).

Risques et précautions pour toutes les sortes de pénicillines (y compris l'ampicilline) :

Pour la plupart des gens, la pénicilline est l'un des médicaments les plus sûrs. En prendre beaucoup ne fait pas de mal, mais constitue seulement un gaspillage d'argent. En prendre peu n'arrête pas complètement l'infection et peut même rendre le microbe plus résistant (c'est-à-dire plus difficile à tuer). Il y a beaucoup de microbes résistants à la pénicilline.

Chez certaines personnes, la pénicilline cause des *réactions allergiques*. Des démangeaisons et des éruptions constituent des réactions anodines de la pénicilline ; souvent ces démangeaisons et éruptions apparaissent plusieurs heures ou plusieurs jours après la prise de la pénicilline et peuvent durer des jours. Les antihistaminiques (page 560) aident à calmer les démangeaisons. S'il y a des réactions allergiques, arrêter ce traitement et changer d'antibiotiques.

La pénicilline cause rarement une réaction dangereuse appelée choc *allergique*. Aussitôt après l'injection de pénicilline, la personne devient pâle, a des difficultés de respiration et arrive à l'état de choc (voir page 118). *Une injection d'adrénaline doit être faite immédiatement.*

Il faut toujours avoir de l'adrénaline prête quand vous faites une injection de pénicilline (voir page 560).

Aucune sorte de pénicilline ou d'ampicilline ne doit plus être injectée à quelqu'un qui a déjà eu une réaction allergique quelle qu'elle soit à ce médicament, du fait que la prochaine fois, la réaction pourrait être pire et pourrait même le tuer.

La plupart des infections qui peuvent être traitées avec de la pénicilline peuvent parfaitement l'être par ce médicament présenté en comprimés. La pénicilline sous forme d'injection est beaucoup plus dangereuse que celle qui est prise par la voie orale.

N'utilisez la pénicilline sous forme d'injection que pour des infections graves et dangereuses.

Avant de faire une piqûre de pénicilline ou de tout autre médicament qui en contient, prendre les précautions figurant à la page 117 et 118.

Résistance à la pénicilline

Parfois la pénicilline n'a aucun effet contre une infection qu'elle devrait normalement pouvoir guérir. Cela peut être dû au fait que le microbe est devenu résistant, et que la pénicilline n'est plus efficace contre lui. L'impétigo, les maladies de la peau avec du pus et les infections des os (ostéomyélite) constituent des infections qui peuvent résister à la pénicilline.

Si la pénicilline est inefficace contre ces infections, essayer un autre antibiotique. Des formes spéciales de pénicilline, appelées pénicillines M (méthicilline, oxacilline, cloxacilline, dicloxacilline) peuvent s'avérer efficaces.

Dans un cas de gonorrhée qui résiste à la pénicilline, utiliser de la tétracycline ou de la streptomycine comme indiqué aux pages 341, 520 et 526.

PENICILLINES G ORALES = PENICILLINE V

Exemple : *Oracilline*

Présentation : en comprimés de 100.000 UI
1.000.000 UI

En sirop (250 UI par cuillère mesure).

Ces pénicillines sont plus vite utilisées par l'organisme et il faut en donner plusieurs prises par jour.

La pénicilline orale sera préférée aux injections pour des infections légères ou moyennement graves comme :

- abcès dentaire ;
- plaies infectées ;

- impétigo ;
- erysipèle ;
- infection des oreilles ;
- sinusite ;
- bronchite (parfois) ;
- angine.

Si l'infection est grave, il peut être préférable de commencer le traitement par injections, quitte à prendre le relais par voie orale dès amélioration.

S'il n'y a pas d'amélioration en 2 ou 3 jours, envisager d'utiliser un autre antibiotique et demander un avis médical.

Posologie à titre curatif :

- chez l'adulte : 2 ou 3 millions UI/jour en 4 prises.
- chez l'enfant : 1 à 2.000 UI/jour en 4 prises.

Important : Continuer de prendre la pénicilline au moins 3 à 4 jours après que la fièvre et les autres signes d'infection ont disparu. De préférence, prendre la pénicilline 1 à 2 heures après les repas.

PÉNICILLINE INJECTABLE

La pénicilline injectable doit être utilisée pour certaines infections graves comme :

- la méningite ;
- la septicémie ;
- le tétanos ;
- une pneumonie grave ;
- les plaies gravement infectées (il vaut mieux utiliser les pénicillines M) ;
- la gangrène ;
- les os infectés et la prévention de l'infection lorsqu'un os perce la peau (il vaut mieux utiliser les pénicillines M) ;
- la gonorrhée ;
- la syphilis.

Il existe plusieurs préparations différentes de la pénicilline. Avant de faire l'injection, vérifier la *quantité* et le *genre* de pénicilline.

Comment déterminer le type correct de pénicilline pour une injection :

Quelques types de pénicilline agissent rapidement mais leur effet ne dure pas. D'autres agissent plus lentement, mais leur action dure plus longtemps. Il y a des fois où il est recommandé d'utiliser un type plutôt qu'un autre.

Pénicilline à courte durée d'action : c'est la pénicilline G ordinaire ; elle agit vite, mais est éliminée par les urines en 4 à 6 heures aussi, ce qui fait réserver ce traitement aux infections graves où un taux élevé d'antibiotiques est nécessaire (par ex. gangrène ou fracture ouverte).

Pénicillines semi-retard (par exemple la pénicilline procaïne). Elles ne sont éliminées par l'organisme qu'en 24 heures, une injection quotidienne peut donc suffire. C'est le meilleur choix, seules ou associées à une pénicilline ordinaire pour la plupart des infections où les injections de pénicilline sont nécessaires.

Pénicilline retard : les pénicillines Benzathine ou Bénéthamine. Ce genre de pénicilline pénètre lentement dans le sang et dure jusqu'à un mois. Il est utilisé principalement dans le traitement des infections à streptocoques et la prévention de la fièvre rhumatismale. Ce genre de pénicilline est utile pour quelqu'un qui habite très loin d'un endroit où l'on peut lui faire une injection ou qui ne peut prendre ce médicament par voie orale. Pour des infections mineures, une seule injection peut suffire. La pénicilline Benzathine est souvent associée à des pénicillines à courte durée d'action, pour donner le même effet que les pénicillines semi-retard (Penextilline).

Pénicilline cristalline (une pénicilline à courte durée d'action).

Exemple : *Pénicilline G.*

Présentation : flacons de 1 million d'UI (625 mg).

Posologie pour la pénicilline cristalline ou toute autre pénicilline à courte durée d'action - pour des infections graves :

Faire une injection toutes les 4 ou 6 heures.

Pour chaque injection, administrer la dose suivante :

- adultes : 1 million UI
- enfants de 8-12 ans : 500.000 UI

- enfants de 3-7 ans : 250.000 UI
- en dessous de 3 ans. 150.000 UI, 2 fois par jour seulement.

Pénicilline procaïne (semi-retard)

Exemple : *Bipénicilline*

Présentation :

— flacons de	500.000	UI
	1.000.000	UI
	1.500.000	UI

Dosage pour des infections modérément graves :

Faire une injection par jour.

Pour chaque injection, administrer la dose suivante :

- adultes : 600.000 à 1.200.000
- enfants 8-12 ans 600.000 UI
- enfants 5-7 ans 300.000 UI
- en dessous 5 ans : **NE PAS ADMINISTRER.** Donner à la place d'autres pénicillines semi-retard (*Pénexilline*).

Pour les infections graves, doubler la dose ci-dessus. Cependant il est préférable d'utiliser une pénicilline à courte durée d'action.

Le dosage pour la pénicilline procaïne combinée avec une pénicilline à courte durée d'action est le même que pour la pénicilline procaïne toute seule.

Pour le traitement de la gonorrhée et de la syphilis, la pénicilline procaïne est plus indiquée. De très fortes doses sont nécessaires. Pour le dosage, voir les pages 342 et 344.

Benzathine-Benzylpénicilline (retard) (Extencilline)

Présentation : flacons pour injections de 600.000 UI
1.200.000 UI
2.400.000 UI

Dosage pour des infections mineures à modérées :

Faire une injection tous les 4 jours. Pour des infections mineures, une injection peut suffire :

- adultes : 1.200.000 UI
- enfants 8-12 ans : 600.000 UI

- enfants 3-8 ans : 300.000 UI
- moins de 3 ans : 150.000 UI

Pour prévenir le retour de l'infection chez des personnes qui ont eu une fièvre rhumatismale, administrer le double de la dose ci-dessus toutes les 3 ou 4 semaines (voir page 464).

AMPICILLINE (PÉNICILLINE À LARGE RAYON D'ACTION)

Ampicilline

(Pénicilline : Exemple *Ukapien-Totapien-Penbritine-Rosampline*)

Présentation :

comprimés à 250 mg.
comprimés à 500 mg.

Poudre pour sirop :

— 500 mg/5 ml
— 250 mg/5 ml
— 125 mg/5 ml

Flacons pour injection :

— 0,25 gr.
— 0,50 gr.
— 1 gr.
— 2 gr.

L'ampicilline est une pénicilline à large rayon d'action qui tue beaucoup plus de microbes que les autres pénicillines. Elle est beaucoup plus sûre que les autres antibiotiques à large rayon d'action et est spécialement utile pour les bébés et les petits enfants.

Du fait qu'elle est chère et qu'elle cause parfois la diarrhée ou le "muguet", l'ampicilline ne doit pas être utilisée lorsque la pénicilline habituelle peut aussi bien faire l'affaire.

L'ampicilline est efficace quand elle est prise par voie orale. Les injections ne doivent être utilisés qu'en cas de maladies graves comme la méningite, le péritonite et l'appendicite ou lorsque le patient vomit et ne peut avaler de médicaments.

L'ampicilline est spécialement efficace dans le traitement de :

- la septicémie et les maladies inexplicables chez le bébé ;
- la pneumonie ou l'infection des oreilles chez les enfants en dessous de 6 ans ;

- une diarrhée grave ou une dysenterie accompagnée de fièvre ;
- la méningite ;
- la péritonite et l'appendicite ;
- les graves infections des voies urinaires ;
- la fièvre typhoïde quand le chloramphénicol est contre-indiqué.

Les personnes allergiques à la pénicilline ne doivent pas prendre de l'ampicilline. Voir Risques et précautions pour la pénicilline, page 512.

Posologie :

Par voie orale (25 à 50 mg/kg/jour) :

— comprimés de 250 mg ; sirop à 125 mg par cuillerée à café (5 ml).

Donner 4 doses par jour :

Dans chaque dose :

- adultes : 2 comprimés ou 4 cuillerées à café (250 mg).
- enfants (8-12 ans) : 1 comprimé ou 2 cuillerées à café (250 mg).
- enfants (3-7 ans) : 1/2 comprimé ou 1 cuillerée à café (125 mg).
- moins de 3 ans : 1/4 comprimé ou 1/2 cuillerée à café (62 mg).
- nourrissons : même dose pour enfants en dessous de 3 ans.

Injections :

Pour les infections graves (50 à 100 mg/kg/jour — jusqu'à 300 mg/kg/jour dans les cas de méningite).

— Flacons de 250 mg.

Faire 4 injections par jour, une toutes les 6 heures.

Dosage pour chaque injection :

- adultes : 500 mg (2 flacons de 250 mg)
- enfants 8-12 ans : 250 mg (1 fl. de 250 mg)
- enfants 3-7 ans : 125 mg (moitié d'un flacon de 250 mg)
- nourrissons : 125 mg. (moitié d'un flacon de 250 mg) 2 fois par jour seulement.

Continuer à administrer l'ampicilline au moins 2 jours après la disparition des signes d'infection.

Amoxicilline

Exemples : *Hiconcil-Amoxil-Clamoxil*

Présentation (la même que l'ampicilline).

A la même action que l'ampicilline, mais des doses plus faibles sont suffisantes.

PÉNICILLINE AVEC STREPTOMYCINE

Les produits contenant la pénicilline et la streptomycine sont vendus dans la plupart des pays et sont souvent utilisés plus qu'ils ne devraient l'être. Si l'un de ces produits est largement utilisé dans votre région, écrire son nom, sa composition et son prix.

Exemple : *Panstrilline-Unicilline*.

La combinaison de la pénicilline et de la streptomycine ne doit être employée que dans des cas spéciaux, comme alternative à l'ampicilline, lorsque ce médicament ne peut être obtenu ou coûte trop cher. La combinaison ne doit pas être employée pour des infections mineures, pour le rhume banal ou la grippe.

ERHYTHROMYCINE : UNE ALTERNATIVE DE LA PÉNICILLINE***Erythromycine***

Exemple : *Propiocrine-Abboticine-Erythrocline*

Présentation :

- comprimés de 250 gr.
- sirops de 125 ou 250 mg. en 5 ml.

L'érythromycine n'est pas aussi forte que la pénicilline et coûte beaucoup plus cher. Elle peut être utilisée à la place de la pénicilline chez les personnes allergiques à ce médicament. Il doit figurer dans la liste des médicaments de la pharmacie villageoise où l'un des membres est allergique à la pénicilline.

L'érythromycine est vraiment sûre, mais l'on doit faire attention à ne pas donner plus que la dose prescrite. Ne pas utiliser pendant plus de 2 semaines ; elle peut causer la jaunisse dans ce cas.

Posologie de l'érythromycine pour les personnes allergiques à la pénicilline :

Prendre de l'érythromycine avec des aliments de façon à éviter des troubles de l'estomac.

Administrer une dose quatre fois par jour.

Dans chaque dose :

- adultes : 500 mg. (2 comprimés ou 4 cuillerées à café)
- enfants 8-12 ans : 250 mg.
(1 comprimé ou 2 cuillerées à café).
- enfants 3-7 ans : 150 mg.
(1/2 comprimé ou 1 cuillerée à café)
- moins de 3 ans : 75 à 150 mg. (1/4 à 1/2 comprimé ou 1/2 à 1 cuillerée à café).

TÉTRACYCLINES : ANTIBIOTIQUES À LARGE SPECTRE (RAYON D'ACTION)

Exemples : *Terramycine*, *Auréomycine*, *Hexacycline*, etc.

Présentation : comprimés de 250 mg.

- sirop : 125 mg/5 ml.

Les tétracyclines sont des antibiotiques à large spectre, c'est-à-dire qu'ils combattent une gamme variée de microbes.

La tétracycline doit être prise par voie orale, car elle est aussi efficace sous cette forme et cause moins de problèmes qu'en injection.

La tétracycline peut être prise pour :

- la diarrhée ou la dysenterie causée par une bactérie ou des amibes ;
- la sinusite ;
- les infections des voies respiratoires (la bronchite, etc.) ;
- les infections des voies urinaires ;
- le typhus ;
- la brucellose (tétracycline plus streptomycine) ;
- le choléra ;
- le trachome ;

- les infections de la vessie ;
- l'acné infecté.

La tétracycline n'a aucun effet sur le rhume banal. Pour beaucoup d'infections banales, la tétracycline n'est pas aussi efficace que la pénicilline ou les sulfamides. Elle coûte également beaucoup plus cher. Son utilisation doit être limitée.

Risques et précautions :

1. Les femmes enceintes ne doivent pas prendre de tétracycline après le 4^e mois de grossesse, parce que ce médicament peut endommager la dentition du bébé. Pour la même raison, les enfants de moins de 6 ans ne doivent prendre de la tétracycline que lorsque c'est absolument nécessaire et seulement pour de courtes périodes.
2. La tétracycline peut causer la diarrhée ou des troubles d'estomac, notamment lorsque la prise est prolongée.
3. Il est dangereux d'utiliser de la tétracycline périmée (celles dont la date de péremption est dépassée).

Posologie pour la tétracycline (20 à 40 mg/kg/jour) comprimés de 250 mg et sirop de 125 mg en 5 ml.

Donner de la tétracycline par voie orale 4 fois par jour.

Pour chaque dose, donner :

- adultes : 250 mg (1 comprimé) ;
- enfants 8-12 ans : 125 mg (1/2 comprimé ou 1 cuillerée à café) ;
- enfants de 4 à 7 ans : 80 mg (1/3 comprimé ou 2/3 cuillerée à café) ;
- enfants de 1 à 3 ans : 60 mg (1/4 comprimé ou 1/2 cuillerée à café) ;
- moins d'un an : 25 mg (1/10 comprimé ou 1/4 cuillerée à café) ;
- nouveaux-nés (lorsque les autres antibiotiques ne sont pas disponibles) : 8 mg (1/30 comprimé ou 6 gouttes de sirop).

Dans les cas graves ou pour des infections comme le typhus ou la brucellose, le double de la dose ci-dessus doit être administrée à l'exception des petits enfants).

Pour que l'organisme fasse un bon usage de la tétracycline, ne pas prendre de lait 1 heure avant ou 1 heure après avoir pris le médicament.

Pour la plupart des infections, la prise de la tétracycline doit être poursuivie 1 ou 2 jours après la disparition des signes d'infection. Certaines formes de diarrhée disparaissent seulement après quelques doses. (Pour le choix des médicaments pour la diarrhée, voir pages 534, 535). Pour certaines maladies, le prolongement du traitement est nécessaire : typhus : 6 à 10 jours ; brucellose : 2 à 3 semaines.

CHLORAMPHÉNICOL : UN ANTIBIOTIQUE CONTRE LA TYPHOÏDE

Chloramphénicol (Chloromycétine)

Exemple : *Solnicol-Tifomycine*

Présentation :

Comprimés de 250 mg

- sirop, 125 mg en 5 ml
- injections, flacons de 250 mg

Cet antibiotique à large spectre combat une large gamme de bactéries. Il ne coûte pas cher, mais il y a un danger à l'utiliser. Pour cette raison, son utilisation doit être très limitée.

Le chloramphénicol ne doit être utilisé que pour la typhoïde et pour des diarrhées très graves et d'autres infections qui n'ont pu guérir par les sulfamides, la pénicilline, la tétracycline ou l'ampicilline (surtout certaines méningites).

A l'exception de la typhoïde, l'ampicilline est aussi efficace sinon plus que le chloramphénicol et est plus sûre. Malheureusement, l'ampicilline coûte très cher ; aussi, le chloramphénicol peut parfois être pris à sa place.

Attention ! Le chloramphénicol est nuisible pour le sang chez certaines personnes. Il est même plus dangereux pour les nouveaux-nés, notamment chez les prématurés. *Contre les infections graves chez les nouveaux-nés, donner de l'ampicilline plutôt que du chloramphénicol si c'est possible. Ne jamais donner du chloramphénicol aux bébés âgés de moins d'un an, ni aux femmes enceintes.*

Prendre soin de ne pas donner plus que la dose de chloramphénicol prescrite. Pour les bébés, la dose est très petite (voir ci-dessous).

Eviter l'utilisation prolongée ou répétée de ce médicament.

Dans le traitement de la typhoïde, passer du chloramphénicol à l'ampicilline dès que la maladie est contrôlée. (Dans des régions où la typhoïde est connue pour sa résistance au chloramphénicol, le traitement doit s'effectuer entièrement avec de l'ampicilline).

Le chloramphénicol pris par voie orale est souvent plus efficace que lorsqu'il est injecté, et il est moins dangereux. A l'exception de rares cas (lorsque la personne ne peut avaler), *ne pas injecter de chloramphénicol*.

Posologie du chloramphénicol (50 à 100 mg/kg/jour)

Comprimés de 250 mg ou sirop de 125 mg en 5 ml.

Par voie orale et 4 fois par jour.

Pour chaque prise, donner :

- adultes : 500 à 1.000 mg (2 à 4 comprimés).

Pour la péritonite et d'autres infections dangereuses, une dose plus forte peut être administrée (3 comprimés 4 fois par jour = 12 par jour). Pour la typhoïde, commencer par de petites doses ;

- enfants de 8 à 12 ans : 250 mg (1 comprimé ou 2 cuillerées à café de sirop) ;

- enfants de 3 à 7 ans : 125 mg (1/2 comprimé ou 1 cuillerée à café) ;

- bébés 1 an à 2 ans : donner 12 mg (1/2 ml de sirop ou 1/20 de comprimé) pour chaque fraction d'un kilo du poids du bébé. (De cette façon un bébé pesant 10 kg devra prendre 120 mg, soit 1 cuillerée à café de sirop ou 1/2 comprimé pour chaque dose. Pour 4 doses, cela équivaudra à 2 comprimés ou 4 cuillerées à café de sirop par jour pour le bébé pesant 10 kilos).

- bébés de moins de 6 mois: ne jamais donner de chloramphénicol. S'il n'y a pas d'autre possibilité, donner 5 mg (1/4 ml ou 5 gouttes de sirop) pour chaque kilo à un bébé de 3 kilos 15 mg (15 gouttes de sirop) 4 fois par jour, ou environ 1/4 comprimé par jour. Ne pas donner plus.

LES SULFAMIDES (OU SULFANOMIDES) MÉDICAMENT PEU CHER POUR LES INFECTIONS BANALES

Exemples :

Sulfadiazine (Adiazine)

Sulfafurazol (Gantrisine)

Sulfamethoxyypyridazine (Sultirène)

Sulfaguanidine (Ganidan)

Succinylsulfathiazol (Thiacyl)

Sulfaméthylthiodiazol (Rufol)

etc.

Présentation : souvent en comprimés à 250 et 500 mg.

Les sulfamides ou sulfanomides combattent un grand nombre de microbes différents, mais ils sont plus faibles que d'autres antibiotiques et risquent plus de causer des réactions allergiques (démangeaisons) et d'autres problèmes. Du fait qu'ils sont bon marché et peuvent être pris par voie orale, ils sont toujours utiles.

L'utilisation la plus importante des sulfamides est contre les infections urinaires. Ils peuvent être utilisés également pour les infections des oreilles et pour l'impétigo ou autres infections purulentes de la peau.

Tous les sulfamides ne sont pas utilisés de la même manière et n'ont pas la même posologie. Si vous avez un sulfamide qui ne figure pas sur la liste ci-dessus, assurez-vous de son utilisation correcte et de la posologie avant d'en faire usage. Le sulfathiazole est identique aux sulfamides mentionnés ci-dessus et ne coûte pas cher, mais il n'est pas recommandé parce qu'il peut causer des effets secondaires.

Les sulfamides ne sont plus aussi efficaces contre la diarrhée parce que beaucoup de microbes à l'origine de la diarrhée sont devenus résistants à leur action.

Attention !

Il est important de boire beaucoup d'eau en prenant les sulfamides afin d'éviter l'endommagement des reins.

Si les sulfamides causent des éruptions, des démangeaisons, des douleurs au bas du dos ou amènent du sang dans les urines, *arrêter l'utilisation et boire beaucoup d'eau.*

Ne jamais donner de sulfamides à une personne déshydratée.

Nota Bene.

Pour qu'ils fassent effet, les sulfamides doivent être pris à la dose correcte, qui est grande. Assurez-vous qu'il y en a assez — mais pas trop.

Posologie

- adultes, en moyenne 6 gr./jour en 2 à 4 prises sauf Rufol (6 comprimés à 0,10 mg./jour en 6 prises) et Sultirène (1 gr. en 1 prise les 2 premiers jours - 500 mg./jour les jours suivants) ;
- enfants, en moyenne 0,10 gr./kg/jour en 2 prises.
Rufol : 2 à 3 comprimés à 0,10 mg./jour.

Ne pas donner de sulfamides aux enfants de moins d'un an.

Une association particulière qui donne un sulfamide à large rayon d'action :

Sulfaméthoxazole + Triméthoprim

Exemples : *Bactrim - Septrim*

Présentation :

Comprimés de 400 mg/80 mg
 800 mg/160 mg
 100 mg/20 mg sirop
 200 mg/40 mg en 5 ml. (1 cuillerée à café).

Il combat une large gamme de bactéries, peut lutter contre la plupart des infections que combat l'ampicilline et est moins cher. Il est souvent plus efficace pour les infections de la peau, les abcès, les infections des os. Mais il ne peut pas être prescrit chez les nouveaux-nés (jusqu'à 2 mois) et les prématurés, ainsi que chez la femme en fin de grossesse.

Posologie

- Chez l'adulte : 800 mg/160 mg deux fois par jour (soit 1 comprimé de 800/160 ou 2 comprimés de 400/80 matin et soir).
- Chez l'enfant : 200 mg/40 mg pour 5 kg de poids et par jour. (soit 1 petite cuillerée de sirop ou 2 comprimés à 100/20 matin et soir chez un nourrisson de 10 kg).

ANTITUBERCULEUX

Ce chapitre est pour l'information et la meilleure compréhension d'un traitement qui doit être mené par le corps médical.

Pour le traitement de la tuberculose, il est toujours très important d'utiliser 2 ou 3 médicaments antituberculeux en même temps. Si l'on prend un seul médicament, la bactérie de la tuberculose devient souvent résistante à ce médicament et la maladie plus difficile à soigner.

Afin que cette maladie ne revienne pas, *la tuberculose doit être traitée sur une longue période*, au moins un an après la disparition de tous les symptômes.

Les médicaments contre la tuberculose sont souvent chers si vous les achetez à la pharmacie, mais la plupart des gouvernements ont des programmes visant à détecter la tuberculose et à donner gratuitement des médicaments ou à les vendre à prix bas. Demander au centre de santé le plus proche.

Pour traiter la tuberculose, il est conseillé de commencer avec 3 médicaments - *streptomycine*, *isoniazide* et un autre médicament antibiotique.

La prise de la streptomycine doit être poursuivie comme partie du traitement pendant une période qui dépend du poids de la personne (pour 1 adulte, il faut 2 mois). La prise de l'isoniazide et d'un autre antituberculeux doit être poursuivie 1 ou 2 ans après la disparition de tous les symptômes de la tuberculose. *Afin d'éviter que la tuberculose ne revienne à nouveau, le traitement complet et à long terme est extrêmement important.*

Streptomycine

Exemple : *Streptomycine*

Présentation : souvent en flacons pour injection de 1 g.

La streptomycine est un médicament important pour le traitement de la tuberculose. *Elle doit toujours être combinée avec d'autres médicaments.* La streptomycine et la pénicilline combinées peuvent être utilisées pour traiter certaines infections graves (voir *Streptomycine avec pénicilline*, page 519). Cependant, l'emploi de la streptomycine pour des maladies autres que la tuberculose doit être limité, car l'utilisation fréquente de la streptomycine pour

d'autres maladies rend la tuberculose plus résistante à ce médicament, et, par conséquent, plus difficile à soigner.

Risques et précautions :

Faire très attention à ne pas donner plus que la dose correcte. Trop de streptomycine pendant trop longtemps peut rendre sourd. Si les oreilles commencent à bourdonner ou que la surdité commence, arrêter de prendre le médicament et voir un agent de santé.

Isoniazide (INH)

Exemple : *Rimifon*

Présentation : en comprimés de 100 mg.

C'est un antituberculeux très actif. Chaque fois qu'il est possible, il doit être administré avec au moins un autre antituberculeux.

Risques et précautions :

L'isoniazide cause quelques fois une anémie, des douleurs dans les mains et les pieds, des convulsions de muscles, ou même des attaques. Ces effets secondaires peuvent en général être évités en donnant 100 mg. de pyridoxine (vitamine B6) chaque jour, par voie orale. Ou bien, puisque ces effets secondaires sont rares, pour éviter de faire d'autres dépenses, la pyridoxine peut être administrée seulement lorsque ces effets secondaires commencent à apparaître.

Acide aminosalicylique (PAS)

Présentation : souvent en comprimés de 500 mg.

Risques et précautions :

Le PAS peut causer des vomissements, la diarrhée et des troubles d'estomac. L'indigestion de l'acide peut souvent être évitée en le prenant avec des aliments, avec du lait. Les personnes qui ont des ulcères d'estomac ne doivent pas prendre de PAS.

Ethionamide

Exemple : *Trecator*

Présentation :

Souvent en comprimés de 250 mg.

Risques et précautions :

Les mêmes que pour l'Isionazide, d'où l'importance de donner la vitamine B6 si on les associe.

Ethambutol

Exemple : *Myambutol*

Présentation : en comprimés de 100 ou 400 mg.

Effets secondaires :

Peut causer des douleurs aux yeux ou les endommager s'il est administré à fortes doses sur une longue période.

ANTILEPREUX : SULFONES

Ce chapitre est pour l'information et la meilleure compréhension du traitement qui doit être mené par le corps médical.

Diaminodiphénylsulfone (Disulone)

Présentation : en comprimés de 5 et 50 mg.

Le traitement contre la lèpre doit être poursuivi au moins 2 ans, et quelquefois toute la vie.

Pour prévenir des réactions graves au médicament, le commencement du traitement doit s'effectuer à très petites doses, en augmentant la dose progressivement.

Effets secondaires :

Souvent ce médicament cause la fièvre, des sensations de brûlure, des éruptions, une anémie, des problèmes de foie, ou des troubles mentaux. Lorsque ce médicament crée ces problèmes, arrêter d'en prendre et aller en consultation si possible. Après deux semaines, recommencer à prendre ce médicament très lentement, d'abord avec 5 mg.

Attention !

Ce médicament est dangereux. Garder hors de la portée des enfants.

D'autres médicaments sont utilisés : souvent des associations sont nécessaires. Respecter strictement les prescriptions des médecins.

AUTRES MÉDICAMENTS

MÉDICAMENTS CONTRE LE PALUDISME

Les médicaments contre le paludisme peuvent être utilisés de 3 façons différentes.

Par exemple, pour la chloroquine :

1. Traitement de la personne qui a le paludisme. Le médicament est administré quotidiennement et à des doses élevées pendant quelques jours.
2. Prévention totale : empêcher les parasites du paludisme qui peuvent être dans le sang de nuire (les détruire avant l'accès de paludisme au fur et à mesure).

Cette méthode est utilisée dans des régions où le paludisme est très fréquent, notamment pour protéger les enfants faibles ou atteints d'une maladie autre que le paludisme. Les médicaments sont administrés chaque jour à doses faibles (ou deux fois par semaine à doses élevées).

Prévention partielle : elle protège contre le paludisme mais laisse le corps prendre ses propres défenses contre la maladie. Cette méthode est utilisée dans des régions où le paludisme sévit. Le médicament est administré toutes les semaines.

Il y a plusieurs médicaments contre le paludisme. Dans plusieurs parties du monde, y compris en Afrique, les parasites du paludisme sont devenus résistants aux médicaments les meilleurs et les moins dangereux, aussi d'autres médicaments doivent-ils être utilisés. Il est important de se renseigner auprès du département de la santé ou dans un centre sanitaire sur les médicaments les plus appropriés à la région où vous vous trouvez.

Dans beaucoup de zones, la chloroquine est toujours le médicament le plus efficace contre le paludisme. Ailleurs la pyriméthamine doit être employée pour enrayer le paludisme.

Chloroquine

Exemples : *Nivaquine* - *Chloroquine*

Présentation : souvent en comprimés de 100 mg
sirop à 25 mg par 5 ml
(5 ml = 1 petite cuillère)

Posologie :

Comprimés de 100 mg de chloroquine (1 cuillerée à café de sirop = 1/4 de comprimé).

Pour le traitement d'une crise aiguë de paludisme : administrer des comprimés de chloroquine une fois par jour pendant 3 jours.

Chaque jour donner 100 mg/kg/j. soit :

- adulte : 6 comprimés (600 mg) par jour ;
- enfant : 1 comprimé pour chaque fraction de 10 kg de poids du bébé. (Si on ne sait pas le poids, l'évaluer à partir de l'âge comme expliqué à la page 108).

On peut aussi faire une cure de 5 jours avec 10 mg/kg/jour pendant 2 jours, puis 5 mg/kg/j les 3 jours suivants, c'est-à-dire, chez l'adulte :

6 comprimés par jour les 2 premiers jours, puis 3 comprimés par jour les 3 jours suivants. On peut aussi faire comme il est décrit à la page 248. L'important c'est de continuer ensuite avec un traitement préventif pendant au moins 2 mois.

Pour la prévention totale :

Donner la dose de 10 mg/kg/jour en 1 semaine, la répartir en plusieurs prises au cours de la semaine.

Par exemple, chez l'adulte : 600 mg (6 comprimés) par semaine à raison de : 1 comprimé par jour, six jours sur sept.

Chez un enfant de 30 kg (8-13 ans) : 300 mg (3 comprimés) par semaine à raison de : 1/2 comprimé par jour, tous les jours sauf le dimanche ou 1 comprimé tous les lundis, mercredis et vendredis.

Attention !

Ne pas utiliser la forme injectable. Elle peut être dangereuse surtout par voie intra-musculaire. Si la voie orale est impossible, utiliser alors la quinine injectable.

Quinine et ses dérivés

(Injectable)

Exemples : *Quinimax - Quinine - Palujet*

Présentation : en ampoules de :

1 ml (= 0,10 gr)

2 ml (= 0,20 gr)

4 ml (= 0,40 gr)

Les injections de quinine ne doivent être faites que très rarement, dans des cas de nécessité absolue, c'est-à-dire en cas de paludisme cérébral (ou Neuropalu : voir page 266) ou en cas de paludisme accompagné de vomissements qu'on n'arrive pas à arrêter avec des médicaments (car dans ce cas le malade vomit la chloroquine). Dans une région où il y a beaucoup de cas de paludisme, à chaque fois qu'une personne qui a la fièvre, fait des convulsions ou est dans le coma, il faut la traiter comme un paludisme cérébral, quitte à rectifier ensuite le diagnostic.

Posologie pour des injections de Quinine :

25 mg/kg/jour sans dépasser 0,8 gr/jour à répartir en 2 prises.

Cure de 3 jours (ou plus courte si le malade peut passer à la voie orale ensuite).

Par exemple :

- 1 nourrisson de 7-9 kg (1 an) doit recevoir une ampoule de 0,10 gr matin et soir.
- 1 enfant de 23-25 kg (8-11ans) doit recevoir 0,30 gr deux fois par jour : il faudra donc prélever 3 ml d'une ampoule de 4 ml (et jeter le reste), matin et soir.

A partir de 32 kg de poids, il faut donner 1 ampoule de 4 ml matin et soir, même chez l'adulte.

Ce n'est que chez les adultes gros et dans les formes graves qu'on peut augmenter jusqu'à 1 ampoule 1/2 matin et soir.

Après les 3 jours de traitement, il faudra naturellement continuer avec la chloroquine préventive au moins pendant 2 mois.

Attention !

Dans le paludisme cérébral, surtout si le malade est dans le coma, il vaudrait mieux mettre la dose totale de Quinine dans du sérum glucosé qu'on fera passer par voie intraveineuse (en perfusion). Mais ceci nécessite un infirmier capable de poser une perfusion. Faites-le donc appeler rapidement, mais en attendant son arrivée commencez avec une injection intramusculaire.

Pour faire les injections de Quinine il faut avoir appris à faire les injections intramusculaires, car c'est un produit particulièrement dangereux et il faut prendre toutes les précautions (voir pages 117 et 118).

Amodiaquine

Exemple : *Flavoquine, Camoquin*

Présentation :

Comprimés à 200 mg.

Poudres pédiatriques 50 mg/cuiller mesure

Sirop 50 mg/cuiller mesure.

Curatif :

- adulte : 3 comprimés à 200 mg en 1 prise
- enfant : 1 cg/kg en 1 prise (1 cuillère-mesure par 5 kg).

Préventif :

- adulte : 1 à 3 cp. par semaine selon les régions ;
- enfant : selon l'âge et la région.

Pyriméthamine

Exemple : *Fansidar*

Présentation :

- comprimés à 0,025 g.
- ampoules à 0,020 g.

Ce médicament doit être réservé strictement au traitement curatif du paludisme et uniquement lorsqu'on a de très sérieuses raisons de penser que les autres produits seront inefficaces.

Ne jamais le réutiliser en moins de 8 jours d'intervalle.

Posologie - Dose unique :

- adultes : 2 à 3 cp. ou 2 ampoules injectables ;
- 8-14 ans : 2 cp. ou 1 1/2 ampoule injectable ;
- 4-8 ans : 1 cp. ou 3/4 à 1 ampoule injectable ;
- 2 mois - 4 ans : 1/2 cp. ou 1/4 à 3/4 ampoule injectable.

Attention ! Ce médicament contient des sulfamides et on doit prendre les mêmes précautions qu'on prend pour les sulfamides (voir *Bactrim*, page 525).

CONTRE LES AMIBES ET LES GIARDIAS

Dans les cas de diarrhée ou de dysenterie causées par des amibes, en général on va très souvent à la selle, et dans les excréments il y a de la mucosité et quelquefois du sang. Souvent il y a des crampes d'estomac, mais peu ou pas de fièvre. La dysenterie amibienne peut être traitée grâce au *métronidazole*, à la *tétracycline* (voir page 533), ou mieux, les deux médicaments ensemble. Malheureusement, le métronidazole coûte très cher. Le *diraxiode* qui coûte moins cher (mais n'est pas aussi efficace) peut être administré avec de la tétracycline.

Afin de tuer toutes les amibes dans l'intestin, un traitement très long (2 à 3 semaines) et très cher peut être nécessaire. Il est souvent plus sensé d'arrêter les médicaments lorsque tous les symptômes ont disparu, ainsi, le corps se défend contre les quelques amibes qui subsistent. Cela est particulièrement valable dans des régions où existent beaucoup de possibilités d'avoir une nouvelle infection.

Dans les diarrhées causées par les giardias, les selles sont très souvent jaunes et écumeuses, mais il n'y a pas de sang ou de mucosité. Le métronidazole est le meilleur médicament contre cette maladie.

Tétracyclines et associations médicamenteuses

Les tétracyclines (voir page 533) ne sont vraiment efficaces que si elles sont associées à des médicaments actifs contre les amibes. Par exemple le Métronidazole.

Dans ce cas on les prend surtout si on pense qu'il y a une infection bactérienne associée à l'amibiase.

Il y a des associations de médicaments contenant des tétracyclines qui sont efficaces contre les amibes et moins chères que le Métronidazole.

Par exemple : *Contramibial*

Présentation du Contramibial : Gélule contenant 250 mg de tétracycline.

Posologie :

donner pendant 4 jours :

- aux adultes : 2 gélules matin et soir ;
- aux adolescents : 1 gélule matin, midi et soir ;
- aux enfants : 1 gélule matin et soir.

Métronidazole

Exemple : *Flagyl*

Présentation : souvent en comprimés de 250 mg.

Ovules vaginaux 500 mg

Le métronidazole est efficace contre les infections intestinales causées par les amibes et les giardias et également contre les infections vaginales causées par les trichomonas.

Attention ! Ne pas boire d'alcool en prenant du métronidazole, la combinaison pouvant causer de graves nausées. Ne pas en prendre au cours des 3 derniers mois de la grossesse et de l'allaitement.

Posologie pour une dysenterie amibienne (25 à 50 mg/kg/j.) : comprimés de 250 mg.

Donner du métronidazole 3 fois par jour pendant 5-7 jours. Pour chaque prise, prévoir chez l'adulte : 500 à 700 mg. (2 à 3 comprimés).

Posologie pour une infection causée par la giardia. Donner du métronidazole 3 fois par jour pendant 5 jours. Chaque jour prévoir :

- adultes : 250 mg (1 comprimé) ;
- 8-12 ans : 500 mg (2 comprimés) ;
- 4-7 ans : 375 mg (1 1/2 cp.) ;
- 2-3 ans : 250 mg (1 comprimé) ;
- moins de 2 ans : 80 à 125 mg 1/3 à 1/2 comprimé.

Posologie pour des infections vaginales causées par des trichomonas :

La femme doit prendre 8 comprimés (2 g) en une seule prise ou mieux, 1 comprimé matin et soir pendant 10 jours et mettre dans le vagin un ovule le soir pendant 10 à 20 jours. Si l'infection réapparaît, aussi bien la femme que l'homme doivent prendre 8 comprimés en même temps. (Il doit en prendre même s'il n'y a chez lui aucun symptôme).

Déhydroémétine

Ampoule injectable (par voie sous-cutanée) à 20 mg et 60 mg.

Présentation : comprimés à 0,010 gr.

Posologie : 1 mg/kg/j. en 3 prises pendant 10 jours.

Espacer les cures de 15 jours.

A prendre avant ou pendant les repas.

Ce médicament peut être pris en alternance avec le métronidazole.

Utiliser la forme injectable uniquement s'il y a des vomissements.

Diiodohydroxyquinoléine

Exemple : *Direxiodé*

Présentation : souvent en comprimés de 200 mg.

Le diiodohydroxyquinoléine peut être administré pour traiter les infections mineures de l'intestin causées par des amibes, ou accompagner le traitement à la tétracycline ou au métronidazole. Le diiodohydroxyquinoléine ne fait aucun effet dans la prévention et ne doit pas être pris sur une longue période, du fait qu'il peut endommager les yeux. L'*iodochlorhydroxyquine* (*Entero-Vioform*, comprimés de 250 mg.) peut être administré à sa place, mais le risque d'endommager les yeux est plus grand.

Posologie du diiodohydroxyquinoléine dans le traitement des amibes.

Administrer le médicament 3 fois (maladie mineure) ou 4 fois (maladie beaucoup plus grave) par jour. Pour le traitement complet, prendre le médicament pendant 10 à 14 jours.

Ne pas donner aux enfants en dessous de 3 ans.

POUR LES INFECTIONS VAGINALES

Les pertes vaginales, les démangeaisons et les maladies peuvent être causées par différentes infections dont la plus fréquente est due aux trichomonas et aux muguets (infection de la levure ou moniliase). La propreté et les douches vaginales soulagent beaucoup d'infections vaginales. Voici également des médicaments spécifiques :

Douches vaginales (lavement vaginal)

Mélanger 2 à 3 cuillerées à soupe de vinaigre blanc dans un litre d'eau bouillie. Comme indiqué à la page 349, faire une douche par jour pendant 1 semaine, ensuite 1 douche tous les deux jours. En cas de moniliase mettre du bicarbonate à la place du vinaigre.

Métronidazole,

comprimés et ovules (voir page 534). Pour les infections vaginales dues aux trichomonas.

Nystatine,

comprimés, crème et ovules (voir page 541). Pour la moniliase (infection de levure) du vagin.

Violet de Gentiane,

solution à 1% (voir ci-dessous)

Pour le traitement de la moniliase (infection de levure) et autres infections de la vulve et du vagin.

Badigeonner au violet de gentiane une fois par jour pendant 3 semaines.

Ovules vaginaux de sulfatiazole

Pour le traitement des infections microbiennes (*Haemophilus*) du vagin.

Introduire profondément un ovule dans le vagin 2 fois par jour.

PROBLEMES DE LA PEAU

Se laver les mains et se baigner régulièrement avec du savon et de l'eau permet d'éviter de nombreuses infections, aussi bien de la peau que de l'intestin. Les plaies doivent être lavées avec soin au savon et à l'eau bouillie avant de faire des pansements.

Se frotter régulièrement avec du savon et de l'eau est souvent le seul traitement nécessaire pour les pellicules, la séborrhée, les boutons, l'impétigo mineur aussi bien que les teignes tonsurantes mineures, les teignes et autres champignons de la peau ou du cuir chevelu. Pour cela, il est souhaitable qu'il y ait dans le savon un antiseptique comme le sulfate de cuivre ou comme l'iode, tel que la bétadine.

Polyvidone iodée Ex. : Bétadine

Présentation : souvent en solution.

L'utiliser comme indiqué ci-dessus. Il est déconseillé d'utiliser ce produit chez le nouveau-né et le nourrisson (enfant de moins de 30 mois) en application répétée, étendue ou prolongée.

Mercurobotol

(Exemple : *Mercryl Laurylé*)

Même utilisation. Mais bien rincer ensuite.

Sulfate de cuivre

(Exemple : *Savons Ramet*).

Sulfure

Présentation :

en poudre jaune

plusieurs lotions dermiques ou pommades.

Le sulfure est efficace pour plusieurs problèmes de la peau :

1. pour éviter ou décourager les tiques, les poux et les puces. Avant d'aller dans les champs ou en brousse, enduire la peau de sulfure, spécialement les jambes, les chevilles, les poignets, la taille et le cou.
2. pour lutter contre la gale et tuer les poux cachés et les petites tiques dans ou sur la peau (voir page 297).
3. pour la teigne tonsurante, la teigne et autres champignons, utiliser la même pommade, 3 à 4 fois par jour, ou une lotion de sulfure et de vinaigre (voir page 302).
4. pour la séborrhée et d'importantes pellicules du cuir chevelu, la même pommade peut être utilisée, ou bien le cuir chevelu peut être enduit de sulfure.

Liquide de Dakin

Présentation : liquide rouge violet, désinfectant très efficace qu'on peut utiliser même pour les plaies des muqueuses.

Violet de Gentiane

Le violet de gentiane aide à combattre certaines infections de la peau, y compris l'impétigo et les plaies purulentes. Il peut également être utilisé dans le traitement de la moniliase ou de l'infection à levures de la bouche, de la vulve ou des plis de la peau.

Dissoudre une cuillerée à café de violet de gentiane dans un demi-litre d'eau. On obtient une solution à 2%. Badigeonner la peau, la bouche ou la vulve.

Permanganate de potassium

Présentation :
poudre rouge foncé

Voilà un bon antiseptique (qui tue les germes) à enduire sur les plaies infectées. Mettre une pincée de poudre dans un litre d'eau (1 part de permanganate de potassium pour 1 000 parts d'eau) ou 1 comprimé pour 10 litres d'eau.

Pommades antibiotiques

Elles coûtent très cher et généralement ne sont pas aussi efficaces que le violet de gentiane. Cependant, elles ne tachent pas la peau ni les habits et sont utiles dans le traitement des infections mineures de la peau comme l'impétigo. Une bonne pommade est celle qui contient un mélange de néomycine/polymyxine. Une pommade de tétracycline peut également être utilisée.

Pommades ou lotions corticostéroïdes

Elles peuvent être utilisées pour des irritations de la peau qui coulent ou qui démangent, dues aux piqûres d'insectes, à certaines plantes "empoisonnées" ou d'autres choses. Elles sont également efficaces dans le traitement des eczémas graves (voir page 314) et des psoriasis (page 315). A administrer 3 ou 4 fois par jour.

Attention ! Les pommades contenant des corticoïdes peuvent être très dangereuses et il faut toujours demander l'avis d'un médecin avant de les utiliser.

Elles peuvent favoriser les infections et ne doivent donc jamais être utilisées lorsqu'il y a une infection (les eczémas sont souvent surinfectés) et il faut d'abord éliminer l'infection avec d'autres moyens avant d'utiliser les corticoïdes.

Il ne faut jamais les utiliser pendant trop longtemps car les corticoïdes pénètrent à travers la peau et finissent par avoir les mêmes effets néfastes qu'ont les corticoïdes pris par la bouche.

Il ne faut surtout pas les utiliser contre l'acné (comme beaucoup de gens le font), car si au début on peut avoir l'impression qu'ils sont efficaces, ils provoquent ensuite une flambée (aggravation très importante) de l'acné qui sera beaucoup plus difficile à soigner.

En Afrique beaucoup de femmes utilisent des pommades contenant des corticoïdes pour éclaircir leur peau (au Sénégal on dit "Khessal"), croyant devenir plus jolies.

Il faut les déconseiller et leur expliquer que, si au début on a l'impression qu'effectivement ces crèmes éclaircissent la peau, à la longue elles entraînent des lésions très vilaines de la peau et très difficiles à soigner. Ces femmes obtiendront l'effet contraire de ce qu'elles cherchent : un visage bouffi, enflé, avec une peau plus claire par endroits (et plus foncé dans d'autres), formant de grosses taches et avec beaucoup de boutons gros et purulents ; et parfois apparaissent même des poils. Alors qu'une peau noire, uniforme, et lisse, est tellement jolie !

Vaseline

Utile dans la préparation des pommades ou des pansements pour le traitement :

- de la gale (page 295) ;
- des démangeaisons causées par les ascaris (page 213) ;
- des brûlures (page 144) ;
- des plaies de la poitrine (page 141).

POUR LA TEIGNE TONSURANTE ET LES AUTRES CHAMPIGNONS

Il existe plusieurs champignons dont il est très difficile de se débarrasser. Pour les guérir complètement, le traitement doit être poursuivi pendant des jours ou des semaines après la disparition des signes. Le bain et la propreté sont également très importants.

Pommades avec de l'undecylenic, du benzoïde avec de l'acide salicylique

Exemple : *Mycodécyl, Phytex, Daktarin.*

Les pommades composées de ces acides peuvent être utilisées dans le traitement de la teigne tonsurante, de la teigne du cuir chevelu et des infections avec champignons de la peau. Ces pommades sont (ou peuvent être) très souvent mélangées à du sulfure. Les pommades à l'acide salicylique et au sulfure peuvent être employées pour la séborrhée.

Les pommades et les lotions coûtent moins cher si vous pouvez les faire vous-même. Mélanger 3 parts d'acide salicylique et/ou 6 parts d'acide benzoïque à 100 parts de vaseline, de la vaseline officinale, de l'huile minérale, du saindoux, ou 40% d'alcool. Frotter la peau 3 ou 4 fois par jour.

Sulfure et vinaigre

Une lotion composée de 5 parts de sulfure pour 100 parts de vinaigre aide à combattre des infections à champignons sur la peau. Egalement, on peut utiliser une pommade composée d'une part de sulfure et 10 parts de saindoux.

Thiosulfate de sodium

Présentation : poudre blanche, dans les magasins qui vendent du matériel photographique.

Utilisée pour des infections à pytiriasis de la peau (taches blanches) voir page 304.

Dissoudre une cuillerée à soupe dans 1/2 verre d'eau et étendre sur la peau à l'aide d'un morceau de coton ou de tissu doux. Ensuite frotter la peau avec du coton imbibé de vinaigre. A faire 2 fois par jour jusqu'à ce que les champignons disparaissent et ensuite 1 fois toutes les 2 semaines pour les empêcher de revenir.

Griséofulvine

Exemple : Griséfuline

Présentation :

- souvent en capsules ou comprimés de 125, 250 ou 500 mg.
- en pommades.

Les préparations en particules minuscules sont meilleures.

Ce médicament coûte cher et ne doit être utilisé que pour des infections à champignons très graves de la peau et des infections profondes de teigne du cuir chevelu.

Posologie (de 10 à 15 mg/kg/jour) :

Pour des particules minuscules, capsules de 250 mg.

Administrer une fois par jour :

- adultes : 500 à 1.000 mg (2 à 4 capsules) ;
- 8-12 ans : 250 à 500 mg (1 à 2 capsules) ;
- 3-7 ans : 125 à 250 mg (1/2 à 1 capsule) ;
- moins de 3 ans : 125 mg (1/2 capsule).

Ne pas administrer aux femmes enceintes.

Violet de gentiane - pour les muguets (infections à levure). Voir page 536.

Nystatine

Exemple : Mycostatine

Présentation : en solutions, poudres, ovules vaginaux, pommades et comprimés.

Pour le traitement des muguets (moniliasis) dans la bouche, le vagin, ou les plis cutanés. Il n'a aucun effet sur les autres infections.

Posologie - même dose pour les enfants et les adultes :

- *muguets dans la bouche* : après avoir bien nettoyé la bouche avec de l'eau bicarbonatée, mettre 1 ml de solution dans la bouche et l'y garder au moins 1 minute avant de l'ingurgiter. A faire 3 ou 4 fois par jour.
- *infection à levures sur la peau* : sécher le plus possible et enduire de poudre ou de pommade 3 ou 4 fois par jour.
- *infection à levures dans la vulve ou le vagin* : mettre de la poudre dans le vagin 2 fois par jour ou mettre un ovule chaque nuit pendant 2 semaines.

CONTRE LA GALE ET LES POUX : INSECTICIDES

Gamma benzene hexachloride (lindane)

Exemple : *Elénol, Elentol*

Présenté sous une forme très chère pour les personnes et bon marché pour les animaux ; la présentation pour les animaux est d'ailleurs aussi efficace pour les personnes. Le lindane pour les bains parasitocides pour les moutons ou le bétail ne coûte pratiquement rien, mais il est concentré en une solution de 15% et doit être dilué à 1%. Mélanger une part de 15% de lindane concentré avec 15 parts d'eau ou de "vaseline" et mettre sur la peau selon les instructions données à la page 295. Pour des poux sur la tête, voir page 297. Faire une seule application ; si c'est nécessaire, répéter une semaine plus tard,

Attention ! Ne pas dépasser les doses, car c'est un poison.

Benzyl benzoate, crème ou lotion

Exemple : *Ascabiol*.

A. utiliser comme la crème ou la lotion gamma benzene hexachloride.

Sulfure en vaseline ou axonge

Utiliser contre la gale si vous ne pouvez obtenir les médicaments ci-dessus.

Mélanger une part de sulfure pour 20 parts de vaseline, huile minérale, ou axonge pour faire une pommade de sulfure à 5%.

CONTRE LES VERS

Les médicaments ne sont pas suffisants pour se débarrasser des vers pour longtemps. Les règles d'hygiène personnelle et publique doivent être suivies. Lorsque dans une famille quelqu'un a des vers, on doit traiter toute la famille.

Pipérazine - pour ascaris et oxyures.

Exemples : *Pipérazine, Pipérol fort*

Présentation : en citrate, tartrate, hydrate, adipate ou phosphate de pipérazine.

Présentation : elle varie suivant la spécialité. Comprimés et sirops.

Il y a peu d'effets secondaires.

Posologie et mode d'emploi : ça varie beaucoup d'une spécialité à une autre. Bien lire la notice d'emploi. Souvent une forte dose est donnée pour les ascaris. De plus petites doses chaque jour et pendant une semaine sont données contre les oxyures. Mais d'autres modes d'emploi existent.

Par exemple, pour la Pipérazine Sipoa sirop :

- enfants de 1 à 5 ans : 1 cuillère à café/jour ;
- enfants de 5 à 12 ans : 2 cuillères à café/jour ;
- adultes et enfants de plus de 12 ans : 3 cuillères à café/jour.

Ascaris : 1 cure d'1 semaine

Oxyures : 2 cures d'1 semaine séparées par un repos d'1 semaine.

Thiabendazole - pour plusieurs sortes de vers.

Exemple : *Mintézol*

Présentation : comprimés de 500 mg ou sirop à 500 mg pour 5 ml (1 cuillerée à café).

Ce médicament peut être utilisé pour tuer les ankylostomes, le tricocephale et d'autres vers appelés strongyloïdes. Il est efficace contre les ascaris et les oxyures, mais il cause quelques effets secondaires. Il peut faire du bien dans certains cas de trichinose.

Attention ! Le thiabendazole peut amener les ascaris à s'élever jusqu'à la gorge et cela peut bloquer la respiration. Ainsi, si vous pensez qu'une personne a des ascaris en plus d'autres vers, il est conseillé de traiter d'abord à la pipérazine avant de donner du thiabendazole.

Effets secondaires. Le thiabendazole cause souvent la fatigue, la sensation d'être malade, et quelquefois des vomissements.

Posologie pour le thiabendazole - (50 mg/kg/jour)
Comprimés de 500 mg ou sirop de 1 mg en 5 ml.

Donner 2 fois par jour pendant 3 jours. Les comprimés doivent être mâchés.

A chaque prise :

- adulte : 1500 mg (3 comprimés ou 1 1/2 cuillerée à café) ;
- 8-12 ans : 1000 mg (2 comprimés ou 1 cuillerée à café) ;
- 3-7 ans : 500 mg (1 comprimé ou 1/2 cuillerée à café) ;
- moins de 3 ans : 250 mg (1/2 comprimé ou 1/4 de cuillerée à café).

Lévamisole - contre les ascaris et les ankylostomes.

Exemple : *Solaskil*

Présentation : comprimés de 30 mg et de 150 mg.

Il est généralement bien toléré même chez des malades fatigués.

Posologie : à prendre en une seule prise après le repas principal.

- contre les ankylostomes :
 - Chez l'adulte : 300 mg (soit 2 comprimés à 150 mg.)
 - Chez l'enfant : 6 mg/kg (soit 1 comprimé à 30 mg pour chaque tranche de 5 kg de poids).

- contre les ascaris :

la moitié de la dose est suffisante, soit :

— chez l'adulte : 1 comprimé à 150 g.

— chez l'enfant : 1 comprimé à 30 mg pour chaque tranche de 10 kg de poids (3 mg/kg).

Mé bendazole (Vermox)

Présentation : en comprimés de 100 mg.

Nouveau médicament d'effet semblable au thiabendazole. Efficace contre les ankylostomes, le tricocephale ; les ascaris et les oxyures. Dans le traitement de grandes infections dues à des vers, il peut y avoir des maux de l'intestin ou de la diarrhée, mais le mebendazole ne cause pas de vomissements ou d'effets secondaires comme le thiabendazole. Avec le mebendazole, il n'y a pas besoin de traiter d'abord les ascaris avec un autre médicament.

Attention ! Ne pas donner de mebendazole aux femmes enceintes.

Posologie (comprimés de 100 mg)

Donner la même dose aux enfants et aux adultes.

- Contre les oxyures : 1 comprimé, 1 seule fois.
- Contre les ascaris, les tricocephales et les ankylostomes : 1 comprimé 2 fois par jour (matin et soir) pendant 3 jours (6 comprimés en tout).

Contre le taenia et l'anguillule (strongyloïde), double dose.

CONTRE LE VER SOLITAIRE (TAENIA)

Niclosamide - contre l'infection au taenia.

Exemple : *Trédémine*

Présentation : comprimés à mâcher de 500 mg.

Le niclosamide est probablement le meilleur médicament contre le taenia et cause le moins d'effets secondaires. Il est efficace contre la plupart des sortes de taenia logées dans l'intestin, mais non contre les kystes logés hors de l'intestin.

Posologie du niclosamide contre le taenia - comprimés de 500 mg. Bien mâcher et avaler la moitié de la dose seulement le matin à jeun, et l'autre moitié 2 heures plus tard.

- adultes et enfants de plus de 7 ans : 2 g (4 comprimés) ;
- enfants de 2 à 7 ans : 1 g (2 comprimés) ;
- en dessous de 2 ans : 500 mg (1 comprimé).

Vermox - contre le taenia mais moins efficace. Voir page 544.

CONTRE LA SCHISTOSOMIASE (BILHARZIOSE)

Niridazole - contre la schistosomiase.

Exemple : *Ambilhar*

Présentation : en comprimés de 500 mg et 100 mg.

Le niridazole cause des effets secondaires comme les maux de tête, les vertiges, la nervosité, les vomissements, les crampes d'estomac ou la diarrhée chez la plupart des gens, mais l'on ne doit généralement pas arrêter le traitement, sauf si ces réactions sont importantes. Il rend également les urines brunes.

Associer du phénobarbital à ce traitement (100 à 150 mg/jour chez l'adulte).

Posologie contre la schistosomiase (25 mg/kg/jour). Donner 2 fois par jour par voie orale pendant 1 semaine.

A chaque prise, donner :

- adultes : 750 mg (1 1/2 comprimé) ;
- 8-12 ans : 500 mg. (1 comprimé) ;
- 3-7 ans 250 mg. (1/2 comprimé) ;
- moins de 3 ans : 125 mg (1/4 comprimé).

CONTRE LA CÉCITÉ DES RIVIÈRES (ONCHOCERCOSE)

Ces médicaments sont dangereux. Ils doivent être prescrits par un médecin et donnés sous la surveillance d'un agent de santé expérimenté.

Diéthyl carbamazine

Exemple : *Notezine*

Présentation : comprimés de 100 mg.

Afin d'éviter un grave endommagement des yeux et de graves réactions allergiques, il est important de commencer le traitement avec une faible dose journalière qu'on augmentera très progressivement jusqu'à la dose efficace qu'on atteindra en 6 jours. Il faut associer à ce traitement au début (et mieux, aussi pendant 2 jours avant de commencer le traitement) des antihistaminiques.

Par exemple, chez l'adulte on commencera avec 1/4 de comprimé matin et soir. On augmentera d'une demi-comprimé par jour jusqu'à arriver, en 6 jours, à la dose efficace de 2 comprimés matin et soir qu'on poursuivra pendant 7 jours.

Attention : il ne faut pas donner ce médicament à des gens malnutris ou atteints d'autres maladies graves ni aux femmes enceintes. Dans tous ces cas, le médecin dira ce qu'il faut faire.

De toutes façons ce médicament ne doit être pris que sous la supervision d'un agent de santé expérimenté.

La diéthylcarbamazine tue les petits vers mais pas les vers adultes.

Suramine

Exemple : *Moranyl*

Ce médicament est plus efficace que le diéthylcarbamazine contre les vers adultes, mais, parfois, il empoisonne les reins. Dès que les pieds commencent à s'enfler ou dès qu'apparaissent d'autres signes d'empoisonnement des urines, arrêter l'utilisation de ce médicament. Ceux qui ont des problèmes de reins ne doivent pas le prendre.

La suramine doit être administrée par voie intraveineuse et ne doit être utilisée qu'avec l'assistance d'un agent de santé expérimenté. Pour les adultes, injecter 1 g de suramine en 10 ml. d'eau distillée une fois par semaine pendant 5 à 7 semaines. Commencer par une petite dose test de 200 mg. Traiter les réactions allergiques avec antihistaminiques.

POUR LES YEUX

Pommade antibiotique ophthalmique pour la conjonctivite.

Exemple de pommades utiles : pommade oxytétracycline ou auréomycine ou chlortétracycline ou rifamycine.

Ces pommades peuvent être utilisées dans des cas de conjonctivite causés par une bactérie ou pour le trachome.

Pour la guérison complète du trachome, la tétracycline peut également être prise par voie orale (voir page 520). Pour qu'une pommade ophtalmique fasse son effet, elle doit être mise à l'intérieur de la paupière, non à l'extérieur. Utiliser 3 à 4 fois par jour, ou le soir si on met des gouttes la journée.

Gouttes de nitrate d'argent, 1% (Argirol) - pour la protection des yeux des nouveaux-nés.

A la naissance, mettre une goutte de nitrate d'argent 1% dans chaque œil. Cela protège l'enfant de la gonorrhée. Tous les bébés doivent avoir cette protection.

POUR DES DOULEURS (ANALGÉSIIQUES) ET POUR LA FIÈVRE

Note : il y a différentes sortes de calmants, dont beaucoup présentent des dangers (notamment ceux contenant du dipyroné). N'utiliser que ceux dont vous êtes sûrs qu'ils ne sont pas dangereux comme l'aspirine et l'acétaminophène.

Acide acétylsalicylique

Exemple : *aspirine*

Présentation :

comprimés de 500 mg.

comprimés de 100 mg pour enfants.

L'aspirine est très utile, et, comme calmant ou analgésique, ne coûte pas cher. Elle aide à calmer la douleur, la fièvre et diminue l'inflammation. Elle aide également à calmer la toux et la démangeaison.

Plusieurs médicaments contre la douleur, l'arthrose ou les rhumes sont à base d'aspirine, mais coûtent cher et, souvent, ne sont pas aussi efficaces que l'aspirine toute seule.

Risques et précautions :

1. Ne pas prendre d'aspirine pour des maux d'estomac ou une indigestion. L'aspirine est acide et peut, dans ce cas, aggraver le

problème. Pour la même raison, *les personnes ayant des ulcères d'estomac ne doivent jamais prendre d'aspirine.*

2. Chez certaines personnes, l'aspirine cause des maux d'estomac ou des brûlures d'estomac. Pour éviter ces effets, prendre l'aspirine avec du lait, un peu de bicarbonate de soude, beaucoup d'eau - ou avec des aliments.

3. Ne jamais donner plus d'une dose d'aspirine aux personnes déshydratées jusqu'à ce qu'elles urinent normalement.

4. Il est préférable de ne pas donner d'aspirine aux personnes asthmatiques (cela peut causer une crise), ni aux personnes atteintes de drépanocytose.

5. Pour les bébés, la forme de suppositoire est plus pratique, elle contient en plus du phénobarbital.

Ex. Prénoxan.

6. Garder l'aspirine hors de la portée des enfants. Beaucoup d'aspirine peut les empoisonner.

Posologie pour douleur et fièvre : 25 mg/kg/j.

Chez l'adulte, par exemple : 1 ou 2 comprimés 3 fois par jour.

Pour l'enfant se reporter au tableau, page 108.

On peut augmenter ces doses mais sans dépasser 50 mg/kg/j. (à répartir en 3 à 4 prises par jour).

Cette dose peut être augmentée en cas de rhumatisme articulaire aigu (voir page 463). S'il y a un bourdonnement d'oreilles, diminuer la dose.

Acétaminophène (paracétamol)

Pour le douleur et la fièvre.

Exemples *Efféalgan, calpol*

Présentation :

— Comprimés de 500 mg, 330 mg.

— Sirop.

— Suppositoires de 200 mg et 400 mg.

L'acétaminophène est, pour les enfants, plus sûr que l'aspirine. Il ne cause pas d'irritations de l'estomac, aussi, il peut être pris à la place de l'aspirine par des personnes ayant des ulcères d'estomac.

Posologie - pour la douleur et la fièvre.

Comprimés de 500 mg.

Donner de l'acétaminophène par voie orale 4 fois par jour.

A chaque prise, donner :

- adultes : 500 mg à 1 gr (1 ou 2 comprimés) ;
- enfants de 8 à 12 ans : 500 mg (1 comprimé) ;
- enfants de 3 à 7 ans : 250 mg (1/2 comprimé) ;
- enfants de 6 mois à 2 ans : 125 mg (1/4 comprimé) ;
- en dessous de 6 mois : 62 mg (1/8 comprimé).

Ergotamine avec caféine - pour la migraine.

Exemple : *Gynergène-Caféine*

Présentation :

- comprimés de 1 mg
- suppositoires de 2 mg.

Posologie (adultes) : dès les signes précurseurs (qui annoncent) de la crise de migraine, prendre 2 comprimés à la fois ou 1 suppositoire. La dose maximale ne doit pas dépasser 2 mg/jour.

Précautions :

Ne pas prendre en traitement continu et prolongé (ne jamais dépasser 10 mg par semaine). Ne pas donner aux femmes enceintes ou qui allaitent. Ne pas donner aux personnes qui ont l'hypertension artérielle, qui ont la fièvre, des maladies du rein, du cœur, ou l'arthrose.

POUR DES CRAMPES D'INTESTIN : ANTISPASMODIQUES

Il existe plusieurs sortes d'antispasmodiques. La plupart contiennent de la belladone ou quelque chose de similaire (atropine, bromures) et parfois du phénobarbital (phénobarbitone). Ces médicaments ne doivent pas être utilisés de façon régulière, mais on peut en faire usage occasionnellement pour le traitement de crampes (coliques) d'estomac ou de l'intestin. Ils peuvent aider à calmer la douleur d'une infection de la vessie ou d'une inflammation de la vésicule biliaire. Ils sont quelquefois utiles dans le traitement des ulcères.

Belladone (avec ou sans phénobarbital)Exemple : *Belladénal*

Présentation : comprimés de 1 mg.

Posologie : 4 mg/jour.

Ne pas donner aux enfants de moins de 5 ans.

Bromures et atropiniquesExemples : *Dibromure d'atropine, Diaspasmyl, Buscopan, Piptal*

Présentation : ampoules, comprimés, suppositoires, gouttes pour nourrissons.

Posologie :

Variable selon les produits, lire la notice. Peuvent être donnés aux enfants et nourrissons. Ils ont aussi une action contre vomissements et diarrhées.

PhloroglucinolExemple : *Spasfon*.

Présentation : comprimé à 0,08 gr.

— Suppositoires 0,15 gr

— Ampoules injectables : 0,04 gr.

Posologie : 6 comprimés ou 3 suppositoires chaque 24 heures (pour adultes).

Ne contient ni Belladone ni Atropine, peut être donné à ceux qui ont un glaucome ou une grosse prostate.

Peut être utilisé pour les contractions anormales chez la femme enceinte, pour les douleurs des règles.

INDIGESTION ACIDE, BRÛLURES D'ESTOMAC ET ULCÈRES D'ESTOMAC : ANTIACIDES OU PROTECTEURS DE LA MUQUEUSE DE L'ESTOMAC (PANSEMENT GASTRIQUE)***Hydroxide d'aluminium à l'hydroxide de magnésium (ou trisilicate)***

Présentation :

— comprimés de 500 à 750 mg.

— sirops de 300 à 500 mg en 5 ml.

Exemple : *Maalox*

On peut en prendre occasionnellement pour une indigestion acide ou une brûlure d'estomac ou comme partie d'un traitement normal d'un ulcère d'estomac. Il est hautement recommandé de prendre ces antiacides 1 heure après les repas et au coucher. Mâcher 2 ou 3 comprimés. Pour de graves ulcères d'estomac, il peut être nécessaire d'en prendre 3 à 6 comprimés (ou cuillerées à café) toutes les heures.

Bicarbonate de sodium

Présentation : poudre blanche

Comme *antiacide*, l'utilisation de ce médicament doit être limitée, lorsque quelqu'un a un trouble d'estomac, avec "brûlure d'estomac" ou indigestion acide. *Il ne doit pas être utilisé dans le traitement d'une indigestion chronique ou des ulcères d'estomac.* Même s'il semble efficace au premier abord, il fait produire à l'estomac plus d'acide, et bientôt fait empirer les choses. La soude est également utile pour soulager quelqu'un qui a trop bu d'alcool la nuit précédente. Pour cela (mais non pour une indigestion acide), il peut être pris avec de l'aspirine. L'Alka-Seltzer est un mélange de bicarbonate de sodium et d'aspirine. Pour l'antiacide occasionnel, mélanger 1/2 cuillerée de bicarbonate de sodium avec de l'eau et boire ce mélange. Ne pas utiliser trop souvent.

Pour nettoyer les dents, du bicarbonate de soude ou un mélange de soude et de sel, peuvent être utilisés à la place d'une pâte dentifrice (voir page 332).

Pour préparer un sérum buvable avec du bicarbonate de sodium, voir page 332 et également la page suivante.

Pour les lésions de la bouche (mugquets et aphtes) : diluer une cuillerée à café de bicarbonate dans une tasse d'eau, et faire des bains de bouche avec ce liquide.

Attention : Les personnes qui ont des problèmes cardiaques (défaillances) ou dont les pieds ou le visage s'enflent, ne doivent pas prendre de bicarbonate de sodium ou d'autres produits dont la teneur en sodium est élevée (comme le sel).

DÉSHYDRATATION

Mélange pour réhydratation

Présentation : sachets pour faire 1 litre.

Pour faire une boisson pour réhydratation (ou sérum buvable) avec du sérum ordinaire, voir page 230.

Dans certains pays, les départements de santé fournissent des mélanges de réhydratation dans des sachets dont chacun peut faire 1 litre de sérum buvable. Ces mélanges contiennent du *glucose*, à la place du sucre ordinaire, ou du *saccharose*. Le glucose est une forme plus simple de sucre qui est assimilé plus aisément par le corps d'un enfant que le sucre ordinaire. Le glucose aide le corps de l'enfant à assimiler plus rapidement le liquide. Il est notamment important d'utiliser le glucose plutôt que le saccharose chez un enfant ayant une diarrhée grave ou une grave malnutrition. Les mélanges standard de réhydratation contiennent également du sel de potassium, qui aide à équilibrer le sel ordinaire.

Si vous pouvez obtenir aussi bien du glucose que du chlorure de potassium, faites un "sérum buvable" comme celui présenté à la page 230. Mélanger :

- de l'eau bouillie : 1 litre (4 verres) ;
- de la poudre de glucose, 20 gr. ou 8 cuillerées rases ;
- du sel ordinaire (chlorure de sodium), 2 gr. ou 1/2 cuillerée à café rase ;
- du bicarbonate de soude, 2 gr. ou 1/2 cuillerée à café rase ;
- du chlorure de potassium, 1,5 gr. ou 1/3 de cuillerée à café rase.

Si vous avez du glucose, mais pas de chlorure de potassium, n'utiliser que la moitié des doses de sel et de bicarbonate de soude ci-dessus.

Pour le traitement de la déshydratation, voir page 229.

LA CONSTIPATION

A la page 429, on traite du bon et du mauvais emploi des différents laxatifs et purgatifs. Les laxatifs sont utilisés de façon abusive. Ils ne doivent être utilisés que rarement pour ramolir les selles dures et pour faciliter leur sortie. *Ne jamais donner de laxatifs à quelqu'un qui a la diarrhée ou mal à l'intestin ou qui est déshydraté.* Ne pas donner de laxatifs aux enfants de moins de 2 ans. Généralement ce sont les aliments contenant beaucoup de matières inassimilables ou fibres, comme le son ou le manioc, qui sont meilleurs pour ramolir les selles. Boire beaucoup de liquides ou manger beaucoup de fruits fait également du bien.

Magnésium (hydroxyde de magnésium) - laxatif et antiacide.

Posologie : dépend de la présentation.

Pour les adultes et grands enfants : il faut fractionner la dose journalière en plusieurs prises.

Comme laxatif : donner toute la dose en 1 seule prise le soir au coucher ou le matin à jeûn.

Ne pas donner aux enfants de moins de 2 ans.

Huile minérale, comme laxatif.

Ce médicament est souvent pris par des personnes qui ont des hémorroïdes, ou des selles dures ou qui font mal. Cependant il ne ramollit pas réellement les selles, mais les lubrifie. Les aliments contenant des fibres comme le son et le maïs sont de loin meilleurs dans ces cas.

Posologie de l'huile minérale comme laxatif.

Adultes seulement : boire 1 ou 2 cuillerées à soupe au moins 1 heure après le repas du soir. Ne pas prendre avec des aliments parce que l'huile pourrait éliminer les vitamines contenues dans les aliments.

Au lieu d'utiliser des laxatifs on peut prendre des *Cholagogues* qui sont moins nocifs pour l'intestin et aident la digestion.

Exemples : *Sorbitol*

Présentation : sachets

Posologie : comme digestif, 1 sachet avant chacun des 3 repas ; contre la constipation, 2 sachets le matin à jeun.

POUR DIARRHÉE MINEURE : MÉDICAMENTS ANTI-DIARRHÉE

La plupart des diarrhées guérissent sans médicaments antidiarrhée. L'important, c'est de combattre la déshydratation (par le sérum buvable) et de rechercher des causes générales qui peuvent provoquer la diarrhée et qu'il faut traiter (par exemple la malnutrition). Voir informations à la page 237.

Les médicaments anti-diarrhéiques n'agissent pas sur ces éléments et ils ne sont donc pas nécessaires. De plus ils sont chers et font

dépenser de l'argent qu'on aurait pu utiliser pour un médicament plus utile.

Cependant, ils peuvent aider à faire disparaître plus vite les signes liés à la diarrhée.

Ils ont des actions différentes :

MÉDICAMENTS QUI ONT UNE ACTION PUREMENT MÉCANIQUE.

Ils ne guérissent pas la cause de la diarrhée.

Exemple :

Kaolin et pectine

Il rend les selles plus dures et moins pénibles.

Iopéramide

Exemple : *Imodium*

Il diminue la motricité de l'intestin faisant aller moins souvent à la selle et rendant les selles plus dures.

Mais il peut favoriser l'infection car il y a stagnation des selles dans le tube digestif.

Antispasmodiques avec atropine et (ou) bromures
(Voir page 549).

Ils diminuent les spasmes de l'intestin et rendent les selles moins violentes. Ils sont surtout utiles chez le nourrisson, surtout si la diarrhée est accompagnée de douleurs abdominales et vomissements.

MÉDICAMENTS QUI ONT UNE ACTION ANTI-INFECTIEUSE INTESTINALE.

Ils peuvent accélérer la guérison d'une diarrhée qui est due uniquement à une infection intestinale.

Par exemple :

Nifuroxazide (Ercèfuryl)

Lutte contre la plupart des microbes responsables des infections intestinales.

MÉDICAMENTS QUI RÉTABLISSENT LA FLORE INTESTINALE.

Ferments lactiques

Ces médicaments sont utiles lorsqu'une diarrhée est déclenchée par la prise prolongée d'antibiotique ou pour une autre raison qui a détruit un certain type de microbes non dangereux, mais au contraire utiles à l'intestin, car ils combattent les microbes dangereux. Ce sont les ferments lactiques. Mais ces ferments lactiques existent aussi dans le lait caillé ou le yaourt. On peut donc les remplacer par ces aliments.

MÉDICAMENTS ASSOCIANT PLUSIEURS DE CES ACTIONS.

Exemple : *Kaomycine, Lyantil*

POUR LES VOMISSEMENTS

Métopimazine

Exemple : *Vogalène*

Présentation :

- dragées à 2,5 mg ;
- gouttes à 0,1 mg par goutte ;
- sirop à 5 mg par cuillerée à café ;
- ampoules injectables à 10 mg.

Très efficace contre toutes sortes de vomissements.

Posologie :

- adultes : 1 à 2 dragées, 3 fois par jour ;
- nourrissons et enfants : 1 mg par kg et par jour sans dépasser 15 mg par jour en 3 prises, sans dépasser 150 gouttes/jour.

Prendre le médicament 15 minutes avant les repas.

Antihistaminiques : diphénhydramine, diméphydrinate et prométhazine (voir page 561).

Ils ont une action contre les vomissements surtout ceux causés par les transports.

Il ne faut pas les donner pour des vomissements à des femmes enceintes.

Présentation.

Posologie.

POUR LE RHUME DE CERVEAU

Pour dégager le nez bouché, souvent on a juste besoin d'aspirer par le nez de l'eau un peu salée, comme il est indiqué à la page 244. On peut, à l'occasion, prendre des gouttes de décongestionnant, comme indiqué ci-dessous.

Gouttes nasales à l'éphédrine ou phényléphrine

Exemple : *Néo-Synéphrine*

Peut être utilisé pour un nez bouché ou qui coule, notamment lorsque la personne a (ou risque d'attraper) une infection dans l'oreille.

Posologie des gouttes nasales décongestionnantes :

Mettre 1 ou 2 gouttes dans chaque narine comme il est indiqué à la page 244. A faire 4 fois par jour. Arrêter l'emploi pendant plusieurs jours. Ne pas prendre l'habitude d'utiliser ces gouttes.

Pour des gouttes nasales à partir de comprimés d'éphédrine, voir page 560.

Ne pas utiliser chez un enfant de moins de 6 ans.

POUR LA TOUX

La toux est la méthode employée par l'organisme pour nettoyer les tubes d'air qui vont aux poumons (les bronches) et ainsi empêcher les germes et la mucosité de pénétrer dans les poumons. Parce que la toux constitue une partie des défenses du corps, les médicaments qui l'arrêtent ou qui la calment font quelquefois plus de mal que de bien. Ces calmants contre la toux ne doivent être pris que pour des toux irritantes ou sèches qui empêchent de dormir. Il y a d'autres médicaments appelés expectorants qui rendent la mucosité plus liquide et facilitent la toux. Pour la plupart des toux, il vaut mieux prendre un expectorant plutôt qu'un calmant.

Actuellement les deux sortes de sirop contre la toux (calmants et expectorants) sont utilisées de manière abusive. La plupart des sirops connus contre la toux font peu ou guère de bien et les acheter est une dépense inutile. Le médicament le meilleur et le plus important contre la toux est l'eau. Boire beaucoup d'eau et inhaler des vapeurs d'eau chaude dégage le mucus et calme la toux mieux que la plupart des sirops. Pour des indications, voir page 242.

On trouvera également à la page 242 des indications pour un sirop pour le rhume.

Codéine

Exemple : *Néocodion*

Présentation :

sirop ou liquide (la codéine est également présentée sous forme de comprimés, avec ou sans aspirine).

La codéine est un des plus forts calmants contre la toux, mais, du fait que c'est un narcotique, il peut être difficile d'en obtenir. Elle est souvent présentée sous forme de sirop ou de comprimés. Pour la posologie, suivre les instructions données avec le médicament. Pour calmer la toux chez l'enfant, prendre 7 à 17 mg. de codéine est généralement suffisant. Les enfants ne doivent pas en prendre.

L'hydrate de chloral est un sédatif qui peut être administré à un enfant qui tousse trop au point de ne pas pouvoir dormir la nuit. Il est spécialement utilisé contre la coqueluche.

Exemple : *Bényline*

Attention : la toux est souvent nécessaire pour nettoyer les voies respiratoires (voir page 242). Il ne faut donc pas donner des médicaments qui la calment lorsqu'elle est grasse ou qu'on crache.

Il y a beaucoup de sirops contre la toux, mais beaucoup d'entre eux sont dangereux pour les enfants. Ne jamais donner aux enfants de sirops réservés aux adultes. Bien lire la notice.

EXPECTORANTS

Iodure de potassium

Présentation :

- comprimés de 300 mg
- solution (saturée) standard.

L'iodure de potassium dégage les mucosités des bronches.

Posologie de l'iodure de potassium - comme expectorant :

Administrer 3 ou 4 fois par jour.

A chaque prise, donner :

- adultes : 1 comprimé de 300 mg. ou 10 gouttes de la solution ;
- les enfants doivent en prendre moins et selon leur âge et leur poids (voir page 108).

Carbocystéine

Exemples : *Muciclar*, *Rhinatiol*

Présentation : sirops

— Adultes : 0,25 g par cuiller à café.

— Enfants : 0,10 g par cuiller à café.

Posologie :

- Adultes : 1 cuillerée à soupe 3 fois par jour.
- Enfants de plus de 5 ans : 1 cuillerée à café 3 fois par jour
- Moins de 5 ans : 1/2 à 1 cuillerée à café, 2 fois par jour suivant le poids.

POUR L'ASTHME

Pour prévenir l'asthme et le traiter correctement, voir page 247.

Ephédrine

Présentation :

comprimés de 15 mg (existe en comprimés de 25 mg).

L'éphédrine est utile pour contrôler les crises mineures d'asthme et, entre les crises graves, pour les prévenir. Il permet de dégager les bronches de façon à ce que l'air passe plus facilement. Il peut également être utilisé lorsqu'on a des difficultés de respiration causées par la pneumonie ou la bronchite.

L'éphédrine est souvent présentée sous forme de combinaison de la *théophylline* ou de l'*aminophylline*, et parfois, du *phénobarbital*.

Posologie de l'éphédrine pour l'asthme :

(1mg/kg/3 fois par jour) en prenant des comprimés de 15 mg.

Prendre par voie orale 3 fois par jour.

A chaque prise :

- Adultes 15 à 45 mg (1 à 3 comprimés).
- Enfants de 5 à 10 ans : 7 à 15 mg (1/2 à 1 comprimé).

NE PAS DONNER AUX ENFANTS de moins de 3 ans.

Pour le rhume de cerveau, des gouttes nasales à l'éphédrine peuvent être administrées. Elles peuvent être obtenues en

dissolvant 1 comprimé dans 1 cuillerée à café d'eau. Ne pas donner aux enfants.

Théophylline ou aminophylline

Présentation : comprimés ou sirops (différentes quantités). Pour contrôler et prévenir les crises d'asthme.

Posologie (3 à 5 mg/kg toutes les 6 heures).

Comprimés de 100 mg.

- Adultes : 2 comprimés toutes les 6 heures.
- Enfants de 7 à 12 ans : 1 comprimé toutes les 6 heures.
- Enfants de 4 à 7 ans : 1/2 comprimé toutes les 6 heures.

NE PAS DONNER AUX NOURRISSONS.

Dans des cas graves ou si l'asthme n'est pas contrôlé par la dose ci-dessus, on peut la doubler, mais ne pas prendre plus.

Bamifylline

Exemple : *Trentadil*

Présentation :

- comprimés 300 mg ;
- suppositoires adultes 750 mg ;
- suppositoires enfant 250 mg ;
- ampoules injectables 300 mg.

Même action que la théophylline, mais ne présente pas d'inconvénients chez l'enfant et peut donc être donné même au nourrisson.

2 prises par jour sont suffisantes.

Posologie :

- Chez l'adulte : 3 comprimés ou 1 suppositoire matin et soir. Pour les injections : 1 ampoule matin et soir.
- Chez l'enfant :
 - de plus de 30 mois : ne pas dépasser 30 mg par kg et par prise (maximum 60 mg/kg/j.) ;
 - de moins de 30 mois : ne pas dépasser 15 mg par kg et par prise (maximum 30 mg/kg/j.).

Attention ! Les ampoules ne doivent pas être injectées par voie intraveineuse, c'est trop dangereux.

Adrénaline (épinéphrine, adrénaline)

Présentation : ampoules de 1 mg en 1 ml.

L'adrénaline doit être prise :

1. dans des *crises d'asthme graves*, lorsqu'il est difficile de respirer ;
2. dans des *réactions allergiques graves* ou un choc allergique grave ou un choc allergiques causé par des injections de pénicilline, l'antitoxine tétanique, ou d'autres antitoxines à base de sérum de cheval (voir page 117).

Posologie de l'adrénaline pour chocs d'asthme ou des chocs allergiques :

Ampoules de 1 mg en 1 ml de liquide.

Compter d'abord les pulsations (dans un cas d'asthme). Ensuite injecter :

- adultes : 1/2 ml ;
- enfants de 7 à 12 ans : 1/3 ml ;
- enfants de 1 à 6 ans : 1/4 ml.

NE PAS DONNER AUX ENFANTS DE MOINS D'UN AN.

Si besoin une seconde dose peut être injectée après une demi-heure, et une troisième 2 heures plus tard. Ne pas faire plus de 3 doses. Si le nombre de pulsations s'élève à 30 par minute après la première injection, il ne faut pas en faire une autre.

BIEN FAIRE ATTENTION À NE PAS ADMINISTRER PLUS QUE LA DOSE PRESCRITE.

RÉACTIONS ALLERGIQUES : ANTIHISTAMINIQUES

Les antihistaminiques sont des médicaments qui agissent dans l'organisme de plusieurs manières :

1. Ils aident à calmer et à prévenir les réactions telles que les éruptions qui démangent ou des rougeurs sur la peau, un urticaire, le rhume des foins, et le choc allergique.

2. Ils aident à prévenir et à contrôler l'aggravation de la maladie et des vomissements.

3. Ils causent souvent la somnolence (sédation). Eviter d'effectuer un travail dangereux ou de travailler sur des machines lorsqu'on prend des antihistaminiques.

Prométhazine (Phénergan) est un puissant antihistaminique qui cause beaucoup de somnolence. La *chlorphéniramine* est l'antihistaminique le moins cher et cause moins de somnolence. Pour cette raison, il est parfois préférable de prendre de la *chlorphéniramine* pour calmer les démangeaisons pendant la journée. La *prométhazine* est utile pendant la nuit parce qu'elle fait dormir et, en même temps, elle calme les démangeaisons.

Il n'est pas prouvé que les antihistaminiques font du bien contre les rhumes courants. Ils sont souvent utilisés à outrance. On ne doit pas en abuser.

Généralement, les antihistaminiques ne doivent pas être utilisés pour l'asthme parce qu'ils rendent la mucosité plus épaisse et la respiration plus difficile.

Un seul antihistaminique est généralement suffisant dans une caisse pharmacie. La prométhazine est un bon choix.

En règle générale, les antihistaminiques par voie orale sont préférables. Les injections ne doivent être administrées que pour des réactions allergiques graves ou avant de donner des antitoxines (pour le tétanos, la morsure de serpent vénimeux, etc) lorsqu'il y a un danger spécial d'un choc allergique. Ne pas prendre de boissons alcoolisées quand on prend des antihistaminiques.

Prométhazine

Exemple : *Phénergan*

Présentation :

- comprimés de 12,5 mg
- injections, ampoules de 25 mg en 1 ml.

Posologie (1mg/kg/jour).

Comprimés de 12,5 mg.

Donner par voie orale 2 fois par jour.

A chaque prise, donner :

- adultes : 25 à 50 mg (2 à 4 comprimés) ;
- enfants de 7 à 12 ans : 12,5 à 25 mg (1 à 2 comprimés) ;

- enfants de 2 à 6 ans : 6 à 12 mg (1/2 à 1 comprimé) ;
- bébés d'un an : 4 mg (1/3 comprimé) ;
- moins d'un an : 3 mg (1/4 comprimé).

Injections intramusculaires (IM), 25 mg en ml.

En 1 dose, injecter :

- adultes : 25 à 50 mg (1 à 2 ml) ;
- enfants de 7 à 12 ans : 12,5 à 25 mg (1/2 à 1 ml) ;
- enfants de moins de 7 ans : 6 à 12 mg (1/4 à 1/2 ml) ;
- en dessous d'un an : 2,5 mg (0,1 ml).

Si nécessaire faire une deuxième injection avec la même dose 2 à 4 heures après.

Chlorphéniramine

Exemple : *Polaramine*

Présentation : comprimés de 4mg (également comprimés d'autres dimensions, sirops, etc.).

Posologie pour le chlorphéniramine

Prendre 1 dose 3 à 4 fois par jour.

Pour chaque dose, prendre :

- adultes : 4mg (1 comprimé)
- enfants de moins de 12 ans : 2 mg (1/2 comprimé)
- bébés : 1 mg (1/4 comprimé)

POUR LE CHOC

POUR LA SUFFOCATION (ASPHYXIE)

Les corticoïdes des urgences

Présentation : injections.

Exemples : *Solu-Médrol*, *Hydrocortisone*

Présentation du Solu-Médrol : Flacons de poudre de 20 mg + solvant 1 ml.

40 mg + solvant 2 ml

120 mg + solvant 5 ml

De préférence en injections intramusculaires profondes en prenant les plus grandes précautions d'asepsie (hygiène). Les corticoïdes des urgences doivent être utilisés uniquement lors d'un état grave, urgent, et pour une période très courte. Ils ne dispensent pas des autres traitements que nécessite la maladie.

On peut les utiliser dans l'état de choc grave (voir page 118) ; dans les états de suffocation (asphyxie) lors des laryngites graves (voir pages 124, 125), mais aussi dans une crise d'asthme grave qu'on n'arrive pas à calmer avec les autres médicaments ou dans certaines pneumopathies du nourrisson qui a de très grandes difficultés à respirer.

On peut parfois les utiliser dans les accidents allergiques graves, non calmés par les autres traitements (antihistaminiques).

Et parfois dans les envenimations (causées par la morsure d'un serpent), en plus du sérum antivenimeux, lorsque le malade va très mal.

Posologie pour le Solu-Métrol.

- Adultes : 40 à 60 mg/jour (cette dose peut être renouvelée 1 à 2 fois si nécessaire)
- Enfants et nourrissons : 1 à 3 mg/kg/jour.

Attention : Les corticoïdes sont des médicaments dangereux qui nécessitent des précautions et une surveillance particulière. Ne les utiliser que pendant très peu de temps (1 jour) en attendant l'arrivée du médecin qui doit être appelé.

Les corticoïdes favorisent les infections.

Donner donc les antibiotiques indiqués en cas de maladie infectieuse. Utiliser la plus grande asepsie pour les injections.

Pour les autres maladies nécessitant des corticoïdes pendant longtemps (rhumatisme articulaire aigu, syndrome néphrotique, etc.) il existe d'autres formes de corticoïdes par voie orale à des posologies différentes :

DEMANDER L'AIDE D'UN MÉDECIN qui s'assurera du diagnostic et prendra les précautions indispensables dans l'emploi des corticoïdes.

ANTITOXINES

Attention : Toutes les antitoxines à base de sérum de cheval, comme l'antitoxine pour le tétanos et les antivenimeux pour les morsures de serpent et les piqûres de scorpion, peuvent causer une réaction allergique dangereuse (choc allergique, voir page 117). Avant de faire une injection d'antitoxine, *ayez toujours à proximité de l'adrénaline pour les cas d'urgence*. Chez les personnes allergiques ou qui ont déjà reçu n'importe quelle antitoxine à base de sérum de cheval, il est préférable d'injecter un antihistaminique comme la prométhazine (Phénergan) 15 minutes avant d'administrer l'antitoxine.

Antitoxine ou antivenimeux pour piqûre de scorpion

Présentation : Lyophilisé (sous forme de poudre) pour injection.

Il existe dans le monde plusieurs sortes d'antivenimeux pour les piqûres de scorpion.

Les antivenimeux pour piqûre de scorpion ne doivent être administrés que dans les régions où existent des scorpions dangereux ou dont la piqûre peut être mortelle. Les antivenimeux ne sont en général nécessaires que lorsqu'un petit enfant a été piqué, spécialement lorsque le piqûre se situe à la partie supérieure de son corps ou à la tête. Pour plus d'efficacité, l'antivenimeux doit être injecté le plus tôt possible après que la piqûre ait eu lieu.

Généralement, les antivenimeux sont présentés avec leur mode d'emploi qu'il faut suivre scrupuleusement. Parfois les petits enfants ont besoin de plus d'antivenimeux que les plus grands. Deux ou trois ampoules peuvent être nécessaires.

La plupart des scorpions ne sont pas dangereux pour les adultes. Du fait que l'antivenimeux présente quelque danger pour son utilisation, il est en général préférable de ne pas l'administrer aux adultes.

Antivenimeux et antitoxines pour les morsures de serpent

Présentation :
injections.

Les antivenimeux sont des médicaments qui protègent le corps contre les poisons. Il en existe contre les morsures de serpents dans plusieurs parties du monde. Si vous vivez dans une région où les

gens sont souvent mordus et tués par des serpents venimeux, essayez de trouver quels sont les antivenimeux, et gardez-les à portée de la main, au réfrigérateur.

S'adresser en général à l'Institut Pasteur.

Le mode d'emploi pour les antivenimeux contre les morsures de serpents se trouve généralement avec le paquet contenant le médicament. L'étudier avant d'avoir à prendre le médicament. Plus le serpent est gros, plus la personne est petite, plus forte sera la dose d'antivenimeux à prendre. Généralement 2 ampoules ou plus sont nécessaires. Pour qu'il soit plus efficace, l'antivenimeux doit être administré le plus tôt possible après la morsure.

Prendre les précautions nécessaires pour éviter le choc allergique (voir page 117).

Antitoxine tétanique (S.A.T)

Présentation : en ampoules seringues prêtes à l'emploi, contenant 1.500 U.

La caisse pharmacie du village doit toujours comprendre quelques flacons de SAT à conserver au frigo.

Dans certains pays, il existe une forme lyophilisée (poudre) qui peut être mélangée à de l'eau stérilisée pour injection et il n'est pas nécessaire de disposer dans ce cas, de réfrigération.

Pour le tétanos : demander l'aide du médecin.

Pour la prévention du tétanos : voir page 276.

Précautions :

Pour l'injection (voie sous-cutanée), il faut injecter d'abord 1/10e de l'ampoule, attendre 15 minutes ; s'il n'y a pas de réaction, injecter encore 1/4 de l'ampoule et attendre encore 15 minutes. Si pas de réaction, injecter le reste (voir page 117).

Chez les sujets allergiques et chez les femmes enceintes, utiliser plutôt les immunoglobulines d'origine humaine.

EMPOISONNEMENT LEGER (INTOXICATIONS ALIMENTAIRES)

Poudre de charbon (ou charbon activé) - lorsqu'on a avalé du poison.

Le charbon absorbe et fixe les toxines des poisons avalés et atténue les douleurs.

Posologie du charbon activé : 1 cuillerée à soupe mélangée à de l'eau.

CONVULSIONS

Phénobarbital

Présentation : _____

Exemple : *Gardénal*

— Comprimés de 100, 50, 10 mg.

— Ampoules de 40, 200 mg.

Le phénobarbital peut être administré par voie orale pour prévenir les convulsions :

- lors d'une fièvre très élevée chez le nourrisson (il y a des médicaments qui associent un médicament contre la fièvre avec du phénobarbital pour les nourrissons (voir pages 547, 548).

- lors de maladies infectieuses entraînant des crises convulsives :

— tétanos (en association avec le Diazépam) ;

— paludisme ;

— méningite (etc.)

- dans la maladie épileptique : dans ce cas il est parfois nécessaire de prendre ce traitement pendant toute la vie. Parfois, il faudra y associer du diphénylhydantoïne.

- de petites doses de phénobarbital peuvent également être administrées pour réduire la toux de la coqueluche ou pour contrôler certains vomissements.

Ne jamais arrêter brusquement le traitement. La forme injectable est utile en cas de perte de connaissance ou de vomissements.

Pour faire cesser une crise de convulsions, il vaut mieux utiliser du diazépam, car le phénobarbital met trop de temps à agir. Par contre il faut l'administrer dans le but de prévenir d'autres crises car son délai d'action est plus long.

Diphénylhydantoïne

Présentation : en capsules de 100 mg.

Exemple : *Di-Hydan, Solantyl*

Ce médicament prévient les convulsions épileptiques. Parfois il peut être nécessaire de le prendre pour la vie. Quelquefois, il est plus efficace si on le combine, en petites doses, avec du phénobarbital. La plus petite dose qui prévient les convulsions doit être administrée.

Effets secondaires. Le diphénylhydantoïne fait enfler ou donne aux gencives une grosseur anormale chez certains sujets. Si ces effets s'aggravent, prendre un autre médicament à la place. Il a d'autres effets secondaires. Il vaut mieux prendre le phénobarbital si celui-ci fait de l'effet.

Posologie du diphénylhydantoïne pour les convulsions (2 à 6 mg/kg/jour).

Comprimés de 100 mg.

Commencer par la dose suivante 1 fois par jour.

Donner :

- Adultes : 100 à 300 mg (1 à 3 capsules) ;
- Enfants de 6 à 12 ans : 100 mg (1 capsule) ;
- En dessous de 6 ans : 50 mg (1/2 capsule).

Si l'on n'arrive pas à prévenir les convulsions avec cette dose, on peut prendre le double, mais pas plus.

Si l'on arrive à les prévenir, essayer de diminuer progressivement la dose, jusqu'à ce que vous trouviez la dose la plus petite qui puisse prévenir les convulsions. Ne jamais arrêter brusquement ce médicament. Ne pas donner aux femmes enceintes.

Diazépam

Exemple : *Valium*

Présentation :

- comprimés, gouttes, sirops, suppositoires, dosés différemment ;
- ampoules injectables de 10 mg en 2 ml.

Beaucoup plus cher que le phénobarbital et à durée d'action bien plus brève (il faut plusieurs prises) : donc mieux vaut ne pas l'utiliser pour la prévention des crises de convulsions.

Mais il faut l'utiliser pour faire cesser rapidement une crise convulsive car son délai d'action est rapide.

Son utilisation dans des cas d'hystérie extrême ou d'anxiété est possible mais très limitée. C'est un médicament de l'urgence, donc c'est sa forme injectable qui nous intéresse. Mais au lieu de l'injecter (par voie intramusculaire profonde ou voie intraveineuse très lente), on peut introduire dans l'anus comme un lavement le contenu de l'ampoule à l'aide d'une seringue sans aiguille. L'action est la même et c'est moins dangereux.

Posologie :

0,5 à 1mg/kg/j. sans jamais dépasser 5mg/kg/jour.

Soit :

- adultes : 1 à 2 ampoules ;
- enfants jusqu'à 18 mois : 1 ampoule ;
- nourrissons : 1/2 ampoule ;
- nouveau-né : 1/4 d'ampoule.

Comme dose maximale pour une injection (lorsqu'on pense ne pas devoir la renouveler). Sinon fractionner les doses.

Attention : Trop de diazépam peut diminuer ou arrêter la respiration. Ne pas dépasser la dose.

Pour le tétanos, des doses très importantes étant souvent nécessaires, il vaut mieux traiter le malade dans un centre spécialisé.

POUR CERTAINS ŒDEMES GRAVES D'ORIGINE CARDIAQUE OU RENALE

On utilise les diurétiques (médicaments qui font beaucoup uriner). Mais leur emploi est délicat car ils peuvent être dangereux. Il faut donc prendre des précautions lorsqu'on les utilise. Il vaut mieux ne pas les utiliser, mettre le malade au régime très peu salé et faire appel à un médecin.

Mais il y a des cas graves, de grande urgence ; par exemple, de très importants œdèmes lors d'un syndrome néphrotique (voir page 467) ; ou des œdèmes d'origine cardiaque, qui se sont généralisés au niveau des poumons, rendant la respiration très difficile (dans ce cas, le cœur bat très vite et le malade a un gros foie).

Dans ces cas uniquement, on peut donner des diurétiques en attendant l'arrivée du médecin qu'il faut de toute façon appeler.

Il y a beaucoup de types de diurétiques et chacun d'entre eux demande des précautions particulières (bien lire la notice). Nous nous limiterons à un type qui est souvent utilisé dans les urgences.

Furosémide

Exemple : *Lasilix*

Présentation :

- comprimés de 40 mg ;
- comprimés de 20 mg (*Lasilix faible*) ;
- ampoules injectables de 20 mg (pour urgences).

Posologie :

1 à 2 mg/kg/jour par la voie orale en 2 prises, 0,5 à 1 mg/kg/jour par voie injectable intramusculaire. Soit chez l'adulte: 1 à 3 comprimés de 40 mg ou 1 à 3 ampoules en intramusculaire.

Précautions : donner en même temps du chlorure de potassium (1 gramme par ampoule ou comprimé de 40 mg de *Lasilix*). Ne pas donner le potassium si le malade n'urine pas.

Attention : Les diurétiques sont très dangereux pour les autres types d'œdèmes, surtout les œdèmes dus à la malnutrition. Il faut être sûr de la cause avant de donner ces médicaments (voir page 467).

POUR UN SAIGNEMENT GRAVE APRES LA NAISSANCE (HEMORRAGIE POST-PARTUM)

Pour des renseignements sur l'utilisation correcte des médicaments pour arrêter l'hémorragie après l'accouchement, voir page 381. En règle générale, les oxytociques (*ergonovine, oxytocine, etc.*) ne doivent être pris que pour arrêter l'hémorragie après la naissance du bébé. Leur utilisation pour accélérer le travail ou pour donner des forces à la femme durant le travail peut être dangereuse aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Ces médicaments ne doivent jamais être administrés avant la naissance du bébé, et mieux, pas avant la sortie du placenta. S'il y a beaucoup de sang avant la sortie du placenta (mais après la naissance du bébé), 1/2 ml (5 unités) d'oxytocine peut être administré par voie intra-

musculaire. *Ne pas administrer d'ergonovine avant la sortie du placenta*, parce que cela peut l'empêcher de sortir.

La *Pituitrine* est similaire à l'oxytocine, mais plus dangereuse et ne doit être administrée qu'en cas d'urgence lorsque l'oxytocine et l'ergonovine ne sont pas disponibles.

Pour l'hémorragie chez le nouveau-né, donner de la vitamine K (voir page 575).

Méthyl-ergométrine maléate

Exemple : *Méthergin*

Présentations :

- injections de 0,2 mg en 1 ampoule de 1 ml.
- gouttes : 0,25 mg dans 20 gouttes (20 gouttes = 1ml).

Médicament destiné à prévenir ou arrêter une hémorragie grave après la sortie du placenta.

Posologie de l'ergométrine injectable.

Pour une hémorragie grave (plus de 2 tasses) après la sortie du placenta, faire injection intra-musculaire de 1 ou 2 ampoules (0,2 à 0,4) d'ergométrine (ou une ampoule en intraveineuse dans les cas d'extrême urgence). Répéter la dose si nécessaire dans la demi-heure ou l'heure qui suit. Leur substituer des gouttes d'ergométrine dès que l'hémorragie s'arrête.

Posologie de l'ergométrine par voie orale - gouttes ergométrine.

Pour prévenir une hémorragie grave après l'accouchement ou pour diminuer les pertes de sang (notamment lorsque la mère est anémiée), donner 10 à 20 gouttes 3 fois par jour, en commençant après la sortie du placenta. Si l'hémorragie est grave, donner 20 à 40 gouttes à chaque prise.

Oxytocine

Exemple : *Syntocinon*

Présentation : ampoules de 5 unités en ml.

Pour arrêter une hémorragie grave de la mère **après** l'accouchement et **avant** la sortie du placenta. (Aide également à sortir le

placenta, mais ne doit pas être utilisé pour cela à moins qu'il y ait une grave hémorragie ou un grand retard dans la sortie du placenta).

Posologie de l'oxytocine pour la mère après la naissance du bébé. Faire une injection d'1 ml (5 unités). Si l'hémorragie continue à être grave, injecter une autre dose d'1 ml, dans les 15 minutes.

HÉMORROÏDES

Pommades et suppositoires pour hémorroïdes

Exemples :

— sans corticoïdes : *Proctolog*

— avec corticoïdes : *Antihémorroïdaire cassenne*.

Ce sont des comprimés ayant la forme d'une balle de revolver à introduire dans l'anus. Ils rendent les veines hémorroïdes plus petites et moins douloureuses. Il y a plusieurs sortes de préparations. Certaines contiennent de la cortisone ou de la cortico-stéroïde. Des pommades spéciales sont également disponibles pour les hémorroïdes externes.

Posologie : Mettre un suppositoire dans l'anus après les premières selles journalières et un autre au coucher. Se laver chaque fois à l'eau chaude (qui soulage la douleur) et au savon (qui prévient les infections).

Pour les hémorroïdes externes, faire une application de pommade matin et soir.

MALNUTRITION ET ANÉMIE

Lait en poudre (lait écrémé séché)

Le lait est un des meilleurs aliments pour prévenir et traiter la malnutrition. Pour les bébés, **le lait maternel est préférable**. Le lait est riche en protéines constitutives du corps et en vitamines et minéraux protecteurs de l'organisme. Chaque formation sanitaire villageoise ou chaque caisse pharmacie doit avoir une provision de lait en poudre pour traiter les enfants malnutris. Le lait écrémé séché est le moins cher et se conserve mieux. Pour permettre à un bébé de profiter des protéines qu'il contient, mélanger le lait en poudre avec du sucre et de l'huile de cuisine. Pour les quantités voir page 184. Pour les enfants plus grands, dans une tasse d'eau

bouillie, mettre par exemple : 2-3 cuillerées à café pleines de lait en poudre, 2 cuillerées à café de sucre, 3 cuillerées à café d'huile.

Mélange de (ou multi-)vitamines

Exemple : *Hydrosol polyvitaminé, Alvityl*

Il existe différentes présentations, mais les comprimés sont généralement moins chers et sont efficaces. Les injections de vitamines sont rarement nécessaires, et constituent un gaspillage d'argent, causent des douleurs inutiles et quelquefois des abcès. Les fortifiants et les élixirs ne contiennent pas souvent les vitamines les plus importantes et sont généralement plus chers pour ce qu'ils font. Une alimentation nutritive est la meilleure source de vitamines. Si l'on a besoin de vitamines supplémentaires, on peut prendre des comprimés qui en contiennent.

Dans certains cas de malnutrition, des vitamines supplémentaires peuvent être utiles. Assurez-vous que les comprimés utilisés contiennent les vitamines dont la personne a besoin (voir page 187).

Vitamine A pour la cécité de la nuit et le xérosis.

Exemple : *Avibon, Arovit*

Présentation :

- capsules de 50.000 unités ;
- injections de 100.000 unités ou plus.

Attention ! Trop de vitamines peut être dangereux. Ne pas en donner trop et garder hors de la portée des enfants.

Prévention : Dans des régions où la cécité de la nuit et le xérosis sévissent couramment chez les enfants, ils doivent manger plus de fruits jaunes et de légumes et d'aliments aux feuilles vert foncé, ainsi que des aliments provenant des animaux, comme les œufs et le foie. L'huile de foie de poisson et l'huile de palme sont riches en vitamine A.

Donner 10 à 20 capsules une fois tous les 6 mois - pas plus pour la prévention chez l'adulte.

Chez l'enfant, diminuer les doses en fonction de l'âge. Voir tableau page 108.

Traitement :

Donner 4 capsules de vitamine A (200 000 unités par voie orale). Si les yeux ne deviennent pas normaux en 1 semaine, donner une autre capsule. On peut aussi donner 1 comprimé/jour jusqu'à guérison. Dans des cas graves, injecter 100.000 unités de vitamine A immédiatement.

Fer - pour l'anémie.

Présentation :

— en comprimés de 200, 300 ou 500 mg (également en gouttes, sirops pour enfants). et poudres.

Exemple : *Fumafer*, comprimés à 200 mg, poudre à 100 mg/cuillère-mesure.

Exemple : *Ferrostrane*, sirop

Le fer est utile dans le traitement de la plupart des anémies. Le traitement au fer par voie orale dure au moins 3 mois. Si on ne constate pas d'amélioration, l'anémie est probablement causée par quelque chose d'autre que le manque de fer. Aller en consultation médicale. Si c'est difficile, essayer de traiter cette anémie à l'acide folique.

Le fer cause parfois des troubles d'estomac et il est préférable de le prendre avec des aliments. Pour des enfants âgés de moins de 3 ans, un morceau de comprimé peut être écrasé et mélangé à de la nourriture.

Posologie du fer pour l'anémie.

- comprimés de 200 mg.

Donner 3 fois par jour, avec les aliments.

A chaque fois donner :

- adultes : 200 à 400 mg (1 ou 2 comprimés) ;
- enfants de plus de 6 ans : 200 mg (1 comprimé) ;
- enfant de 3 à 6 ans : 100 mg (1/2 comprimé) ;
- enfants de moins de 3 ans : 25 à 50 mg (1/8 à 1/4 de comprimé) écrasé très fin et mélangé avec la nourriture.

Acide folique - pour certains genres d'anémie.

Exemples : *Foldine*, acide folique

Présentation : comprimé de 5 mg.

L'acide folique peut être important dans le traitement des anémies durant lesquelles les globules sanguins ont été détruits dans les veines, comme dans un cas de paludisme. Une personne anémiée qui a une grosse rate ou semble jaunir a besoin d'acide folique, notamment si son état ne s'est pas amélioré avec du sulfate de fer. Les bébés qui sont nourris au lait de chèvre et au lait d'une mère enceinte, qui sont anémiés ou malnourris, ont besoin aussi bien d'acide folique que de fer (pas avant 2-3 mois).

L'acide folique peut être obtenu en mangeant des aliments aux feuilles vert foncé, de la viande et du foie, ou en prenant de l'acide folique en comprimés. Généralement un traitement de 2 semaines est suffisant pour les enfants, bien que dans certaines régions, les enfants ayant une anémie appelée *thalassémie* ou bien *drépanocytose* aient besoin de ce traitement qui peut durer des années. Les femmes, enceintes et malnourries prendront des comprimés d'acide folique tout au long de leur grossesse.

Posologie de l'acide folique pour l'anémie.

- comprimés de 5 mg.

Administrer par voie orale une fois par jour :

- adultes et enfants de plus de 3 ans : 2 à 4 comprimés par jour suivant l'âge ;
- en dessous de 3 ans : 1/2 à 1 comprimé par jour.

Vitamine B12 (cyanocobalamine) - pour anémie pernicieuse uniquement (anémie de Biermer).

Ce médicament est mentionné afin que les gens ne le prennent pas. La vitamine B12 n'est utile que pour un type d'anémie rare qu'on ne trouve presque jamais chez les personnes âgées de moins de 35 ans ou chez les Orientaux. Beaucoup de médecins le prescrivent sans aucune justification, juste pour prescrire quelque chose à leurs patients. *Ne gaspillez pas votre argent en achetant de la vitamine B12* ou n'acceptez pas qu'un médecin ou un agent de la santé vous en donne à moins qu'une analyse de sang n'ait été effectuée montrant que vous avez une **anémie pernicieuse**.

Vitamine K

Présentation : ampoules injectables de 20 et 50 mg. Comprimés et gouttes buvables.

Lorsqu'un nouveau-né commence à saigner d'une partie de son corps (bouche, cordon ombilical, anus), ceci peut être dû à un manque de vitamine K.

Injecter : 1 mg/kg/jour (nouveau-né : 2 à 3 mg) de vitamine K en intramusculaire.

Ne pas injecter plus, même si l'hémorragie continue. Chez les bébés nés très petits (moins de 2 kg), une injection de vitamine K peut être administrée pour réduire le risque d'hémorragie.

Vitamine B6 (pyridoxine)

Présentation :

- comprimés de 20 mg.
- sirop.

Les tuberculeux sous traitement à l'isoniazide manquent parfois de vitamine B6. Pour prévenir cela, on peut prendre 250 mg de vitamine B6 (pyridoxine) par jour en même temps que l'isoniazide. Ou bien la vitamine peut être donnée aux personnes qui ont des problèmes causés par le manque de cette vitamine. On peut compter parmi les signes : douleur ou fourmillements dans les mains ou les jambes, crispation des muscles, nervosité, impossibilité de dormir.

Posologie de la vitamine B6 - en même temps que l'isoniazide.

- Prendre 1 comprimé de 250 mg par jour (adultes).
- Chez l'enfant, diminuer les doses en fonction de l'âge (voir page 108) ou en fonction de la quantité d'isoniazide qu'il prend.

METHODES DE PLANNING FAMILIAL : CONTROLE DES NAISSANCES

Contraceptifs oraux (pilules de contrôle des naissances)

Les informations sur leur utilisation, les risques et les précautions à prendre figurent aux pages 399 à 408. Les indications suivantes vous permettent de choisir la pilule qui vous convient.

Les pilules contraceptives contiennent 2 produits chimiques ou *hormones*, identiques à ceux produits par le corps de la femme pour le contrôle de ses règles. Les pilules sont présentées sous différentes marques de fabrique, avec des dimensions différentes et des combinaisons des 2 hormones.

Généralement, les marques qui contiennent une quantité relativement faible de ces 2 hormones sont plus sûres et sont les plus efficaces pour la plupart des femmes.

Groupe 1 - Faibles quantités d'œstrogène et de progestérone (0,05 mg d'œstrogène).

Exemple : *Stédiril*

La plupart des femmes doivent commencer les pilules avec le groupe 1. Pour les femmes qui sont très grosses, qui souffrent d'acnés (boutons), ou qui ont des règles très brèves ou irrégulières, il est bon de commencer avec une pilule qui contient un peu plus d'œstrogène.

Groupe 2 - une quantité un peu plus élevée d'œstrogène (0,08 mg).

Les femmes qui commencent avec une marque du groupe 1 et voient encore des taches de sang pendant la seconde semaine après les règles peuvent atténuer le problème en prenant 2 pilules par jour au lieu d'1 pendant les jours où ces taches de sang apparaissent. (Pour éviter toute confusion, prendre les pilules supplémentaires d'une autre boîte).

Si les taches continuent après 3 ou 4 mois, vous pouvez remplacer ces pilules par une marque du groupe 2. (La marque *Ovulène* arrête souvent les taches de sang qui continuent même en prenant des pilules du groupe 2. Mais elle est si forte en œstrogène qu'elle peut créer d'autres problèmes et c'est pour cette raison qu'elle est rarement recommandée).

En général, les femmes qui prennent la pilule ont moins de sang durant leur règles. Ceci est une bonne chose, spécialement pour les femmes anémiées. Mais lorsqu'une femme reste des mois sans voir ses règles ou si celles-ci sont perturbées et qu'elle ne voit qu'une petite quantité de sang pendant ses périodes, elle peut substituer ses pilules à d'autres contenant plus d'œstrogène, dans le groupe 2.

Chez des femmes saignant beaucoup durant leurs règles ou dont les seins deviennent douloureux avant l'arrivée des règles, une marque de pilules faible en œstrogène mais forte en progestérone peut être préférable.

Groupe 3 - Beaucoup de progestérone, peu d'œstrogène.

Exemple : *Gynovlane, Anovlar*

Les marques du groupe 3 ne sont pas recommandées pour les femmes ayant des boutons, beaucoup de poils sur les bras ou les lèvres, ou qui saignent peu pendant leurs règles, parce que la

grande quantité de progestérone peut aggraver ces problèmes - ou même les créer.

Les femmes qui ont un malaise matinal ou d'autres effets secondaires après 2 ou 3 mois de prise de pilule, et celles qui présentent des risques d'avoir des caillots de sang peuvent prendre une marque de pilule contenant très peu d'œstrogène et très peu de progestérone.

Groupe 4 - très peu d'œstrogène et très peu de progestérone.

Exemple : *Adépal, Minidril*

Les désavantages des marques du groupe 4 sont qu'elles sont souvent la cause de taches de sang entre 2 périodes de règles, et que, avec ce genre de pilule, les risques de tomber enceinte augmentent lorsqu'on oublie de prendre une seule pilule.

L'avantage c'est qu'elles donnent beaucoup moins d'effets secondaires (nausées, vomissements et tendance à faire grossir).

Les préservatifs

Présentation : en paquets de 3 ou plus.

Il y a plusieurs marques différentes de préservatifs; certains coûtent plus cher que d'autres. Certains sont lubrifiés (huilés). Certains sont présentés dans des couleurs différentes.

Le mode d'emploi des préservatifs est décrit à la page 404.

Diaphragme

Pour être efficace, le diaphragme doit être utilisé avec une crème spéciale ou de la gelée, qui doit être enduite sur le cercle du diaphragme avant de l'introduire dans le vagin (voir page 404).

Stérilet (DIU)

Pour la pose :

Exemple : *Gyne-T*

Pour les informations sur les stérilets, voir page 403. Il y a plusieurs sortes. Les stérilets peuvent être utilisés par les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant, mais, dans ce cas, il arrive fréquemment que le stérilet crée des problèmes (risques d'infection accrus et donc de stérilité).

Le meilleur moment pour la pose d'un stérilet est pendant les 2 derniers jours des règles ou juste après.

Piqûre contraceptive

Dans l'état actuel des connaissances, il est prudent d'éviter cette méthode.

POUR LA DRÉPANOCYTOSE

Il n'y a pas de traitement vraiment efficace. Il faut utiliser plusieurs sortes de médicaments (antalgiques, antianémiques, anti-infectieux, etc.) et éviter surtout les facteurs favorisant la survenue des crises de drépanocytose (voir page 477). Certains médicaments peuvent aider à raccourcir ou espacer les crises.

Dihydroergocristine

Exemples : *Iskédyl*, *Hydergine* :

- ampoules injectables de :
 - 0,3 mg dans 1 ml ;
 - 3 mg dans 10 ml.
- gouttes buvables de 0,05 mg par goutte
- comprimés de 1,5 mg.

Posologie :

Pendant la crise, utiliser des ampoules de 1 ml.

- Enfants de plus de 15 kg : 1 ampoule toutes les 4 à 6 heures.
- Enfants de moins de 15 kg : 1/2 ampoule toutes les 4 à 6 heures.

Le mieux serait de mettre le contenu des ampoules dans une perfusion ou alors de les administrer en injections intraveineuses. Si on ne peut pas injecter en piqûre intramusculaire.

En dehors des crises (pour les prévenir, surtout en cas d'infection ou d'autres facteurs favorisant les crises), utiliser les gouttes buvables.

- Enfants de moins de 10 kg : 3 gouttes/kg/jour.
- Enfants de 10-20 kg : 2 gouttes/kg/jour.
- Enfant de plus de 20 kg : 1 goutte/kg/jour.

Pentoxifylline

Exemples : *Torental et Torental 400*

Présentations :

- ampoules de 100 mg ;
- comprimés de 100 mg et 400 mg.

Posologie :

- pendant la crise :
1 ampoule par 10 kg de poids et par jour en 3/4 prises, le mieux en perfusion ou alors en intramusculaire.
- en dehors des crises ou en relais des injections :
 - chez l'adulte : 1 comprimé de 400 mg matin et soir ;
 - chez l'enfant : diminuer la dose en fonction du poids (voir tableau page 108).

FICHE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE MALADE

Lorsque vous allez chercher de l'aide médicale parce qu'on ne peut pas déplacer le malade, remplissez cette fiche et emmenez-la au docteur.

Nom du malade _____ Age _____

Sexe _____ Nom du village _____

Nom du travailleur villageois de santé _____

De quelle maladie souffre-t-il ? _____

Depuis quand souffre-t-il ? _____

Comment a débuté la maladie ? _____

Y a-t-il de la fièvre _____ Combien ? _____

Y a-t-il une douleur ? _____ Où ? _____

Décrivez avec détails ce qui suit si vous ne les trouvez pas normaux.

peau _____

yeux _____

parties sexuelles _____

oreilles _____

bouche et gorge _____

urines _____

selles _____

respiration _____

vomissements _____

y a-t-il des vers ? _____ De quel type ? _____

a-t-il déjà pris un médicament qui lui a provoqué des démangeaisons
ou un autre trouble ? _____ lequel ? _____

Voir ci-contre

A part le problème indiqué ci-dessus y a-t-il d'autres signes, en particulier ceux qui font partie des **Signes de maladies graves** (indiqués page précédente) ? _____

Lesquels ? (donnez des détails) _____

Le malade se trouve dans un état : pas très grave _____

grave _____

très grave _____

Autres renseignements à signaler :

Formulaires de posologie — pour ceux qui ne savent pas lire (voir page 109)

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

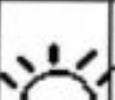
			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

			
Nom :			
Médicament :			
Maladie :			
Posologie :			

Index

Les mots sont dans l'ordre alphabétique. Les chiffres imprimés en caractères italiques renvoient aux pages où le signe ou la maladie sont principalement traités.

A

Abcès dentaire 333

Abcès de la peau 289, 290, 421

Accès palustre (de paludisme) 265

Accident vasculaire cérébral (attaque) 123, 438

Accouchement 367, 369 à 386

Acné 307

Affaiblissement 433, 440

Agent de santé 19

Aigreurs d'estomac (brûlures d'estomac) voir *Estomac* 358

Albuminurie 467

Alimentation 159 à 200

Aliments riches

- pendant la grossesse 358
- chez les vieillards 433, 159 à 200
- anémie 190
- malnutrition 168 et suivantes, 165
- chez l'enfant et le nourrisson, 183 et suivantes 444

Allaitement 380, 406, 444

Allergie 245, 246

- Amaigrissement (perte de poids)** 60, 160, 252, 270, 487
- Amibe** 499, 218
- Ampoules** 293
- Anémie** 190, 359, 460
- Angine** 463, 465
- Angine de poitrine** 437, 436
- Ankylostome** 215, 426, 543, 544
- Antibiotiques** 99
- Anus**
- (douleurs à l'anus) 259
 - (démangeaisons) 214, 219
- Appendicite** 129, 143
- Appétit (manque d'appétit : anorexie)** 160, 166, 270, 305, 309, 440
- Arthrite** 253
- Articulations (douleurs)**
- rhumatisme 253, 428, 435, 464
 - arthrite 253
 - rhumatisme articulaire aigu 463, 254
 - drépanocytose 578
- Ascaris** 213, 543, 544
- Asthme** 247, 558
- Attaque (voir accident vasculaire cérébral)**
- Attaque cardiaque** 436, 437
- Attelle (béquilles)** 146, 147, 422
- Avortement**
- spontané 394, 395
 - provoqué 395

B

- Bandages** 152, 134
- B.C.G** 208, **contrôle B.C.G. (cuti-réaction)** 224
- Béquilles (fabrication)** 474
- Bilharziose** 219, 545
- Blennorragie (voir gonorrhée)** 341
- Blessures** 131, 133, 134, 273, 489
- Bouche à bouche (respiration)** 127

Bouffées de chaleur 357
Boule sous la peau 290, 299, 392, 402
Boutons 289, 294, 298, 344, 468
Bronchite 249, 250
Brucellose 279
Brûlures 144 à 146

C

Caisse Pharmacie 495
Calcium 96, 114, 180
Calculs rénaux 339, 340
Cancer

- chez la femme 392
- du sein 290, 392, 393, 401
- de la peau 293, 308, 309
- des poumons 182, 242
- du sang 60
- du foie 440
- du rein 60
- intestinal 182

Carie dentaire 333, 427
Carnet de santé 446 à 456
Cataracte 324, 433
Cécité des rivières (voir onchocercose) 328, 509, 545
Cérébrale 438
Chaleur (coup de) 123, 128
Champignons 302, 539, 59
Chancre 343, 345
Chaude pisse (voir gonorrhée) 113, 321, 341
Chéilite angulaire 334, et voir perlèche
Chemin de la santé 454, 447, 452, 453
Cheveux (chute de) 160, 303, 344, 459
Choc allergique 245, 246, 560
Choc (état de) 121, 562
Choléra 489

- Cirrhose du foie** 440
Cœur (maladies du) 436, 465
Coût interrompu 406
Colonne vertébrale (douleurs, déformations) 148, 255
Compresses 120, 254, 286, 288
Congestion 61
Conjonctivite 319, 321, 427, 461, 546
Constipation 198, 430, 509, 552
Contraceptif, contraception voir chapitre 19 400, 401, 403, 408, 575, 511
Convulsions 120, 457, 499, 510, 566
Coqueluche 224, 242, 471, 557
Cordon ombilical 274
Cors 307
Crampes d'estomac 433
Crétinisme 475, 477
Crise de nerfs 63
Croissance de l'enfant 447 *et suivantes.*
Cuti-réaction, voir B.C.G. (contrôle) 270, 271

D

- Date de l'accouchement** 365, 372
Délivrance 374, 378, 380, 381
Démangeaisons 116, 300
 - dans l'onchocercose 328
 - à l'anus, voir oxyure.**Dents** 331
 - douleurs 333
 - traitement par les plantes 426, 427**Déshydratation** 91, 229, 490
Diabète 194, 401
Diaphragme 398, 405, 511, 577
Diarrhée 231, 391, 423, 487, 490, 520
Diphthérie 224, 445, 472
Diurétique (médicament qui fait uriner, contre les œdèmes) 423, 568, 569
Dos (mal au) 256, voir aussi Colonne vertébrale, 148

- Dosage des médicaments 109
- Drépanocytose 477, 578
- Durillons des pieds, voir cors 307
- Dysenterie 231, 203, 219, 425, 460, 533
- Dyspnée (difficulté à respirer) 125
- Dyspnée laryngée 125

E

- Eau potable 206
- Eczéma 292, 314
- Egratignures 133
- Eléphantiasis 222
- Embolie cérébrale, voir accident vasculaire cérébrale 438
- Empoisonnement 153, 154, 234, 510, 565
- Encéphalite 278, 458
- Entorse 152, 153
- Epaule (présentation du bébé par l'épaule) 385
- Epilepsie 263, 264
- Erysipèle 310, 514
- Escarres 290, 312
- Essoufflement voir dyspnée 126
- Estomac (brûlures, douleurs) 194, 428, 433
- Etouffement (laryngite) 124 à 127
- Excroissance (dans l'œil) 323

F

- Fausse couche (avortement spontané) 353, 394
- Fièvre 64, 119, 235, 265, 298
- Fièvre des accouchées 66
- Fièvre de Malte, voir brucellose
- Fièvre jaune 223, 225
- Fièvre typhoïde voir Typhoïde

Fontanelle

- déprimée 391, 418
- bombée 391

Fracture 421

Frisson 217, 240, 265

Furoncle 299

G

Gale 289, 295, 298, 299, 508, 537, 539, 541

Ganglions 137, 309, 310, 345

Gangrène 310

Gastroentérite, voir diarrhée

Gencives 331, 334

Génital (appareil) 338

- infection génitale, voir infection pelvienne

Giardia 218

Glaucome 317, 322, 328, 433

Glomérulonéphrite aiguë 466

Goître 198, 200

Gonflement des pieds, du visage, voir œdèmes

Gonorrhée 321, 339, 341, 346, 352, 353

Gorge (maux de), voir angine

Grippe 241, 242, 461, 463

Grossesse 256, 356, 357

Grossesse (durée de la), voir date de l'accouchement

Grossesse extra-utérine 356

H

Hanche (luxation congénitale de la) 477

Hauteur utérine 363

Héméralopie 326

Hémorragie 131

- du nez (épistaxis) 132
- de la bouche, voir hémorragie digestive et hémoptysie

- digestive (vomissements et selles noirâtres avec du sang) 220
- utérine anormale (en dehors des règles) 352
- après l'accouchement 381 *et suivantes*

Hémorroïde 259, 359, 510, 571

Hépatite 201, 206, 251, 400

Hernie discale 255, 258

Hernie inguinale 261

Hernie ombilicale 392, 480

Herpès 293, 302

Hydrocèle 481

Hygiène 201, 204, 444, 493

Hypertension 193, 401, 424

I

Ictère (yeux et peau jaunes) du nouveau-né 391

Impétigo 92, 289, 298, 513

Indigestion 61, 62, voir aussi diarrhée et vomissements

Infarctus, voir attaque cardiaque

Infection d'une plaie 137

Infection pelvienne (ou génitale des trompes, du vagin) 353, 508, 535

Injection, voir piqûres

Injection contraceptive 408

Insomnie 280

Intoxication alimentaire 61, 565, voir diarrhée 231 *et suivantes*

Intoxication par les urines 349

Intramusculaire (injection), voir piqûre

Intraveineuse (injection), voir piqûre

Iritis 318, 321

J

Jambes

- arquées 171
- enflées, voir œdèmes
- douloureuses, voir phlébite

Jaune (yeux, conjonctivite), voir ictère

Jumeaux (grossesse et accouchement) 370, 385

K

Kératites 469

Kwashiorkor (maladie de la malnutrition) 166, 305, 467, 499

L

Lait maternel, voir allaitement

Lambliia, voir giardia

Langue avec des tâches blanches 335

Laxatifs 429, 509, 552, 430, voir aussi constipation

Lèpre 283, 284, 285, 290, 291, 293

Luxation (os démis) 151

Luxation congénitale de la hanche, voir hanche 477, 483

Lymphogranulomatose vénérienne 345

Loucher (œil qui louche), voir strabisme 325, 326

M

Mâchoire raide 274

Maladies graves (signes de) 63, 71, 229, 250, 269

Maladies infectieuses 57, 58, 59

Maladies non infectieuses 57, 58

Maladies vénériennes, voir Vénériennes

Malnutrition 160 *et suivantes* 291, 305, 433, 459, 571

Malformations congénitales 475

Marasme (maladie de la malnutrition) 165, 167, 170

Masque de grossesse 291, 306

Mastite 290, 387, 392

Maux de tête (céphalées) (voir migraines) 239

Maux de ventre 62

- voir "ventre"
- chez la femme 355, 357, 440

Médecine populaire 409

Médicaments 41, 89, 103

- emploi dangereux de médicament 93, 97, 196

Méningite 278

Ménopause 357

Migraine 239, 240

Moniliasis 335

Morsure

- de chien ou d'autres animaux 155, 272
- d'araignée venimeuse 157
- de serpent 138, 155, 410

Mouches (maladies transmises par les mouches) 222

Mouches volantes 325

Mousse contraceptive 398, 405

Moustiques (maladies transmises par les moustiques) 222, 265

Muguet, voir moniliasis

Muscles contractés, voir tétanos 273

N

Nausée 357, 399 voir vomissements

Naissance, voir accouchement

Nerfs, voir crise de nerfs

Neuropaludisme 266

Néphrite, voir glomérulonéphrite aiguë

Nez bouché, qui coule 244, 556

Nez qui saigne, voir hémorragie du nez

Nombril 274, 390, voir aussi cordon ombilical

Nouveau-né (soins) 274, 276, 277

Noyade 126

Nuque raide, voir méningite et tétanos

O

Obésité (maladie des gens trop gros) 193, 441

Œdèmes (pieds, mains et visage enflés) 260, 423

- œdèmes et malnutrition 305, 359
- œdèmes et anémie 191
- œdèmes et maladies des reins 466
- chez la femme enceinte 358, 360, 420

- chez les vieillards 434
- œdèmes et maladie du cœur 436
- œdèmes et cirrhose du foie 440
- œdèmes de Calabar 222

Ogino (méthode) 398, 406, 407

Ombilical, voir cordon

Onchocercose 223, 328, 509, 545

Oreilles (examen) 73

qui coulent, douloureuses, voir otite

Oreillons 470, 471

Orgelet 323

Os cassé, voir Fracture

Os démis, voir Luxation

Os (douleurs dans les os), voir Drépanocytose, Tuberculose des os

Otite (infection de l'oreille) 73, 462

Oxyure 213, 542

P

Pâleur de la peau à l'intérieur des paupières, voir Anémie.

Paludisme 222, 265, 457

Pansements 135

Paralysie 77, 115, 483

Paralysie cérébrale 483

Parasites intestinaux 171, 212, 234, 458

Peau 285 *et suivantes*, 301, 460

Pellagre 162, 179, 305, 306

Pellicules (dans les cheveux), voir Séborrhée

Pénis 338, 404

Péréemption (date de) 94, 496, 497, 521

Péritonite 129, 143, 238

Perlèche 334

Perte de connaissance 118, 122

Pertes blanches vaginales 349, 404

Phlébite 400

- Pied-bot, pied malformé** 482
- Pieds enflés, voir** Œdèmes
- Pilule** 350, 398, 399, 400, 401, 403, 406
- Piqûre de scorpion** 157, 510, 564
- Piqûres (risques et précautions)** 95, 111, 139, 178, 486
- Placenta, voir** Délivrance
- Plaies purulentes, infectées** 137, 298, 537
- Planning familial** 37, 511, 575
- Plantes médicinales** 419, 422, 431
- Pneumonie, pneumopathie** 250
- Poitrine (douleurs)** 250, 270, 436
- Poliomyélite** 224, 473
- Position du bébé dans le ventre de sa mère** 370
- Pouls** 71, 72, 362, 364, 501
- lent 65, 280, 438
 - rapide 229
- Poux** 282, 297, 498, 508, 537, 541
- Pott (mal de), voir** Tuberculose du rachis
- Prénatales (visites)** 361
- Préservatifs (capote)** 404, 488, 511, 577
- Prostate** 340, 347, 434, 550
- Protéinurie, voir** Albuminurie
- Psoriasis** 292, 315
- Pupilles** 318
- taille 72, 317, 322
 - lésions 318, 323
- Purgatifs, voir** Constipation
- Pyorrhée (maladie des gencives)** 331, 334

R

- Rage** 272, 273
- Raideur, voir** Nuque raide, Muscles contractés
- Régime** 82, 163, 171, 178, 182, 189, 194, 388
- sans sel 424, 437
 - diabétique 194

- des obèses (gens trop gens) 193
- de l'ulcéreux 195
- si on a la cirrhose 400, 440
- si on est constipé 198

Règles 351 **douloureuses** 355

Réhydratation 91, 232, 237, 488, 509, 551

Reins (maladie des reins) 466

Respiration bouche à bouche 123, 125, 126, 127

Respiration 125

- rapide, difficile, voir dyspnée
- arrêt respiratoire 126

Retard mental 475

Rhinite, voir Nez bouché

Rhumatisme 253, 254, 463, 428, 435

Rhumatisme articulaire aigu (maladie de cœur) 254, 463, 563

Rhume allergique 245

Rhume 102, 241, 461

Rougeole 224, 468

Rubéole 470, 471

S

Sang

- dans les urines (hématurie) 337 (voir Urine avec du sang)
- par la bouche (hémoptysie) 270 (voir Hémorragie digestive)
- par le nez (épistaxis) 280, voir Hémorragie du nez
- dans les selles 236, voir Dysenterie.

Séborrhée 313, 536, 537, 539

Sein (infection) 34, 386, 392. **Cancer du sein** 401, **Examen du sein** 402

Selles noire

- voir Hémorragie digestive
- avec du sang, voir Sang dans les selles
- avec des glaires, voir Dysenterie.

Sérum antitétanique (SAT) 117, 224, 274, 276

Sérum antivenimeux 117

Sérum buvable 230

Sérum physiologique 97

Sexuelles (maladies) 337, 488, 344, 351, 485, 486, 488

- Sida 485
Siège (présentation du bébé par le siège) 364, 372, 384
Signes de maladies graves 85
Sinusite 245
Sommeil (troubles du), voir Insomnie
Sonde 346
Sperme 338, insuffisant 353
Spermicide (pommade, etc.), voir Mousse
Stérilet 403, 577
Stérilisation 407
Stérilité 352, 353
Stéthoscope obstétrical 364
Strabisme 325
Surdité 439
Syndrome néphrotique 467
Syphilis 343

T

- Taches (blanches ou plus claires) sur la peau 284, 291, 292, 314, 304
Taenia 216
Teigne 302, 303, 427, 460, 536
Tension artérielle 192, 501
 • Tension artérielle élevée, voir Hypertension
Terre (manger de la terre, du sable = géophagie) 460
Tétanos 224, , 273, 387, 499, 565
Tête (coup, chute sur la tête) 239
Thermomètre 69, 70
Tiques 283, 297
Toilette du malade 82 •
Toux 242, 249, 269, 424, 435
Toxémie gravidique 260, 360
Trachome 319, 320
Travail, voir Accouchement
Trichinose 217

- Tricocéphale** 214
- Trichomonas** 349, 351
- Trypanosomiase ou maladie du sommeil** 223
- Tuberculose** 207, 224, 242, 269, 309, 435
- de la peau 309
 - génitale 352, 353
 - des ganglions 309
 - du rachis, des os 255
- Tumeur maligne**, voir **Cancer**
- Typhoïde** 65, 201, 235, 280, 294
- Typhus** 65, 282

U

- Ulcère** 311
- Ulcère de l'estomac** 182, 194
- Ulcère de la peau** 311
- des jambes 310
- Urinaires (appareil, voies)** 337
- Uriner (avec difficulté)** 434, 341
- Urines avec du sang (hématurie)** 219, 220, 339, 341
- Urines troubles : infection urinaire** 341, 339
- Urines fréquentes et par petites quantités, douloureuses**, voir **infection urinaire**
- Urines fréquentes et abondantes**, voir **Diabète**
- Urines rares** 121, 339, 466
- Urines foncées** 252

V

- Vaccins, Vaccination** 276, 223
- Varicelle** 468
- Varices** 258, 259, 359
- Vasectomie**, voir **Stérilisation**
- Vénéériennes (maladies transmissibles par contact sexuel)** 289, 290, 345
- Ventre** 60
- Ventre (maux de)** 129, 393, 440, 441

- Ventre (gonflé, de volume augmenté)** 60, 440
- Verge**, voir **Pénis** 338, 404
- Verrues** 292, 307. **Grosses verrues** 309
- Vers**, voir **Parasites intestinaux**
- Ver solitaire**, voir **Taenia**
- Vertiges** 240, 402, 439
- Vésicule biliaire** 440, 549
- Vessie (infection de la)** voir **infection urinaire**
- Visites prénatales** 361
- Vitamines** 164, 178, 179, 183, 186, 187
- Vitiligo** 291, 306
- Voies urinaires**, voir **Urinaire**
- Vomissements** 238, 489
- de sang, voir **Hémorragie digestive**
- Vue** 317, 433, 438

Achévé d'imprimer sur les presses de
l'IMPRIMERIE GRAPHI PLUS
BP 6306 Dakar Etoile - e-mail : grafplus@orange.sn
Mars 2011

APPEL AUX CRITIQUES DES LECTEURS du livre : là où il n'y a pas de docteur

Les auteurs de cet ouvrage sont conscients qu'un manuel tel que celui-ci n'est jamais vraiment «terminé». Il y a toujours quelque chose à ajouter, mais, bien souvent, c'est après avoir lu et utilisé le manuel que l'on sait ce qu'il aurait fallu y inclure. Lecteurs et utilisateurs sont invités à apporter leurs critiques, comme si ce livre avait été écrit pour leurs programmes personnels. Envoyez-nous vos commentaires et vos suggestions sur ce qui, selon vous, peut être ajouté à ce manuel ou sur ce que nous pourrions faire pour l'améliorer. Votre expérience et votre savoir-faire nous aideront beaucoup à préparer les éditions futures.

Pour vous faciliter la tâche, ce formulaire fait office d'enveloppe. Pliez-le et fermez-le avec du ruban adhésif ou une agrafe, et veillez à ce que l'adresse d'Enda Tiers-Monde/Publications se trouve à l'extérieur (BP 3370, Dakar, Sénégal). Affranchissez-le et envoyez-le à ENDA.

Nom : _____

Qualification : _____

Organisation : _____

Adresse : _____

découper ici

1. Vous occupez-vous d'un projet de développement ?
Décrivez-nous brièvement le genre de projet dont il s'agit, son statut actuel, les résultats qu'on en attend, etc. Pouvez-vous donner des détails sur votre projet ?

2. Utilisez-vous ce manuel pour votre projet ? Si oui, de quelle manière : comme moyen d'information, pour la formation des individus ?

3. Dans votre cas, en quoi le manuel s'est-il révélé utile ?

4. Est-ce que vous avez trouvé ce manuel facile à lire et à utiliser ?
Quels ont été les passages les plus utiles ? Pourquoi ?

5. Quels autres informations pourrait-on ajouter pour rendre ce manuel plus utile ? Pouvez-vous recommander d'autres données pour une nouvelle édition ?

6. Cette collection devrait contribuer à diffuser des connaissances rassemblées depuis longtemps, à appuyer des expériences en cours, à mener à bien des recherches et des actions nouvelles. Aimeriez-vous recevoir le catalogue des publications d'ENDA Tiers-Monde ?

7. De quelle façon avez-vous obtenu un exemplaire de ce livre ?

8. Avez-vous besoin d'informations supplémentaires sur nos activités de recherches, formation, et actions ? Si oui, donnez le plus de détails possibles sur ce que vous recherchez. Utilisez éventuellement d'autres feuilles de papier si celle-ci ne suffit pas.

ENDA TIERS-MONDE SERVICE DES PUBLICATIONS
B.P. 3370
DAKAR — SENEGAL