

## Les soins de santé à domicile

Dr Shobha Arole

Dans le monde entier, lorsqu'ils sont malades, les gens ont tendance à dépendre des médecins et à prendre des médicaments, que leur maladie soit bénigne ou plus grave. Pourtant, la plupart des maladies bénignes peuvent être soignées à la maison. Les parents ou les soignants peuvent apprendre à reconnaître les maladies courantes. Ils peuvent apprendre des techniques simples pour traiter ces maladies à la maison. Cela renforce le pouvoir d'action du soignant, réduit les frais médicaux et évite aux gens de devoir se rendre à l'hôpital, sauf en cas d'urgence.



Jim Loring / Tearfund

Former les communautés en soins de santé primaires.

Voici quelques conseils simples pour traiter les problèmes de santé courants.

### La malnutrition

Une bonne nutrition est vitale pour se maintenir en bonne santé, plus particulièrement pour les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes malades. Consommer des aliments nutritifs en quantité suffisante aide le corps à bien se développer, à résister aux maladies et à mieux se rétablir. Lorsque les enfants souffrent de malnutrition ou qu'ils sont malades, bien souvent ils sont irritables et n'ont pas envie de manger. Il peut arriver que les parents baissent les bras et arrêtent de s'efforcer de nourrir leur enfant. Cela ne fait qu'aggraver l'état de l'enfant.

Nourrir demande de la patience et de la persévérance. Donnez-lui fréquemment de petites quantités. N'essayez pas d'alimenter l'enfant par la force mais continuez à l'encourager à manger. (Pas à Pas 72.)

Le suivi et la consignation du poids de l'enfant tous les mois peuvent permettre de voir le signe précurseur d'un problème de santé ou de nutrition. C'est particulièrement important au cours des deux premières années de vie. Il faut agir rapidement si le poids de l'enfant diminue ou n'augmente pas de manière régulière. Enseigner aux soignants à effectuer un suivi de la croissance donne une occasion de discuter avec eux de la manière de rester en bonne santé et d'avoir une bonne nutrition.

De nombreuses femmes adultes sont anémiques. Cela peut être dû au fait qu'elles ne consomment pas suffisamment d'aliments nutritifs, en raison de la pauvreté ou de certaines pratiques culturelles. Une coloration pâle de l'intérieur des paupières et des gencives, un état de faiblesse et de fatigue sont quelques symptômes de l'anémie. Il est très important que les femmes consomment suffisamment d'aliments nutritifs, comme des légumes verts à feuille, des œufs, de la viande et des haricots, plus particulièrement durant la grossesse et après l'accouchement.

### La diarrhée

La diarrhée est particulièrement dangereuse pour les nourrissons et les enfants en bas âge. Le plus souvent, le traitement ne nécessite pas de médicaments, mais demande une attention toute particulière, car les nourrissons et les enfants en bas âge peuvent rapidement mourir de déshydratation (insuffisance d'eau dans le corps). Pour traiter la diarrhée et éviter la déshydratation, il est important de **donner davantage à boire à l'enfant immédiatement et de continuer à le nourrir**. Les bébés de moins de six mois doivent être allaités plus souvent. Si l'enfant a besoin de boire davantage, donnez-lui de l'eau potable,

### Dans ce numéro

- 4 Les soins de santé dans la communauté
- 5 Éducation sanitaire auprès des femmes en Afghanistan
- 6 Les soins à domicile
- 7 Le courrier des lecteurs
- 8 Rester en bonne santé
- 10 Plaidoyer pour la provision des soins de santé
- 12 Les soins dentaires à domicile
- 14 Connaissances et pratiques : usage domestique de l'eau
- 15 Ressources
- 16 Le mauvais usage des antibiotiques

# Pas à Pas

ISSN 1350 1399

*Pas à Pas* est une publication trimestrielle reliant ceux qui dans le monde entier travaillent pour le développement et la santé. Tearfund, qui publie *Pas à Pas*, espère stimuler ainsi les idées nouvelles et l'enthousiasme. C'est un moyen d'encourager les chrétiens de toutes les nations à travailler ensemble pour créer une harmonie dans nos communautés.

*Pas à Pas* est gratuit pour ceux qui travaillent pour la santé et le développement. Il existe en anglais, français, espagnol et portugais. Nous acceptons volontiers vos dons.

Nous invitons nos lecteurs à nous envoyer leurs points de vue, articles, lettres et photos.

**Rédactrice :** Rachel Blackman  
Footsteps, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni

Tél. : (44) 20 89 77 91 44

Fax. : (44) 20 89 43 35 94

Email : [footsteps@tearfund.org](mailto:footsteps@tearfund.org)

Internet : <http://tilz.tearfund.org/francais>

**Rédactrice adjointe :** Maggie Sandilands

**Rédactrice multilingue :** Sheila Melot

**Administratrices :** Judy Mondon, Sarah Carter

**Comité d'édition :** Babatope Akinwande, Ann Ashworth, Steve Collins, Paul Dean, Richard Franceys, Mark Greenwood, Martin Jennings, John Wesley Kabango, Sophie Knapp, Ted Lankester, Donald Mavunduse, Sandra Michie, Huw Morgan, Mary Morgan, Nigel Poole, Naomi Sosa

**Conception :** Wingfinger Graphics, Leeds

**Imprimé** par Aldridge Print Group sur papier recyclé à 100% et en utilisant des procédés respectueux de l'environnement

**Traduction :** S Dale-Pimentil, L Fernandes, E Frias, M Machado, F Mandavela, W de Mattos Jr, N Ngueffo, E Sipán, S Tharp, E Rymer, E Trewinnard

**Abonnement :** Écrivez-nous en donnant quelques détails sur votre travail et en précisant en quelle langue vous aimeriez recevoir *Pas à Pas* : Footsteps Mailing List, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni.

**Email :** [footsteps@tearfund.org](mailto:footsteps@tearfund.org)

**Changement d'adresse :** Veuillez donner votre nouvelle adresse en indiquant votre numéro d'abonnement figurant sur l'enveloppe d'envoi.

**Copyright** © Tearfund 2008. Tous droits réservés. Les textes de *Pas à Pas* peuvent être reproduits aux fins de formation, à condition que les documents soient distribués gratuitement et mentionnent qu'ils ont été à l'origine créés par Tearfund UK. Pour toute autre utilisation, veuillez contacter [footsteps@tearfund.org](mailto:footsteps@tearfund.org) pour une permission écrite.

**Les opinions et points de vue** exprimés dans les lettres et les articles ne représentent pas nécessairement le point de vue de la Rédactrice ni de Tearfund. Tout renseignement technique est vérifié aussi rigoureusement que possible mais nous ne pouvons accepter aucune responsabilité suite à un problème quelconque.

**Tearfund** est une agence chrétienne de développement et de secours, œuvrant avec un réseau d'églises locales du monde entier pour éradiquer la pauvreté.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni.  
Tél. : (44) 20 89 77 91 44

**Publié** par Tearfund. Une compagnie limitée par garantie. Enreg. en Angleterre 994339.

Œuvre 265464.



Jim Loring / Tearfund

Les femmes enceintes doivent consommer des aliments nutritifs pour garantir à la fois leur santé et celle du bébé.

comme de l'eau bouillie et refroidie. Les enfants de plus de six ans et les adultes peuvent consommer les liquides suivants :

**DES ALIMENTS À BASE DE LIQUIDE** comme la soupe faite maison, l'eau de cuisson du riz, le jus de noix de coco ou le yaourt à boire.

**BOISSON SUCRÉE-SALÉE :** Dans un litre d'eau potable, diluez une cuillerée à café rase (deux pincées) de sel et huit cuillerées à café rases (deux poignées) de sucre. Avant d'ajouter le sucre, goûtez la boisson pour vérifier qu'elle n'est pas trop salée. Elle doit être moins salée que les larmes. Ajoutez le jus d'un demi citron vert, citron jaune ou orange pour le goût.

**BOISSON AUX CÉRÉALES :** Dans un litre d'eau potable, diluez une cuillerée à café rase (deux pincées) de sel et huit cuillerées à café bombées de céréales comme du riz en poudre, du maïs finement moulu, de la farine de blé, du sorgho ou des pommes de terre cuites en purée. Laissez bouillir cinq minutes jusqu'à l'obtention d'une bouillie liquide. Attention, les boissons aux céréales peuvent se gâter en quelques heures, alors conservez-les au réfrigérateur ou préparez une nouvelle boisson toutes les deux ou trois heures.

Lorsqu'elles sont correctement préparées, les boissons aux céréales sont souvent moins chères, plus sûres et plus efficaces que les sachets de sels de réhydratation orale (SRO) qui s'achètent un peu partout. Lors de l'utilisation de sachets de SRO, il est très important de connaître la quantité exacte d'eau potable à ajouter.

Donnez à boire à la personne autant qu'elle le souhaite, fréquemment et par petites gorgées, même si la personne vomit. Les enfants de moins de deux ans doivent boire une demi-tasse de liquide après chaque selle liquide. Donnez-le-leur lentement à la tasse ou à l'aide d'une cuillerée, plutôt qu'à la bouteille. Les enfants plus grands doivent boire au moins une tasse après chaque selle liquide. Un adulte doit boire une ou deux tasses en plus par heure. Lorsque cela est possible, administrez également des compléments de zinc, en suivant les conseils médicaux locaux. Donnez-les dès que possible après l'apparition

de la diarrhée et continuez à les donner pendant 10 à 14 jours.

## Toux et rhumes

Pas besoin de médicaments. Une inhalation de vapeur peut soulager les difficultés respiratoires. Placez un bol d'eau chaude de manière à ce que la personne puisse en inhaler la vapeur. Vous pouvez recouvrir sa tête et le bol d'eau avec un drap ou une couverture légère. Veillez à placer le bol de manière à ce que la vapeur ou le bol brûlant ne leur brûle pas le visage. Si la toux persiste, consultez un médecin.

## La fièvre

Les enfants ont souvent de la fièvre. Lorsqu'un enfant a une forte fièvre, trempez un tissu dans de l'eau tiède (ni trop chaude ni trop froide) et enveloppez-en le corps de l'enfant pour faire baisser sa température. N'enveloppez pas l'enfant dans des couvertures. Assurez-vous qu'il boive abondamment et mange fréquemment. Veillez à ce que l'eau que vous lui donnez soit potable. Si la fièvre persiste au-delà de 24 heures, demandez un avis médical, particulièrement si la malaria est courante dans votre région.

## Les blessures

En cas d'accident, un traitement rapide et le maintien de la propreté de la plaie contribueront à une bonne cicatrisation et éviteront les infections.

Si quelqu'un tombe et se fracture un membre, placez le membre blessé dans la position la plus naturelle et la moins douloureuse. Maintenez-le droit et soutenez-le en y fixant une attelle. Veillez à ne pas trop serrer. Vous pouvez fabriquer une attelle avec un bout de bois droit ou un autre matériau. Amenez ensuite la personne à l'hôpital ou au centre de santé le plus proche.

Si la personne s'est blessé et saigne abondamment, allongez-la. Placez et soutenez le membre blessé plus haut que le niveau du cœur. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Pour vous protéger du VIH, évitez le contact direct avec le sang, en enfilant des gants en plastique ou des sacs plastique sur vos mains. Nettoyez la plaie avec de l'eau propre, en veillant à éliminer toutes les saletés, et couvrez-la avec un tissu

propre. Exercez une pression sur la plaie avec la main pour arrêter le saignement. Fixez le tissu en attachant fermement un autre morceau de tissu propre sur la plaie. Ne serrez pas au point de couper la circulation sanguine. Demandez un avis médical si :

- le saignement ne s'arrête pas ou si la blessure est très grave
- la blessure a été causée par une morsure de chien ou un autre animal
- des signes d'infection apparaissent, comme une rougeur, un gonflement, du pus, de la fièvre ou une mauvaise odeur.

## Les crises

Il arrive parfois qu'un adulte ou un enfant soit victime d'une crise. Si cela se produit, n'essayez pas de maîtriser la personne, mais dégagez les objets aux alentours avec lesquels elle pourrait se blesser. Essayez d'éviter qu'elle ne tombe. Allongez-la sur le côté, pour lui éviter de s'étouffer en vomissant ou avec sa salive. Conduisez-la à l'hôpital le plus vite possible. Ceux qui font souvent des crises doivent éviter de se placer à proximité de feux et de sources d'eau, de grimper en hauteur, au cas où une crise surviendrait à ce moment-là. De nombreuses crises peuvent être évitées grâce à la prise de simples médicaments : demandez conseil à un agent de santé.

## Morsures de serpent

En cas de morsure de serpent, nettoyez immédiatement l'endroit de la morsure. Bandez ensuite la morsure avec un bandage large ou un tissu propre, en évitant de serrer au point de gêner la circulation sanguine. Fixez une attelle pour minimiser les mouvements et conduisez la personne à l'hôpital aussi vite que possible. Autant que possible, essayez d'identifier le serpent mis en cause.

## Fournir des soins

Bien souvent, le simple fait de se tenir aux côtés d'une personne malade ou blessée, de lui parler et de la reconforter, l'aidera à garder son calme et à se sentir mieux. Avec des connaissances de base en soins, associées à de l'amour et à un réel intérêt pour la personne dont ils s'occupent, les soignants peuvent faire une différence efficace quant à la santé des familles. Les soins à domicile sont aussi importants que les soins hospitaliers.

*Le Dr Shobha Arole est directrice associée du Projet rural de santé communautaire de Jamkhed.*

*PO Jamkhed  
Dist. Ahmednagar  
Maharashtra, 413201  
Inde*

*Email : shobha@jamkhed.org*

## Soigner les brûlures

Pour ce qui est des brûlures légères sans cloque, plongez la partie brûlée dans de l'eau froide pendant dix minutes. Cela évitera à la brûlure de s'aggraver. Aucun autre traitement n'est nécessaire. Pour les brûlures plus graves, dans la mesure du possible, demandez un avis médical. Si vous êtes trop éloigné d'un centre de soins, voici quelques conseils :

- Réconfortez et rassurez la personne victime de brûlure. Donnez-lui de l'aspirine pour la douleur. Donnez-lui à boire de l'eau potable à volonté.
- Ne percez pas les cloques, car elles contribuent à la cicatrisation de la brûlure.
- Ne placez pas de glaçons sur la brûlure.
- Si les cloques sont percées, nettoyez doucement la plaie avec du savon et de l'eau bouillie et refroidie.
- Chauffez de la Vaseline jusqu'à ébullition, laissez-la refroidir et étalez-la sur un morceau propre de gaze ou un tissu fin. Puis placez celui-ci sur la plaie sans serrer afin de ne pas compresser la plaie. Si vous n'avez pas de Vaseline, laissez la brûlure à l'air libre.
- **Il est très important de maintenir la plaie aussi propre que possible. Protégez-la de la terre, de la poussière et des mouches.**
- Enduire la brûlure de miel peut contribuer à prévenir les infections et accélérer le processus de guérison. Renouvelez l'application de miel au moins deux fois par jour en ayant auparavant délicatement nettoyé la couche précédente.
- N'appliquez jamais de graisse, de beurre, de peau, de café, d'herbes ou d'excréments sur une brûlure.

Si des signes d'infection apparaissent, appliquez un tissu préalablement trempé dans de l'eau tiède salée (une cuillerée à café de sel pour un litre d'eau). Avant l'application, faites bouillir l'eau et le tissu. Changez le tissu trois fois par jour. Enlevez délicatement les parties de peau morte. Des antibiotiques seront peut-être nécessaires ; pour cela, consultez un agent de santé.

*Adapté de Where There Is No Doctor [Lorsqu'il n'y a pas de médecin] (2007 Édition révisée), par David Werner, avec la collaboration de Carol Thuman et de Jane Maxwell, publié par Hesperian.*

## ÉDITORIAL



*Maggie Sandilands  
Rédactrice  
adjointe*

Dans ce numéro, nous examinons les soins de santé à domicile.

Souvent, lorsque les gens pensent soins de santé, leur premier réflexe est de s'adresser aux hôpitaux et aux agents de santé professionnels. Les populations du monde qui vivent dans des communautés isolées, rurales ou des communautés urbaines démunies ont souvent peu d'accès à ces services médicaux conventionnels. Pourtant, en acquérant des informations et des savoir-faire de base, tout individu peut assumer la responsabilité de la majorité de ses besoins sanitaires ainsi que de ceux de sa famille.

Le fait de prévenir les maladies et les accidents est tout aussi important que d'en assurer le traitement. De nombreuses maladies courantes peuvent être évitées par de simples mesures d'hygiène et d'assainissement, comme le fait de s'assurer que l'eau pour la consommation est potable et de se laver les mains avant de manger ou de préparer les repas. Une bonne nutrition est vitale au maintien de la santé.

Toutefois, de nombreux états médicaux graves nécessitent une prise en charge médicale professionnelle. Ce numéro de *Pas à Pas* n'est pas en mesure de fournir des conseils médicaux exhaustifs. Les soignants doivent pouvoir reconnaître lorsque la situation exige une aide médicale (voir page 9). Si vous n'êtes pas certain du diagnostic d'une maladie, de la manière de la traiter ou de sa gravité, **demandez toujours conseil à un agent de santé qualifié, le plus tôt possible.** Les communautés peuvent travailler ensemble pour tenir les gouvernements responsables de la fourniture de ces services et garantir que les populations aient accès à des soins médicaux professionnels de qualité en cas de nécessité.

Le prochain numéro de *Pas à Pas* présentera les articles gagnants du concours *Pas à Pas* et le numéro suivant traitera de la redevabilité.



# Les soins de santé dans la communauté

Ted Lankester

Repensez à la dernière fois où vous étiez malade, chez vous, et que vous avez réalisé qu'il vous fallait un traitement. Aviez-vous dû vous rendre dans un centre de soins, à l'hôpital ou aviez-vous trouvé un moyen d'obtenir un diagnostic et d'être soigné à votre domicile ? Dans les régions rurales et urbaines démunies du monde entier, les trois quarts des cas de maladie pourraient être identifiés et traités à domicile.

La plupart des médecins, infirmières et professionnels de la santé du monde travaillent dans les pays les plus riches ou dans les banlieues les plus aisées des grandes villes. Ce qui fait que dans les régions isolées et pauvres, où le besoin s'en fait le plus cruellement sentir, il est bien souvent impossible d'en trouver. De nombreuses avancées ont récemment été faites dans le domaine des traitements et des soins de santé, mais dans les pays les plus pauvres, l'espérance de vie est en baisse, souvent à cause des systèmes de soins de santé défaillants.

L'Organisation Mondiale de la Santé rapporte que 1,3 milliard de personnes dans le monde n'ont pas accès à des services de soins médicaux, soit environ une personne sur cinq. Dans les régions isolées et les plus pauvres du monde, presque personne n'a accès aux traitements vitaux. Seuls ceux qui sont assez riches, pas trop mal en point ou qui ont des proches en mesure de les aider, peuvent se rendre dans un centre de soins.

## Renforcer le pouvoir des communautés

Avec mes collègues agents de santé de l'Association de l'Hôpital Emmanuel en Inde, j'ai travaillé de nombreuses années à la mise en place de programmes de formation pour les populations locales de communautés isolées, leur permettant de diagnostiquer et soigner par elles-mêmes la plupart des maladies potentiellement mortelles. Pour démarrer ce processus, nous sommes allés à la rencontre des populations locales et avons écouté leurs besoins locaux en matière de santé et leurs suggestions. Puis, dans chaque groupe de villages, un ou deux volontaires bénéficiaient d'une formation d'agents de santé. Ils apprenaient à identifier et à soigner les maladies locales les plus courantes. Ils recevaient des boîtes à pharmacie et, par la pratique, apprenaient à bien les utiliser.

Peu à peu, ces agents de santé bénévoles formaient les parents de leur communauté à identifier et soigner ces maladies chez leurs enfants. Un programme qui avait démarré

avec un médecin dans un hôpital éloigné s'est étendu aux membres des ménages, grâce aux agents de santé communautaires. Il a fallu plusieurs années pour que les gens aient confiance en eux-mêmes, mais à présent, les membres de la communauté ont conscience qu'ils disposent des savoir-faire et des connaissances nécessaires pour fournir des soins médicaux de base à leur famille, à domicile.

## Soigner les maladies courantes

Mis à part la tuberculose (TB) et le VIH, la plupart des maladies courantes demandent un traitement simple. Des millions de personnes meurent chaque année de pneumonie, de diarrhée et de malaria. Pourtant, il est souvent possible de soigner ou de prévenir ces maladies à domicile.

**LA PNEUMONIE** Une respiration accélérée (plus de 40 inspirations par minute) est un symptôme de pneumonie. Si celle-ci est diagnostiquée, elle peut être traitée avec des antibiotiques. Veillez à ce que la personne boive beaucoup. Pour faire baisser la fièvre, ôtez-lui tous ses vêtements en trop et si nécessaire, donnez du paracétamol (mais pas de l'aspirine). Administrez des antibiotiques et

« Chaque fois, nous constatons que lorsque nous offrons aux communautés les opportunités qu'elles demandent et des programmes qu'elles peuvent s'approprier, elles acquièrent alors un pouvoir d'action qui leur permet de vivre la vie qu'elles désirent. Avec des programmes où les communautés prennent en charge le diagnostic des maladies et la distribution des médicaments, nous avons constaté une amélioration rapide et durable de la santé. »

*Dr Margaret Chan, directrice générale de l'Organisation Mondiale de la Santé, 2007*

demandez immédiatement un avis médical, de préférence dans un hôpital, si :

- la respiration est difficile et bruyante, les côtes rentrées
- les lèvres de l'individu deviennent bleues
- l'individu n'arrive plus à boire ou vomit tout ce qu'il absorbe
- s'il y a somnolence, perte de conscience ou convulsions.

Une pneumonie peut être consécutive à la rougeole, la coqueluche ou la tuberculose, c'est pourquoi la vaccination contre ces maladies aide à la prévenir.

**LA DIARRHÉE** Sauf cas très graves, la diarrhée peut facilement être traitée à la maison (voir page 1). Généralement, les antibiotiques ne sont pas nécessaires.

**LA MALARIA** Il n'est pas toujours facile de reconnaître la malaria, car ses symptômes ainsi que les traitements varient d'une région à l'autre. Des agents de santé bien formés peuvent apprendre à reconnaître les symptômes typiques de la malaria



Marcus Perkins / Tearfund

De nombreuses communautés dans le monde ont très peu d'accès aux soins médicaux hospitaliers.

# Les soins à domicile

Howard Kasiya

La pandémie de sida a engendré de nombreux problèmes dans les communautés du Malawi. Lorsque les gens tombent malades et ne peuvent plus travailler, la pauvreté et la faim augmentent. Dans la plupart des communautés, les services de soins primaires ne sont pas accessibles aux patients souffrant de maladie chronique, à cause des longues distances à parcourir. Les personnes

âgées sont dépassées par la prise en charge des malades de leur famille. Bien souvent, le désespoir règne. L'Association Évangélique du Malawi (EAM) lutte contre le VIH grâce à des programmes axés sur la prévention de l'infection VIH, les soins et le soutien à apporter à ceux qui vivent avec ou sont affectés par le VIH, et le développement des capacités des églises à y répondre efficacement.



Layton Thompson / Tearfund

Le VIH ne se transmet pas en se serrant les mains, en touchant ou en jouant avec une personne qui vit avec le VIH.

## Administrer les soins

Le VIH ne se transmet pas par simple contact, comme le fait de se serrer les mains, se toucher, serrer quelqu'un dans ses bras ou vivre, jouer ou manger avec quelqu'un porteur du VIH. Bon nombre des personnes porteuses du VIH restent en bonne santé. Cependant, là où il n'y a que peu d'accès aux traitements antirétroviraux ou à une bonne nutrition, ces personnes souffrent souvent de fièvre, de diarrhée ou de douleurs et ont besoin de soins spécifiques. Il est nécessaire de couvrir toute blessure ouverte ou lésion du patient et du soignant, parce que le VIH peut se transmettre par contact avec le sang et les fluides corporels. Pour nettoyer le sang, la diarrhée ou le vomit, il est recommandé de porter, autant que possible, des gants en latex ou en plastique ou de se protéger les mains avec des sacs en plastique. Lavez-vous fréquemment les mains.

Qu'une personne soit atteinte d'une maladie liée au VIH ou autre, la qualité des soins que la personne malade reçoit représente souvent l'aspect le plus important du traitement.

**Le confort** La personne malade doit pouvoir se reposer dans un endroit calme et confortable, suffisamment aéré, avec un éclairage naturel. Veillez à ce que le malade n'ait ni trop chaud ni trop froid. Prenez le temps de lui parler et de l'encourager. Un enfant qui souffre d'une longue maladie doit être souvent câliné et réconforté.

**Les liquides** Dans presque toute maladie, particulièrement en cas de fièvre ou de diarrhée, la personne malade doit boire suffisamment de liquides tels que de l'eau potable, du thé, du jus de fruit ou du bouillon. Donnez fréquemment de petites quantités. Un adulte doit boire au minimum deux litres de liquide par jour.

**Une bonne alimentation** La personne malade doit consommer des aliments nourrissants comme le lait, le fromage, le poulet, les œufs, la viande, le poisson, les haricots et les légumes verts. Les aliments énergétiques comme les bouillies de maïs, l'igname, le plantain ou le manioc sont également importants. Le fait d'ajouter un peu de sucre et d'huile végétale augmentera l'énergie fournie par ces produits. Si la personne est trop malade pour consommer des aliments solides, donnez-lui de la soupe, du lait ou du jus de fruit. Si elle ne supporte que de petites quantités à la fois, donnez-lui plusieurs petits repas par jour.

**La propreté** Il est important que la personne malade soit lavée tous les jours. Si elle est trop faible pour se lever, lavez-la avec une éponge ou un tissu imprégné d'eau tiède. Les vêtements, les draps et les couvertures doivent également être maintenus propres et changés chaque fois qu'ils sont salis. Manipulez avec précaution les vêtements, la literie et le linge souillé ou tâché de sang. Lavez-les séparément dans de l'eau chaude savonneuse ou ajoutez de l'eau de javel. Faites-les sécher au soleil sur un fil ou une corde, ou étalés sur un buisson, plutôt que par terre.

**Les soins au lit** Une personne qui est très faible et ne peut pas se retourner seule doit être assistée pour pouvoir changer de position plusieurs fois par jour. Cela contribue à prévenir les escarres, mais également la pneumonie.

*Adapté de Where There Is No Doctor (2007 Édition révisée), par David Werner, Hesperian*

L'EAM définit les soins à domicile comme étant la fourniture de soins et de soutien physique, psychosocial, moral et spirituel aux personnes souffrant de maladies chroniques, y compris celles atteintes du VIH, dans leur propre maison et communauté. L'EAM pourvoit à ces soins grâce à un réseau de bénévoles issus des églises et par la formation des soignants au sein des familles. Les bénévoles visitent les personnes malades. Les soins qu'ils dispensent comprennent la prière, l'administration de médicaments et de compléments nutritionnels, le soutien psychosocial et certaines tâches domestiques.

L'EAM travaille par le biais des congrégations d'églises. Les responsables d'église choisissent deux hommes et deux femmes de leur congrégation qui seront formés pendant quatre semaines pour devenir formateurs et superviseurs du programme de soins à domicile. Ces formateurs forment ensuite comme soignants à domicile, 20 autres hommes et 20 femmes choisis au sein des congrégations. Chaque bénévole prend en charge un maximum de trois familles. Lorsqu'ils font leurs visites à domicile, ils forment les membres de la famille de ceux à qui ils administrent des soins, ce qui permet la continuité des soins et du soutien envers la personne malade. En plus de la relation avec le patient, l'accent est mis sur les relations avec l'ensemble de la famille. Cela signifie que si un des parents ou les deux décèdent, l'église continue à soutenir le parent qui reste ou l'enfant qui se retrouve orphelin.

*Howard Kasiya est directeur du département VIH/sida de l'EAM.*

*Evangelical Association of Malawi  
PO Box 30296  
Lilongwe 3  
Malawi*

*Email : hkasiya@malawi.net*

## Médecine traditionnelle

Des analyses scientifiques ont pu prouver les propriétés médicinales d'une plante utilisée dans la médecine traditionnelle africaine pour arrêter le saignement des plaies. *L'aspilia africana* (compositae) est très répandue en Afrique et traditionnellement utilisée pour arrêter les saignements et nettoyer la surface des plaies. Elle est également utilisée pour traiter les douleurs rhumatismales, ainsi que les piqûres d'abeille et de scorpion. Pour plus d'informations, voir [www.biomedcentral.com/1472-6882/7/24](http://www.biomedcentral.com/1472-6882/7/24)

Gordon Wilkinson  
Coordinateur bénévole régional  
Tearfund South East  
Rivendell, The Limes  
Felbridge, East Grinstead  
RH19 2QY  
Angleterre  
Email : [tearfund@felbridge.com](mailto:tearfund@felbridge.com)

## Recycler les déchets

Je travaille avec la Plateforme Diobass, un programme communautaire de développement à Kivu en République Démocratique du Congo. Nous essayons d'intervenir au niveau du problème écologique causé par toutes les ordures et les déchets déversés dans les zones urbaines. Depuis le mois de mars 2007, nous trions les déchets et fabriquons du compost qui peut être utilisé par les paysans locaux.

En raison des changements climatiques et de la déforestation, il nous faut de toute urgence protéger les forêts restantes en trouvant des combustibles alternatifs. Nous souhaitons utiliser certains déchets pour faire des briques de carbone qui pourraient être utilisées comme combustible pour la cuisine et le chauffage. Notre première tentative a échoué, car nous n'avons pas de liant pour agglomérer les briques de carbone. Je souhaiterais vivement savoir si certains lecteurs de *Pas à Pas* connaissent une quelconque technique de base à cet effet.

Nous pensons que le fait de recycler les déchets pourrait créer des revenus et des emplois pour des milliers de ménages, mais aussi leur assurer une meilleure qualité de vie. Je serais très heureux de la contribution d'autres lecteurs qui pourraient me faire part de leur expérience dans ce domaine.

Innocent Balagizi  
Plateforme Diobass  
Kivu  
RDC  
Email : [balkarh@yahoo.fr](mailto:balkarh@yahoo.fr)

## Prendre soin des orphelins



Layton Thompson / Tearfund

J'étais très heureux à la lecture des informations concernant les soins à apporter aux orphelins dans *Pas à Pas* 72. Je travaille pour le Programme de Développement Rural PYSOW en Ouganda. Nous essayons d'aider les orphelins et les enfants vulnérables dans notre communauté. La plupart de ces enfants ont perdu leurs parents à cause du sida. Notre communauté est très pauvre et il est difficile de pourvoir aux besoins des enfants. Ces besoins comprennent le logement, l'éducation, la protection, les vêtements, la nourriture et les soins médicaux. Nous souhaiterions recevoir davantage de conseils de la part des lecteurs de *Pas à Pas*. Nous apprécierions particulièrement recevoir des conseils sur la manière d'aider les familles dirigées par des enfants.

Coordinateur  
PYSOW Rural Development Programme  
PO Box 908  
Masaka  
Ouganda  
Email : [pysowrdp@yahoo.ca](mailto:pysowrdp@yahoo.ca)

## VIH et sécurité alimentaire

Nous avons mis en place des « écoles de terrain » qui offrent une formation aux adultes en techniques agricoles, afin de permettre aux cultures de résister aux maladies et aux insectes, l'usage de pesticides ne se faisant qu'en dernier recours. La méthode de formation des « écoles de terrain » est celle de la discussion et de l'échange d'expériences, dans le but d'aider les producteurs à trouver leurs propres solutions aux problèmes qu'ils rencontrent. Nous les aidons à utiliser des technologies adaptées et à protéger l'écosystème.

Le VIH est un problème qui peut avoir un impact sur la production culturale, car lorsque les gens sont malades, ils ne peuvent plus

travailler aux champs. C'est pourquoi, dans le cadre de nos écoles de terrain, nous avons également organisé des sessions de formation ainsi qu'une sensibilisation au VIH.

Manzukula Mbiyavanga  
Av Masielele 12  
Mbanza Ngungu  
Bas-Congo  
République Démocratique du Congo

## Traductions locales pour la culture des arbres

Depuis que notre lettre « L'ézang : un arbre à multiples usages » a été publiée dans *Pas à Pas* 65, nous avons reçu beaucoup de réactions. Bon nombre des personnes avec lesquelles nous travaillons au Cameroun avaient des difficultés à comprendre les termes techniques utilisés pour traiter des méthodes de culture des arbres. C'est pourquoi nous avons décidé de traduire et de publier en langues locales des informations détaillées sur ces méthodes. Les thèmes de ces guides sont les suivants :

- Méthode de bouturage.
- Le marcottage.
- Le greffage.
- Construire un châssis de forçage pour le marcottage et les greffes.
- Concevoir un parc à bois et gérer le lit de semences.

Nous organisons des ateliers de traduction pour éditer ces documents dans les diverses langues locales. De cette façon, nous contribuons à la réduction de la pauvreté et de la malnutrition au sein des communautés, tout en promouvant l'alphabétisation.

Nous serions heureux d'aider toutes les communautés intéressées par la culture des arbres et souhaitant obtenir ces documents dans leur propre langue, afin qu'elles parviennent à mieux comprendre les diverses méthodes impliquées.

Gaston D Bityo  
Coordinateur de projet  
Volontaires au service du développement (VSD)  
BP 14 920 Yaoundé  
Cameroun

Email : [bizang\\_vsd@yahoo.fr](mailto:bizang_vsd@yahoo.fr)  
[gaston\\_bityo@kastanet.org](mailto:gaston_bityo@kastanet.org)



# Rester en bonne santé

Prévenir les maladies et les accidents est aussi important que d'être en mesure de les soigner et d'agir lorsque cela arrive. Les compétences d'un professionnel de la santé ou un traitement hospitalier peuvent être nécessaires dans les cas graves, mais la prévention doit commencer à la maison. Il existe de nombreuses manières simples d'aider votre famille à rester en bonne santé.

Les gens peuvent guérir de nombreuses maladies courantes par eux-mêmes, sans avoir recours à des médicaments. Pour combattre ou venir à bout d'une maladie, bien souvent, une bonne hygiène, suffisamment de repos, une bonne alimentation et de l'eau potable en quantité suffisent. De nombreuses maladies sont causées par une mauvaise hygiène. On peut donc les éviter en s'assurant que l'eau de consommation est potable, que tout le monde se lave les mains, et en faisant attention à la manière de préparer et de conserver les aliments.

## Se laver les mains

Se rincer les mains à l'eau ne suffit pas pour avoir une bonne hygiène et prévenir les maladies. Les deux mains doivent être frottées avec du savon ou des cendres, puis rincées sous de l'eau courante pour éliminer les microbes.

## Les remèdes maison

Dans le monde entier, les gens utilisent divers remèdes traditionnels. Pour de nombreuses maladies, les remèdes maison sont aussi efficaces que la médecine moderne, voire plus. Par exemple, bon nombre d'infusions que les gens utilisent pour soigner la toux, les rhumes ou la diarrhée font plus de bien et ont moins d'effets secondaires que les sirops pour la toux et les médicaments fortement dosés que certains médecins prescrivent. L'infusion faite avec de l'écorce de neem (margousier) aide à faire baisser la fièvre et à réduire les douleurs. L'huile de neem appliquée sur la peau éloigne les moustiques.

Toutefois, d'autres remèdes maison sont moins efficaces et certains peuvent même être nocifs. Utilisez seulement les remèdes que vous savez ne pas être nocifs et que vous savez parfaitement utiliser.

Les maladies plus graves comme la pneumonie, le tétanos, la fièvre typhoïde, la tuberculose, l'appendicite, les maladies sexuellement transmissibles et la fièvre après l'accouchement, doivent être traitées par la médecine moderne dès que possible.

Les mains doivent être lavées fréquemment, surtout après être allé aux toilettes et avant de manger.

## La préparation des repas

Le fait de s'assurer que tous les membres de la famille ont suffisamment à manger et que les aliments sont nutritifs (*Pas à Pas 65*), est vital au maintien d'une bonne santé. La manière de conserver les aliments et de les préparer est également importante pour prévenir les maladies.

- Bien se laver les mains avec du savon et de l'eau avant de préparer les aliments.
- S'assurer que toutes les casseroles, la vaisselle, les couteaux et les ustensiles employés pour la préparation des aliments sont propres.
- Séparer la viande et le poisson crus des aliments cuits.
- Faire cuire la viande à point avant de la consommer.
- Servir les aliments fraîchement préparés. N'attendez pas trop longtemps avant de consommer les aliments préparés. Le lait, le poisson, la viande cuite et le riz cuit se



Jim Loring / Tearfund

Rester propre est important pour rester en bonne santé.

gâtent rapidement. Lorsque vous réchauffez des aliments déjà cuits, assurez-vous qu'ils sont parfaitement réchauffés.

- Les mouches sont porteuses de maladies, recouvrez donc toujours les aliments pour éviter leur contact avec les mouches.

## L'eau potable

L'eau potable est vitale pour la santé. Une des manières de s'assurer que l'eau est propre à la consommation est de la bouillir. Ceci permet de tuer les microbes qui causent la diarrhée et rend l'eau potable. Si les combustibles sont rares, il est possible de purifier l'eau grâce à la lumière du soleil (*Pas à Pas 51* et [www.sodis.ch](http://www.sodis.ch)).

Une fois l'eau purifiée, elle doit rester propre. Si l'eau de consommation est stockée, assurez-vous que les récipients sont propres et munis de couvercles pour les protéger des mouches et de la poussière. Ne touchez pas l'eau avec



Richard Hanson / Tearfund

Disposer de suffisamment d'aliments nutritifs et d'eau potable à la consommation contribue à la bonne santé des familles.

vos mains mais utilisez un grand gobelet à anse ou une louche pour prendre l'eau dans le récipient.

## Prévenir les blessures

Efforcez-vous de limiter les risques de blessures.

- Gardez hors de portée des enfants les objets pointus et tranchants comme les couteaux, les boîtes de conserves ouvertes et le verre brisé.
- Gardez les allumettes et les lampes hors de portée des enfants.
- Soyez prudents lorsque vous cuisinez et ne laissez pas les enfants en bas âge à proximité du feu ou de l'eau bouillante.
- Veillez à ce que les manches des casseroles ne dépassent pas du fourneau, pour que les enfants ne puissent pas les attraper.
- Apprenez aux enfants à traverser les routes en toute sécurité.
- Gardez les appareils électriques hors de contact avec l'eau afin d'éviter les risques d'électrocution. Apprenez aux enfants à ne pas toucher aux prises murales.
- Consommez l'alcool avec modération.

## La prévention des infections

De bonnes pratiques d'hygiène et d'assainissement à la maison contribuent à prévenir les infections. Pour des idées concernant l'assainissement communautaire, voir *Pas à Pas 73*.



Geoff Crawford / Tearfund

Lorsque vous cuisinez et préparez les aliments, veillez à éviter les accidents.

- Ne laissez pas les cochons ou autres animaux entrer dans la maison ou dans les endroits où les enfants jouent.
- Si les enfants ou les animaux défèquent près de la maison, nettoyez immédiatement. Apprenez aux enfants à utiliser les latrines.
- Ne crachez pas par terre, et couvrez votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Faites vacciner vos enfants. Les vaccinations sont généralement gratuites et protègent contre de nombreuses maladies dangereuses. Demandez conseil au centre de soins le plus proche.
- Soignez les maladies infectieuses dès que possible pour empêcher leur propagation.
- Ne marchez pas pieds nus dans les endroits où se trouvent des ankylostomes.

*Articles compilés par Maggie Sandilands, à l'aide d'informations tirées de Where There Is No Doctor (2007 Édition révisée), par David Werner avec la collaboration de Carol Thuman et de Jane Maxwell, publié par Hesperian. Voir Ressources, page 15, pour savoir comment le commander.*

## Quand demander de l'aide médicale

De nombreuses maladies et blessures peuvent être soignées à domicile par un soignant bien informé. Cependant, il existe toujours un risque de ne pas déceler un état grave ou de faire une erreur en donnant un mauvais traitement, ce qui peut aggraver l'état du malade. Il est important de pouvoir identifier les cas où une aide médicale est nécessaire. Dans le doute ou en cas d'absence d'amélioration ou une aggravation de l'état du malade, demandez de l'aide.

Une personne qui manifeste un ou plusieurs des symptômes suivants est vraisemblablement trop malade pour être soignée à la maison sans aide médicale qualifiée. **Sa vie peut être en danger. Demandez dès que possible une aide médicale.**

- Pertes de sang importantes sur n'importe quelle partie du corps
- Du sang craché lors d'une toux
- Du sang dans les urines
- Coloration bleue des lèvres et des ongles
- Grande difficulté respiratoire, qui n'est pas soulagée par le repos
- Ne se réveille pas (coma)
- État de faiblesse tel que le malade s'évanouit lorsqu'il se lève
- Un jour ou plus sans pouvoir boire
- Un jour ou plus sans pouvoir uriner

- Diarrhée ou vomissements importants qui durent plus d'un jour (ou plus de quelques heures pour les bébés)
- Selles noires comme du goudron ou vomi contenant du sang
- Fortes douleurs abdominales continues, accompagnées de vomissements chez un malade qui ne va plus à la selle
- Nuque raide et dos arqué, avec ou sans mâchoire crispée
- Plus d'une crise (convulsions) chez un malade fiévreux ou atteint de maladie grave
- Forte fièvre (plus de 39°C) sur plus de quatre ou cinq jours
- Problèmes pendant la grossesse ou l'accouchement, tels que :
  - saignements pendant la grossesse
  - visage enflé et problèmes de vue au cours des derniers mois
  - longue période écoulée entre la perte des eaux et le début du travail
  - saignements abondants.

Par prévoyance, les femmes enceintes doivent prendre des mesures en cas de complications à la naissance. Déterminez à l'avance l'endroit de l'accouchement. Si c'est à la maison, prévoyez un moyen de transport vers un centre de soins en cas d'urgence.

*Adapté de Where There Is No Doctor (2007 Édition révisée), par David Werner avec la collaboration de Carol Thuman et de Jane Maxwell, publié par Hesperian.*



# Plaidoyer pour la fourniture des soins de santé

Dr Kris Prenger



LAMB aide les groupes communautaires locaux à plaidoyer pour la fourniture en soins de santé.

LAMB Integrated Rural Health and Development est une ONG chrétienne qui fournit des services médicaux aux communautés pauvres de la région rurale du Nord-Ouest du Bangladesh, depuis plus de 30 ans. LAMB assure des soins médicaux à domicile ainsi que dans les cliniques locales et un hôpital de 150 lits. Sa priorité est la santé des femmes et des enfants.

L'année 2008 marque le 30<sup>ème</sup> anniversaire de la Déclaration d'Alma-Ata sur les soins de santé primaires, dont l'objectif était la « Santé pour tous » avant l'année 2000. Le chemin est encore long à parcourir pour atteindre cet objectif.

## L'accès aux soins

Des recherches récentes menées par l'ONG ActionAid sur l'accès aux soins de santé au Bangladesh ont révélé l'existence de nombreux obstacles. Quatre-vingt sept pour cent des personnes sondées ont déclaré qu'elles étaient découragées d'avoir recours aux infrastructures médicales du gouvernement, en raison de l'attitude désagréable du personnel, de la mauvaise qualité des services et de la nécessité de donner des « pourboires » en plus du coût des soins. Dans les formations privées, les frais médicaux sont 20 fois plus élevés que dans

les infrastructures d'État. Cet argent est en majorité utilisé pour les médicaments, bien que bon nombre de ces derniers ne soient pas indispensables. Les gens consultaient également des prestataires de soins parallèles comme les pharmaciens, les « médecins » de village et les herboristes.

## Renforcer le pouvoir d'action des communautés

La Déclaration d'Alma-Ata accorde une priorité à la participation communautaire, mais dans la pratique, une plus grande attention a été accordée aux programmes gouvernementaux, comme la vaccination des enfants et les services de planning familial. Ces programmes conçus du « sommet vers la base » sont importants, mais au lieu de renforcer le pouvoir d'action des communautés, ils ont souvent tendance à créer une attitude de

dépendance. Les ONG peuvent contribuer à empêcher cela à l'aide d'une approche basée sur les droits de la personne qui encourage les communautés locales à s'engager dans le plaidoyer, afin de tenir les prestataires de services responsables pour une fourniture de soins de qualité. Les activités communautaires de LAMB mettent l'accent sur la facilitation des groupes locaux, ainsi que la collaboration avec les autorités locales et gouvernementales, afin de garantir l'accès des communautés aux soins de santé.

## Établir des relations

LAMB a la conviction que les meilleurs progrès en matière de provision de soins de santé sont obtenus lorsque les communautés, les responsables officiels et les professionnels de la santé travaillent ensemble. LAMB travaille à la fois avec les communautés locales et les responsables officiels, pour apporter son expertise et établir des relations entre les divers secteurs.

Dans de nombreuses communautés, les causes interdépendantes de mauvaise santé, comme la pauvreté, le manque d'éducation et l'injustice sociale, sont fréquentes. Elles doivent être traitées si l'on veut pouvoir restaurer la santé physique, sociale et émotionnelle des populations. Les communautés pauvres ont souvent l'impression qu'elles n'ont aucun pouvoir de changer les choses. Les ONG qui travaillent dans ces communautés peuvent aider à promouvoir la sensibilisation aux droits de la personne, tel que le droit aux soins de santé. Elles ont souvent une position d'influence et peuvent grâce à cela contribuer à établir de bonnes relations et combler le fossé entre les puissantes autorités locales et les communautés démunies.

## Influences des communautés à la base

Au Bangladesh, des comités locaux de santé sont en train d'être créés avec le soutien du gouvernement, afin de disposer d'un forum lors duquel le problème de l'accessibilité aux soins de santé pourra être abordé. Les ONG peuvent aider à mettre en place ce genre de

Un partenariat est nécessaire à la fois avec les communautés et le gouvernement si l'on veut promouvoir un système de santé durable

## Travailler ensemble : un exercice

Lors d'une récente session de formation, l'activité qui suit a été employée pour démontrer l'importance des relations. Les participants ont tous pris quelques bandes de papier coloré, certaines larges, d'autres plus étroites. Sur les bandes les plus larges, ils devaient noter des positions d'autorité et d'influence locales, telles que président du conseil, propriétaire foncier ou responsable du gouvernement. Sur les bandes plus étroites, ils ont noté les personnes ayant une position sociale inférieure dans la communauté, comme le paysan, le mendiant, la veuve, l'enfant. Les bandes ont ensuite été attachées ensemble, chacune formant une boucle d'une longue chaîne de papier, les bandes larges et étroites mélangées.

Il a ensuite été demandé aux participants :

- Où la chaîne est-elle la plus solide ?
- Où est-elle plus fragile ?

Là où deux bandes étroites étaient jointes, la chaîne était plus facile à déchirer. Là où deux bandes plus larges étaient jointes, la chaîne était plus difficile à déchirer. Puis il a été demandé aux participants comment ils pouvaient faire en sorte que la chaîne entière soit le plus solide possible. La réponse fut que chaque chaînon devait avoir la même largeur.

Cette chaîne représente la communauté locale. Les chaînons correspondent aux relations entre les personnes de différents statuts. Si toutes les bandes étaient larges, alors la chaîne serait plus solide. Ainsi, si les personnes au statut inférieur bénéficiaient d'un renforcement de leur pouvoir d'action et de la possibilité de s'impliquer, cela renforcerait l'ensemble de la communauté.

comités consultatifs et équiper les citoyens, de manière à ce qu'ils soient capables d'y participer, afin que les communautés locales puissent influencer les prestations de services. Des représentants locaux doivent être formés à communiquer de manière directe les préoccupations de la communauté aux dirigeants locaux et nationaux.

Dans les pays où le bénévolat n'est pas un concept répandu, il sera peut-être nécessaire d'envisager des mesures incitatives (non-financières) pour encourager les populations à agir. Les communautés doivent assumer la responsabilité de demander ce dont elles ont besoin, comme les soins de santé ou des latrines. À cet effet, le personnel des ONG doit penser à leur en laisser l'opportunité. Le



LAMB axe son travail sur la formation des femmes en tant que promotrices de santé et personnel paramédical.

gouvernement n'est pas responsable envers les ONG, mais envers les communautés.

### L'implication des femmes

Dans le cadre de son action, LAMB met l'accent sur l'implication des femmes. Afin de combattre l'inégalité des sexes au sein des communautés, LAMB propose des formations sur les valeurs bibliques (Genèse 1 : L'homme et la femme ont été créés à l'image de Dieu) et se sert de mises en scènes pour sensibiliser les gens sur des thèmes tels que le mariage précoce, les demandes de dot, la violence conjugale et familiale, les avortements forcés, etc.

LAMB axe son travail sur la formation des femmes en tant que promotrices de santé et personnel paramédical, leur octroyant un rôle public essentiel en matière de soins de santé au sein du foyer et des cliniques.

L'activité des microcrédits accroît l'influence des femmes en raison de la contribution financière qu'elles apportent à la sécurité économique de leur famille. Dans les régions où travaille LAMB, des groupes de femmes financent une partie des frais de fonctionnement des cliniques communautaires et bénéficient, en retour, d'une réduction des frais de leurs soins.

### Travailler avec le gouvernement

LAMB a travaillé au développement des capacités du gouvernement local à fournir des services de santé. Cette coopération est importante, mais elle peut aussi être difficile. Les problèmes de communication entre les ONG et les autorités locales sont fréquents lors des changements de personnel. Les limitations en termes de financement des gouvernements et les contraintes

administratives peuvent poser problème. La méfiance des gouvernements vis-à-vis des ONG et le désir de garder le contrôle peuvent aussi constituer des défis. La patience s'avère nécessaire des deux côtés pour ce qui est de la négociation de contrats et la production de résultats. Sur le plan local, les membres des communautés sont souvent les meilleurs avocats pour convaincre les responsables officiels de financer les services, mêmes si ceux-ci sont fournis par les ONG.

Établir des relations sur le plan local est vital lorsque l'on vise une influence nationale. LAMB présente des rapports mensuels de ses activités de programmes locaux, lors de rencontres avec les responsables officiels locaux. Il est nécessaire de veiller à maintenir un équilibre si l'on veut conserver le soutien du gouvernement, tout en présentant la vérité là où il existe des défaillances en matière de prestation de services.

Un partenariat est nécessaire à la fois avec les communautés et le gouvernement pour promouvoir un système de santé durable.

Le développement de communautés plus fortes contribuera à faire avancer le monde vers l'accomplissement de l'objectif de 30 ans d'âge de « Santé pour tous ».

*Le Dr Kris Prenger est le conseiller en développement et santé communautaires de LAMB.*

*LAMB Integrated Rural Health and Development  
Rajabashor  
Parbatipur  
Dinajpur Dt. 5250  
Bangladesh*

*Email : krisp@lambproject.org*



# Les soins bucco-dentaires à domicile

Dr Mathew George



Steve Adams / Tearfund

Tout le monde doit veiller à la santé de ses dents et de ses gencives. Nettoyez régulièrement les dents des bébés, dès l'apparition de leur première dent.

L'état des dents et des gencives d'un individu peut affecter l'ensemble de sa santé. Avoir des dents saines est indispensable pour pouvoir manger certains aliments comme les fruits à coque, le maïs, les fruits et la viande, qui sont essentiels pour la santé. Les douleurs dans la bouche peuvent poser des difficultés pour manger, ce qui entraîne la malnutrition. Les problèmes de santé buccale comme les caries dentaires et la gingivite surviennent lorsque les dents ne sont pas correctement nettoyées.

Voici quelques conseils pour conserver des dents et des gencives en bon état :

- Brossez-vous les dents et nettoyez vos gencives régulièrement, de préférence deux fois par jour.
- Après les repas, nettoyez bien votre bouche, afin d'éviter que des morceaux d'aliments restent coincés entre vos dents. Évitez de grignoter entre les repas.
- Rincez-vous la bouche tous les jours avec de l'eau tiède salée afin d'assainir vos gencives.
- Dans la mesure du possible, consultez régulièrement un dentiste pour un contrôle.

## Alimentation et santé bucco-dentaire

Au lieu de cultiver et de préparer leurs propres aliments, de plus en plus de personnes consomment des aliments préparés achetés en magasin, comme du pain, des sucreries, du chocolat et des biscuits. Il est particulièrement important que les enfants, les personnes âgées et les femmes enceintes consomment de bons aliments. Veillez à consommer beaucoup de

fruits frais et de légumes verts à feuilles. Les légumes contiennent des fibres, ce qui empêche les aliments de coller aux dents. Les fruits frais contiennent des vitamines et des minéraux qui contribuent à la santé des gencives. S'il vous est difficile de mordre dans un fruit, pressez-le pour en boire le jus.

## Étude de cas

Mlle Sudesh Kumari est assistante dentaire communautaire dans les collines isolées de Rajmahal du District Sahibganj, dans l'État du Jarkhand, en Inde.

Elle travaille dans sept villages, offrant une éducation en santé dentaire ainsi que des soins dentaires. Elle y travaille avec des groupes de femmes, des clubs de jeunes et les écoles primaires des villages, leur enseignant l'hygiène buccale. Grâce à son travail avec les femmes et les enfants, elle a encouragé des familles entières à adopter ses conseils d'hygiène dentaire. Les gens étant trop pauvres pour pouvoir acheter des brosses à dents et du dentifrice, elle les encourage plutôt à utiliser des brindilles souples de neem (margousier) que l'on trouve sur place. Ces brindilles se trouvent facilement, elles sont bon marché et efficaces et les études montrent que la sève des brindilles de neem a des propriétés bénéfiques.



Sudesh examine un villageois dans une clinique improvisée du village.

Mathew George

Les bouillies, les aliments et les boissons contenant trop de sucre sont mauvais pour les dents et les gencives. Les aliments sucrés peuvent faire proliférer les microbes et créer des caries (trous dans les dents). Les bouillies ont tendance à coller davantage aux dents et à faire proliférer les microbes, ce qui peut causer des gingivites si vous ne vous brossez pas les dents.

- Si vous avez une carie douloureuse, écrasez des clous de girofle et placez-les (ou de l'huile de clous de girofle), dans le trou de la carie. Cela permettra de réduire la douleur. Consultez un dentiste dès que possible.
- Si vos gencives saignent, rincez-les à l'eau salée ou dissolvez une cuillerée de sel dans quelques gouttes d'eau et massez vos gencives avec cette solution.

## Dents sensibles

Parfois les gens éprouvent de vives douleurs dans les dents lorsqu'ils consomment des boissons ou des aliments chauds, froids, sucrés ou amers. Si vous consommez souvent des fruits comme des citrons ou autres agrumes, l'acide qu'ils contiennent peut abîmer l'émail de vos dents. Pour soulager cette sensibilité, il est important d'avoir une bonne hygiène buccale et de régulièrement bien vous nettoyer les dents et l'intérieur de la bouche.

## Les dents de lait

Les caries sont un problème fréquent même chez les bébés et les enfants en bas âge. Leurs dents commencent à leur faire mal et prennent une coloration marron ou noire. Cela peut entraîner une infection des gencives et une chute prématurée des dents. Les enfants nourris au biberon y sont particulièrement sujets. Au biberon, les bébés ont tendance à boire plus lentement ; l'écoulement lent et continu du sucre contenu dans le lait sur les dents de devant provoque rapidement des caries.

Pour éviter cela :

- Nourrissez votre enfant au sein plutôt qu'au biberon.



## ÉTUDE BIBLIQUE

### Une approche biblique des soins de santé

- Ne donnez rien à boire à votre bébé avec un biberon. Le thé sucré, l'eau sucrée ou le jus de fruit peuvent rapidement abîmer ses dents.
- Les dents et les gencives d'un bébé doivent être nettoyées après chaque biberon ou repas, dès l'apparition de la première dent.
- Les bébés doivent être encouragés à se servir d'une tasse dès qu'ils en sont capables, puisqu'ils n'aimeront probablement pas boire tout le temps à la tasse.

*Le Dr Mathew George est coordinateur des Services de Santé Buccale pour l'Association de l'Hôpital Emmanuel.*

*The Duncan Hospital  
Raxaul, Bihar 845305*

*Inde*

*Email : mathew@eha-health.org*

*Site Internet : www.eha-health.org*

### Le nettoyage des dents

Si vous ne vous brossez pas convenablement les dents, la nourriture qui y reste peut les endommager ainsi que vos gencives. Il est important de vous nettoyer soigneusement les dents tous les jours.

Utilisez une brosse à dents à poils souples.

Une brosse souple n'abîmera pas vos gencives.

Si vous n'avez pas de brosse à dents, vous pouvez vous en fabriquer une :

- Choisissez une brindille verte et souple (de préférence d'un neem ou d'un jujubier), un morceau de jeune bambou ou une herbe épaisse.
- Mâchez-en ou écrasez-en l'extrémité, de manière à ce qu'elle ressemble à une brosse.
- Taillez l'autre extrémité de manière à pouvoir vous en servir pour nettoyer l'espace entre vos dents.

Quel que soit le type de brosse que vous utilisez, nettoyez vos dents du fond et celles de devant. Frottez toutes les faces de chaque dent, en veillant particulièrement au dessus et aux côtés, où se trouvent les sillons. Faites des mouvements circulaires tout en avançant horizontalement le long de la gencive. Ne frottez pas trop fort. Puis pressez la brosse entre vos dents et frottez.

Si vous n'avez pas de dentifrice, vous pouvez utiliser du sel dissout dans de l'eau propre. Vous pouvez également remplacer le dentifrice par une solution de bicarbonate de soude, en mélangeant 1 cuillerée à café de bicarbonate à 3 cuillerées à café d'eau et en y trempant votre brosse à dents. Lorsque vos dents sont propres, rincez votre bouche à l'eau propre pour éliminer les éventuels résidus alimentaires.

Existe-t-il un modèle biblique des soins de santé ? Dans de nombreux pays, les soins de santé sont assurés par des agents de santé professionnels, basés dans des hôpitaux ou des cliniques. Ces personnes sont parfaitement formées pour fournir des soins spécialisés aux patients. Bien que de tels soins soient efficaces, cette approche est coûteuse et n'atteint qu'un nombre limité de personnes. Elle n'est souvent pas accessible aux personnes les plus démunies, particulièrement dans les zones rurales isolées, et elle n'encourage pas l'indépendance et l'autonomie dans les communautés locales.



Marcus Perkins / Tearfund

Le modèle de santé communautaire est un système de soins plus efficace, plus accessible et moins coûteux. Il est basé sur la participation communautaire, pour répondre aux besoins en matière de soins de santé, et implique les professionnels de la santé, les prestataires de soins traditionnels et des bénévoles de la communauté. Les programmes communautaires de promotion de la santé sont axés sur le développement des ressources humaines, le renforcement du pouvoir d'action, l'autonomie et des technologies appropriées abordables.

#### Lisez Matthieu 9 : 1-35

Ces versets soulignent certaines caractéristiques clé de l'approche biblique des soins de santé. Jésus a vécu et grandi dans une communauté pauvre. Il connaissait la situation locale et comprenait les besoins physiques, sociaux et spirituels de sa communauté. Les gens lui faisaient confiance. Il guérissait les paralytiques, les aveugles et les malades chroniques. Mais il ne s'arrêtait pas aux besoins physiques des gens. Il pardonnait à certains, se liait d'amitié avec les marginalisés et apprenait à d'autres une nouvelle manière de répondre aux problèmes physiques, sociaux et spirituels de leur époque. La manière dont Jésus agissait avec les personnes malades met en lumière le fait que tous les aspects de la santé (sociale, physique, émotionnelle, psychologique et spirituelle) sont liés.

#### Lisez Matthieu 9 : 36 à 10 : 14 et Luc 10 : 1-17

Ces deux passages montrent comment Jésus répondait aux besoins de la communauté locale et illustrent les caractéristiques clé d'une approche biblique des soins de santé dans les pays à faibles revenus.

- De quelle manière Jésus a-t-il initialement répondu aux problèmes de la communauté ? Qu'est-ce que son émotion et sa réponse aux problèmes nous fait comprendre de l'attitude de Dieu envers les soins de santé ?
- Donnez quelques-unes des autres caractéristiques de l'approche biblique. Comparez-les à celles des modèles hospitaliers et communautaires.
- Que pouvons-nous apprendre de ces passages sur la manière de répondre aux besoins en matière de santé dans nos propres communautés ?
- En plus des nombreux problèmes de santé, Jésus a souligné un autre besoin : « La moisson est abondante, mais les ouvriers sont peu nombreux ! » (Matthieu 9 : 37). La pénurie d'agents de santé qualifiés est actuellement un problème mondial. De quelle manière Jésus a-t-il recruté et équipé des gens pour l'aider ?
- Quelles lacunes ou défis rencontrez-vous quant à la mise en œuvre d'une approche biblique des soins de santé dans votre communauté ? Quelles mesures peuvent être prises pour y faire face ?

*Le Dr Robert Yee est le directeur de la santé orale de Dentaïd.*

*Dentaïd, Giles Lane, Landford, Salisbury, SP5 2BG, Royaume-Uni*

*Email : robert@dentaïd.org Site Internet : www.dentaïd.org*

# Connaissances et pratiques : l'utilisation de l'eau dans le foyer

Yudith Contreras Veloso

Avoir accès à un approvisionnement en eau potable est vital pour la santé. Non seulement l'eau est essentielle à la consommation, mais elle est nécessaire pour l'hygiène et l'assainissement, qui contribuent à la protection de la santé des familles et des communautés (*Pas à Pas 73*). L'eau est souvent une ressource convoitée en raison du grand nombre d'utilisateurs qui se battent pour y avoir accès et de nombreuses personnes dans le monde n'en disposent pas suffisamment pour leurs besoins.



De nombreuses organisations financent des projets dans le secteur de l'eau ayant pour but de résoudre le problème d'accès à l'eau. Toutefois, les résultats ne sont pas toujours ceux escomptés. Même là où les populations ont accès à un approvisionnement de base en eau, il peut subsister des problèmes de santé liés à l'eau. Cela est dû au fait que des facteurs sociaux et culturels influencent l'utilisation, le contrôle et la qualité de l'eau.

Des recherches sur ces facteurs ont été effectuées dans la région Mosquitia au Honduras. Grâce à des sondages faits à domicile, des groupes à thèmes dirigés et des observations, les chercheurs ont étudié les connaissances des gens, leurs attitudes et leurs pratiques concernant l'usage de l'eau dans le foyer. Trois groupes ethniques étaient concernés (les Garifunas, les Miskitos et les Ladinós-Mestizos), représentant trois cultures différentes, puisque la manière d'utiliser l'eau dans le foyer est souvent influencée par les coutumes traditionnelles. Les responsables de communauté et les élèves des écoles

secondaires des communautés ont contribué à la collecte des informations.

Les communautés impliquées dans l'étude sont toutes pauvres et sujettes à des problèmes de sécurité alimentaire pendant certaines périodes de l'année. Bien qu'il existe plusieurs sources d'eau dans cette région, un bon nombre d'entre elles sont contaminées par l'érosion des sols, les produits chimiques utilisés pour l'agriculture, les eaux usées ou des déchets toxiques. Chacune des communautés concernées par cette étude disposait d'un approvisionnement en eau par canalisation acheminant l'eau directement au domicile de nombreuses familles. Les communautés ont également bénéficié d'investissements gouvernementaux et privés récents visant la construction et l'amélioration des infrastructures locales et d'équipements pour la fourniture de soins de santé. Des ateliers de formation, des programmes radio, des posters et autres moyens éducatifs ont été déployés pour la promotion de la bonne santé, y compris

l'importance de traiter l'eau à domicile afin de garantir qu'elle est potable.

Malgré tout cela, les taux de maladie et de mortalité restent élevés. Bon nombre de ces maladies sont liées à l'utilisation, la gestion et le traitement de l'eau dans les foyers.

## Traiter l'eau

Les études ont montré que tous les habitants des trois communautés possédaient certaines connaissances au sujet de l'importance de la gestion et du traitement de l'eau de consommation (*Pas à Pas 51*). Toutefois, ces connaissances ne sont pas toujours mises en pratique. De nombreuses personnes ne réalisent pas que l'eau acheminée par canalisation jusqu'aux maisons n'est pas nécessairement propre à la consommation. 75% des familles Garifuna traitent l'eau chez eux, mais moins de la moitié des familles Mestizo et Miskito mettent en pratique leurs connaissances en matière de traitement de l'eau. Dans ces trois groupes, malgré différentes traditions culturelles, les méthodes les plus couramment utilisées pour rendre l'eau propre à la consommation sont :

- faire bouillir l'eau
- faire chauffer l'eau au soleil
- y ajouter du chlore. Toutefois, le chlore étant coûteux, les gens ne s'en servent pas systématiquement, à moins qu'il ne soit gratuitement fourni par les centres de soins.

## La conservation de l'eau à domicile

Une fois traitée, l'eau est généralement conservée dans des tonneaux, des seaux ou des récipients en plastique. Ceux-ci ne sont pas forcément munis de couvercles de protection, ce qui signifie que l'eau est rapidement contaminée par la poussière, les moustiques et les mouches. Cela a été constaté dans tous les foyers.

Les gens se servent de jarres ou de tasses pour recueillir l'eau dans les récipients. Souvent, différentes personnes se servent de la même tasse et ce faisant, leurs mains entrent en contact avec l'eau. Comme en général les gens ne se lavent pas les mains, des microbes peuvent être répandus dans l'eau. Souvent, la même tasse est utilisée à la fois pour recueillir l'eau et pour la boire, de plus elle est réutilisée sans être nettoyée. C'est de cette manière que se transmettent les microbes.

## Autres coutumes apparentées

Le manque de bonne hygiène et d'assainissement dans les foyers et les communautés est un autre facteur clé. Quelques exemples :

- il y a souvent beaucoup de déchets dans la cour arrière
- les latrines ne sont pas très souvent nettoyées
- les déchets sont déversés près des sources d'eau naturelles
- les latrines sont construites près des rivières et les eaux usées de certaines latrines y sont directement déversées.

Généralement, les enfants de ces communautés ne portent pas de chaussures. Lorsqu'ils jouent, ils sont en contact avec l'eau des rivières et des étangs, qui sont contaminés à divers degrés. Les femmes passent beaucoup de temps à laver le linge dans les rivières et dans des zones où se forment des mares d'eau stagnante, où les bactéries, source de maladies, peuvent proliférer.

Le lavage des mains est vital après l'utilisation des toilettes ou avant la préparation des aliments ou leur consommation, mais cela est souvent négligé. C'est ainsi que les maladies peuvent se transmettre aux autres membres d'une famille ou de la communauté.

## Conclusion

Bien que des informations et des connaissances relatives à l'eau et l'assainissement aient été communiquées à ces communautés, cela n'a pas automatiquement entraîné des changements au niveau des pratiques. Il n'existe aucun soutien ni réflexion à long terme pour encourager les bonnes pratiques d'hygiène et le traitement de l'eau. On a relevé dans toutes les communautés des pratiques susceptibles de nuire à la qualité de leur santé. Il ne s'agit pas seulement d'un problème propre à certains groupes.

Fournir aux communautés un accès à de l'eau potable demande non seulement des solutions technologiques plus efficaces, mais également de la formation, une sensibilisation et de l'organisation sur le plan communautaire. C'est indispensable pour garantir que tous les membres de la communauté respectent les bonnes pratiques concernant l'utilisation et le traitement de l'eau. Ce processus nécessite un soutien soutenu et avéré qui respecte les traditions culturelles locales et prend en compte les besoins différents des hommes, des femmes et des enfants.

*Yudith Contreras Veloso est anthropologue. Cet article est basé sur des recherches effectuées en 2001 et 2002 pour sa thèse sur « Les conditions sanitaires, la diversité culturelle et leur impact sur la santé ».*

Apartado Postal 15133

Tegucigalpa

Honduras

Email : [contrerasveloso@gmail.com](mailto:contrerasveloso@gmail.com)

## Site internet tilz <http://tilz.tearfund.org/francais>

Les publications internationales de Tearfund peuvent être téléchargées gratuitement sur notre site internet. Vous pouvez rechercher n'importe quel sujet utile à votre travail.

### TASO (L'organisation de soutien aux malades du sida)

Les Stratégies pour l'Espoir et TASO ont produit un nouveau livre et une nouvelle vidéo, tous deux intitulés *United Against AIDS: the Story of TASO*. Les clients de TASO y décrivent de quelle manière l'organisation a renforcé leur pouvoir d'action, afin qu'ils arrivent à « vivre positivement avec le VIH ». Le livre et le film traitent tous deux de certains défis, tels que les taux élevés de prévalence du VIH dans le Nord de l'Ouganda suite à deux décennies de conflits, et la prévention du VIH au sein des couples mariés et autres relations à long terme.

Le livre coûte £ 2,80 et le DVD £ 16. Pour commander, veuillez contacter :

TALC

PO Box 49, St Albans

AL1 5TX

Royaume-Uni

Email : [info@talcuk.org](mailto:info@talcuk.org)

Site Internet : [www.talcuk.org](http://www.talcuk.org)

### Ressources traitant des soins de santé chez Hesperian

Hesperian est une maison d'édition à but non lucratif qui publie des livres et autres matériaux éducatifs, dans le but d'aider les gens à prendre en main leur santé. Rédigés dans un langage simple et abondamment illustrés, les livres contiennent des informations vitales sur le diagnostic et le traitement de nombreux problèmes de santé. Hesperian travaille dans le monde entier avec des agents de santé, des groupes locaux et des organisations communautaires afin de veiller à ce que ces ressources soient pratiques, accessibles et bien adaptées

aux différentes situations et cultures. Voici quelques livres utiles actuellement disponibles :

- *Where There Is No Doctor*
- *Setting Up Community Health Programmes*
- *HIV Health and Your Community*
- *Where There Is No Dentist*
- *A Book for Midwives*
- *Assainissement et propreté pour un environnement sain*
- *De l'eau pour la vie : la garantie de la sécurité de l'eau pour les communautés*

Certains de ces livres ont été traduits dans des langues locales. Pour plus d'informations, visitez le site Internet. Toutes ces ressources peuvent être gratuitement téléchargées ou commandées sur le site Internet :

[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

ou écrivez à :

The Hesperian Foundation

1919 Addison St, Suite 304

Berkeley

California 94704

États-Unis d'Amérique

### Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Vous trouverez des mises à jour et des informations de santé spécifiques selon les pays, des conseils et des ressources sur de nombreux sujets liés à la santé, sur le site Internet de l'OMS :

<http://www.who.int/fr/>

Pour des conseils sur des thèmes liés à la santé infantile, visiter le site :

[www.who.int/topics/child\\_health/fr/](http://www.who.int/topics/child_health/fr/)

### Guides PILIERS

Les guides PILIERS de Tearfund sont conçus pour des groupes communautaires afin d'encourager un apprentissage basé sur des discussions, qui aide les individus à initier des changements au sein de leur communauté.

Le guide PILIERS intitulé *Encourager une bonne hygiène et l'assainissement* fournit des idées pratiques pour encourager le lavage des mains, un approvisionnement en eau de consommation sûre et la réalisation de latrines. *Crédits et prêts pour les petites entreprises* encourage les bonnes pratiques en matière de tenue de comptabilité, de planification et de maintien de l'épargne et de groupes de crédit. *Améliorer la sécurité alimentaire* fournit des informations pratiques sur la désinsectisation, les banques de céréales et des nouvelles techniques de conservation et de stockage des aliments. Ces publications de Tearfund et bien d'autres peuvent être commandées en écrivant à :

Tearfund Resources Development, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Royaume-Uni Email : [roots@tearfund.org](mailto:roots@tearfund.org)



# Le mauvais usage des antibiotiques

Theodore Mbata

Le mauvais usage des antibiotiques est un problème dans les pays du monde entier, mais plus particulièrement dans le Sud, où les gens les utilisent souvent pour soigner n'importe quelle infection mineure, avec ou sans ordonnance. Un mauvais usage des antibiotiques entraîne souvent le développement de souches résistantes de la bactérie qui cause l'infection. Cela signifie que par la suite, ces antibiotiques ne seront plus efficaces pour traiter les infections. De plus, un usage excessif d'antibiotiques augmente inutilement les frais médicaux.

## La valeur des antibiotiques

Les soins médicaux modernes reposent souvent sur les antibiotiques. Les antibiotiques constituent un traitement efficace pour soigner les infections et obtenir une guérison rapide. Ils sont facilement disponibles et relativement dénués d'effets secondaires.

## Le mauvais usage des antibiotiques par les agents de santé

Avec un nombre toujours croissant d'antibiotiques disponibles pour traiter les infections bactériennes, les agents de santé doivent veiller à choisir le traitement le plus adapté à chaque infection. Ils doivent également prendre en considération les risques médicaux spécifiques, comme une allergie aux antibiotiques et le fait que le patient soit ou non en mesure de suivre la totalité du traitement requis. Un avis médical est nécessaire pour prendre les décisions adaptées concernant le type de médicament, son dosage, la fréquence d'administration (posologie) et la durée du traitement.

## La responsabilité du patient

Quelle que soit la force d'un médicament, il ne sera pas efficace si le patient ne suit pas correctement la prescription. Souvent, les gens arrêtent de prendre leurs antibiotiques dès qu'ils se sentent mieux et ainsi ne terminent pas le traitement. Cela peut réduire l'efficacité du traitement, voire même causer une aggravation de l'infection. Parfois les gens prennent une trop forte dose, en croyant à tort qu'ainsi ils guériront plus vite. Le médecin qui prescrit les antibiotiques et le pharmacien qui les fournit doivent insister sur l'importance de prendre le traitement antibiotique jusqu'au bout, à bonne dose et aux moments conseillés.

Les gens doivent être vigilants lors de l'achat d'antibiotiques. Ils doivent les acheter chez un pharmacien digne de confiance et vérifier qu'ils sont authentiques et non périmés. Les antibiotiques doivent être conservés dans un endroit frais et sec.

## Réduire le mauvais usage des antibiotiques

Les médecins qui prescrivent les antibiotiques et les pharmaciens qui les fournissent doivent s'assurer que le dosage et la durée du traitement sont adaptés et bien compris par le patient. Les hôpitaux doivent adopter des mesures de restriction pour l'emploi d'antibiotiques plus puissants et effectuer des contrôles de la résistance aux antibiotiques. Les patients doivent prendre la responsabilité de ne pas acheter d'antibiotiques sans ordonnance et s'ils ont été prescrits, de se conformer

Les agents de santé doivent veiller à choisir le médicament le plus adapté à chaque infection

en totalité et avec exactitude au plan de traitement.

Theodore Mbata  
Department of Applied Microbiology and Brewing  
Nnamdi Azikiwe University  
P.M.B 5025  
Awka  
Nigeria  
Email : theoiyke@yahoo.com

## Mauvais usages fréquents

Voici des exemples de mauvais usages fréquents des antibiotiques par les agents de santé :

- prescrire des antibiotiques lorsqu'il n'y a pas d'infection bactérienne
- prescrire le mauvais médicament ou le mauvais dosage, pour traiter une infection réelle
- prescrire des antibiotiques sur une durée plus longue que nécessaire
- prescrire un antibiotique puissant, alors qu'un antibiotique moins fort aurait été tout aussi efficace
- choisir un médicament coûteux alors qu'un médicament moins cher mais tout aussi efficace ou légèrement moins efficace aurait convenu.

Mauvais usages fréquents par les patients :

- demander des antibiotiques même lorsque le médecin pense que ce n'est pas nécessaire ou acheter des antibiotiques sans ordonnance
- ne pas terminer le traitement parce qu'ils arrêtent de prendre les antibiotiques dès qu'ils se sentent mieux.



African Health