

# L'HYGIÈNE ET LA SANTÉ POUR UNE VIE SAINE

SUPPORT DE SENSIBILISATION ET D'APPUI-CONSEIL



## AVANT PROPOS

Pour une vie saine il faut :

Une bonne hygiène, surtout des mains propres, une alimentation correcte.

Se vacciner, se déparasiter régulièrement, lutter contre les moustiques et les mouches

Mener une vie sans excès d'alcool et de tabac ni de stress.

Cette boîte à images est réalisée pour faciliter les séances de sensibilisation sur les bonnes pratiques et attitudes d'hygiène et de santé.

Sa structuration sous forme d'images au recto et de texte au verso aide l'animateur à faire passer les messages clés.

L'animateur devra internaliser le contenu de la boîte à images de manière à dérouler de manière participative et chronologique les différentes leçons d'hygiène et de santé .

Les leçons et commentaires au verso de la boîte à images servent de guide pour l'animateur et ne feront en aucun cas l'objet d'une lecture continue au cours de la séance de formation.

La mise en application des bonnes pratiques et attitudes d'hygiène et de santé contribuera à garantir la santé des populations et leur épanouissement.

## LE COMPACI EN BREF :

La Fondation Bill & Melinda Gates (BMGF) et le Ministère allemand de la Coopération économique et du développement (BMZ) ont confié à la DEG (Deutsche Investitions und Entwicklungsgesellschaft) et à la GIZ (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit) la mise en œuvre de l'initiative COMPACI (Competitive African Cotton Initiative). Le secteur privé dont des sociétés cotonnières privées contribue également en qualité de partenaire du projet.

L'objectif principal de COMPACI est l'amélioration durable des conditions de vie des producteurs / productrices de coton par l'augmentation durable de leurs revenus et de leurs productions alimentaires.

Le projet vise 650 000 producteurs de coton dans 10 pays dont 65 000 au Bénin.

### Remerciements :

Nos remerciements pour la contribution à la réalisation de la présente boîte à images vont à l'endroit de :

- **Toute l'équipe technique du ProAgri**
- **Dr Jacob NABONI**, Directeur Départemental de la Santé/Atacora-Donga
- **Dr Isidore ZOHOUN** à l'hôpital Sainte Bakhita de Natitingou;
- **M. Dossou P. KPITIME** ; Consultant à l'illustration et graphisme; Tél: 97 116 559 ; E-mail: kpitime@gmail.com
- **Ets Quadri Services** pour les travaux d'impression

# L'HYGIÈNE ET LA SANTÉ POUR UNE VIE SAINE

SUPPORT DE SENSIBILISATION ET D'APPUI-CONSEIL



## Scène 1 : Hygiène du corps humain

**Le corps humain doit être traité avec soin pour éviter les infections et pour se sentir bien. Pour cela, il faut:**

1. Se laver avec du savon matin et soir
2. Se brosser les dents le matin au réveil
  - avec une brosse moderne ( pâte dentifrice au fluor )
  - avec une brosse végétale traditionnelle
3. Se rincer la bouche après chaque repas ou chaque consommation de sucre : bonbon, gâteau, jus de fruit.
4. Porter des habits amples et propres.





## Scène 2 : Hygiène des mains et des pieds

Les mains et les pieds sont parmi les parties vulnérables de notre corps pour les saletés diverses. Il est important d'en prendre grand soin. Il faut donc :

1. Se Laver les mains au savon :
  - avant de prendre un repas ou un fruit
  - à la sortie du WC
  - avant de préparer à manger

*Cela permet d'éliminer certains microbes notamment les bactéries*

2. Avoir les ongles taillés courts et toujours propres.
3. Porter toujours des chaussures (souliers, sandales) à la maison, aux champs, au jardin et partout.





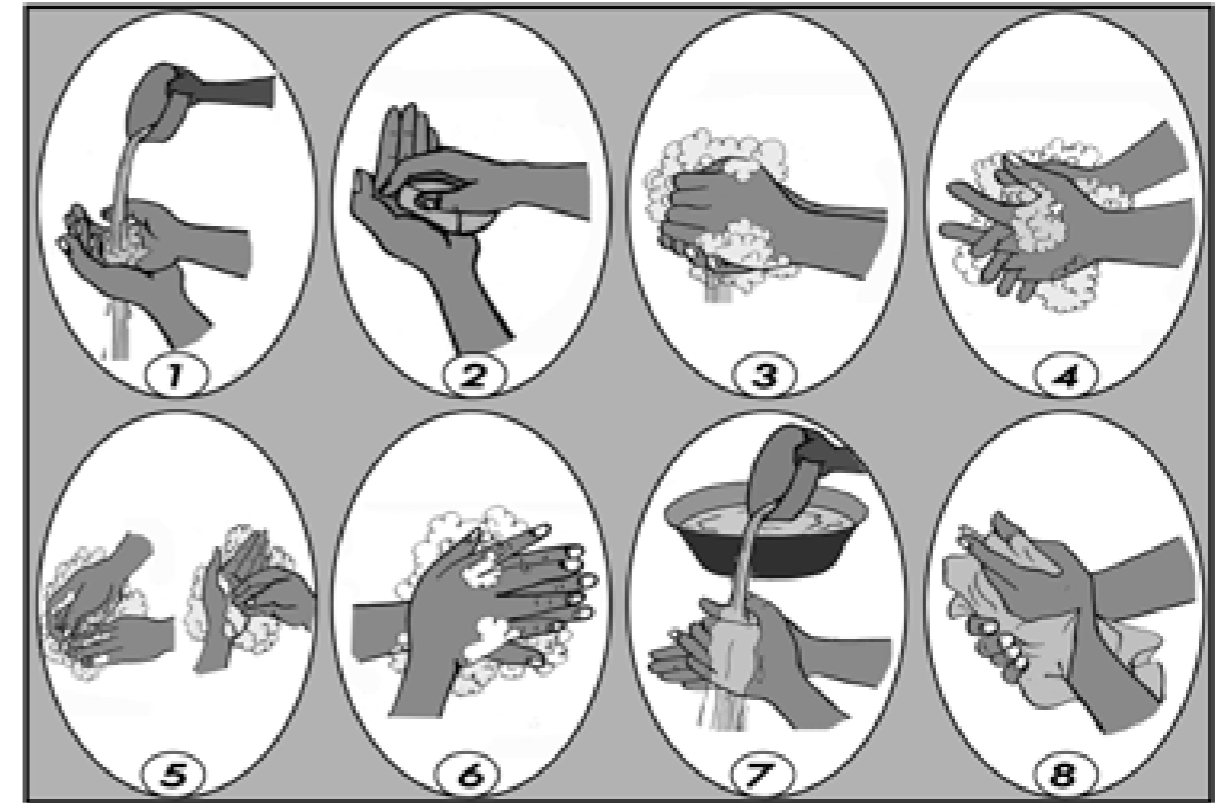
## Scène 3 : Lavage correct des mains

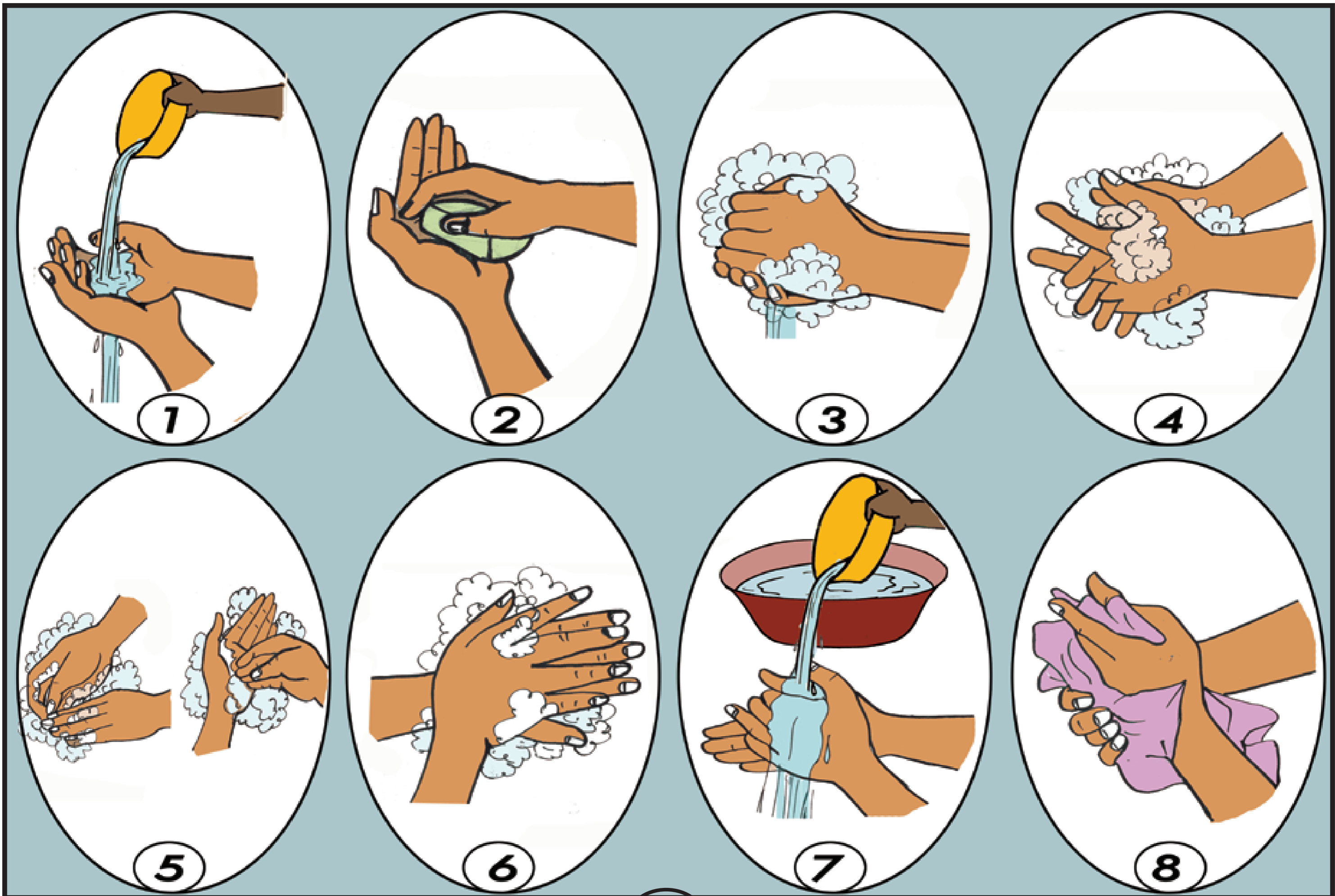
**Q : Comment se laver correctement les mains ?**

R :

Pour se laver les mains, il faut:

- 1- Se mouiller les mains avec de l'eau potable
- 2- Prendre le savon
- 3- Frotter et mousser pendant 20 secondes
- 4- Frotter entre les doigts
- 5- Laver sous les ongles
- 6- Laver le dos des mains
- 7- Rincer en 10 secondes
- 8- Sécher les mains



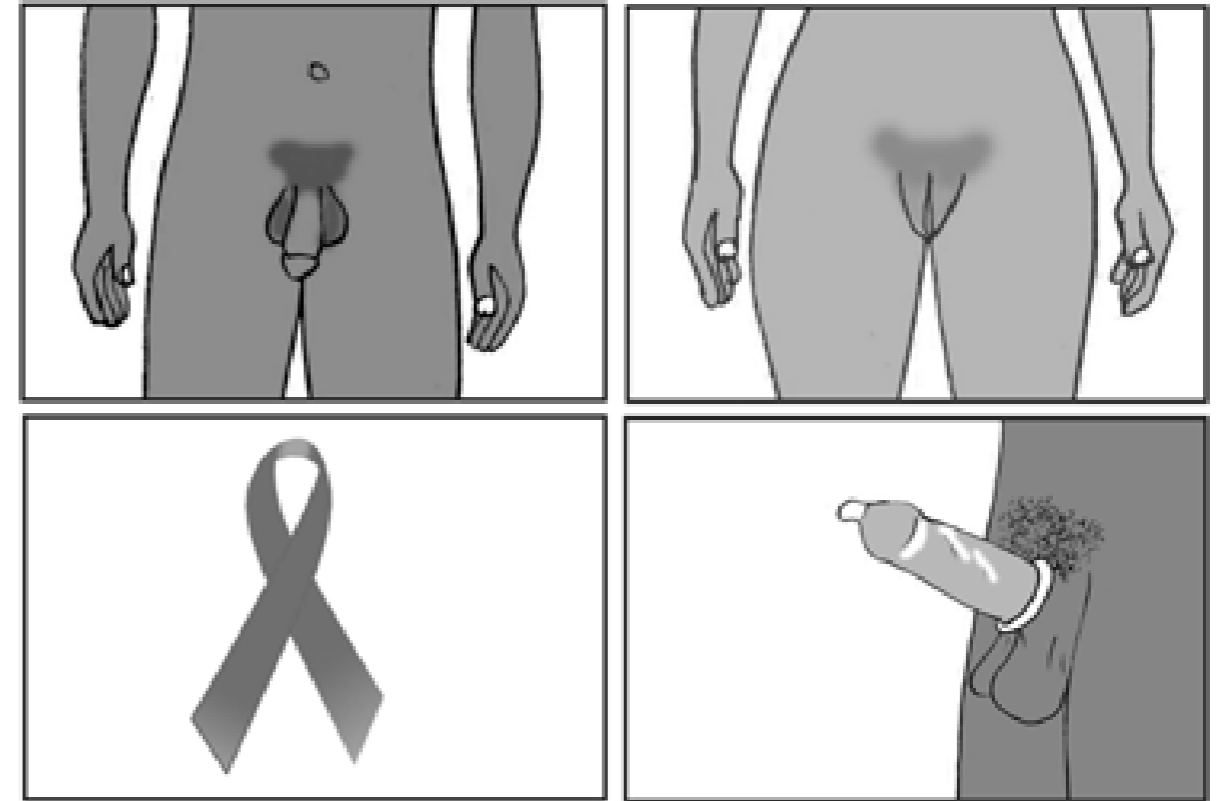


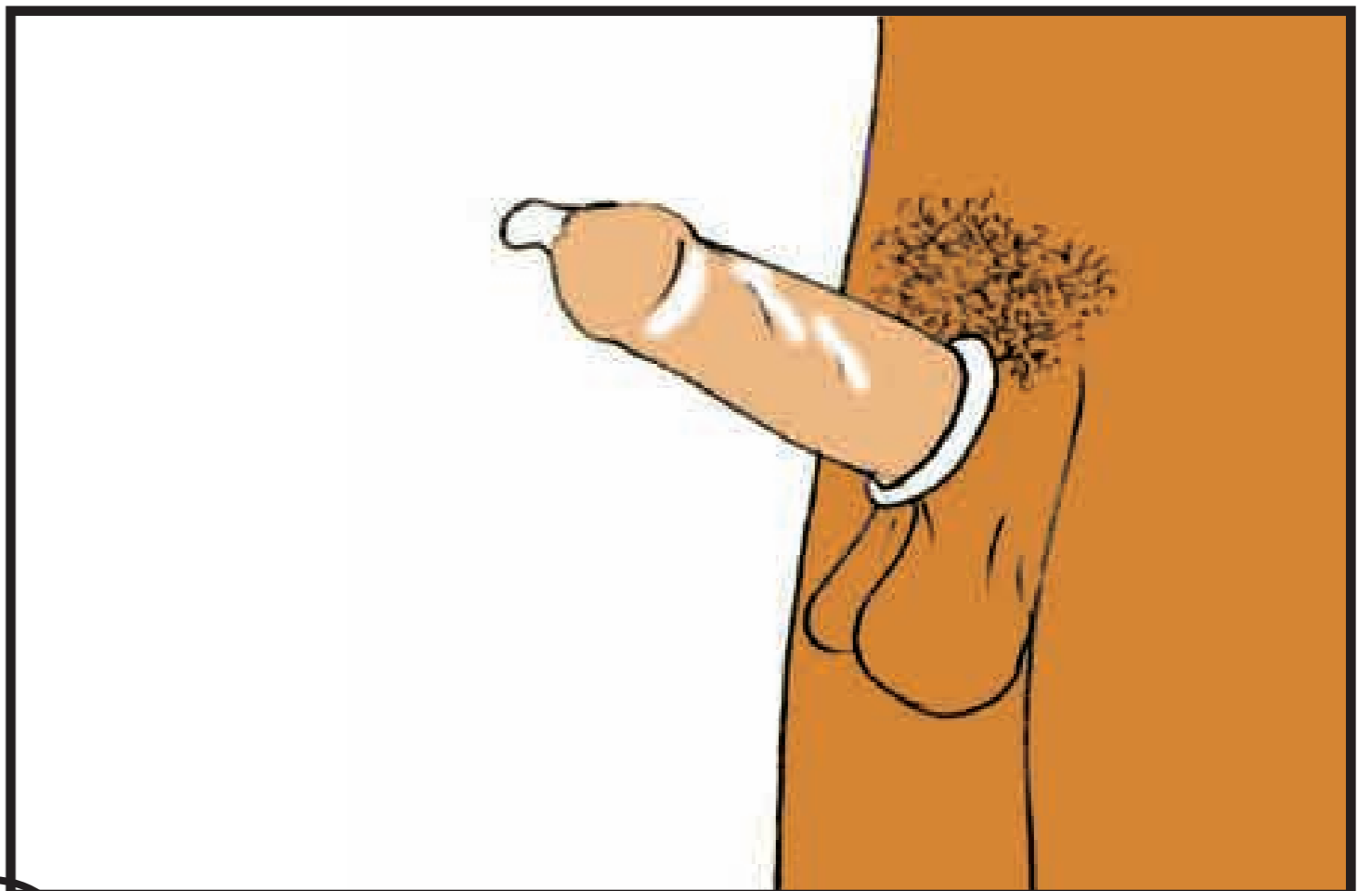
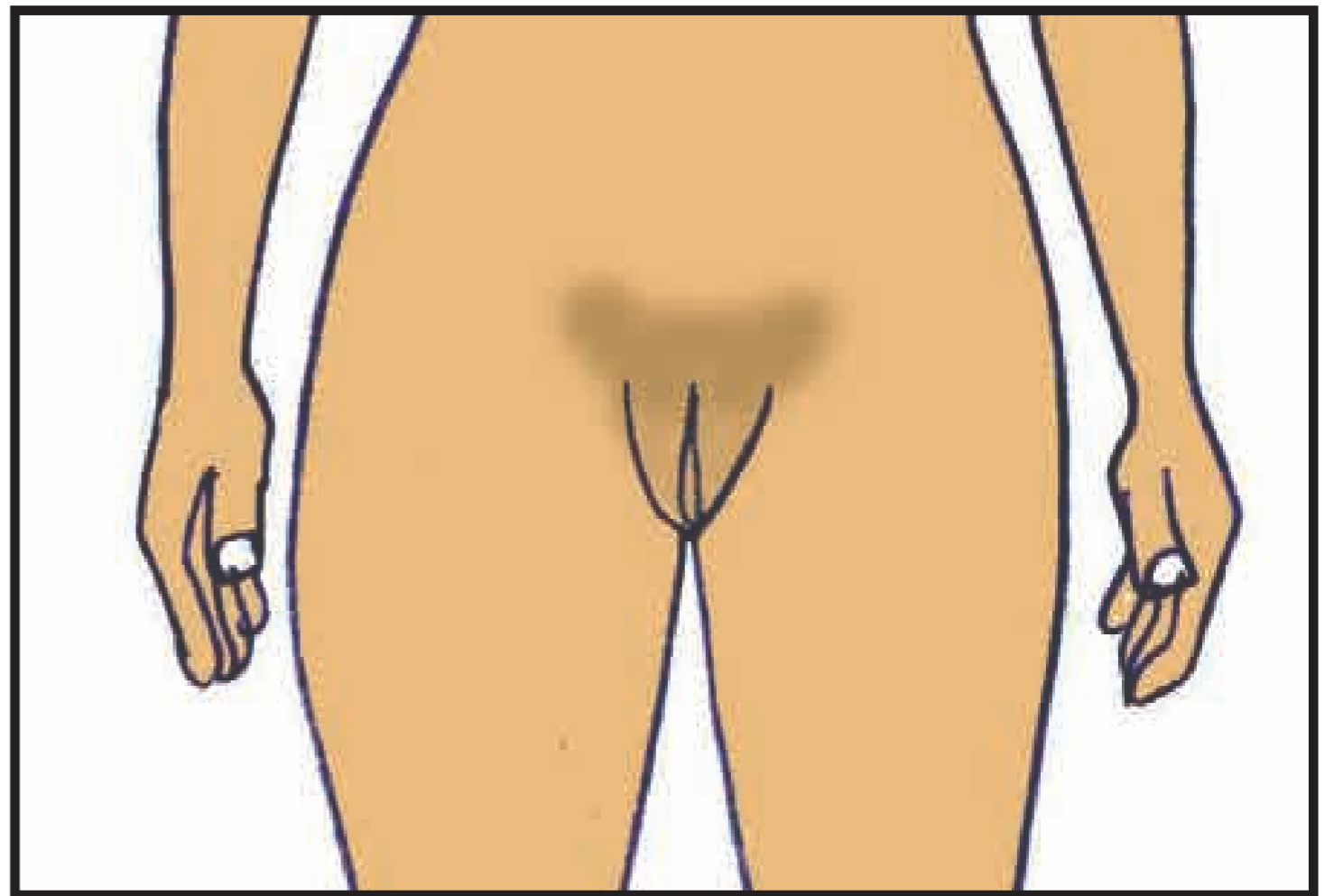
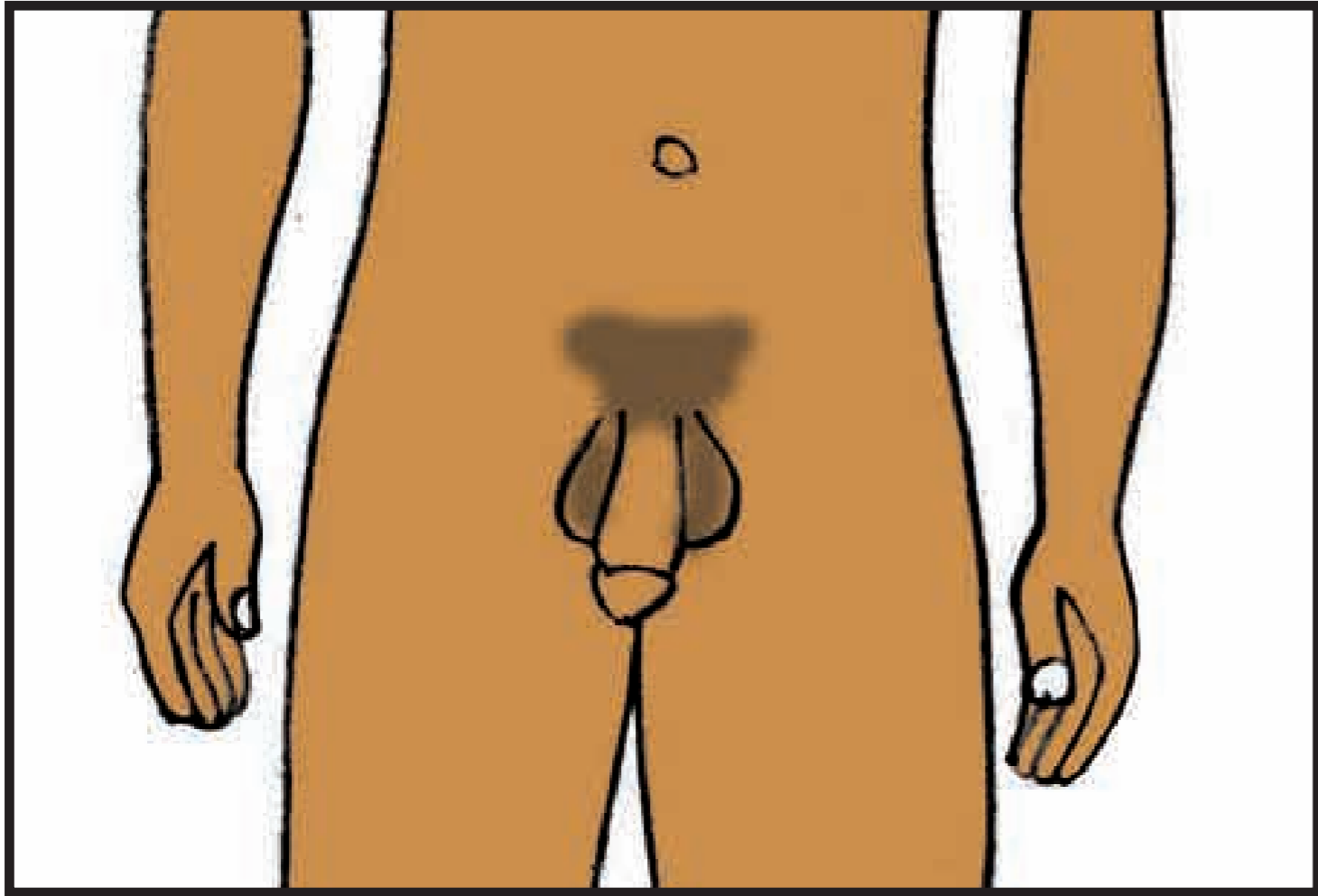
## Scène 4 : Hygiène des parties génitales

L'hygiène des parties génitales concerne le nettoyage des zones génitales : sexe (pénis, vulve, vagin et anus). Les parties génitales doivent être tenues très propres pour éviter des irritations, démangeaisons et autres gênes.

En cas de rapports sexuels non sûrs, le port de préservatifs est obligatoire pour éviter les infections (IST, MST, SIDA).

Les sous vêtements doivent être très propre (échanger tous les 2 jours maximum).





## Scène 5 : Hygiène de l'eau

L'eau est indispensable à la vie.

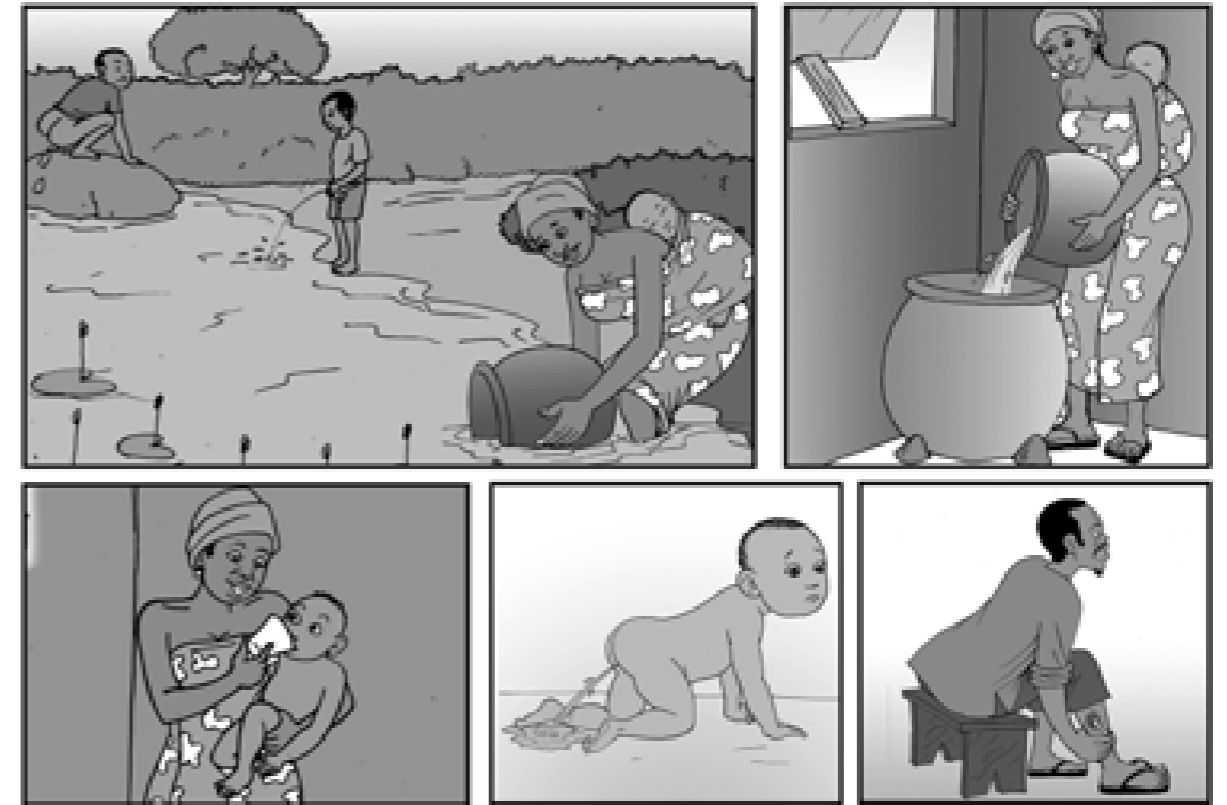
Mais, si elle n'est pas potable, elle peut donner de nombreuses maladies à savoir :

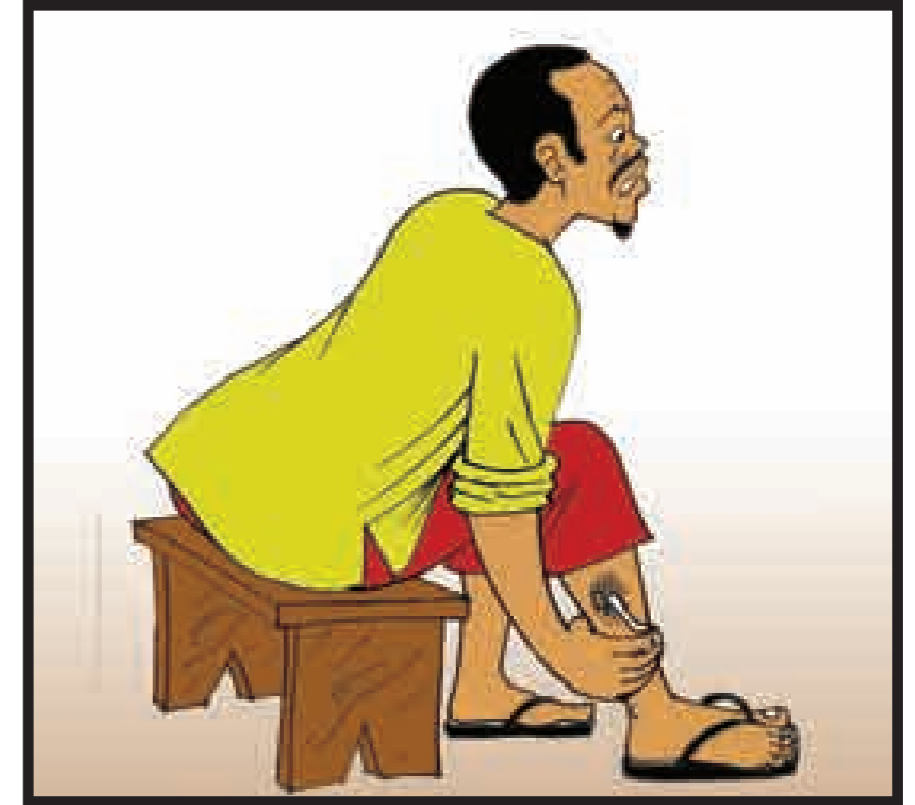
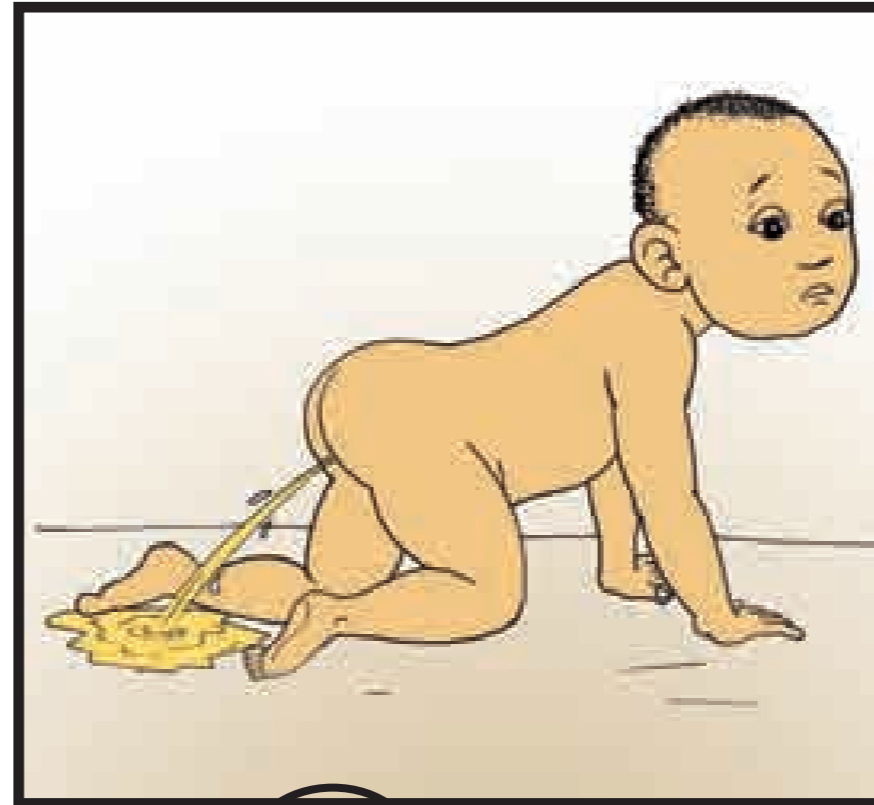
### **Maladies microbiennes :**

cholera, fièvre typhoïde, polio tétanos, diarrhée, dysenterie, amibiase, ver de guinée

### **Maladies parasitaires** (les vers intestinaux) :

ascaris, ankylostomes, oxyure bilharzies, ténias





## Scène 6 : Hygiène de l'eau

L'eau est indispensable à la vie.

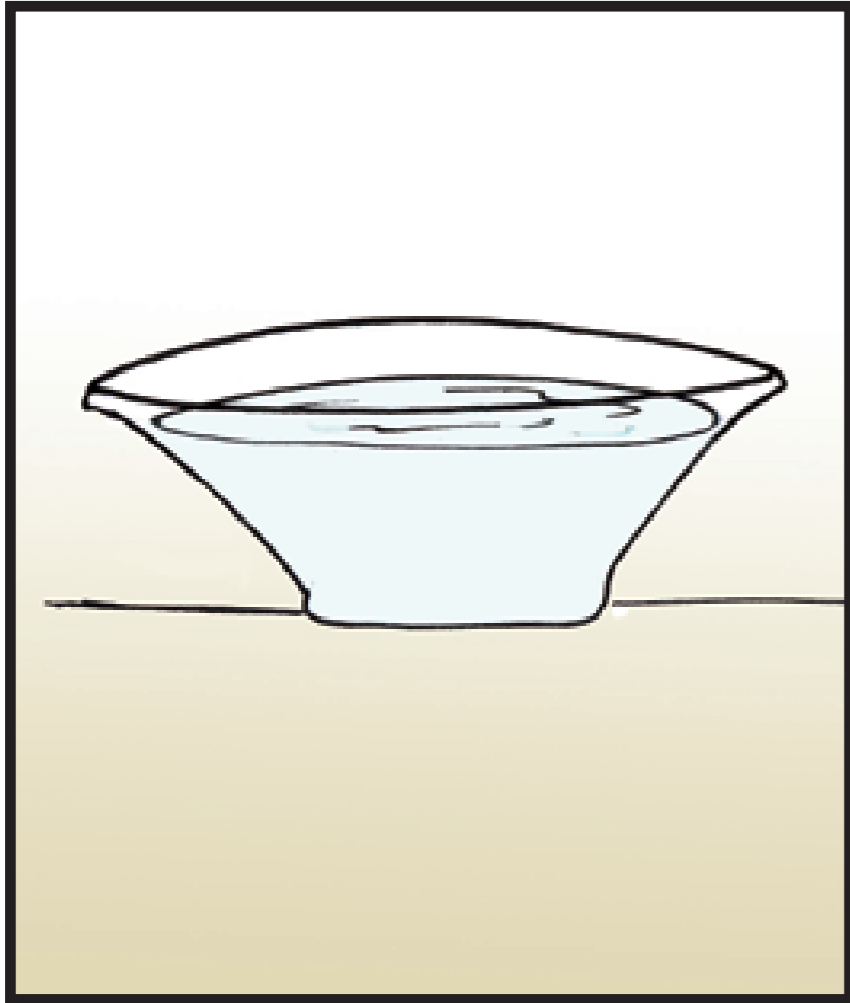
Mais, elle peut donner de nombreuses maladies si elle n'est pas potable.

C'est pourquoi il faut toujours boire une eau potable.

IL existe plusieurs procédés pour rendre potable l'eau du puits ou des rivières, il s'agit de :

- la décantation
- la filtration avec un linge propre
- la javellisation (2 gouttes d'eau de javel pour 1 litre d'eau)

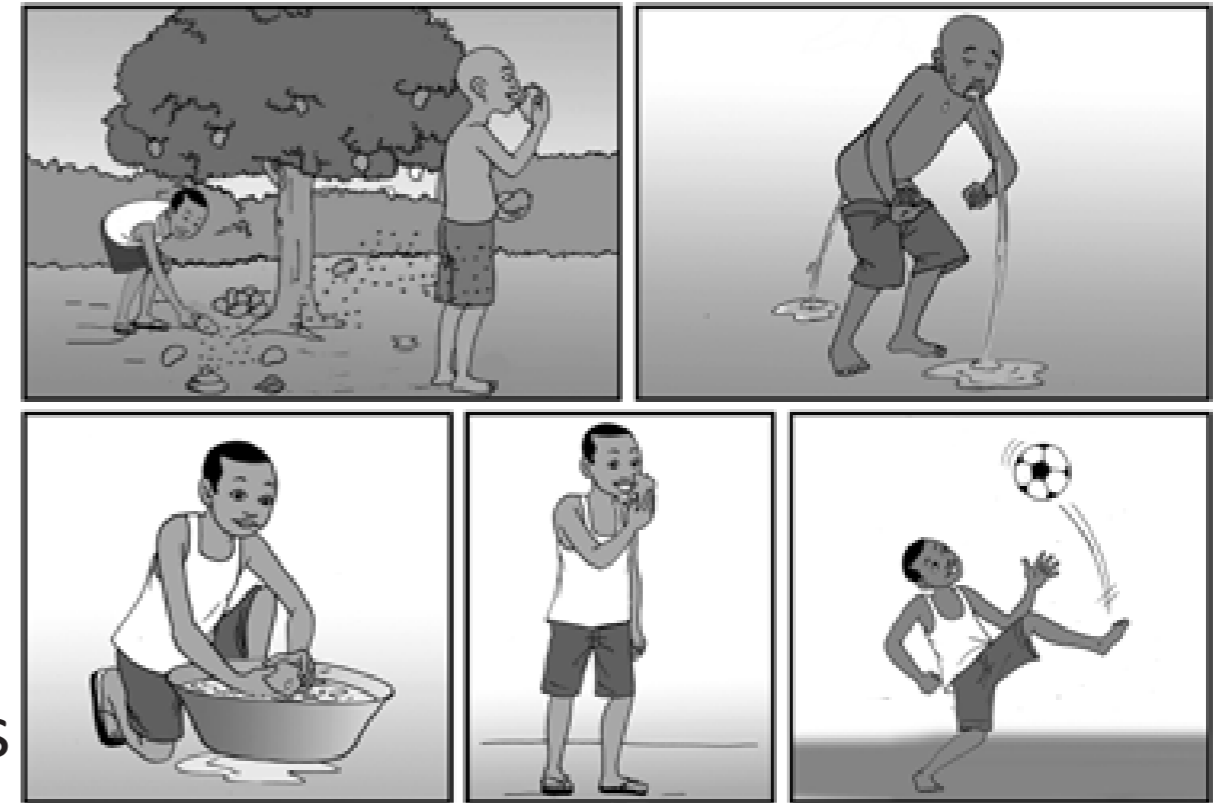


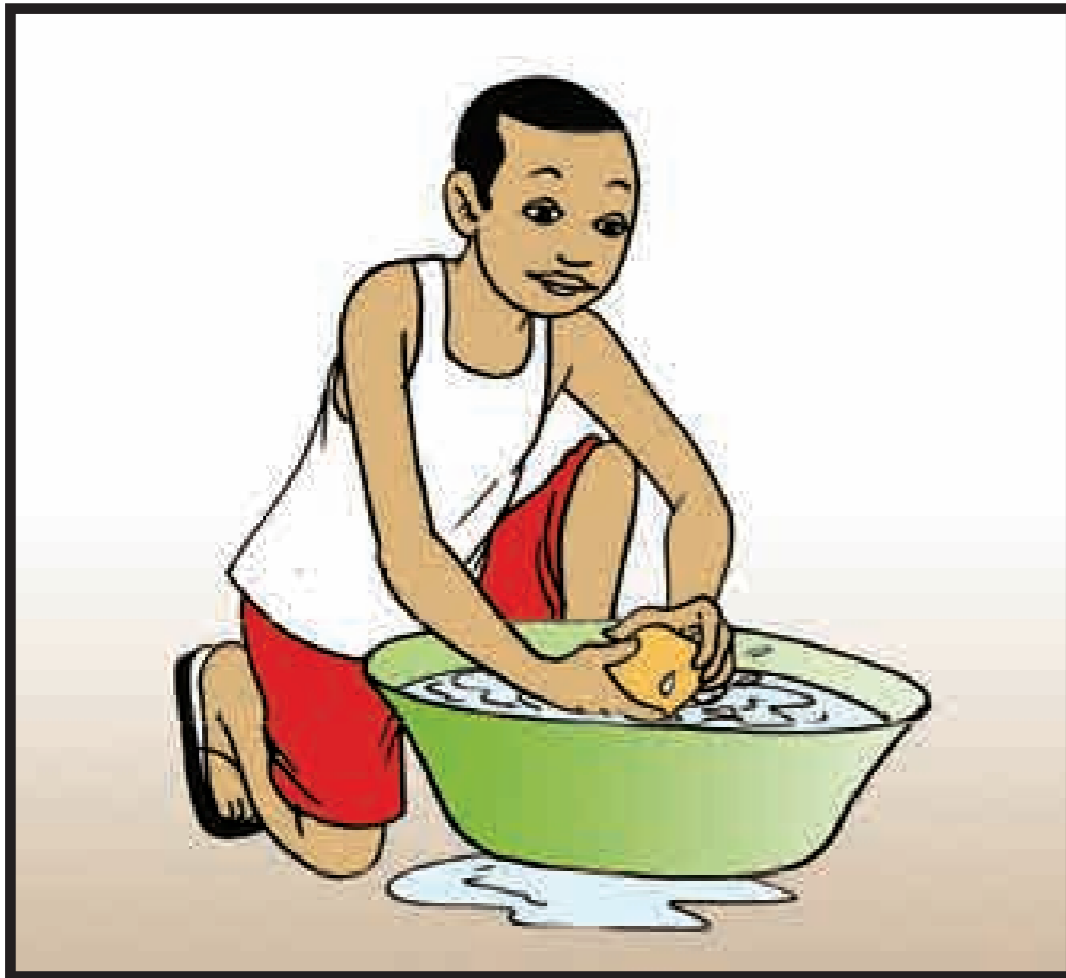
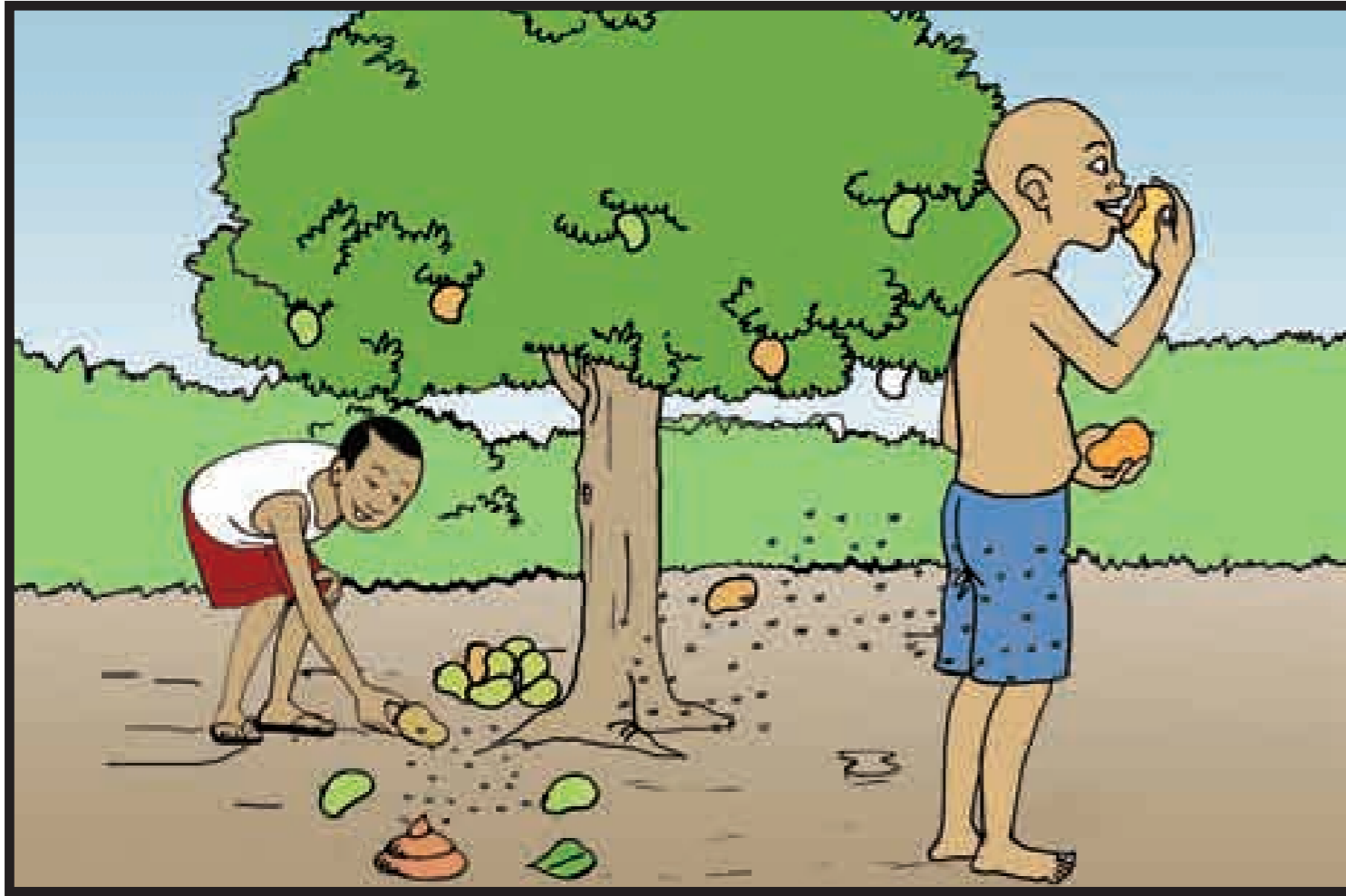


## Scène 7 : Hygiène des aliments

*De nombreuses intoxications alimentaires ont pour origine un manque d'hygiène, c'est donc pour éviter qu'il faut :*

- 1- Laver les mains avant de manger
- 2- Laver les fruits
- 3- Chassez et Lutter contre les mouches
- 4- Protéger les aliments contre les mouches, les cafards, les souris, la poussière



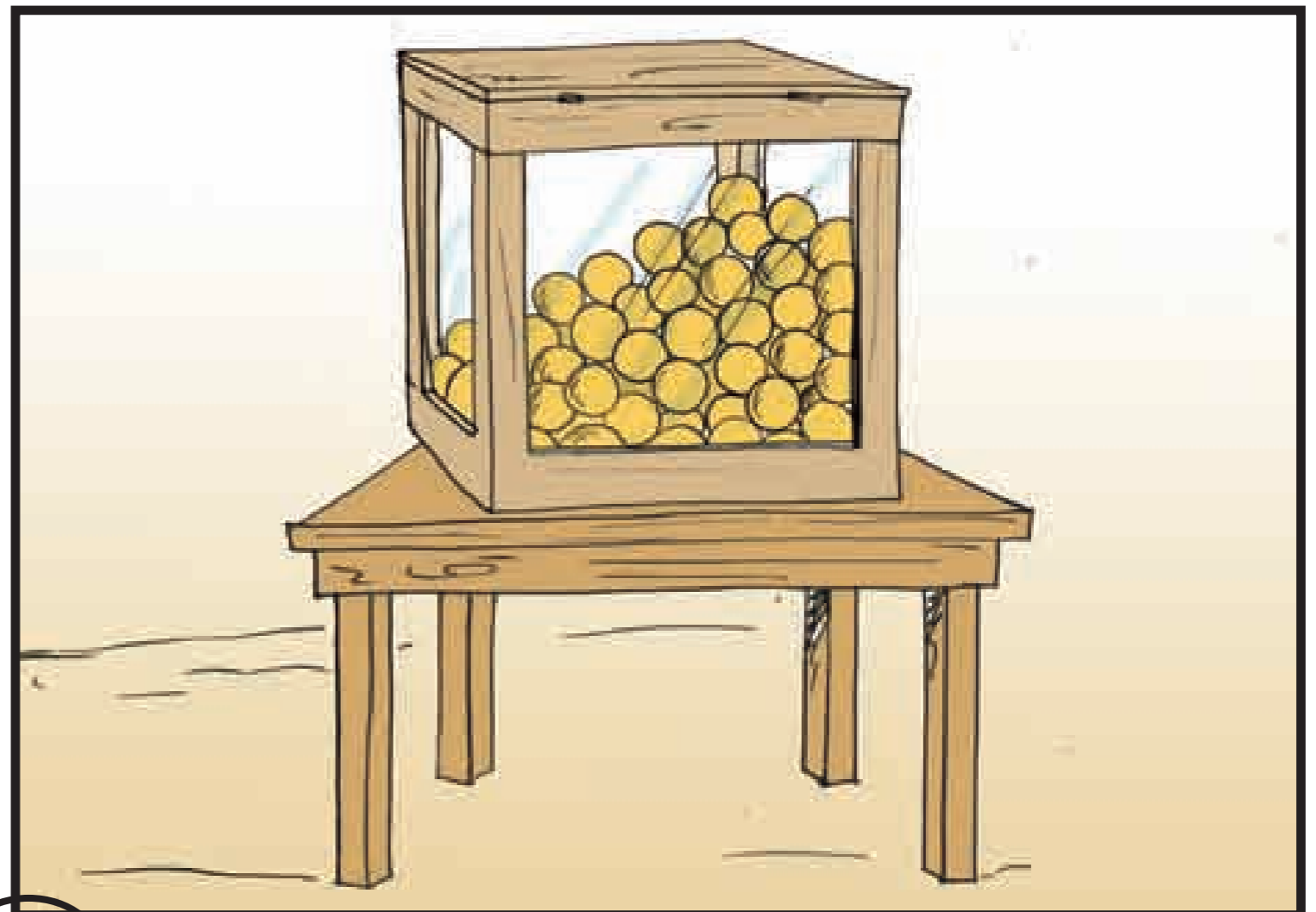
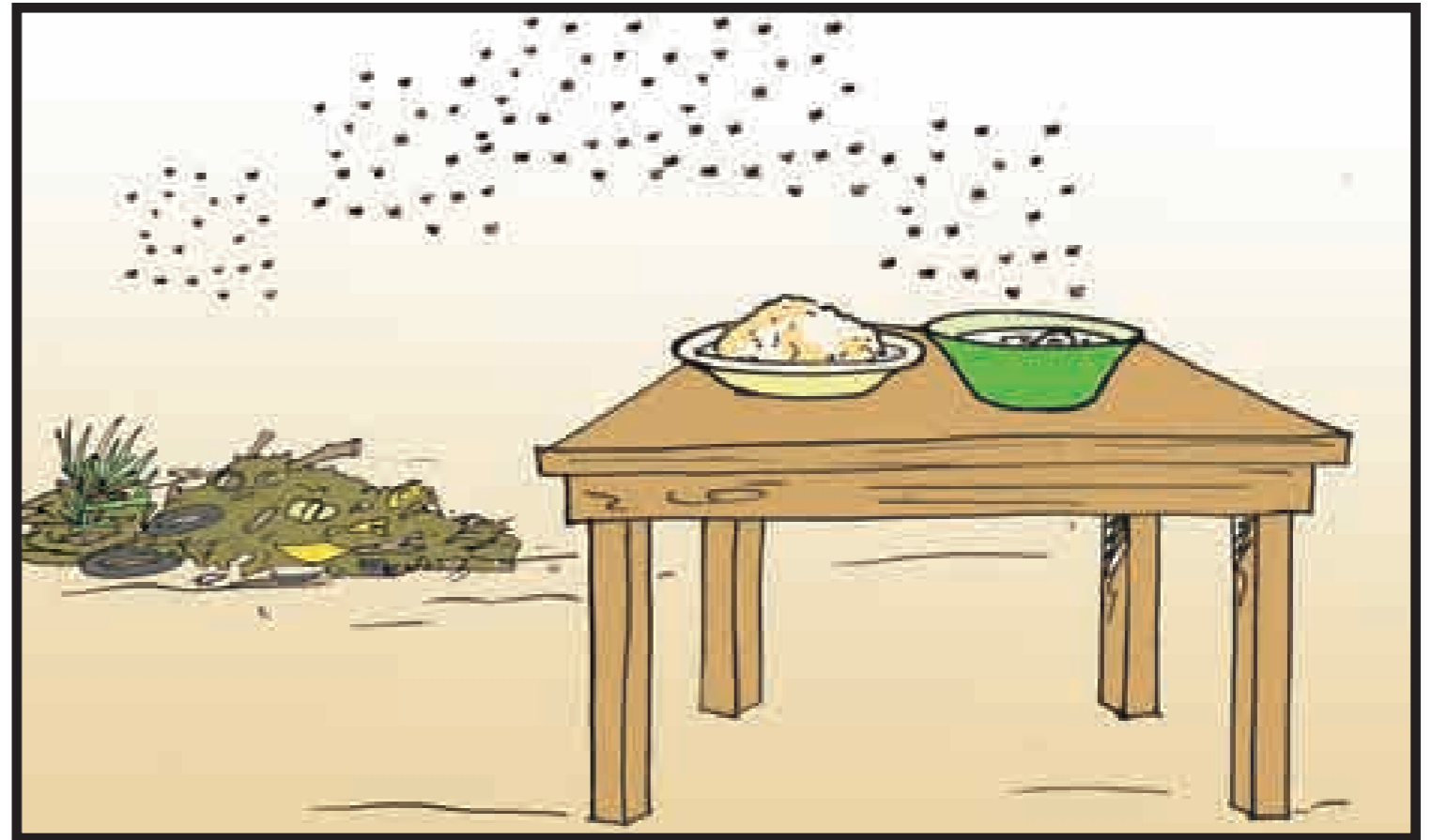


## Scène 8 : *Hygiène des aliments (suite)*

*De nombreuses intoxications alimentaires ont pour origine un manque d'hygiène, c'est donc pour éviter qu'il faut :*

- Ne pas conserver trop longtemps les aliments
- Couvrir les aliments
- Laver correctement les légumes
- Tenir les aliments loin des dépotoirs



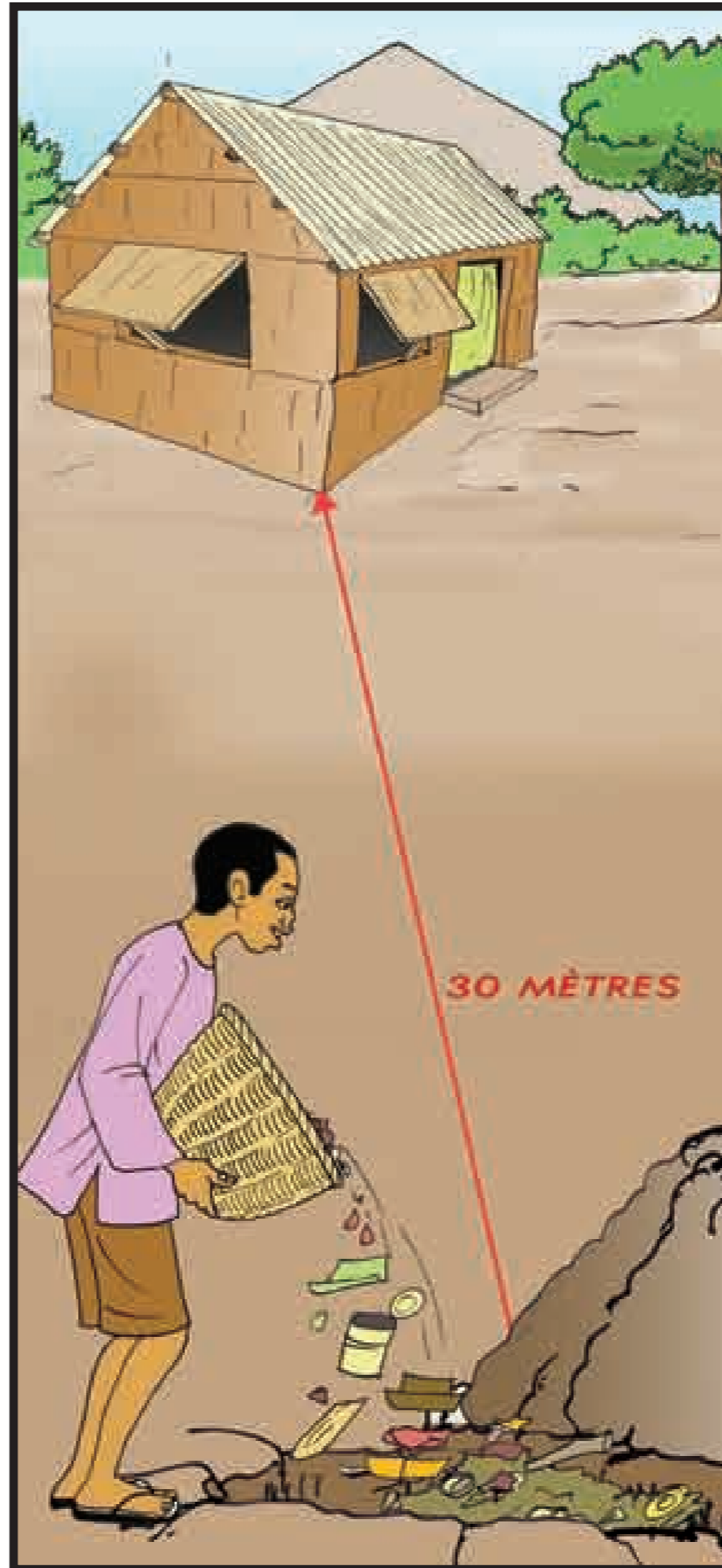


## Scène 9 : Hygiène de l'environnement

***Pour maintenir notre environnement propre et vivable, il faut :***

- 1- Balayer régulièrement la maison et sa devanture
- 2- Evacuer les ordures loin de la maison dans un lieu aménagé
- 3- Déféquuer loin des habitations
- 4- Rendre propre les toilettes et latrines
- 3- Détruire en permanence les gîtes larvaires (pneus, les herbes, boites de lait, de sardines, etc.) surtout en saison de pluie.





## Scène 10 : : *Hygiène de l'air*

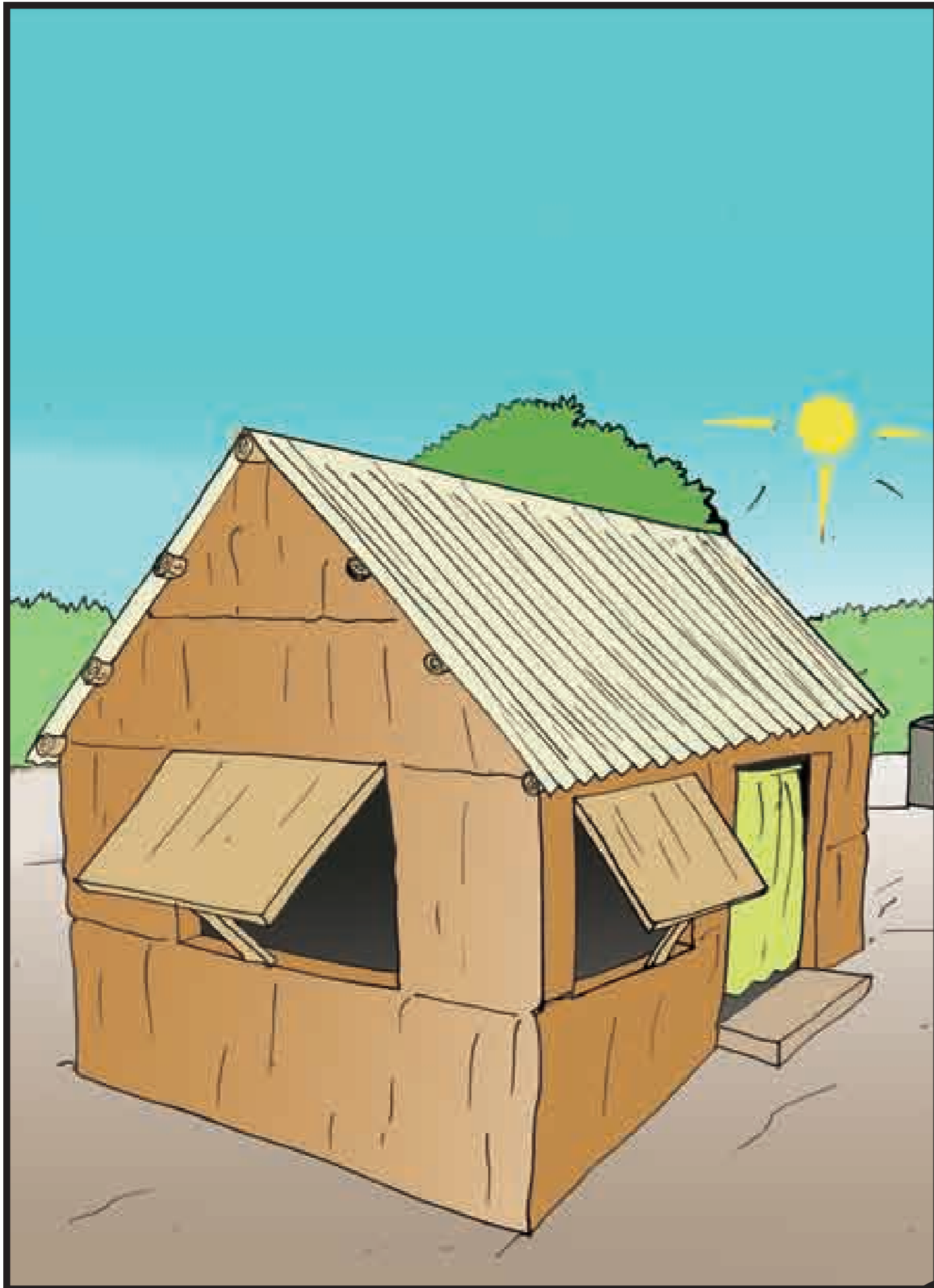
\*L'Homme a besoin de respirer un air pur aussi bien au dehors qu'à l'intérieur de sa chambre.

C'est pourquoi il faut construire des chambres avec des fenêtres larges laissant entrer l'air et le soleil.

\*Il faut aussi éviter une atmosphère polluée par la fumée (tabac, cigarette).

\*Si vous avez un voisin qui tousse beaucoup et depuis plus d'un mois, il faut s'éloigner de lui.



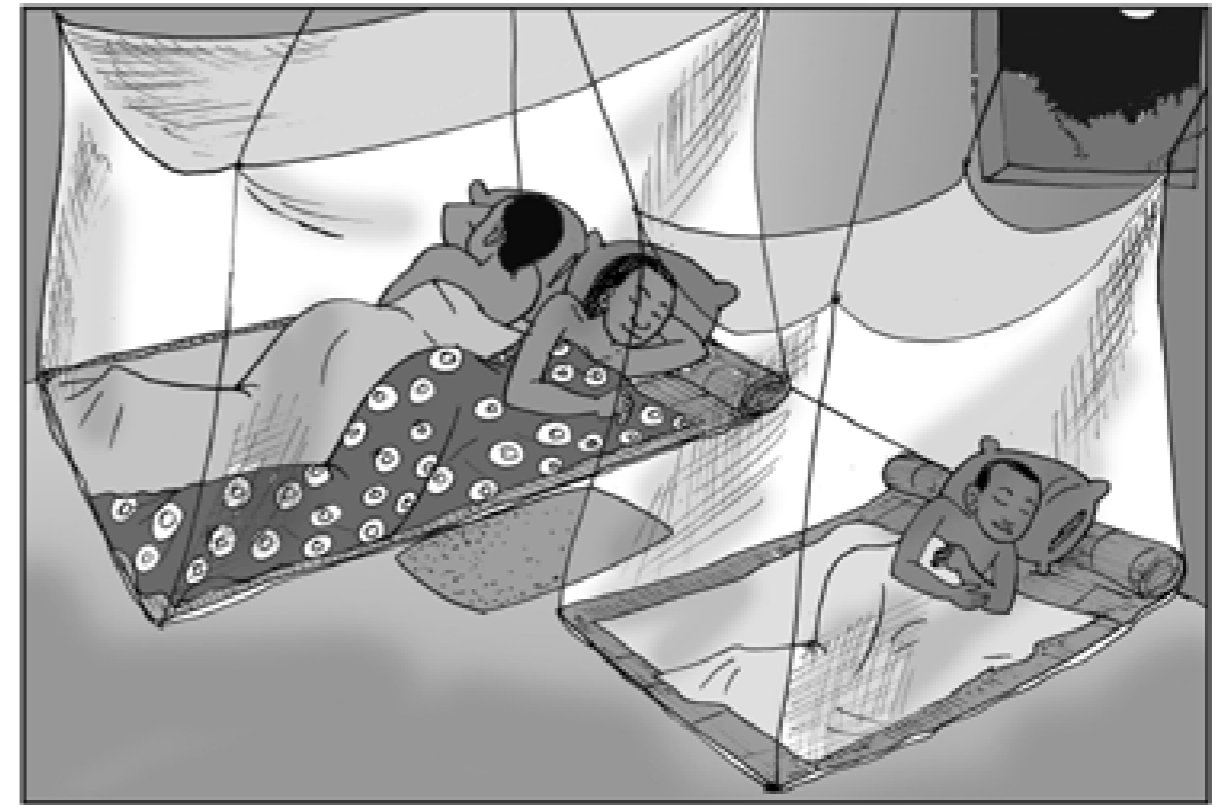


## Scène 11 : lutte contre les vecteurs volants

Différents moustiques et mouches donnent des maladies telles que:

- Paludisme : anophèle
- Trypanosomiase : glossine
- Fièvre jaune
- Dengue

Pour cette raison il est nécessaire d'utiliser des moustiquaires imprégnés (lit, fenêtre)

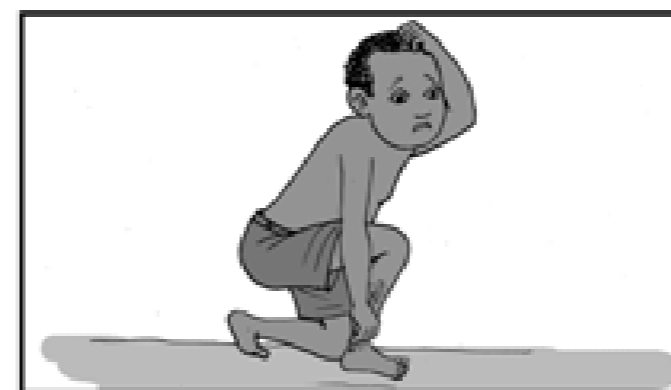


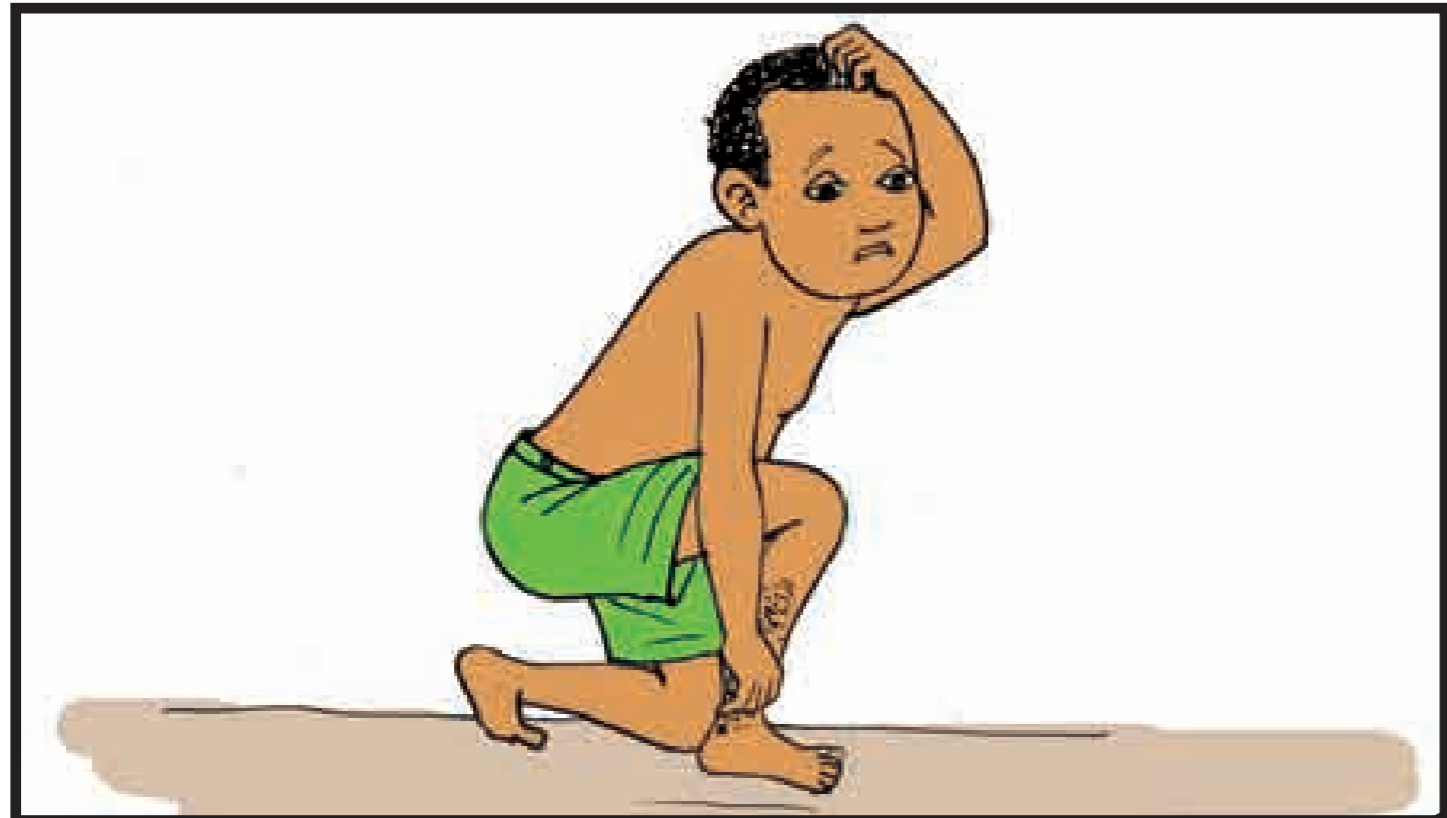
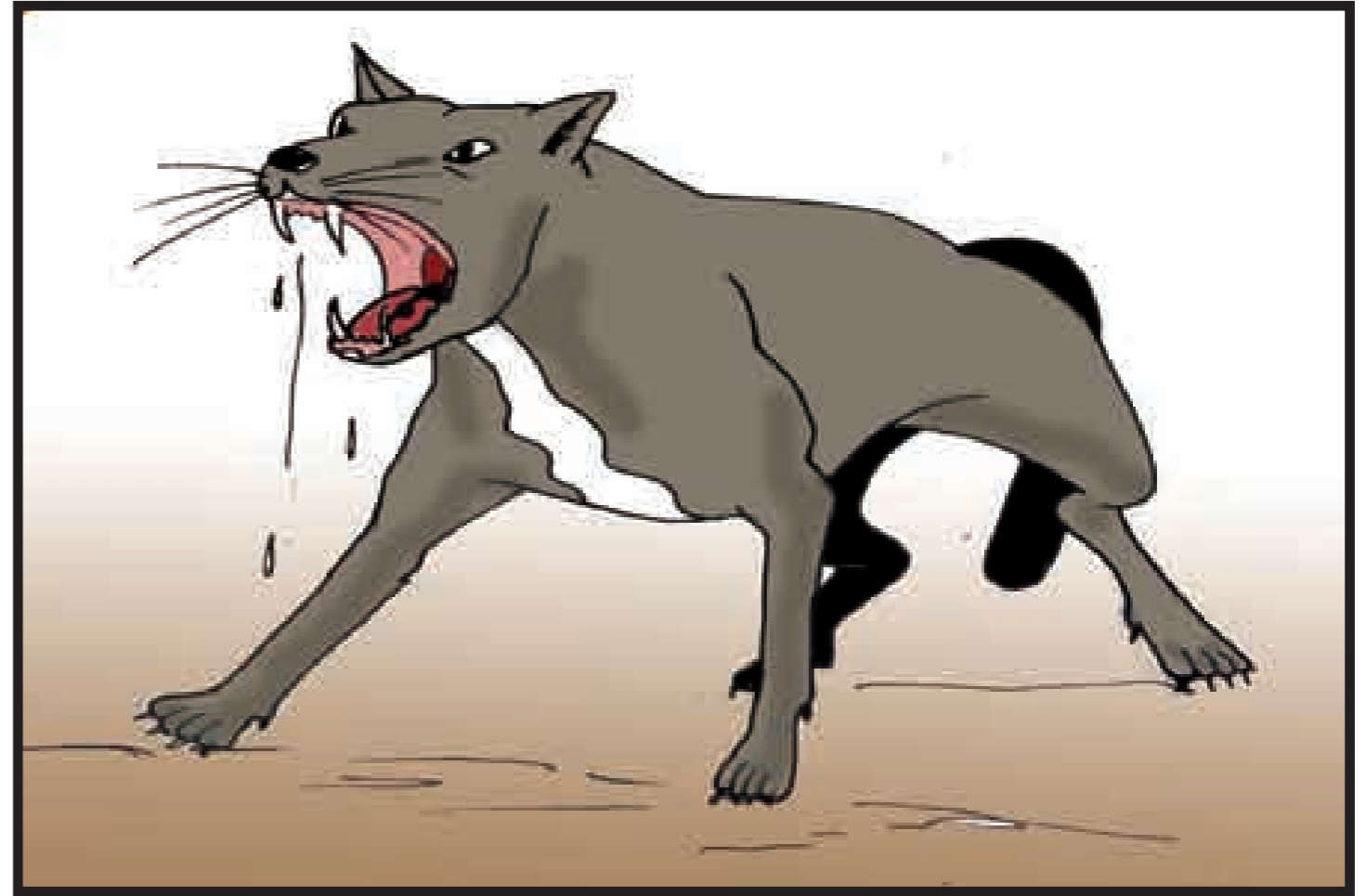


## **Scène 12 : Lutte contre certains animaux**

***Il faut lutter (chasser) contre certains animaux pour éviter certaines maladies : il s'agit de :***

- 1- les rats; pour éviter la peste, la leptospiroses,
- 2- les Poux; pour éviter la Gale
- 3- la Puce pour éviter la peste
- 4- les Chiens (parfois chats, chauve souris) atteints de rage pour éviter la contamination (mortelle 100%)





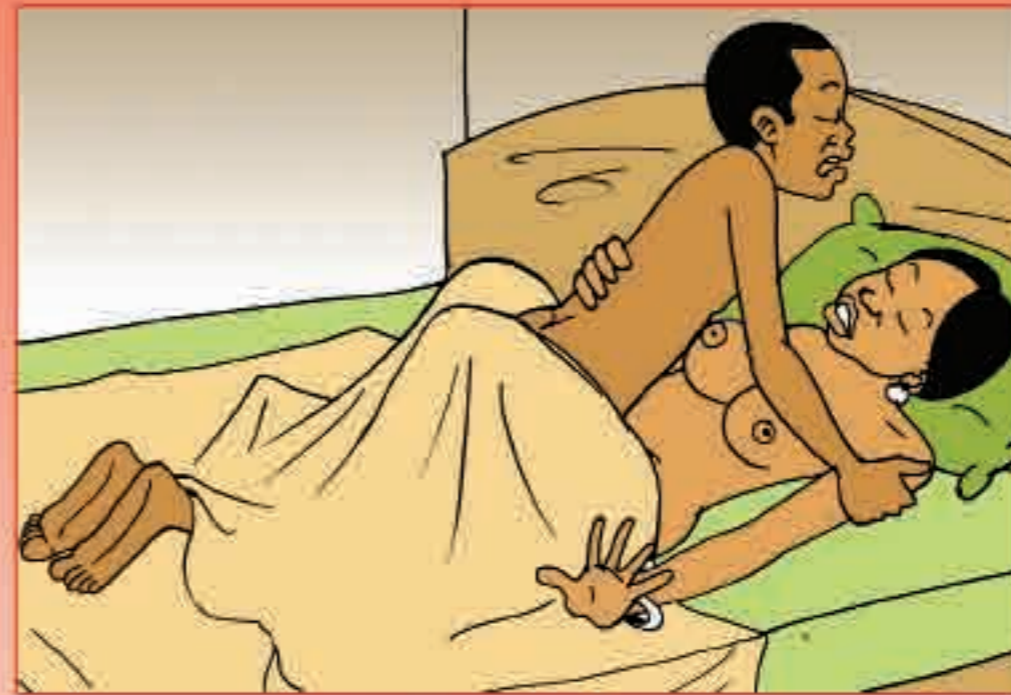


**LE VIH/SIDA EST UNE RÉALITÉ ET IL NE PEUT-ÊTRE GUÉRI.  
FAISONS ATTENTION !!**

**LE SIDA  
S'ATTRAPE PAR :**



Voie sanguine



Voie sexuelle



Transmission  
de la mère à l'enfant

**LE SIDA  
S'ÉVITE PAR :**



Abstinence  
Fidélité



Port de préservatif



Dépistage

