

Nos classes

Toutes les secondaires de l'école... Soit 8 classes, 400 élèves de 11 à 16 ans

26h de cours à assurer...

Au boulot les filles !

Préparation des cours

1) Ce que nous ont appris les enfants: sous forme de journal et de film

- Maladies fréquentes et manières de les soigner (remèdes naturels, ce que la famille / le médecin fait)
- Méthodes pour rendre l'eau propre (faire bouillir, sodis, Sur'eau)
- Leur peur des médecins et de l'hôpital
- Barrières culturelles à la santé



2) Rencontres

- Le directeur de l'école: Blanc Aimé
- Les professeurs
- Les Sœurs
- Les soignants
- Le Directeur Régional de la Santé
- La responsable du Planning Familial
- Le secteur prévention de l'Akanin ny marary

3) Journées dans des dispensaires

Ivato



Imady



Dispensaires publiques



Les cours

Buts:

- Consolider leurs connaissances
- Leur apprendre de nouvelles choses
- Faire un cours interactif
- Répondre à leurs questions
- Insister sur les aspects préventifs: comment se protéger des maladies endémiques à Madagascar ?
- Quand faut-il aller voir un médecin ?

Maladies liées aux selles

Expliquer simplement la transmission féco-orale

Hygiène des mains et des dents

Importance de boire de l'eau propre

Signes inquiétants d'une diarrhée

Maladies liées aux SELLES

Transmission féco-orale → (eau)

L'origine des diarrhées est les selles!

- Le choléra** → Beaucoup de diarrhées liquides, claires avec un goût de poisson. Elles sont causées de nombreux microorganismes, les maladies transportent beaucoup. Pas de douleurs abdominales. On meurt par déshydratation.
- L'hépatite A** → C'est une virus qui crée une inflammation du foie. Si on ne le soigne pas, il peut y avoir des complications, déformation du foie (cirrhose) ou cancer du foie.
- Les salmonelles** → Fièvre typhoïde avec maux de tête, vertiges, insomnie (le et fièvre à dessein), fièvre. On peut aussi avoir des diarrhées et vomissements. Les selles et parfois le vomis et les urines peuvent transmettre la maladie.
- Les amibiases** → Diarrhées et douleurs au ventre. Plus tard, les diarrhées sont accompagnées de sang. Il faut la traiter pour éviter des complications dans le reste du corps.

Il arrive à tout le monde d'avoir une petite diarrhée. Vous pouvez manger ou rigoler des bactéries pour se débarrasser. Il faut savoir que la diarrhée est accompagnée de sang ou de pus, consultez un médecin. Si vous avez la diarrhée, buvez plus d'eau que d'habitude!

Transmission à travers la peau La Bilharziose

Shistosomes (parasites)
Dans l'humain le couple de Schistosomes vivent surfaces dans un vaseau sanguin leurs bêtes s'accrochent pour se reproduire l'urine et/ou les selles

Signes inquiétants (symptôme de la maladie)

La bilharziose est due à un parasite qui pénètre dans le corps par le sang. Elle est due à un parasite qui pénètre dans le sang par le sang. Elle est due à un parasite qui pénètre dans le sang par le sang.

La Bilharziose

La bilharziose est une maladie parasitaire qui se transmet par le contact avec l'eau contaminée. Elle est due à un parasite qui pénètre dans le sang par le sang.

Prévention

- Se laver les mains**
 - Avant de se lever
 - Après les toilettes
 - Avant de manger ou préparer à manger
 - Après être allé aux toilettes
- Endroit couvert pour les selles**
 - Travailler les latrines
 - Enterter
- Rendre l'eau potable**
 - Filtrer l'eau
 - Faire bouillir pendant au moins 5 minutes
 - Sûr l'eau
 - Sodis: Mettre de l'eau dans des bouteilles et laisser au soleil
 - Δ Mettre l'eau propre dans un récipient propre couvrir l'eau.
- Sécurité alimentaire**
 - Les fruits légumes crus doivent être pevés ou bien lavés
 - La viande doit être bien cuite, spécialement le porc (cysticercose), et le poulet (salmonelle)
 - Consommer à l'abri des insectes en particulier les mouches et dans un endroit pour les bœufs et moutons (pas de contact avec les animaux)
- La Bilharziose**

Maladies transmises par l'air

Différence entre grippe et tuberculose

Moyens de se protéger

Signes inquiétants d'une toux

MALADIES TRANSMISES PAR L'AIR

Tuberculose pulmonaire :

- C'est une maladie très contagieuse
- Effets sur le corps:
 - ↳ On a une douleur ds le poitrine
 - ↳ La toux dure plus de 3 semaines
 - ↳ Les crachats peuvent contenir du sang
 - ↳ Perte d'appétit
 - ↳ Amaigrissement
 - ↳ Fièvre
 - ↳ Transpiration durant la nuit

Traitement :

- ↳ On prend des antibiotiques
- ↳ de traitement est obligatoire
- ↳ IE dure entre 12 et 18 mois
- ↳ de traitement est très efficace si IP est pris correctement
- ↳ On a aussi besoin de beaucoup de repos

Pneumonie :

- Inflammation du poulmon
- Maladie contagieuse
- ds maladie est souvent due à une bactérie
- Effets sur le corps:
 - ↳ Toux souvent accompagnée de crachats verts
 - ↳ Fièvre et frissons
 - ↳ Fatigue
 - ↳ Augmentation de la transpiration

Traitement :

- ↳ Antibiotiques (médicaments contre les bactéries)

Grippe :

- Maladie contagieuse
- Souvent provoquée par un virus
- Cette maladie est plus fréquente en hiver
- Effets sur le corps:
 - ↳ Fièvre et frissons
 - ↳ Maux de tête
 - ↳ Douleur aux muscles
 - ↳ Fatigue et perte d'appétit

Traitement :

- ↳ IP faut prendre des médicaments contre les virus (antiviraux)

PREVENTION

pour les personnes malade :

- ↳ mettre la main devant la bouche quand on tousse
- ↳ Isoler de la personne malade
- ↳ IP doit être attentive aux 1^{er} signes de la maladie

Vaccin = BCG

- Test pour détecter la maladie = le Mantoux
- Porter un masque quand on est en contact avec une personne malade
- Améliorer les conditions de vie (logement, nourriture)
- IP faut éviter de cracher par terre
- IP faut consulter un médecin le plus vite possible

PREVENTION

- IP faut consulter un médecin
- IP faut bien se reposer
- IP faut bien prendre ses médicaments
- IP faut mettre la main devant la bouche quand on tousse et quand on éternue
- IP faut bien se couvrir quand IP fait froid

Maladies transmises par les animaux

Se protéger du paludisme

Comment reconnaître un chien enragé ?
Que faire en cas de morsure ?

Maladies transmises par les ANIMAUX

Moustique: paludisme *Plasmodium falciparum*

Le paludisme se transmet par l'animalité. Écrivez sur le bassin de sang d'un et de l'autre l'endroit où l'eau se trouve et la température.

La moustique pique les globules rouges. Le paludisme provoque fatigue, fièvre de 39°C (ou 40°C), frissons, étourdissements. Il peut aussi y avoir des nausées, des vomissements et des douleurs / inconforts.

Le paludisme se soigne par le chloroquine.

Chien: rage *virus de la rage*

La rage se transmet par les morsures de chiens enragés. Elle peut se manifester de deux façons:

- paralysie (il ne peut plus bouger)
- le malade devient agité, furieux et commence à avoir peur de l'eau. Il meurt d'apoplexie et de déshydratation en quelques jours.

Il n'existe pas de traitement contre la rage si on a déjà les signes de la maladie. La rage est mortelle.

Rats: peste *Yersinia pestis*

La peste est souvent présente chez les rats. Elle est transmise à l'homme par les puces de rats.

Peste bubonique

- en a paresthésie, des douleurs dans le corps et des maux de tête, des frissons et de la fièvre.
- ensuite les ganglions lymphatiques gonflent (un bubon se forme)
- il peut aussi y avoir des hallucinations, diarrhées et vomissements.

Peste pulmonaire (plus rare)

Il y a fièvre et frissons ainsi que des problèmes respiratoires.

La peste se transmet alors par les crachats, la toux et les éternuements.

Mouches: diarrhées, yeux selles

Les mouches ont des contacts fréquents avec les selles. Elles peuvent ensuite contaminer:

- les aliments, et entraîner des diarrhées.

PREVENTION

Paludisme (moustiques)

- MOUSTIQUAIRE
- ANTI-MOUSTIQUE
- VÊTEMENTS COUVRANT LE CORPS
- ÉLIMINER LES FLAGES D'EAU

⚠ le risque d'attraper le paludisme est augmenté en été!

Rage (chien)

- Attacher les chiens
- Ne pas aller les chiens (ne pas leur gêner des colliers), les laisser tranquille
- Vacciner les chiens
- En cas de morsure:
 1. Laver la plaie avec de l'eau et du savon
 2. Désinfecter la plaie avec du désinfectant
 3. Aller très rapidement à l'hôpital pour recevoir le médicament contre la rage (injection d'anticorps)

Peste (rats)

- Éviter le contact avec les rats
- avoir une bonne hygiène
- cacher les aliments pour ne pas attirer les rats
- ne pas cracher (peut transmettre la peste pulmonaire)


Diarrhées, yeux (mouches)

- ▲ chasser les mouches
- ▲ couvrir les aliments
- ▲ insecticides

Lèpre


La lèpre est une maladie qui fait peur... notre but est de rassurer les enfants, expliquer et dédramatiser cette maladie

MALADIES
TRANSMISES
PAR CONTACT



La lèpre

- Ce n'est pas une maladie très contagieuse.
- Elle s'attrape après des contacts fréquents avec le malade.
- C'est une maladie Ruraine causée par une bactérie.
- **Effets sur le corps :**
 - ↳ Apparition de taches blanches et insensibles
 - ↳ C'est une maladie qui s'attaque aux nerfs
- Les taches sont réversibles mais la sensibilité ne revient pas.
- Risque le malade ne sent plus son corps (il se néglige).
Cela peut déformer le visage, les mains ou les pieds.
- Si il y a plus de 5 taches, la maladie est plus grave et le traitement dure plus longtemps.
- Une diminution des défenses du corps (ex: malnutrition, SIDA) peut augmenter le risque d'avoir la lèpre.
- **Traitement :**
 - ↳ Après le 1^{er} jour de traitement, le malade n'est plus contagieux.
 - ↳ Le traitement est **GRATUIT** à Madagascar.
- **Prévention :**
 - ① Il faut surveiller l'apparition de taches blanches sur le corps.
 - ② Il faut consulter un médecin le plus vite possible.
 - ③ Une aide contre la maladie repose sur le dépistage et le traitement de tous les malades.
 - ④ Il faut avoir une bonne hygiène du corps, de l'habitat et de l'alimentation.
 - ⑤ L'isolement du malade est inutile et inefficace.



MST

Le SIDA et quelques MST

Moyens de se protéger des MST / d'une grossesse non désirée

Etre là pour répondre aux questions

MST (IST)
Maladies Sexuellement Transmissibles (certaines sont graves)

SIDA
Le VIH du SIDA n'a les symptômes dans dans diminuer l'efficacité du système immunitaire, ce qui donne la porte à d'autres maladies (comme par exemple la tuberculose)
Le VIH se transmet par contact sexuel ou par le sang
On ne peut pas guérir le SIDA
Une femme enceinte peut transmettre le VIH à son bébé

Blennorrhagie
la blennorrhagie peut provoquer une inflammation de l'urètre, des douleurs de l'urètre.
Elle se manifeste par des douleurs en urinant

Syphilis
blessure sur les organes génitaux. Si on n'a pas de douleur et la blessure peut disparaître et revenir plus tard, années plus tard en entraînant des complications dans tout le corps (surtout au cœur et au cerveau)

Hépatite B
l'hépatite B se transmet par contact sexuel ou par le sang.
C'est une maladie très contagieuse qui attaque le foie et qui peut le détruire si on ne prend pas de médicaments.

Chlamydia
inflammation des voies urinaires et génitales

la plupart des MST chez les femmes enceintes peuvent avoir de graves répercussions sur leur bébé, surtout au moment de l'accouchement. Ex:
• transmission VIH
• diabète (rend aveugle)

PRÉVENTION MST

- * **ABSTINENCE** pas de rapport avant le mariage
- * **FIDÉLITÉ** un seul partenaire sexuel (son mari / sa femme)
- * **CARTON ROUGE** pour rincer les gorgons
- * **PRÉSERVATIF** efficace à 98% contre les MST et la grossesse

GROSSESSE: CONTRACEPTION

Méthodes naturelles

MAMA l'allaitement empêche de tomber enceinte. Cette méthode est efficace pendant 6 mois après l'accouchement.

COLLIÈR le collier de perles permet de calculer les jours du cycle menstruel pendant lesquels on peut tomber enceinte.

Autres méthodes:

- pilule
- injections
- implant
- spermicides
- stérilet

ces méthodes contraceptives ne protègent pas contre les maladies MST

Pour toutes vos questions, vous pouvez vous adresser au planning familial. Les méthodes contraceptives sont gratuites à Madagascar. A HOPITAL D'AMBOSONJA

Pour les plus jeunes...

ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée et diversifiée autant que possible aide à se maintenir en bonne santé

ENERGIE

glucides

les céréales, le pain, le riz, le sucre, le miel

• fournissent de l'énergie
• permettent de respirer
• aident à la croissance
• fournissent à l'organisme l'énergie à 24h

PROTÉINES

viande, poisson, oeufs

• développement des muscles
• transport de l'oxygène et les nutriments de la respiration

VITAMINES ET FIBRES

FRUITS, LEGUMES

• aident
• aident à l'immunité

CALCIUM

(LAIT, YAOURT, FROMAGE, BEURRE)

• le calcium se trouve dans les os et les dents (il les solidifie)
• contraction des muscles
• connexions entre les neurones et les muscles

LIPIDES

beurre, huile, fromage

• énergie
• fabrication d'hormones et de vitamines

Pour être en bonne santé, il faut bien manger et pratiquer une activité physique régulière (sport, marcher, se promener, danser,...)

LES VACCINS

Pourquoi ?
pour aider ton corps à se défendre contre les maladies

Comment ?
Le corps reçoit un peu de la maladie et développe des petits soldats (anticorps) qui seront prêts à lutter si tu es infecté. Ainsi, tu ne tomberas pas malade.

HEPATITE B DCT (gale, coqueluche, tétanos)
VARIOLE
POLIO BCG (tuberculose) ROUGEOLE

Le soleil

Les dangers

Plus de soleil peut être dangereux pour la santé. Cela peut causer :

- une insolation (maux de tête, fatigue)
- des problèmes de vue (le soleil abîme les yeux)
- des problèmes de peau (le cancer de la peau, des brûlures, ...)

Se protéger

- * aller à l'ombre
- * porter un chapeau / une casquette / un foulard
- * utiliser un parapluie
- * mettre des vêtements longs (blancs)
- * mettre des lunettes
- * pour les peaux sensibles: mettre de la crème solaire
- * ne pas regarder le soleil

HYGIENE

DENTS

Se brosser les dents 3x par jour, après chaque repas (matin, midi et soir) pendant 2 minutes.

Pour éviter d'avoir des caries dentaires et protéger tes dents :

PROPRETÉ

Se laver les mains avec du savon

- avant de manger
- avant de préparer un repas
- après être allé aux toilettes
- quand tu vois que tes mains sont sales

Se laver - le corps (un, 2x / sem)
- les pieds
- les cheveux (2x / sem)

Se couper les ongles

Cover le sol régulièrement
Laver les vêtements

Utiliser des latrines

Boire de l'eau potable
Protéger / couvrir les aliments

NE PAS CRACHER !!!

Désinfecter les plaies

MAINS

Pour éliminer les microbes, éviter de les transmettre ou de les avaler