



UNICEF/95-0141/Charton

Pourquoi il est important de communiquer et d'utiliser les informations sur



L'hygiène

Plus de la moitié de toutes les maladies et de tous les décès parmi les jeunes enfants sont dus à des microbes que l'enfant avale avec la nourriture ou l'eau, ou parce qu'il a les mains sales. Beaucoup de ces microbes proviennent des excréments animaux ou humains.

Un grand nombre de ces maladies, en particulier la diarrhée, peuvent être évitées en adoptant de bonnes pratiques d'hygiène : jeter toutes les selles dans les toilettes ou dans les latrines; se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après être allé à la selle ou avoir touché les selles des enfants, mais aussi avant de donner à manger aux enfants ou de toucher aux aliments; veiller à ce que les excréments des animaux ne souillent pas les abords des maisons, les chemins, les puits et les terrains de jeux.

Tous les membres de la communauté doivent coopérer pour construire et utiliser des toilettes et des latrines, protéger les sources d'eau et évacuer de façon hygiénique les eaux usées et les ordures. Il est important que les gouvernements aident les communautés en leur donnant des informations sur les latrines et les toilettes qui sont à la portée de la bourse de toutes les familles. Dans les zones urbaines, l'appui du gouvernement est nécessaire pour construire des systèmes d'assainissement et de drainage bon marché, et pour améliorer l'approvisionnement en eau salubre et la collecte des ordures ménagères.



Les règles d'or

Ce que chaque famille et chaque communauté sont en droit de savoir sur

L'hygiène

1. Il faut évacuer les selles de façon hygiénique. Le meilleur moyen consiste à utiliser des toilettes ou des latrines.
2. Tous les membres de la famille, y compris les enfants, doivent se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après avoir été en contact avec les selles, avant de toucher à la nourriture et avant de donner à manger aux enfants.
3. Se laver le visage à l'eau et au savon chaque jour permet d'éviter les infections des yeux. Dans certaines régions du monde, ces infections peuvent provoquer le trachome, qui peut rendre aveugle.





4. Il faut utiliser de l'eau qui provient d'une source d'eau potable ou qui a été purifiée. Il faut toujours couvrir les récipients contenant de l'eau pour qu'elle reste propre.
5. Les aliments crus ou les restes peuvent être dangereux. Il faut donc laver ou cuire les aliments crus. Les aliments cuits doivent être consommés rapidement ou réchauffés à cœur.
6. Les aliments, les ustensiles et les surfaces sur lesquelles on prépare les aliments doivent toujours être propres. Il faut conserver les aliments dans des récipients couverts.
7. L'évacuation hygiénique de toutes les ordures ménagères contribue à éviter les maladies.





Informations complémentaires

L'hygiène

1. Il faut évacuer les selles de façon hygiénique. Le meilleur moyen consiste à utiliser des toilettes ou des latrines.

Nombre de maladies, en particulier la diarrhée, sont transmises par des microbes qui se trouvent dans les selles humaines. Si ces microbes parviennent dans l'eau, sur la nourriture, sur les mains, sur les ustensiles de cuisine ou sur les surfaces où l'on apprête la nourriture, on risque de les avaler et de tomber malade.

La mesure la plus efficace pour empêcher la propagation des microbes est d'évacuer toutes les matières fécales – humaines et animales – de façon hygiénique. Les selles humaines doivent être jetées dans les toilettes ou les latrines. Il faut nettoyer régulièrement les latrines. Il faut veiller à ce que les excréments des animaux ne souillent pas les abords des maisons, les chemins et les terrains de jeux des enfants.

Lorsque l'usage des latrines n'est pas possible, adultes et enfants devraient faire leurs besoins dans des endroits éloignés des maisons, des chemins, des points d'eau et des espaces de jeu. Il faut ensuite enterrer immédiatement les selles.

Toutes les selles, même celles des nourrissons, contiennent des microbes et sont donc dangereuses. Si un enfant va à la selle ailleurs que dans les toilettes, les latrines ou sur le pot, il faut immédiatement enlever les selles et les jeter dans les latrines ou les enterrer.

Il faut nettoyer régulièrement les toilettes et les latrines. Il faut fermer les latrines avec un couvercle et tirer la chasse d'eau des toilettes.



Les autorités locales et les ONG peuvent souvent aider les communautés à construire des latrines sanitaires en leur donnant des conseils sur la conception et la construction de latrines bon marché.

2. Tous les membres de la famille, y compris les enfants, doivent se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après avoir été en contact avec les selles, avant de toucher à la nourriture et avant de donner à manger aux enfants.

Se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre élimine les microbes. Se rincer les doigts à l'eau ne suffit pas – il faut frotter les deux mains avec du savon ou de la cendre. On empêche ainsi les microbes et la saleté de se déposer sur la nourriture ou de pénétrer dans la bouche. Se laver les mains permet aussi d'éviter les vers intestinaux. Il devrait toujours y avoir de l'eau et du savon ou de l'eau et de la cendre à proximité des latrines ou des toilettes.

- Il est particulièrement important de se laver les mains après être allé à la selle et après avoir nettoyé un bébé ou un enfant qui vient de faire ses besoins. Il est important aussi de se laver les mains après avoir touché des animaux et après avoir manipulé des aliments crus.
- Il faut toujours se laver les mains avant de préparer et servir de la nourriture, et avant de manger et de donner à manger aux enfants. Il faut apprendre aux enfants à se laver les mains après être allés à la selle et avant de manger pour les protéger contre les maladies.

Les enfants mettent souvent les doigts dans la bouche; il est donc important de laver souvent les mains des enfants, surtout lorsqu'ils ont joué dans la terre ou avec des animaux.

Les enfants attrapent facilement des vers, qui privent le corps des éléments nutritifs nécessaires. Les vers et leurs œufs se trouvent dans l'urine et les excréments humains et animaux, dans les eaux de surface et la terre, ainsi que dans la viande mal cuite. Il ne faut pas laisser jouer les enfants près des latrines, des toilettes et des endroits où les gens vont faire leurs besoins. Il faut toujours porter des chaussures à proximité des latrines pour éviter que les vers ne pénètrent dans le corps par la peau des pieds.



-
- Les enfants qui vivent dans des régions où les vers sont fréquents devraient être traités deux ou trois fois par an avec un vermifuge recommandé.
-

3. Se laver le visage à l'eau et au savon chaque jour permet d'éviter les infections des yeux.

Dans certaines régions du monde, ces infections peuvent provoquer le trachome, qui peut rendre aveugle.

Un visage sale attire les mouches et les microbes qu'elles transportent se propagent d'une personne à l'autre. Les yeux risquent de devenir douloureux ou de s'infecter, la vue risque de baisser. L'enfant peut même devenir aveugle si l'on ne prend pas la peine de lui nettoyer les yeux et de les garder en bonne santé.

Quand les yeux sont en bonne santé, le blanc de l'œil est clair, l'œil est humide et brillant et la vue est nette. Quand les yeux sont extrêmement secs, ou très rouges et douloureux, s'il y a un écoulement ou si l'enfant a de la peine à voir, il faut le faire examiner le plus rapidement possible par un agent de santé.

4. Il faut utiliser de l'eau qui provient d'une source d'eau potable ou qui a été purifiée. Il faut toujours couvrir les récipients contenant de l'eau pour qu'elle reste propre.

Lorsqu'une famille dispose d'une quantité suffisante d'eau salubre et qu'elle sait comment la protéger contre les microbes, ses membres tombent moins souvent malades.

Lorsque l'eau n'est pas salubre, on peut la purifier en la faisant bouillir ou en la filtrant.

Parmi les sources d'eau potable, on peut citer les conduites d'eau bien construites et bien entretenues, les puits abyssiniens, les puits ordinaires et les sources protégés. On peut faire bouillir l'eau provenant de sources non potables comme les mares, les cours d'eau, les réservoirs et les puits ouverts, pour la purifier. Il faut conserver l'eau dans un récipient couvert pour qu'elle reste propre.



Pour garder propre la réserve d'eau, les familles et les communautés peuvent :

- couvrir le puits et installer une pompe à main
- s'assurer que les selles et les eaux usées (surtout celles des latrines et du nettoyage ménager) sont toujours à l'écart de la réserve d'eau destinée à la cuisine, à la boisson ou à l'hygiène corporelle
- construire des latrines à au moins 15 mètres et en aval de la source d'eau
- garder aussi propres que possible les seaux, les cordes et les récipients utilisés pour puiser et conserver de l'eau en les rangeant dans un endroit propre plutôt que de les laisser par terre



-
- éloigner les animaux des sources d'eau de boisson et des espaces familiaux
 - éviter l'utilisation de pesticides ou de produits chimiques à proximité des sources d'eau.

Pour garder propre la réserve d'eau à la maison, les familles peuvent :

- conserver l'eau de boisson dans un récipient propre et muni d'un couvercle
- utiliser une louche ou une tasse propres pour puiser l'eau du récipient
- mettre un robinet sur le récipient d'eau
- interdire à quiconque de plonger la main dans l'eau ou de boire à même le récipient
- veiller à ce que les animaux ne s'approchent pas de la réserve d'eau.

Lorsqu'on n'est pas sûr de la qualité de l'eau de boisson, il faut consulter les autorités.

5. Les aliments crus ou les restes peuvent être dangereux. Il faut donc laver ou cuire les aliments crus. Les aliments cuits doivent être consommés rapidement ou réchauffés à cœur.

Une bonne cuisson tue les microbes. Les aliments devraient être cuits à cœur, surtout la viande et la volaille.

Les microbes se développent rapidement dans les aliments chauds. C'est pourquoi il faudrait consommer les aliments aussitôt que possible après la cuisson pour que les microbes n'aient pas le temps de s'y déposer.

- Si l'on doit conserver des aliments plus de deux heures, ils doivent être gardés ou très chauds ou dans un endroit très frais.
- Si l'on conserve des aliments pour un autre repas, il faut les couvrir pour les protéger contre les mouches et les insectes et les réchauffer à cœur avant de les consommer.



- On peut ajouter du yaourt ou des céréales mélangées à du yaourt aux plats parce que leur acidité empêche les microbes de se reproduire.

Les aliments crus, surtout la volaille et les fruits de mer, contiennent généralement des microbes. Les aliments cuits peuvent être contaminés par le moindre contact avec des aliments crus. C'est pourquoi il faut toujours les entreposer séparément. Il convient de bien nettoyer les couteaux, les planches à découper et les plans de travail après avoir apprêté des aliments crus.

- Le lait maternel est le plus hygiénique pour les nourrissons et les jeunes enfants. Le lait animal pasteurisé ou que l'on vient de porter à ébullition est plus sûr que le lait cru.
- Le lait maternel qui a été tiré peut être conservé à la température ambiante pendant huit heures au maximum dans un récipient propre et couvert.
- Il faut apporter un soin particulier à la préparation des aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants. Il faut si possible la leur servir dès qu'elle est prête et ne pas la préparer trop à l'avance.
- Il faut peler ou laver très soigneusement à l'eau propre tous les fruits et légumes, surtout si on les donne crus à des bébés ou à de jeunes enfants. On ne peut pas voir les produits chimiques, comme les pesticides et les herbicides, qui se sont déposés sur les fruits et légumes, mais ils peuvent être dangereux.

6. Les aliments, les ustensiles et les surfaces sur lesquelles on prépare les aliments doivent toujours être propres. Il faut conserver les aliments dans des récipients couverts.

Les microbes qui se trouvent sur les aliments peuvent pénétrer dans l'organisme et provoquer des maladies. Pour protéger les aliments contre les microbes, il convient de :

- garder rigoureusement propres toutes les surfaces sur lesquelles on prépare la nourriture
- laver soigneusement les couteaux, les ustensiles de cuisine, les casseroles et les assiettes et les couvrir
- laver tous les jours les torchons de cuisine et les faire sécher au soleil. Il faut laver les assiettes, les ustensiles et les casseroles immédiatement après avoir mangé et les faire sécher sur un égouttoir
- conserver les aliments dans des récipients couverts pour les protéger contre les insectes et les animaux
- ne pas utiliser de biberons ou de tétines car ils contiennent des microbes qui provoquent la diarrhée si l'on ne les nettoie pas à chaque fois à l'eau bouillante. Il est préférable de nourrir les enfants au sein ou avec une tasse propre.

7. L'évacuation hygiénique de toutes les ordures ménagères contribue à éviter les maladies.

Les mouches, les cafards, les rats et les souris peuvent propager des microbes qui se reproduisent dans les déchets tels que les restes de nourriture ou les épluchures de fruits ou de légumes. Toute famille devrait disposer d'une fosse où elle pourra enterrer ou brûler chaque jour ses ordures ménagères.

S'il n'existe pas de service communautaire de collecte des ordures, chaque famille a besoin d'une fosse pour y entreposer les ordures.

En s'assurant que les abords de la maison et le foyer sont propres et qu'ils ne sont pas souillés par des excréments, des déchets ou des eaux usées, on peut éviter des maladies. On peut éliminer de façon hygiénique les eaux usées du ménage en creusant un puits perdu ou en posant une canalisation qui s'écoule dans le potager ou dans les champs.



Les produits chimiques, comme les pesticides et les herbicides, peuvent être très dangereux s'ils contaminent l'eau ou la nourriture, ou se déposent sur les mains ou les pieds, même en quantité infime. Les vêtements et les récipients utilisés lorsqu'on utilise des produits chimiques ne devraient pas être lavés près de la source d'approvisionnement en eau de la famille.

Les pesticides et autres produits chimiques ne devraient pas être utilisés à proximité de la maison ou près d'une source d'eau. Il ne faut jamais conserver les produits chimiques dans des récipients ayant contenu de l'eau de boisson ou de la nourriture, ou même à proximité de ces récipients. Il ne faut jamais non plus conserver d'aliments ou d'eau dans des récipients qui ont contenu des pesticides ou des engrais.

