

Prévention et promotion de la santé dans les centres de transit : boîte à images



Ce document a été réalisé par le Bureau régional de l'OIM à Dakar en collaboration avec les bureaux OIM du Burkina Faso, Mali, du Niger, avec le soutien financier du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères (République française), dans le cadre du projet « AVUMED : ASSISTANCE TO VULNERABLE MIGRANTS STRANDED ON THE CENTRAL MEDITERRANEAN ROUTE ».

Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement celles de l'Organisation internationale pour les migrations (OIM).

L'OIM croit profondément que la migration humaine et ordonnée est bénéfique pour les migrants et la société. En tant qu'organisation intergouvernementale, l'OIM agit avec ses partenaires de la communauté internationale afin d'aider à résoudre les problèmes opérationnels que pose la migration ; de faire mieux comprendre quels en sont les enjeux ; d'encourager le développement économique et social grâce à la migration ; et de préserver la dignité humaine et le bien-être des migrants.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin d'alléger le document et de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

Éditeur :

Organisation internationale pour les migrations (OIM)
Route des Almadies - Zone 3 Dakar Sénégal
Tel : +221 33 869 62 00
Courriel : iomdakar@iom.int :
Site Internet : www.iom.int

Illustrations: The Ink Link - Olivier Copin (<https://www.theinklink.org/fr>)



Contacts :

RO Dakar : Agnès COUVRAY acouvray@iom.int
CO Burkina : Sandrine NEGALO esnegalo@iom.int
CO Mali : Dr Aboudou SAMAKE asamake@iom.int
CO Niger : Natsuko SAWAYA nsawaya@iom.int et Manon DOS SANTOS madossantos@iom.int

Avant de commencer ...

Objectif de la boîte à images

- Cette boîte à images est destinée à la conduite de sensibilisation sur la santé dans les centres de transit. Elle inclut en thématiques les principales maladies infectieuses auxquelles sont vulnérables les migrants, la santé mentale, ainsi que les pratiques d'hygiène.
- Il est recommandé de conduire une sensibilisation à l'arrivée de nouveaux migrants et d'organiser des interventions ponctuelles.

Principes clés

- Une sensibilisation n'est pas uniquement un partage d'information : c'est un **échange avec les participants**.
- Partir comme point de départ de la sensibilisation des **connaissances des bénéficiaires** et de leurs pratiques.
- Ne pas juger les réponses et ne pas avoir une approche moralisatrice.
- **Encourager la participation** du groupe et **laisser parler** les bénéficiaires. Mettre en lumière les contradictions et **encourager la réflexion**.
- **Faciliter la circulation de la parole** entre les participants, afin que chacun puisse s'exprimer et qu'une seule personne ne monopolise pas la parole.

Recommandations pour des sensibilisations efficaces

- Faire des petits groupes d'une vingtaine de personnes maximum.
- Faire des groupes homogènes : personnes du même genre, dans la même tranche d'âge, parlant la même langue, etc.
- Animer à deux personnes : une personne qui montre les images et anime les questions/réponses, et une autre personne qui facilite la circulation de la parole.

Comment utiliser la boîte à images ?

- Chaque thématique se compose des deux pages suivantes :
 - « images » qui doit être montrée aux participants ;
 - « texte » qui doit servir de guide à l'animateur.
- L'outil est fait de manière à ce que vous montriez la page « images » tout en ayant devant vous la page « texte » qui n'est pas visible par les participants.
- Les textes sont des supports pour les interventions des animateurs. Ils ne doivent pas être lus mot à mot, mais doivent être reformulés, expliqués et décortiqués pour faciliter la compréhension de tous les participants.
- La page « texte » est formée de 3 parties :
 - questions d'ouverture de la discussion ;
 - questions de relance pour approfondir la discussion ;
 - messages clés.

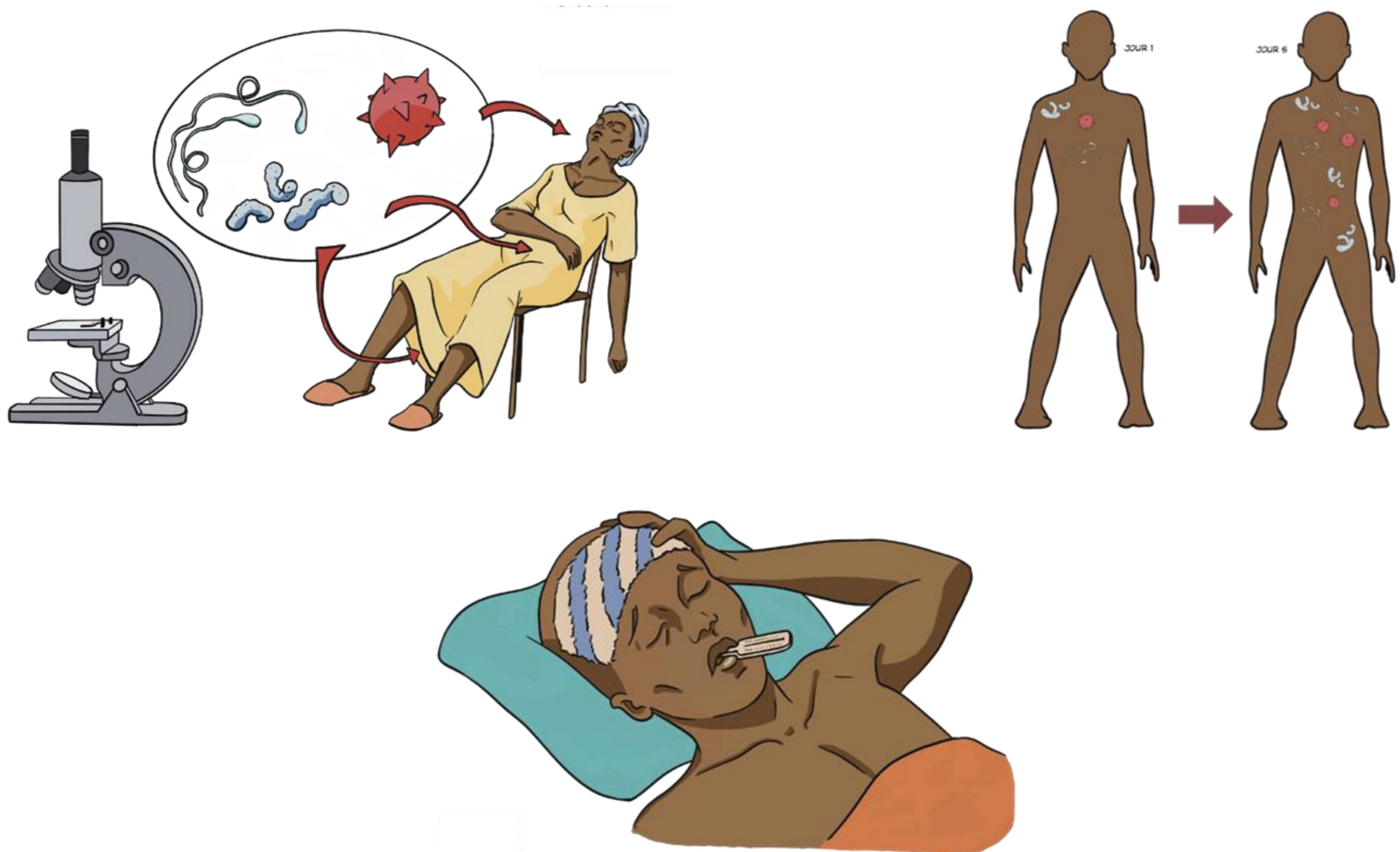
Quelles sont les étapes de la sensibilisation ?

1. Montrez au groupe la page « images ».
2. Posez les premières questions d'ouverture l'une après l'autre en laissant aux participants le temps de s'exprimer : «1. De quoi parlent ces images ?» et «2. Avez-vous déjà entendu parler de ...Si oui, pouvez-vous nous en dire plus». **Reprendre les éléments** proposés par les participants, encourager les échanges entre eux ; puis **expliquer** ce que nous avons souhaité illustrer.
3. Utiliser les questions de relance pour clarifier et compléter les éléments discutés. **Laisser la parole circuler puis expliquer et reformuler la réponse** en vous appuyant sur ce que les participants ont proposé et sur les réponses du guide.
4. Finissez par énoncer les messages clés.

SOMMAIRE

Les maladies infectieuses.....	5
La tuberculose.....	7
La gale.....	9
Le paludisme.....	11
Les infections sexuellement transmissibles et VIH/sida.....	13
L'hépatite B.....	15
La santé mentale.....	17
L'hygiène corporelle	20
L'hygiène alimentaire.....	21
L'hygiène collective.....	23

Les maladies infectieuses



Les maladies infectieuses

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Une personne qui a l'air malade, un parasite, un virus et une bactérie. Un microscope, car ils sont invisibles à l'œil nu. 2. La multiplication des microbes dans le corps. 3. Une personne malade, elle semble avoir de la fièvre, c'est un symptôme de maladie infectieuse.

2. Avez-vous déjà entendu parler des maladies infectieuses ? Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que les maladies infectieuses ?

1. Les maladies infectieuses sont causées par des bactéries, virus, parasites, et se transmettent, directement ou non, d'une personne à une autre.

Quelles sont leurs actions sur le corps ?

1. Ils peuvent pénétrer dans le corps et s'y multiplier, c'est ce que l'on appelle l'infection. La personne devient alors infectée. Des symptômes de la maladie vont alors apparaître (fièvre, vomissements, diarrhée, etc.). Dans certains cas, la personne va guérir naturellement grâce à son système immunitaire, dans d'autres cas un traitement sera nécessaire. Si elles ne sont pas traitées, certaines infections peuvent entraîner la mort.

Pouvez-vous donner des noms de maladies infectieuses ?

Tuberculose, paludisme, hépatites, IST dont le VIH, gale, choléra, COVID-19, grippe, rougeole, fièvre jaune, dysenterie, etc.

Quels sont les différents modes de transmission des maladies infectieuses ?

1. Contact direct avec la peau. 2. Voie aérienne (air). 3. Voie sexuelle (sexe). 4. De la mère à l'enfant. 5. Contact avec objets/surfaces/mains contaminés. 6. Voie orale (aliments/eau contaminés). 7. Voie sanguine (sang). 8. Piqueur d'insecte/morsure d'animal. 8. Plaie souillée par la terre.

Qu'est-ce que les bactéries, virus et parasites ?

1. Ce sont les organismes vivants qui se trouvent dans le corps, dans l'air, dans l'eau, dans la nourriture et sur les objets. La plupart sont invisibles à l'œil nu, pour les voir il faut un microscope, on les appelle communément les microbes. Certains peuvent être dangereux pour la santé et causer des maladies : les maladies infectieuses.

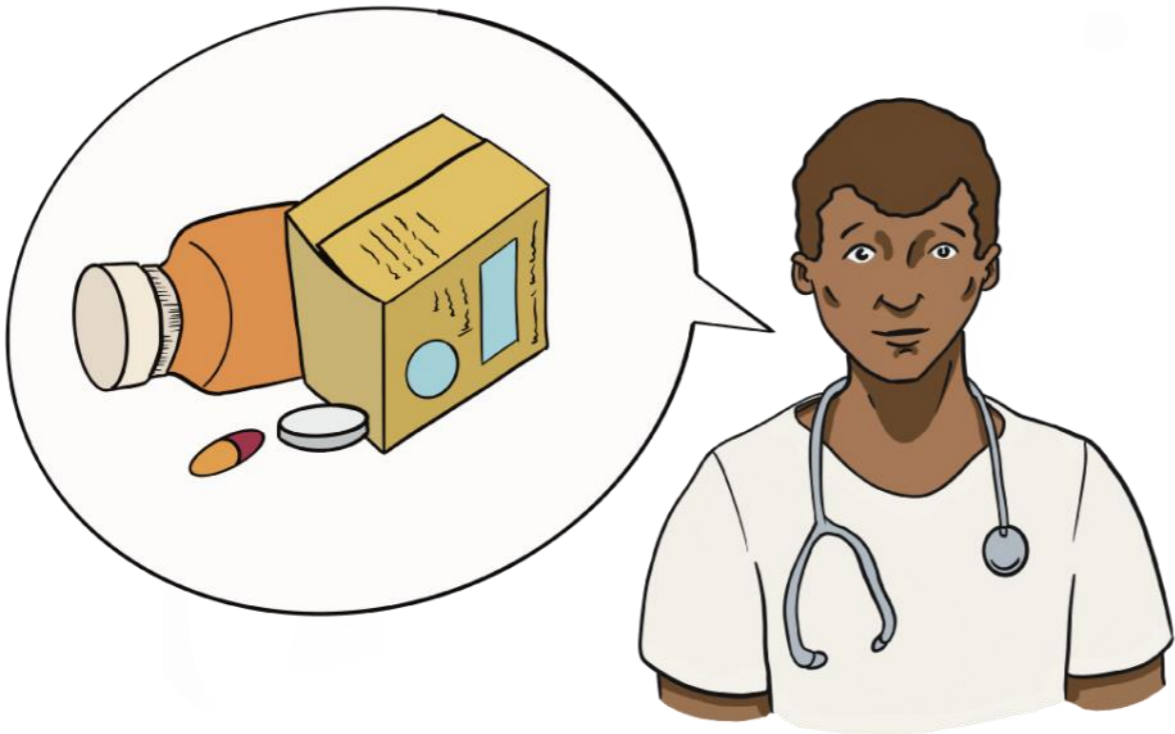
Comment peut-on prévenir les maladies infectieuses ?

1. Appliquer des mesures d'hygiène (dont le lavage des mains). 2. Se protéger avec un préservatif pendant les rapports sexuels. 3. Se faire vacciner contre les maladies évitables par la vaccination. 4. Ne pas partager de matériel en contact avec du sang. 5. Appliquer des mesures barrières (tousse dans son coude, porter un masque, aérer les espaces, etc.).

Messages clés

- Mieux connaître les maladies infectieuses permet de comprendre les mesures et les comportements nécessaires pour prévenir les maladies, éviter leur transmission et préserver la santé.
- Mieux vaut prévenir que guérir !

La tuberculose



La tuberculose

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Une personne qui tousse sans se couvrir la bouche devant une autre personne. Elle répand ces microbes en toussant. 2. Une personne qui tousse et il y a du sang sur son mouchoir. Elle a peut-être la tuberculose. 3. Un personnel de santé qui prescrit un traitement. 4. Une personne qui prend un traitement.

2. Avez-vous déjà entendu parler de la tuberculose ? Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que la tuberculose ?

1. La tuberculose est une maladie respiratoire, c'est-à-dire qu'elle touche les poumons. Elle peut aussi toucher d'autres organes.
2. Elle est causée par une bactérie.

Peut-on guérir la tuberculose ?

1. Oui, elle peut être guérie avec un traitement prescrit par un personnel de santé. 2. Le traitement dure au moins 6 mois.
3. Sans traitement elle peut être mortelle et si elle est mal suivie elle peut devenir résistante aux antibiotiques.

Comment se transmet la tuberculose ?

1. La bactérie de la tuberculose se transmet d'une personne à une autre par l'air, lorsque la personne atteinte par la maladie tousse, parle, éternue. 2. Il faut un contact prolongé et rapproché avec la personne malade pour attraper la bactérie.

Que faire pour prévenir la tuberculose ?

1. Faire vacciner les enfants (BCG).

Quels sont les principaux symptômes de la tuberculose ?

1. Toux prolongée (3 semaines ou plus) parfois avec du sang. 2. Douleurs dans la poitrine. 3. État de faiblesse. 4. Perte de poids. 5. Fièvre. 6. Sueurs nocturnes. 7. La plupart des personnes exposées ne développent jamais de symptômes. Cependant, certaines sont plus vulnérables comme celles vivant avec le VIH.

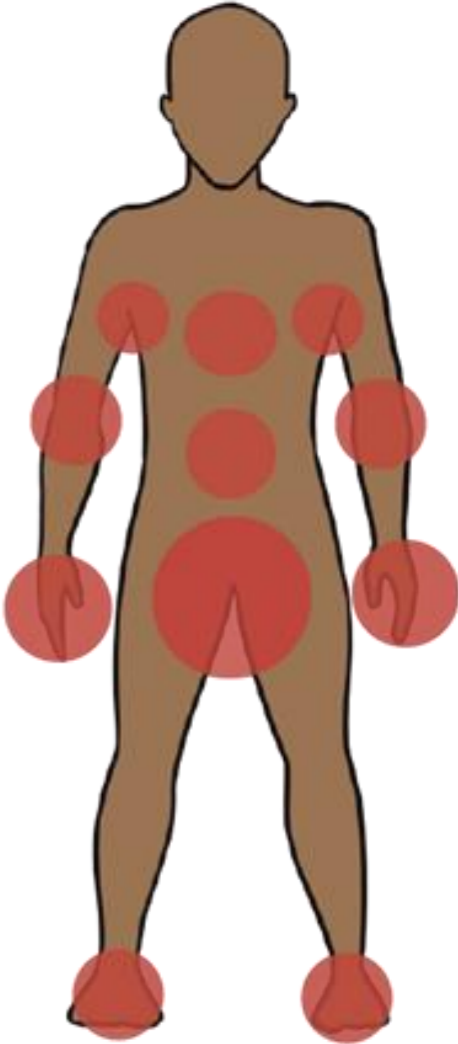
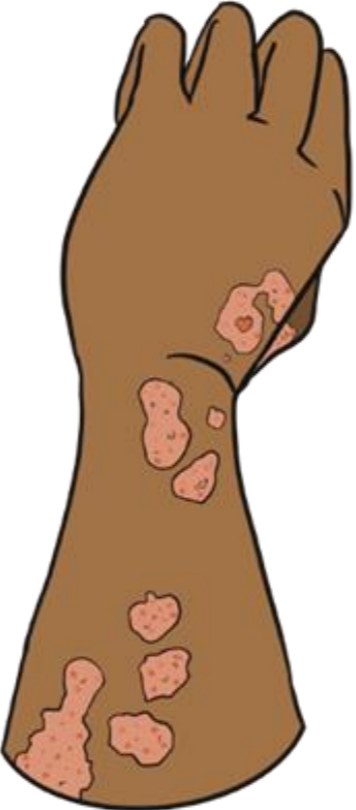
Que faire si on a des symptômes de tuberculose ou que l'on a la tuberculose ?

1. Se faire consulter par un personnel de santé. 2. Suivre correctement son traitement jusqu'au bout, même si on se sent mieux. 3. Se couvrir la bouche lorsque l'on tousse ou éternue et aérer les espaces. 4. Eviter la consommation de tabac et d'alcool.

Messages clés

- La tuberculose est une maladie respiratoire, causée par une bactérie.
- La bactérie de la tuberculose se transmet par l'air lorsqu'une personne malade tousse, éternue, parle.
- Le principal symptôme est une toux prolongée et qui peut être teintée de sang. Les personnes qui ont le VIH/sida doivent surveiller les symptômes de tuberculose.
- La tuberculose peut être guérie grâce à un traitement. Il doit être pris jusqu'au bout, même si on se sent mieux. Sans traitement, elle peut être mortelle.

La gale



La gale

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Une personne qui se gratte dans un dortoir. 2. Une personne qui se gratte la main et elle a l'air d'avoir des croutes, elle a peut-être la gale. 3. Les différentes parties du corps où on peut avoir la gale.

2. Avez-vous déjà entendu parler de la gale ? Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que la gale ?

1. La gale est une maladie de la peau. 2. Elle est causée par un parasite. 3. Il peut y avoir des épidémies de gale.

Comment se transmet la gale ?

1. La gale se transmet d'une personne à l'autre par contact physique direct avec la peau (dont les contacts sexuels). 2. Elle peut aussi se transmettre par contact avec les vêtements et la literie d'une personne infectée.

Quels sont les principaux symptômes de la gale ?

1. Démangeaisons au niveau des doigts, poignets, aisselles, coudes, ventre, fesses, organes génitaux, seins (chez la femme), plante du pied (nourrisson). 2. Croutes, plaques rouges, sécheresse de la peau, sillons ressemblants à un fil rouge, dus au grattage et au parasite.

Peut-on guérir la gale ?

1. Oui, grâce à un traitement prescrit par un personnel de santé (pommade sur la peau et comprimés).

Que faire pour prévenir la gale ?

1. Se laver le corps tous les jours avec de l'eau et du savon. 2. Laver régulièrement ses vêtements et le linge. 3. Éviter les contacts physiques et de partager le couchage, les vêtements et le linge de maison (serviettes, draps) avec une personne qui a la gale.

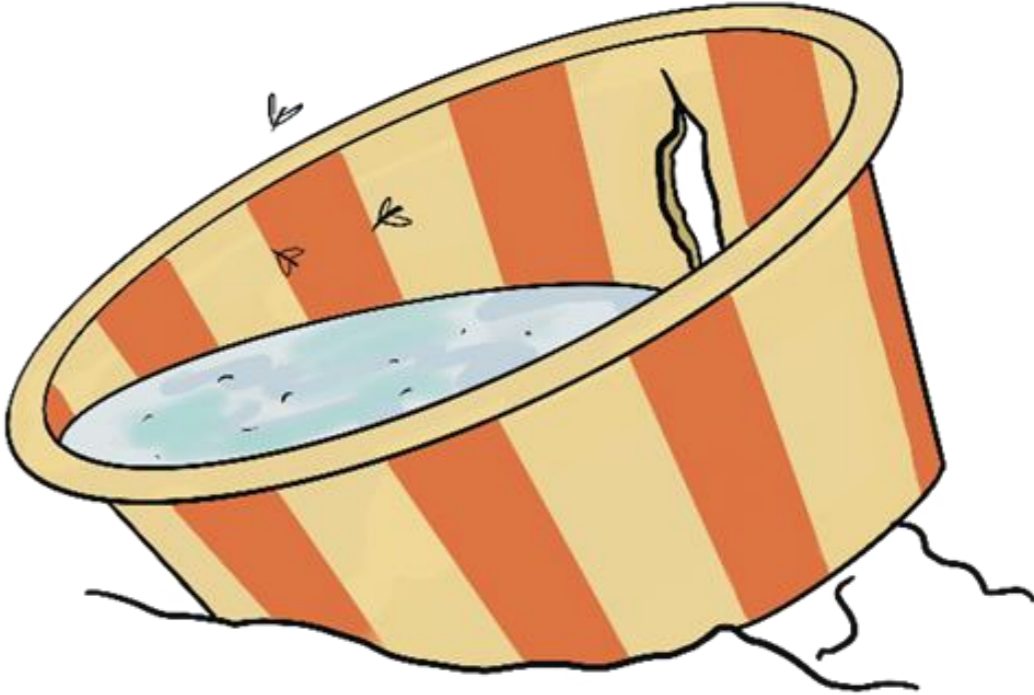
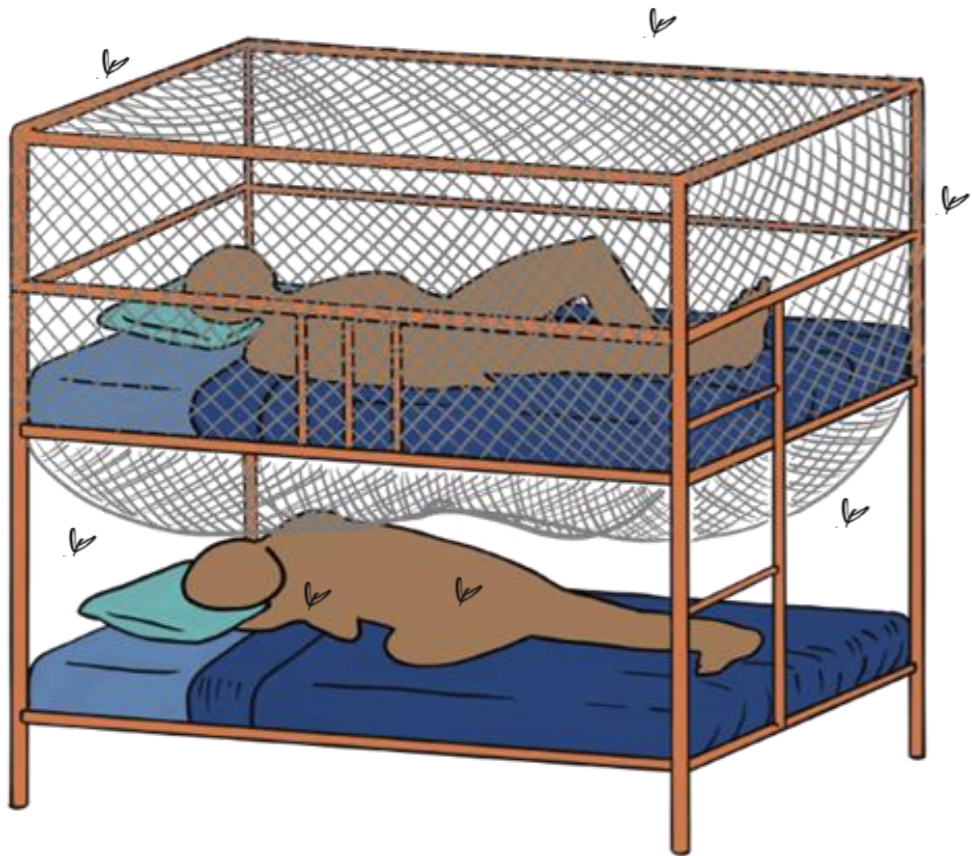
Que faire si on a des symptômes de gale ou que l'on a la gale ?

1. Se faire consulter par un personnel de santé. 2. Suivre correctement le traitement donné par le personnel de santé. 3. Traiter les vêtements, le linge de maison pour éliminer les parasites.

Messages clés

- La gale est une maladie de la peau, causée par un parasite.
- Elle se transmet principalement par contact physique, mais peut aussi se transmettre par contact avec les vêtements et la literie d'une personne infectée.
- Le principal symptôme est les démangeaisons de la peau.
- Elle peut être guérie avec un traitement.
- Toujours adopter une bonne hygiène corporelle pour prévenir la gale.

Le paludisme



Le paludisme

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Deux personnes qui dorment dans un dortoir. Une personne dort sous moustiquaire et l'autre non. 2. Une bassine d'eau qui a l'air de ne plus être utilisée, elle est remplie d'eau et des moustiques volent au-dessus. C'est un lieu de reproduction des moustiques. 3. Une personne malade, elle semble avoir de la fièvre, elle a peut-être le paludisme.

2. Avez-vous déjà entendu parler du paludisme ? Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que le paludisme ?

1. Le paludisme est une maladie qui donne la fièvre. 2. Elle est causée par un parasite dans le sang.

Peut-on guérir du paludisme ?

1. Oui, avec un traitement qui s'appelle antipaludique. 2. Sans traitement le paludisme peut être mortel. 3. Avant de prendre un traitement, on peut faire un test de diagnostic rapide.

Comment se transmet le paludisme ?

1. Le paludisme se transmet par la pique d'un moustique anophèle infecté. 2. Il peut aussi se transmettre de la mère au fœtus pendant la grossesse.

Que faire pour prévenir le paludisme ?

1. Dormir sous moustiquaire imprégnée. 2. Prendre un traitement préventif si l'on est une femme enceinte ou un nourrisson. 3. Éliminer les objets/déchets où l'eau s'accumule dans la cour et dans la maison afin d'empêcher la reproduction des moustiques. 4. Mettre des vêtements qui couvrent la peau le soir. 5. Faire brûler des serpentins antimoustiques.

Quels sont les principaux symptômes du paludisme ?

1. Forte fièvre (principal symptôme). 2. Maux de tête. 3. Frissons. 4. Douleurs musculaires. 5. Affaiblissement. 6. Vomissements.

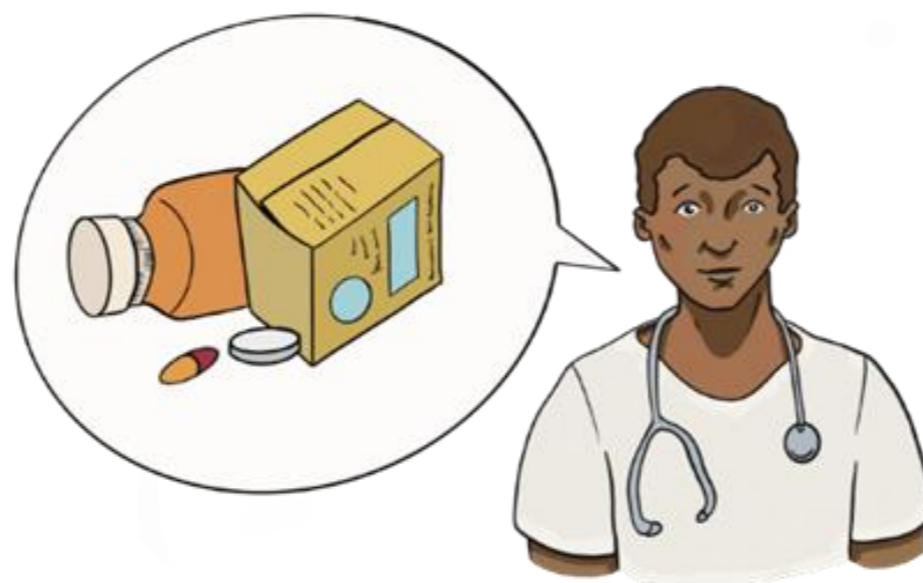
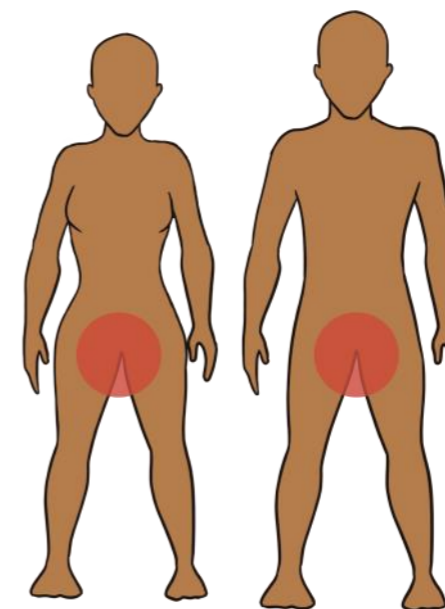
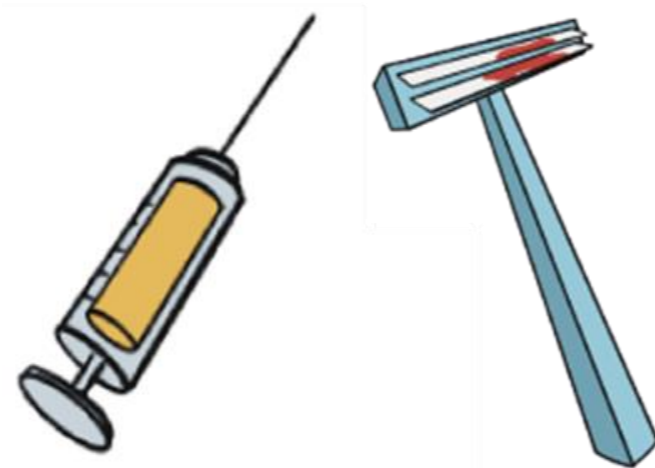
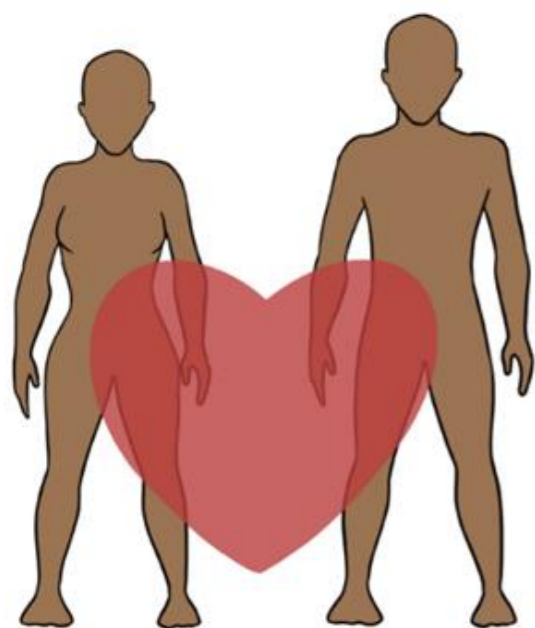
Que faire si on a des symptômes de paludisme ou que l'on a le paludisme ?

1. Se faire consulter par un personnel de santé dès l'apparition des symptômes. 2. Suivre correctement le traitement donné par le personnel de santé.

Messages clés

- Le paludisme est une maladie qui donne la fièvre, elle est causée par un parasite dans le sang.
- Il se transmet par la pique d'un moustique anophèle infecté.
- Le principal symptôme du paludisme est la fièvre.
- Le paludisme peut être soigné et guéri. Il faut prendre son traitement jusqu'au bout même si l'on se sent mieux.
- Il peut être mortel s'il n'est pas soigné rapidement et correctement.
- Dormir sous moustiquaire imprégnée est le meilleur moyen de se protéger contre le paludisme.

Les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH



Les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Les principaux modes de transmission des IST (rapports sexuels, de la mère à l'enfant, partage de matériel en contact avec du sang). 2. Les zones du corps touchées par la plupart des IST. 3. Le symbole du VIH. 4. Un personnel médical qui fait une analyse, il s'agit d'un dépistage. 5. Un personnel de santé qui prescrit un traitement. 6. Une personne qui prend un traitement.

2. Avez-vous déjà entendu parler des IST et du VIH ?
Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que les IST ?

1. Les IST sont des maladies qui attaquent l'appareil génital (homme et femme). 2. Elles sont causées par des bactéries, virus, parasites. 3. Le VIH/sida est une IST.

Connaissez-vous des noms d'IST ?

1. Chlamydie, 2. gonorrhée (chaude-pisse), 3. syphilis, 4. trichomonas, 5. herpès génital, 6. papillomavirus humain, 7. hépatite B, 8. VIH/sida.

Comment se transmettent les IST et le VIH ?

1. Principalement lors des rapports sexuels non protégés ou par simple contact sexuel. 2. De la mère à l'enfant pendant la grossesse. 3. Lors du partage de matériel en contact avec du sang (seringue, rasoir, etc.).

Peut-on guérir les IST et le VIH ?

1. Il existe des traitements pour guérir ou limiter la progression des IST. 2. En l'absence de traitement ou pour celles qui ne peuvent pas être guéries, les complications peuvent être des cancers, la stérilité et les complications de la grossesse. 4. Le traitement contre le VIH ne permet pas de guérir, mais de vivre plus longtemps en meilleure santé.

Quels sont les principaux symptômes des IST ?

1. Dans la majorité des cas, les IST n'entraînent aucun symptôme et le seul moyen de savoir si on a une IST est le dépistage. 2. Si symptômes : pertes vaginales, écoulements urétraux ou brûlures chez l'homme, douleurs lors des rapports chez la femme, douleurs abdominales. 3. Les IST peuvent être transmises même s'il n'y a pas de symptômes.

Que faire pour prévenir les IST et le VIH ?

1. Utiliser un préservatif lors de rapports sexuels. 2. Se faire vacciner (existe pour l'hépatite B et le papillomavirus humain). 3. Limiter les rapports avec des partenaires occasionnels.

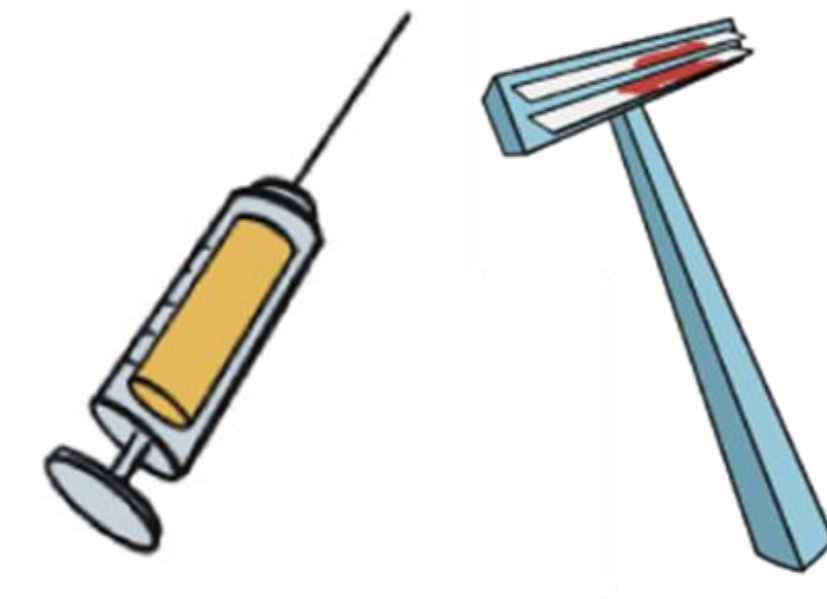
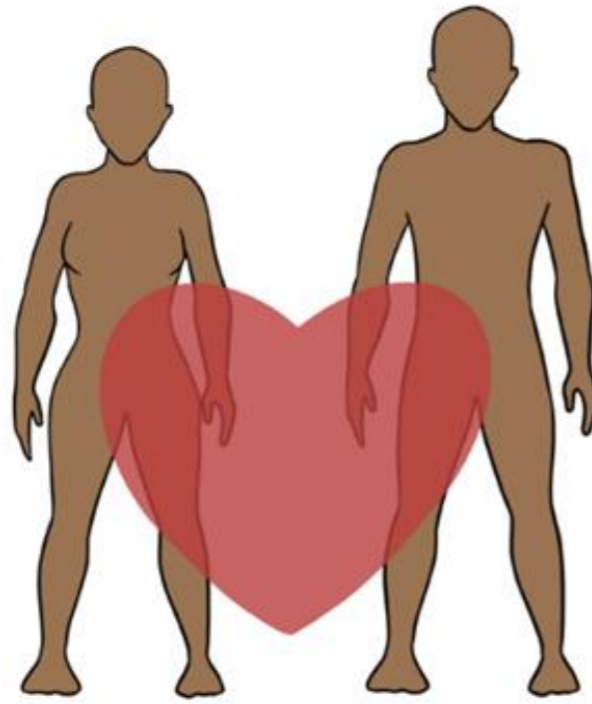
Que faire si on a des symptômes d'IST ou que l'on craint d'avoir une IST ?

1. Se faire consulter par un personnel de santé. 2. Faire un dépistage. 3. Suivre correctement le traitement prescrit par le personnel de santé. 4. Éviter les rapports sexuels jusqu'à la fin du traitement.

Messages clés

- Les IST sont des maladies qui attaquent l'appareil génital, elles sont causées par des bactéries, des virus ou des parasites.
- Elles se transmettent principalement lors des rapports sexuels ou de simples contacts sexuels.
- Dans la majorité des cas il n'y a pas de symptômes, le seul moyen de savoir si on a une IST est le dépistage.
- Certaines IST peuvent être guéries avec un traitement. Les IST peuvent entraîner des complications graves pour la santé si elles ne sont pas traitées.
- Le préservatif est l'un des moyens de prévention le plus efficace contre les IST.

L'hépatite B



L'hépatite B

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Les principaux modes de transmission de l'hépatite B (rapports sexuels, de la mère à l'enfant, partage de matériel en contact avec du sang). 2. Une personne qui se fait vacciner par un personnel de santé. 3. Un personnel médical qui fait une analyse, il s'agit d'un dépistage.

2. Avez-vous déjà entendu parler de l'hépatite B ? Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que L'hépatite B ?

1. L'hépatite B est une maladie causée par un virus qui s'attaque au foie.

Peut-on guérir de l'hépatite B ?

1. Oui, dans la plupart des cas elle guérit spontanément sans traitement. 2. Dans certains cas, un traitement est nécessaire. 3. Les hépatites graves non traitées peuvent entraîner des maladies graves (cancers, etc.) et le décès.

Comment se transmet le l'hépatite B ?

1. Principalement lors des rapports sexuels non protégés. 2. Lors du partage de matériel en contact avec du sang (seringue, aiguille, rasoir, etc.). 3. De la mère à l'enfant.

Que faire pour prévenir l'hépatite B ?

1. Se faire vacciner. 2. Utiliser un préservatif lors des rapports sexuels. 3. Utiliser du matériel de toilette personnel.

Quels sont les principaux symptômes de l'hépatite B ?

1. Dans la majorité des cas, l'hépatite B n'entraîne aucun symptôme et le seul moyen de savoir si on a une hépatite B est de se faire dépister. 2. Si symptômes : jaunissement de la peau et des yeux, urines foncées, fatigue extrême, nausées et vomissements, perte d'appétit, douleurs abdominales.

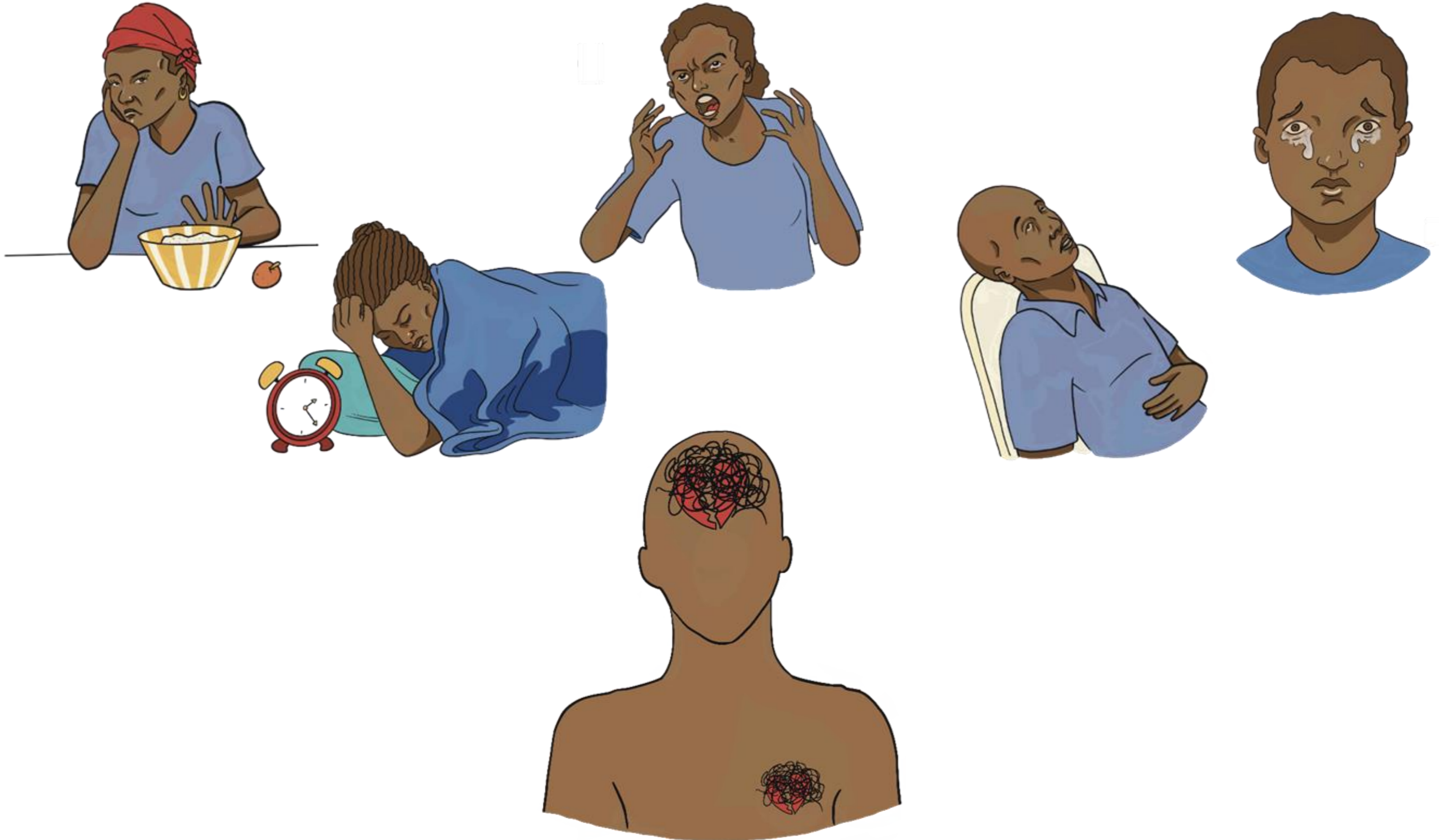
Que faire si on a des symptômes d'hépatite B ou que l'on a l'hépatite B ?

1. Se faire consulter par un personnel de santé. 3. Faire un dépistage. 2. Suivre correctement le traitement s'il a été prescrit. 3. Consulter régulièrement un personnel de santé pour faire des examens de contrôle. 4. Limiter l'alcool et le tabac qui peuvent aggraver la maladie.

Messages clés

- L'hépatite B est une maladie causée par un virus qui s'attaque au foie.
- Elle se transmet principalement lors des rapports sexuels, du partage de matériel en contact avec du sang et de la mère au fœtus pendant la grossesse.
- Dans la majorité des cas il n'y a pas de symptômes, le seul moyen de savoir si on a une hépatite B est le dépistage.
- Dans la majorité des cas elle se guérit sans traitement. Dans certains cas elle peut être mortelle si elle n'est pas traitée.
- Être vacciné, utiliser des préservatifs, utiliser du matériel de toilette personnel permet d'éviter d'attraper l'hépatite B.

La santé mentale



La santé mentale

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

De personnes qui ne vont pas bien : elles sont fâchées, tristes, fatiguées, etc. Elles ne se sentent pas bien dans leur tête et dans leur cœur. Il s'agit de personnes dont la santé mentale est altérée.

2. Avez-vous déjà entendu parler de la santé mentale. Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que la santé mentale ?

1. La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet à une personne d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre, de bien travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Cet état de bien-être peut être perturbé avant, pendant ou après le parcours migratoire.

Combien de temps ça dure ?

1. Ça dépend. Les signaux d'alerte peuvent durer quelques jours, quelques semaines et parfois quelques mois ou plus. Dans certains cas, les signaux peuvent disparaître complètement. Dans d'autres cas, ils diminuent suffisamment pour que la personne se sente mieux.

Comment la santé mentale peut-elle être fragilisée ?

1. Comme pour la santé physique, la santé mentale peut être affectée par différentes choses comme notre corps et ce qu'on vit. Les événements de vie stressants comme les violences, les pertes de proches et les problèmes économiques ont un impact direct sur la santé mentale des individus. C'est une réponse normale à des situations anormales.

Que faut-il faire si l'on a des signaux d'alerte ?

1. Se faire consulter par un personnel de santé ou un/une psychologue. Il va discuter avec la personne pour mieux comprendre ce qu'elle ressent et va proposer différentes choses pour améliorer son bien-être (entretiens, activités, consultations médicales, etc.). 2. Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments ou d'aller à l'hôpital pour se sentir mieux.

Quels sont les principaux signaux d'alerte de la santé mentale ?

Toutes les personnes n'ont pas les mêmes signaux et ils peuvent être plus forts chez certaines personnes que pour d'autres. Exemples :

1. Émotionnels : colère, tristesse, sentiment d'échec, sentiment d'isolement, angoisse/inquiétude, absence d'émotion, etc.
2. Comportementaux : isolement, agitation, agressivité, bizarreries de comportement, prise d'alcool ou drogue, manque d'hygiène, etc.
3. Corporels : difficultés à dormir, excès de sommeil, manque d'appétit, douleurs, tremblements, etc.
4. Mentaux : difficultés de compréhension ou de mémoire, trop de pensées, personne qui parle beaucoup sans s'arrêter, etc.
5. Sociaux : perte de contact avec la réalité (personne "dans son monde"), isolement, rejet, etc.

Messages clés

- Les signaux d'alerte sont très nombreux et varient beaucoup dans leur nature et leur intensité d'une personne à l'autre.
- Comme la santé physique, la santé mentale est affectée par beaucoup de choses comme la biologie et les événements de la vie.
- Ce n'est pas pour toute la vie, on peut diminuer les signaux d'alerte et aller mieux.
- Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments et/ou d'aller à l'hôpital pour se sentir mieux.

L'hygiène corporelle



L'hygiène corporelle

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Une personne qui se gratte la tête et une autre qui se gratte le bras dans un dortoir. Ils ont peut-être des parasites. 2. Une personne qui se lave les mains (bonne pratique). 3. Une personne qui se lave le corps et les cheveux (bonne pratique). 4. Du linge qui a été lavé et qui sèche (bonne pratique).

2. Avez-vous déjà entendu parler de l'hygiène corporelle. Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que l'hygiène corporelle ?

1. L'hygiène corporelle est l'ensemble des soins apportés au corps afin de le maintenir « propre ». 2. Elle inclut : l'hygiène des mains ; l'hygiène du corps, du visage et des cheveux ; l'hygiène bucco-dentaire ; l'hygiène des vêtements et du linge ; et [SI GROUPE DE FEMMES] l'hygiène menstruelle.

Pouvez-vous donner des exemples de bonnes pratiques d'hygiène corporelle ?

1. Se laver les mains à l'eau et au savon fréquemment au cours de la journée. 2. Se laver avec de l'eau et du savon le corps et le visage tous les jours et les cheveux fréquemment. 3. Se brosser les dents tous les jours avec du dentifrice. 4. Laver fréquemment ses vêtements, draps, serviettes à l'eau et au savon et les faire sécher au soleil. 5. Évitez de partager votre matériel de toilette avec d'autres personnes. 6. [SI GROUPE DE FEMMES] Utiliser des serviettes hygiéniques pendant les règles et les changer aussi souvent que nécessaire. Se laver à l'eau et au savon et faire sécher au soleil les serviettes réutilisables.

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hygiène corporelle ?

Elle permet : 1. D'éliminer la saleté, les mauvaises odeurs et de se sentir bien. 2. De donner une bonne image de soi et de bien vivre avec les autres. 3. D'empêcher la multiplication des microbes et parasites sur le corps, à l'origine de problèmes de santé.

Pouvez-vous donner des exemples de conséquences sur la santé d'une mauvaise hygiène corporelle ?

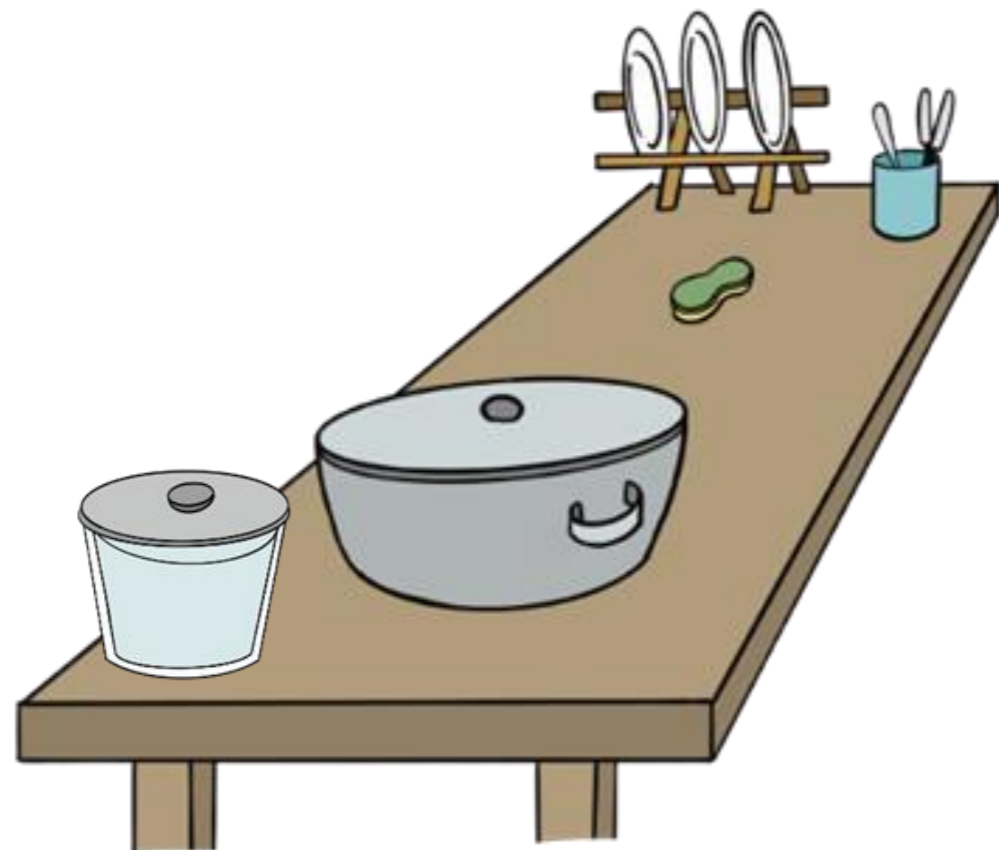
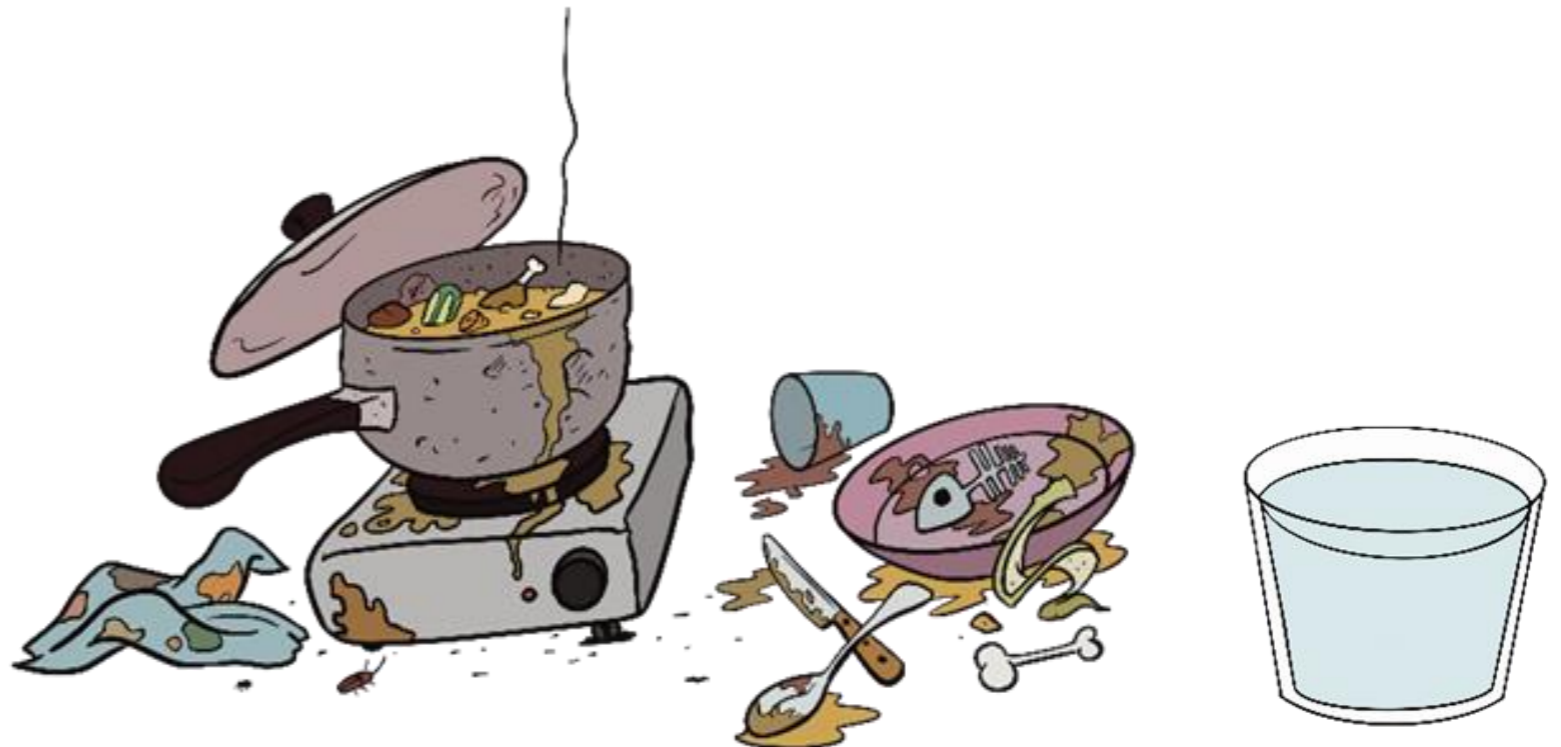
On peut avoir : 1. La diarrhée ou des maladies respiratoires (grippe, COVID-19, etc.), car les microbes se développent sur les mains sales et peuvent entrer par la bouche et le nez. 2. Des parasites sur la peau, les cheveux, les vêtements, le linge (gale, teigne, poux, punaises de lit), car les parasites peuvent se développer dessus. 3. Des infections des yeux, car les microbes sur les mains peuvent entrer par les yeux (conjonctivite, etc.). 4. Des problèmes de gencives et de dents (perte de dents, caries, etc.), car les microbes se développent dans la bouche. 5. [SI GROUPE DE FEMMES] Avoir des infections lors des règles, car le sang attire les microbes.

Est-ce que vous voyez des comportements que vous pouvez changer pour une meilleure hygiène corporelle ? Si oui, pouvez-vous expliquer lesquels et décrire si vous rencontrerez des difficultés ? S'il y a des difficultés, quelles pourraient être les solutions ?

Messages clés

- Se laver les mains à l'eau et au savon prévient les maladies.
- Une bonne hygiène du corps, du visage et des cheveux élimine les microbes et préviennent les maladies et l'infestation des parasites.
- Une bonne hygiène bucco-dentaire prévient les infections, la mauvaise haleine et les problèmes de dents.
- Une bonne hygiène vestimentaire, des draps et serviettes prévient les maladies de peau et l'infestation de parasites.
- Une bonne hygiène menstruelle protège de mauvaises odeurs, aide à se sentir propre et confortable et permet d'éviter les risques d'infection.

L'hygiène alimentaire



L'hygiène alimentaire

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Des personnes qui ont l'air malades. Une semble avoir mal au ventre et l'autre vomit. 2. Une cuisine sale avec de la vaisselle sale, des cafards sur la nourriture et une réserve d'eau qui n'est pas couverte (mauvaise pratique). 3. Une cuisine propre avec de la vaisselle qui sèche proprement, de la nourriture et une réserve d'eau couverte (bonne pratique). 4. Des aliments qui sont soigneusement lavés (bonne pratique).

2. Avez-vous déjà entendu parler de l'hygiène alimentaire. Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que l'hygiène alimentaire ?

1. L'hygiène alimentaire est l'ensemble des mesures qui visent à préparer et à conserver les aliments de manière sûre, afin d'éviter de consommer des aliments contaminés et de tomber malade. 2. Elle inclut : la propreté, la cuisson des aliments, le maintien des aliments à bonne température, et l'utilisation d'eau et d'aliments sûrs.

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hygiène alimentaire ?

Elle permet : 1. D'éviter la contamination/le développement de microbes dans les aliments et l'eau à consommer. 2. D'éviter d'attraper des maladies d'origine alimentaire.

Pouvez-vous donner des exemples de conséquences sur la santé d'une mauvaise hygiène alimentaire ?

1. On peut avoir la diarrhée et d'autres maladies, car les microbes se développent sur les surfaces et les objets sales, les aliments et l'eau. 2. Les maladies que l'on peut avoir sont par exemples : l'intoxication alimentaire, la gastro-entérite, la dysenterie, la fièvre typhoïde, la listériose, le choléra, l'hépatite A, et les parasites intestinaux (tænia et ascaris).

Pouvez-vous donner des exemples de bonnes pratiques d'hygiène alimentaire ?

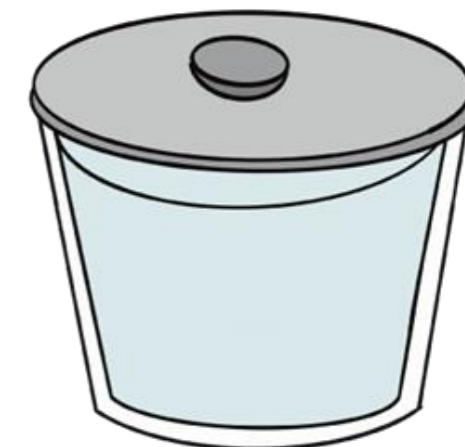
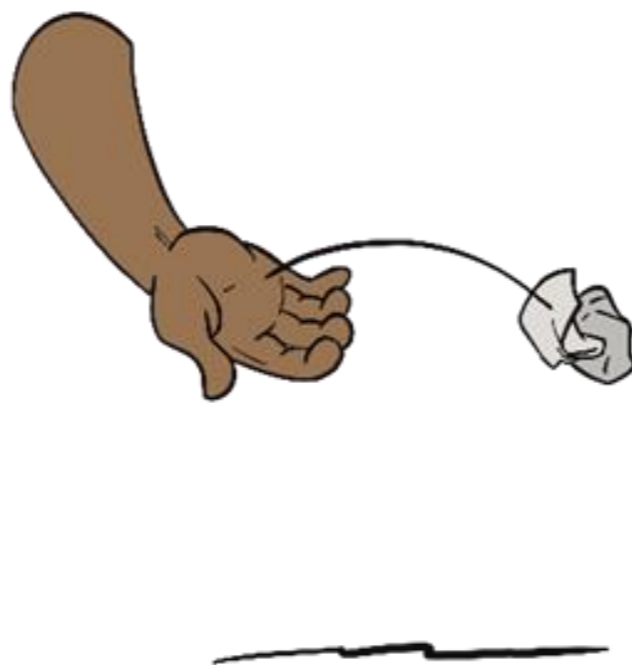
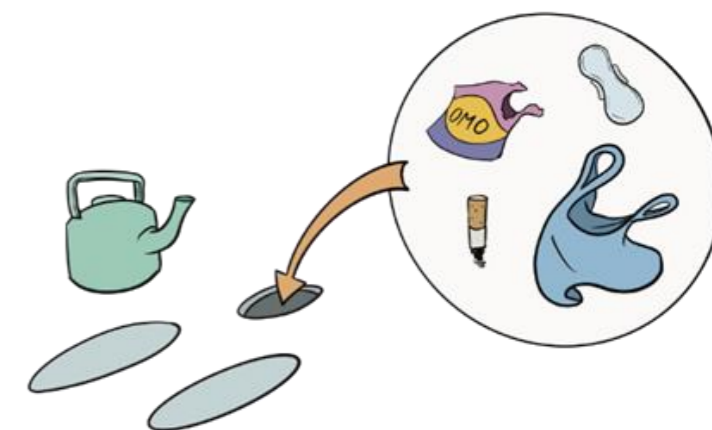
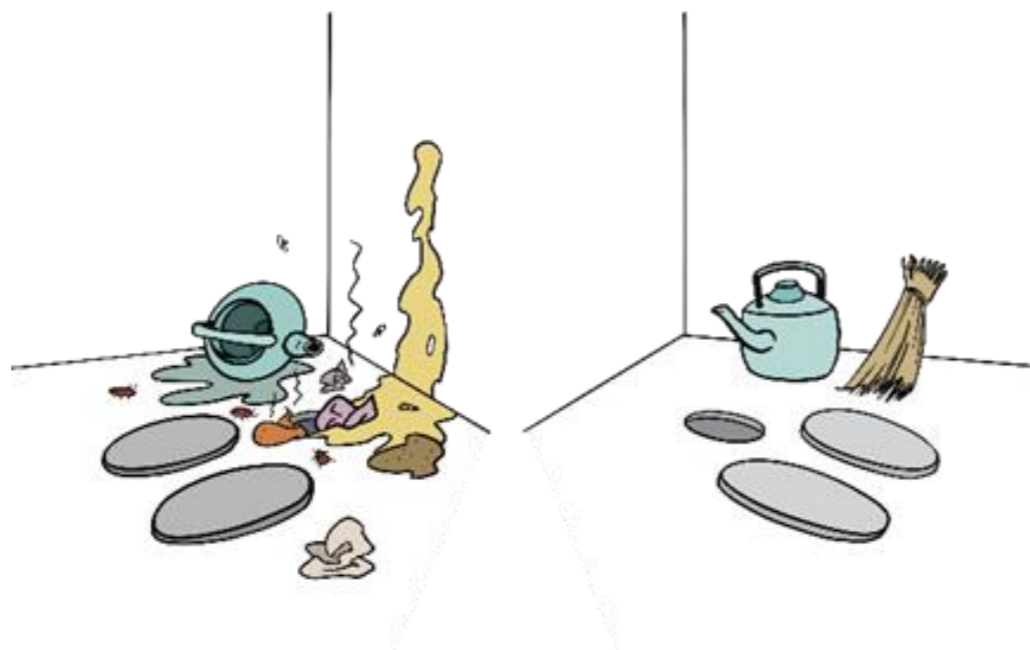
1. Se laver les mains à l'eau et au savon avant de toucher des aliments, de cuisiner et de manger. 2. Maintenir la propreté de la cuisine. 3. Laver les ustensiles de cuisine. 3. Couvrir les aliments pour les protéger des mouches, cafards, souris et rats. 4. Cuire complètement la viande et autres produits d'origine animale. 5. Bien réchauffer les aliments déjà cuits. 6. Bien conserver les aliments cuits et périssables. 7. Utiliser de l'eau propre pour éviter tout risque de contamination. 8. Laver les légumes et les fruits soigneusement avec de l'eau propre.

Est-ce que vous voyez des comportements que vous pouvez changer pour une meilleure hygiène alimentaire ? Si oui, pouvez-vous expliquer lesquels et décrire si vous rencontrez des difficultés ? S'il y a des difficultés, quelles pourraient être les solutions ?

Messages clés

- De mauvaises pratiques de préparation et de conservation des aliments sont à l'origine de maladies, telles que la diarrhée.
- Prenez l'habitude de la propreté.
- Faites bien cuire les aliments.
- Maintenez les aliments à bonne température.
- Utilisez de l'eau et des produits sûrs.

L'hygiène collective



L'hygiène collective

Questions d'ouverture

1. De quoi parlent ces images ?

1. Une personne qui a la diarrhée. 2. Des toilettes sales, on n'a pas envie de les utiliser et des toilettes propres. 3. Une personne qui tire la chasse d'eau (bonne pratique). 4. Des déchets qui sont jetés dans les toilettes. Cela risque de les boucher (mauvaise pratique) 5. Une poubelle qui déborde avec des insectes et un rat (mauvaise pratique). 6. Une personne qui jette des déchets par terre (mauvaise pratique). 7. Une personne qui met ses mains sales dans une réserve d'eau (mauvaise pratique). 8. Une réserve d'eau couverte (bonne pratique).

2. Avez-vous déjà entendu parler de l'hygiène collective. Si oui, dites-nous en plus.

Questions de relance

Qu'est-ce que l'hygiène collective ?

1. L'hygiène collective est l'ensemble des mesures qui visent à maintenir son lieu de vie « propre ». 2. Elle inclut : la propreté du lieu de vie, la gestion des ordures, et l'hygiène de l'eau.

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hygiène collective ?

Elle permet : 1. D'éviter la dégradation du cadre de vie (visuel et odeurs). 2. Le respect de la vie en communauté et le « bien vivre ensemble ». 3. D'empêcher la multiplication des microbes sur les surfaces, les objets et dans l'eau à l'origine de problèmes de santé. 4. D'empêcher la prolifération des nuisibles (mouches, cafards, moustiques, souris et rats).

Pouvez-vous donner des exemples de conséquences sur la santé d'une mauvaise hygiène collective ?

On peut avoir : 1. La diarrhée et autres maladies de type diarrhéique (gastro-entérite, choléra, dysenterie, etc.), car les microbes dont ceux des matières fécales des toilettes ou sur les surfaces et objets dans les cuisines, peuvent contaminer les mains, l'eau et les aliments. Les microbes peuvent être transportés par les insectes et les rongeurs et contaminer l'eau et la nourriture (mouches dans les toilettes, insectes et rongeurs dans les déchets). 2. Des maladies de la peau, car des parasites (gale, poux, etc.) peuvent se développer dans les draps. 3. Le paludisme, car les moustiques peuvent pondre où l'eau s'accumule.

Pouvez-vous donner des exemples de bonnes pratiques d'hygiène collective ?

1. Garder les toilettes propres. 2. Tirer la chasse d'eau ou mettre de l'eau après utilisation des toilettes. 3. Nettoyer les surfaces avec des détergents pour éliminer la saleté et utiliser la Javel pour les désinfecter. 4. Sécher et ranger les matériels de nettoyage en lieu sûr après utilisation. 5. Aérer les dortoirs, laver les draps/couvertures/moustiquaires/matelas et les mettre au soleil. 6. Informer le personnel en cas de puces, punaises de lit, poux dans les dortoirs. 7. Collecter et s'assurer de l'élimination journalière des ordures aux endroits indiqués. 8. Jeter les déchets dans les poubelles et non par terre. 9 Ne pas jeter de plastique et autres dans les égouts pour ne pas les boucher. 10. Couvrir et maintenir propre les récipients de stockage de l'eau. 11. Éviter tout contact direct entre l'eau stockée et les mains sales.

Est-ce que vous voyez des comportements que vous pouvez changer pour une meilleure hygiène collective ? Si oui, pouvez-vous expliquer lesquels et décrire si vous rencontrerez des difficultés ? S'il y a des difficultés, quelles pourraient être les solutions ?

Messages clés

- Maintenez votre lieu de vie propre, car un lieu de vie sale peut être à l'origine de maladies.
- Évacuer les déchets, car les déchets attirent les insectes et rongeurs à l'origine de maladie.
- Manipuler et conserver l'eau de manière propre, car l'eau contaminée par des microbes peut provoquer des maladies.

Messages clés finaux

Si vous avez des problèmes de santé, ou des questions, informez le personnel du centre pour bénéficier d'une assistance médicale. Cela ne retardera pas votre retour !

Des services sont disponibles dans les centres pour vous aider à vous sentir mieux.

N'hésitez pas à demander le soutien d'un ou d'une psychologue !



