

Eau saine Habitudes saines Gens en bonne santé

Illustrations de
Peter Grosshauser

Habitudes
saines

Ne fais pas
passer les
germes

Comment se
laver les mains

Briser les
chaînes

Fais-la bouillir !

Trouver
la
source

Être sage
avec l'eau

Habitudes Saines

Il y a des germes qui sont sains et d'autres qui ne le sont pas, tout autour de nous et dans notre corps. Ces germes, qu'on appelle aussi des microorganismes, sont invisibles à l'œil nu. On ne peut les visualiser qu'à travers un microscope.

Certains germes entraînent des maladies. Ces germes pathologiques peuvent s'introduire dans notre corps quand nous buvons de l'eau contaminée ou quand

nous mangeons de la nourriture contaminée. Le système immunitaire de notre corps, qui constitue notre capacité naturelle pour combattre les maladies, peut détruire les germes qui sont nocifs pour notre santé. Quand les germes se multiplient dans notre corps, ils peuvent nous rendre malade. En savoir plus sur ces maladies peut permettre de t'éviter à toi, à ta famille et à ta communauté de contracter des maladies.

En adoptant des habitudes saines, tu peux éviter de t'exposer aux microorganismes qui peuvent te rendre malade. Sur la page suivante, associe les images d'habitudes saines à leurs descriptions.

Le monde 'micro'

Les microorganismes ne se voient pas sans l'aide d'un microscope. Les scientifiques se servent des microscopes pour observer les microorganismes. Les microscopes modernes peuvent agrandir l'image jusqu'à 100 000 fois !

Microorganisme
Micro = extrêmement petit
Organisme – être vivant

Voici Fred. Il mesure 1 m 50. Si on agrandissait Fred 100 000 fois, il semblerait mesurer 150 kilomètres !



Activité : Trace une ligne pour relier chaque description à son illustration correspondante.

Eh, il fait chaud ici !

Faire bouillir l'eau tue les germes. Assures-toi que ton eau boue pendant au moins trois minutes avant de l'utiliser.



Sus aux germes !

Ton système immunitaire soutient des cellules qui combattent les germes. Boire beaucoup d'eau propre, manger des aliments sains et dormir beaucoup sont des habitudes saines qui te fortifient.



Tout propre !

Se laver les mains vigoureusement avec du savon et de l'eau propre est l'une des méthodes les meilleures et les plus simples pour éviter les maladies. Le savon contient des molécules qui s'accrochent à la saleté et aux germes qui sont collés sur tes mains, et l'eau propre les rince pour te débarrasser des germes et de la saleté.



Proverbes brouillés

Un proverbe est un cheval qui transporte rapidement à la découverte d'idées.

- proverbe nigérien

Nos ancêtres nous parlent à travers leurs proverbes. Trace une ligne entre le début du proverbe à gauche et sa fin correcte à droite. Recherche un proverbe à chaque fois que tu tournes la page !

Un village sans anciens...	ne devrait pas se voir refuser de l'eau.
La santé...	il pourrait manger avec des rois.
Celui qui creuse le puits...	est comme un puits sans eau.
Un hippopotame...	même l'eau bue ensemble est suffisamment douce.
Entre amis véritables...	incarne la prospérité.
On pense à de l'eau...	peut être rendu invisible dans de l'eau sombre.
Si un enfant se lave les mains...	quand le puits est vide.



La santé incarne la prospérité (proverbe africain)
D'autres cultures signifient la même chose quand elles disent, « Quand on n'a plus la santé, on n'a plus rien ».

Ne fais pas passer les germes

Les germes sont partout. Chaque fois que nous touchons quelque chose, nous pouvons propager des germes — ou en ramasser de nouveaux.

Mets tes mains en vacances !

Pour le reste de la journée, mets tes mains en vacances en évitant de toucher quelque chose avec elles. Utilise ta hanche pour pousser une porte pour l'ouvrir. Déplace un livre sur le côté avec ton coude.

Prends note des choses que tu pourrais éviter de contacter avec tes mains. Ce sont certains endroits où les germes se rassemblent. Lave-toi vigoureusement tes mains

avec du savon et de l'eau et ce fréquemment pendant la journée peut t'aider à te débarrasser de ces germes.

L'éternuement éclair

Eternuer est un mécanisme de protection contre les germes, la poussière et autres irritants qui sortent de nos narines. Savez-vous que les gouttelettes expulsées lors d'un éternuement peuvent voyager à des vitesses de plus de 160 km/heure ? C'est des milliers de minuscules gouttelettes se déplaçant plus vite qu'une voiture de course ! Pour se garder de propager des germes, couvre-toi la

bouche quand tu éternues ou essaie d'utiliser le creux de ton coude. Si vous éternuez dans la main, assure-toi immédiatement de te laver avec du savon et de l'eau propre pour te débarrasser des germes.



Mots brouillés

A quel endroit à part le rhume peut-on attraper des germes ? Dans la grille ci-dessous, encercle neuf endroits où tu peux y attraper des germes à travers le contact. Les mots peuvent être lus à travers, en haut et bas ou en diagonal.

M	D	X	P	N	D	I	E	N	V	A	U	N	P
A	B	U	O	O	C	Z	B	W	G	V	R	X	O
U	A	N	I	M	A	U	X	L	U	I	O	P	I
P	O	I	G	N	E	E	D	E	M	A	I	N	G
F	B	K	N	B	L	R	O	T	A	N	H	E	N
G	J	N	E	A	U	S	A	L	E	D	F	G	E
A	P	O	E	J	O	H	E	A	Q	E	R	E	E
N	C	I	A	I	D	L	R	T	I	C	N	A	D
P	D	U	E	M	B	A	U	R	Y	R	S	U	E
O	L	E	I	C	L	H	Z	I	O	U	Z	X	P
K	O	S	E	Q	E	L	R	N	S	E	O	U	O
F	P	U	B	E	Q	S	L	E	U	T	Z	X	R
C	O	U	C	H	E	S	D	E	B	E	B	E	T
L	I	N	G	E	A	E	S	S	U	Y	E	R	E

Mots à trouver :

- Latrine
- Poignée de main
- Poignée de porte
- Couches de bébé
- Animaux
- Eau sale
- Viande crue
- Linge à essuyer
- Pièces



Un village sans anciens est comme un puits sans eau. (Proverbe de l'Afrique de l'Est)
Un puits sans eau est incomplet, c'est comme un village sans anciens.

Comment se laver les mains

Quatre étapes faciles pour se laver les mains!

1) Sois prêt ! Prends du savon !

— Retrouve tes manches et mouille tes mains. Frotte le savon sur l'ensemble de tes mains jusqu'à ce que tu aies des bulles ou de la mousse.

2) Lave tes mains en frottant !

— Frotte tes mains ensemble pendant au moins 15 secondes. Chante le chant Hand Washing (se laver les mains) ou compte 15 secondes pour t'assurer que tu donnes au savon plein de temps pour faire son travail ! Assure-toi de bien savonner toutes les parties de tes mains – paume, dos et poignets.

3) Rince les germes au loin !

— verse de l'eau propre sur tes mains. Utilise une cruche ou un Tippy Tap (robinet amovible) si tu n'as pas de raccord ou un robinet d'eau. Rappelle-toi d'utiliser de l'eau propre quand tu te rinces !

4) Secoue-les pour sécher !

— Secoue tes mains pour les sécher ou utilise une serviette propre.

Pourquoi utiliser du savon ?

- Le savon enlève les germes mieux qu'en se frottant simplement les mains ensemble avec de l'eau.
- Laver tes mains avec du savon réduit les risques d'attraper une diarrhée par presque 50% !
- Rien n'est plus simple pour se débarrasser des germes qui causent des maladies que se laver les mains avec du savon et de l'eau.

Savon + Frotter + Rincer = Mains propres

Avant ou après?

Pour rester en bonne santé tu devrais te laver les mains avant et après certaines activités. Certaines tâches requièrent de se laver les mains avant et après. Dessine un CERCLE autour des activités AVANT. Dessine un RECTANGLE autour des activités APRES. SOULIGNE les activités AVANT ET APRES. Vérifie tes réponses à la dernière page.

- Préparer la nourriture
- Aider un enfant sur les toilettes ou changer une couche de bébé
- Prendre un médicament ou le donner à quelqu'un d'autre
- Prendre soin d'une personne malade
- Aller au lit
- Utiliser les toilettes ou latrines
- Manger
- Prendre soin des animaux
- Nettoyer votre nez
- Prendre soin d'une blessure
- Manipuler de la viande crue

Paroles du Chant Hand Washing (Se laver les mains)

Peut être chanté sur le ton de Frère Jacques

Fais mousser avec du savon

Frottes tes mains ensemble

Maintenant le dos

De tes mains

Entrelace tes doigts

Pour nettoyer entre eux

Maintenant les pouces

Nettoie tes ongles



« Si un enfant se lave les mains, il pourrait manger avec les rois ». (Proverbe de l'Afrique de l'Ouest)

Une fois qu'une jeune personne a développé de la discipline et des manières elle peut être prise plus au sérieux avec les adultes.

Briser les chaînes

Joue ce jeu pour apprendre des habitudes saines !

Comment jouer

1. Utilise une petite pierre ou un bouton comme pièce de jeu pour chaque joueur.
2. Déplace-toi sur le panneau dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant de la case « Maison ».
3. Roule le dé pour déterminer qui commence le premier. Le joueur avec le nombre le plus élevé commence le jeu.
4. Roule le dé pour déterminer combien de cases à se déplacer. (Ou, écris les nombres 1 à 6 sur de petits morceaux de papiers que tu places dans un sac et tire un numéro du sac à chaque tour).
5. Suis les instructions sur la case où tu arrives. Si tu arrive sur un espace ouvert, reste-là jusqu'à ton prochain tour.
6. Roule le dé une fois par tour. Une fois que chaque joueur a fini, le joueur suivant à gauche prend son tour.
7. Le premier joueur qui va de la maison à l'école gagne ! Tu n'as pas besoin d'arriver directement sur l'école.



Tu utilises ta moustiquaire pour pêcher.
Va à l'hôpital pour le traitement de la malaria."

Ta classe nettoie la source d'eau de l'école. Tous les joueurs avancent au prochain espace vert.

Tu fais ton propre Tippy Tap pour te laver les mains à la maison. Avance de 2 cases.

Tu évacues l'eau stagnante pour éloigner les moustiques. Avance de 2 cases.

Tu oublies de te laver les mains après avoir utilisé les latrines et attrape la diarrhée. Va à l'hôpital.



Hôpital
Commencez à nouveau à la maison la prochaine fois.

Tu oublies de te laver les mains avant de manger. Passe un tour.

Tu boues l'eau que ta famille boit. Avance de 2 cases.

Tu couvres la source d'eau de la maison. Avance de 2 cases.

Tu laves tes mains après avoir utilisé les latrines. Avance au prochain espace vert.

Tu enseignes aux gens de ta communauté comment protéger la source d'eau de la communauté. Tous les joueurs avancent au prochain espace vert.



Ta famille devient malade car elle mange de la viande crue, des légumes non lavés. Passe un tour.

Tu pâtures ton bétail loin du ruisseau. Prend un autre tour.

Lave tes mains avant de préparer le dîner. Avance de 2 cases.



Maison (DÉPART)



École (ARRIVÉE)

Félicitations! Maintenant que tu es à l'école, tu peux enseigner aux autres enfants les habitudes saines.



Entre de vrais amis même l'eau qu'ils boivent ensemble est assez douce (proverbe Zimbabwéen)
l'amitié fait que tout apparaît plus lumineux.

Fais-la bouillir !

Comment peux-tu dire que ton eau de boisson est bonne à boire ? Dois-tu la sentir ? La goûter ? La regarder ?

La plupart du temps c'est dur à dire, mais il y a une chose dont que vous pouvez faire pour être sûr. Fais-la bouillir ! Bouillir l'eau tue tous les

germes qui s'y trouvaient, ce qui en fait de l'eau sûre. L'eau bouillit peut être utilisé pour la boisson, pour se brosser les dents, se laver les mains et le visage, laver les fruits et les légumes qui seront mangés cru et d'autres activités tels que le nettoyage des blessures.



Recueille l'eau à une source propre.



Stocke l'eau dans un récipient propre avec un couvercle.



Garde l'eau pour la boisson et l'eau non purifiée dans différents types de récipients.



Apprécie une eau propre et sûre !



Verse de l'eau quand tu en as besoin, ou utilise une louche propre avec une longue poignée afin que les germes des doigts et des tasses restent en dehors.

Sur le chemin d'eau de boisson saine

Relie les scènes pour illustrer le chemin que suit l'eau que l'on boit de la source à la bouche. Regarde à la dernière page pour voir l'ordre correct.



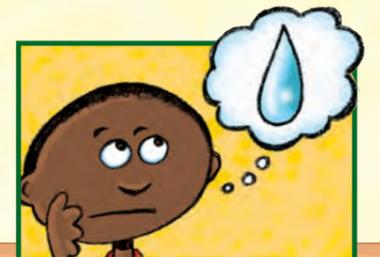
Transporte l'eau à la maison.



Fais bouillir l'eau (ou purifie-la d'une autre façon).



Refroidit l'eau avant de la stocker.



*Vous ne pensez à l'eau que quand le puits est vide. (Proverbe Ethiopien)
Vous n'appréciez pas ce que vous avez jusqu'à ce qu'il soit parti.*

Trouver la source

Les gens vivent en des endroits différents et vont à des sources différentes pour chercher leur eau. Certaines personnes doivent voyager bien loin pour chercher leur eau qu'ils utiliseront chez eux; d'autres ont l'eau courante à la maison. Savoir d'où provient l'eau est aussi important que de s'assurer que la source est protégée et bien maintenue.

Car tellement de gens dans ta communauté dépende de cette source d'eau, la protéger est important pour tout le monde !

Où les gens dans ta communauté vont chercher leur eau ? Dans les trous de forage ? Lacs ou ruisseaux ? Sources ? Eau de pluie recueillie des toits ? Puits ouverts ? Ce sont toutes des sources d'eau différentes. Où sont les sources d'eau dans ta communauté ? Dans cette communauté, combien de sources d'eau pouvez-vous trouver ? Encerle chacune des sources d'eau. Peux-tu penser à ce qui pourrait être fait pour protéger les sources d'eau

Prendre bien soin de ton eau signifie que tout le monde sera en meilleure santé. Une personne ne peut le faire seule. L'ensemble de la communauté doit prendre en charge la protection de l'eau propre. Que pouvons-nous faire tous ensemble ?

Prends bien soin des sources d'eau.

Garder les déchets et les ordures éloignés est plus facile que de nettoyer de l'eau polluée.

Garde ta communauté propre.

Mettre les ordures à leur place aide à garder les germes — et les mouches et autres animaux qui propagent les germes — éloignés de nos maisons et écoles.

Pratique des habitudes saines.

Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon et fais bouillir ton eau de boisson.

Regarde l'image sur ces deux pages. Fais un cercle autour ce que tu penses qui pourrait aider cette communauté à rester saine. Regarde à la dernière page pour la liste des habitudes saines qui s'y trouve illustrées.



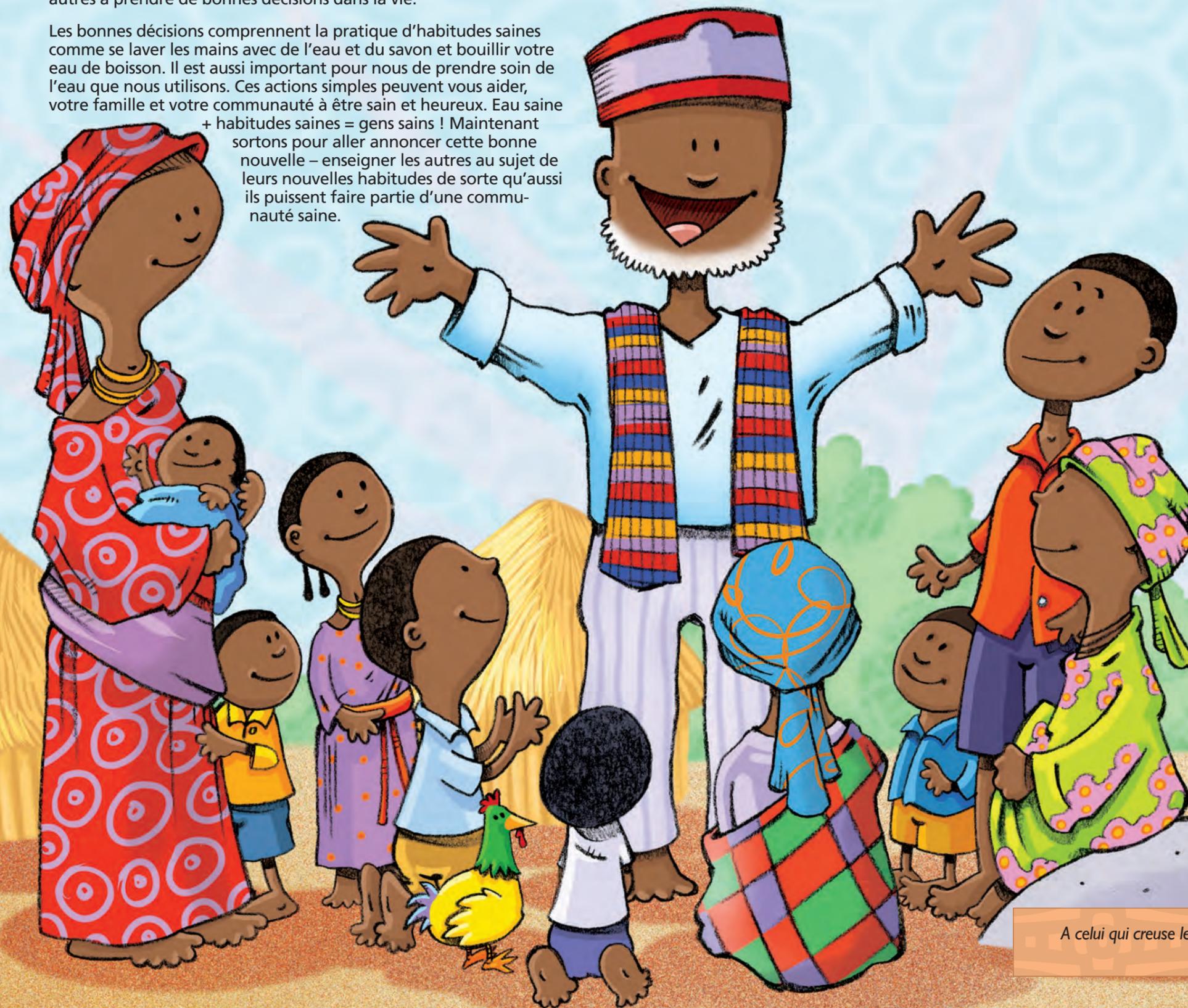
Un hippopotame peut être rendu invisible dans l'eau sombre. (Afrique de l'Ouest)
L'ignorance peut même cacher une grande vérité (de la taille de l'hippopotame !).

Être sage avec l'eau

La sagesse de nombreuses générations et cultures nous est transmise à travers des mots et des histoires. Les proverbes sont des histoires d'une ligne qui partagent un morceau important du savoir pour aider les autres à prendre de bonnes décisions dans la vie.

Les bonnes décisions comprennent la pratique d'habitudes saines comme se laver les mains avec de l'eau et du savon et bouillir votre eau de boisson. Il est aussi important pour nous de prendre soin de l'eau que nous utilisons. Ces actions simples peuvent vous aider, votre famille et votre communauté à être sain et heureux. Eau saine

+ habitudes saines = gens sains ! Maintenant sortons pour aller annoncer cette bonne nouvelle – enseigner les autres au sujet de leurs nouvelles habitudes de sorte qu'aussi ils puissent faire partie d'une communauté saine.



Quiz sur l'Eau saine et les gens en bonne santé

Vérifie tes réponses à la dernière page.

1. Pendant combien de temps l'eau doit-elle bouillir pour tuer les germes ?
 - a. Jusqu'à ce que la moitié se soit évaporée
 - b. Trois minutes
 - c. Jusqu'à ce qu'elle soit chaude
2. Après quelles activités suivantes dois-tu te laver les mains ?
 - a. Utiliser les latrines
 - b. Eternuer
 - c. Pâture tes animaux
 - d. Tout ce qui précède
3. Quel est l'endroit commun où tu peux ramasser des germes ou les passer avec tes mains ?
 - a. Latrine
 - b. Poignée de la porte
 - c. Poignée de main
 - d. Tout ce qui précède
4. Quand tu te laves les mains, les molécules de savon « agrippent » la saleté et les germes, qui sont alors enlevés par l'eau lors du rinçage. Vraie ou Faux ?
5. Après que tu aies fait mousser tes mains avec du savon, pendant combien de secondes dois-tu passer à te laver vigoureusement les mains ?
 - a. Au moins 15
 - b. pas plus de 30
 - c. 60
6. Quelles activités requièrent de l'eau bouillie ?
 - a. Boire et se brosser les dents
 - b. Se laver les mains et la figure
 - c. Laver les fruits et les légumes que vous mangerez cru
 - d. Tout ce qui précède
7. Une source d'eau est une personne qui vend de l'eau en bouteilles. Vraie ou Faux ?



A celui qui creuse le puits on ne devrait pas refuser de l'eau. (Proverbe de l'Afrique de l'Est)
Ceux qui travaillent doivent tirer des avantages de leur travail.

Légende des réponses

Habitudes saines, pp. 3

Proverbes brouillés
« Un proverbe est un cheval qui transporte rapidement à la découverte d'idées »
- proverbe nigérien

Les proverbes nous passent la sagesse que les cultures et les peuples ont appris avant. Trace une ligne depuis le début du proverbe à gauche et sa fin correcte à droite. Recherche un proverbe chaque fois que tu tournes la page !

Un village sans anciens...	ne devrait pas se voir refuser de l'eau.
Santé...	Il pourrait manger avec des rois.
Qui creuse le puits...	est comme un puits sans eau.
Un hippopotame...	même l'eau bue ensemble est suffisamment douce.
Entre de vrais amis...	Incarné la prospérité.
Vous pensez de l'eau...	Peut être rendu invisible dans l'eau sombre.
Si un enfant se lave les mains...	Quand le puits est vide.

Sur le chemin d'eau de boisson saine, pp. 10-11

Fais-la bouillir !

Comment faire du bon bouillon ?
1. Prends un grand pot et mets-y de l'eau.
2. Ajoute du sel et du poivre.
3. Mets le pot sur le feu.
4. Attends que ça bouille.
5. Laisse bouillir pendant 10 minutes.
6. Ajoute du poulet et du poisson.
7. Laisse bouillir pendant 15 minutes.
8. Ajoute du riz et du maïs.
9. Laisse bouillir pendant 20 minutes.
10. Ajoute du chou et du brocoli.
11. Laisse bouillir pendant 25 minutes.
12. Ajoute du concombre et du radis.
13. Laisse bouillir pendant 30 minutes.

Avant ou après, pp. 6-7

Avant

- Manger
- Prendre un médicament ou le donner à quelqu'un d'autre
- Prendre soin d'une blessure

Après

- Utiliser les toilettes ou latrines
- Prendre soin des animaux
- Aider un enfant sur les toilettes ou changer une couche de bébé

Avant et après

- Nettoyer votre nez
- Prendre soin d'une personne malade
- Prendre soin d'une blessure
- Manipuler de la viande crue
- Préparer de la nourriture

Habitudes saines, pp. 12-13

1. Localise les latrine loin de la maison et de toute source d'eau.
2. Lave tes mains avec de l'eau propre et du savon.
3. Garde la zone autour de la maison sans poubelles et brousse.
4. Dors sous une moustiquaire.
5. Garde les mouches éloignées en la couvrant.
6. Fais bouillir l'eau que tu bois.
7. Faire pâturer tes animaux loin des sources d'eau.
8. Couvre ton eau stockée.
9. Maintient propre ton puits ou ta source d'eau.

Sources d'eau, pp. 12-13

1. Puits
2. Trous de forage
3. Rivière
4. Source
5. Réservoir de captage de l'eau de pluie

Quiz sur l'eau propre, pp. 14-15

1. b
2. d
3. d
4. vrai
5. a
6. d
7. faux

Eau saine, Habitudes saines, Gens en bonne santé vous est apporté par...



USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

L'Agence des Etats-Unis pour le développement international (USAID)
www.usaid.gov

Project
wet
Water Education for Teachers

Kids In
Discovery series

Projet WET – Water Education for Teachers
(formation à l'eau pour les enseignants et les éducateurs)

Mission : Pour sensibiliser les enfants, les parents, les éducateurs et les communautés du monde à travers une formation à l'eau. Le programme Kids in Discovery series (KIDS – Les enfants dans la série découvertes) du projet WET est conçu pour aider les enfants à découvrir les merveilles scientifiques, naturelles, culturelles et historiques de leur monde.
www.projectwet.org

Project Team:
John Etgen, Directeur de projet
Kristen Read, Responsable de projet
Meg Long, Directeur financier

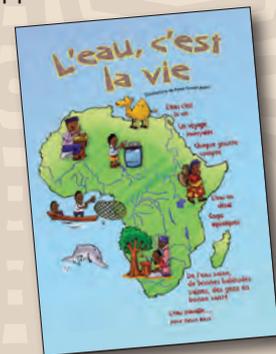
Relecteurs
Sandra DeYonge
Stephanie Kaleva
Audrey Powell
Linda Hveem

Merci à tous ceux qui ont contribué au développement de cette publication.

Publié par la Fondation internationale du projet WET Copyright © 2008
Dennis L Nelson, Président directeur général

PDF ebook: 978-0-9907148-2-8

Nous avons pensé que vous pourriez aussi apprécier :



L'eau c'est la vie
Pour d'autres livres que vous pourriez aimé consulter le site Internet à www.projectwet.org