

Là où il n'y a pas de docteur

Un guide de santé villageois



David Werner
Carol Thuman
Jane Maxwell

h
hesperian
health guides



Hesperian Health Guides
1919 Addison St., #304
Berkeley, California 94704 USA
www.hesperian.org

Copyright © 2019 Hesperian Health Guides. Tous droits réservés.

ISBN: 978-1-942919-55-1

S'agissant des limites de leurs compétences personnelles, tous les soignants ont le devoir d'être honnêtes envers eux-mêmes et envers les personnes qu'ils soignent : en d'autres termes, n'effectuez que les soins, traitements, et autres interventions que ceux pour lesquels vous avez été formés. Demandez l'aide d'autres soignants plus expérimentés quand une personne nécessite des soins que vous ne pouvez pas administrer. Demandez conseils aux soignants et autorités médicales locales quant aux pratiques les plus sûres qui sont suivies dans votre région. Cet ouvrage peut vous aider à apprendre de nouvelles techniques, mais aucun livre ne peut remplacer une formation pratique, supervisée par un enseignant expérimenté. Continuez à observer, lire, écouter et apprendre à chaque fois que vous en avez l'occasion.

Hesperian Health Guides vous enjoint à copier, reproduire ou adapter une ou toutes les parties de ce livre, y compris les illustrations, pour répondre aux besoins de votre communauté, pourvu que les parties reproduites soient à des fins non lucratives, qu'elles soient attribuées à Hesperian, et que les autres conditions de licence libres sous lesquelles Hesperian opère soient respectées (voir www.hesperian.org/about/opencopyright).

Avant de commencer toute traduction ou adaptation de ce livre ou de son contenu, veuillez contacter Hesperian Health Guides pour non seulement éviter la duplication de travaux, mais aussi pour bénéficier de suggestions et de notifications de mise à jour. Veuillez nous envoyer une copie des documents dans lesquels figurent le texte et les illustrations tirés de ce livre.

Ce livre peut être amélioré avec votre assistance

Si vous êtes un agent de santé communautaire, un médecin, un parent ou toute personne ayant des idées ou des suggestions sur la façon dont ce livre pourrait être modifié pour mieux répondre aux besoins de votre communauté, veuillez écrire à Hesperian à l'adresse ci-dessus. Merci de votre aide.

Remerciements

David Werner est l'auteur des versions originales en espagnol et en anglais du livre. Sa vision, son attention et son engagement sont présents à chaque page. Carol Thuman et Jane Maxwell partagent les efforts pour la plupart des recherches, la rédaction et la préparation de cette version révisée. Nous sommes profondément reconnaissants pour leur travail excellent et très attentionné.

Une grande partie du contenu de cette édition provient d'une édition publiée par l'organisation sénégalaise ENDA-Tiers Monde. Ce sont eux qui ont d'abord adapté *Where There Is No Doctor* pour l'Afrique de l'Ouest et l'ont traduit en français. Nous sommes redevables aux traducteurs et éditeurs de ce volume : Lionel Germosen-Robineau, Maria-Laura Mbow, Christine Etchepare, et Michel Etchepare. Les illustrateurs de la première édition sont : Oumar Sy, Toumani Camara, et Ashirina Opam Mamore.

Pour l'édition française adaptée

Traduction et révision : Salifou Bengaly, Fatoumata Bouaré, Katie Christ, Sean Cochrane, Abdoulaye Coulibaly, Djibril Coulibaly, Diatrou Dembelé, Bernadette Étienne-Millot, Matthew Heberger, Esther Homawoo, Yousef Kazerooni, Cheick Keita, Moulaye Keita, Jennifer Leahy, Sara Litke, Anh Ly, Zachary Matheson, Alex Neidermeier, et Jade Way.

Conseils et vérification médicaux : Aaron Greenblatt, Aly Barry, Oumar Niangado, Linda Caswell, et Amelia Maiga.

Coordination : Bocar Bocoum, Macki Cissoko, Michelle Chan, N'Tossama Diarra, Mamadou Goïta, Mathew Heberger, Todd Jailer, Scott Lacy, Tawnia Litwin, Anh Ly, Jenna Lohmann, Zachary Matheson, et Marlow Schindler.

Graphisme et illustration : Ruth MacDonald, Kathleen Tandy, Lyle Hansen, et Heather White.

Comment utiliser ce livre

Quand vous aurez ce livre en main :

Regardez la liste des sujets abordés, ou **Table des matières**, au début du livre. Elle donne des indications sur le contenu de chaque chapitre, avec les numéros de page qui correspondent.

Si vous ne comprenez pas la signification de certains mots du livre :

Recherchez le mot dans la section **Vocabulaire**, à partir de la page 602 vers la fin du livre. Les mots expliqués dans le Vocabulaire sont écrits en *italique* la première fois qu'ils apparaissent dans un chapitre.

Avant d'utiliser tout médicament :

Assurez-vous de toujours vérifier le **Chapitre 25** d'abord. Il donne des informations sur l'utilisation, les doses, les risques et les précautions liés à ce médicament. Vous trouverez une **Liste des médicaments** et un **Index des médicaments** au début du chapitre 25.

Pour être prêt dans les cas d'urgence :

1. Gardez à portée de main, dans la maison ou dans le village, une trousse de fournitures médicales et de médicaments comme celle qui est recommandée au chapitre 23, **La boîte à pharmacie**.
2. Lisez ce livre **à l'avance**, avant que tout besoin ne se pose, surtout le chapitre 10, **Premiers secours**, et le chapitre 4, **Soigner un malade**.

Pour aider votre famille à rester en bonne santé :

Lisez attentivement le chapitre 11 sur la **Nutrition**, et le chapitre 12 sur la **Prévention**, en notant bien les instructions et les précautions.

Pour améliorer la santé dans votre communauté :

Organisez une réunion avec vos voisins, où vous lirez ce livre et discuterez des problèmes de santé dans votre communauté. Ou demandez à un enseignant de donner des cours aux enfants et aux adultes à partir de ce livre. Vous trouverez de nombreuses suggestions dans les pages sous le titre **Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire**.

Là où il n'y a pas de docteur est plus qu'un manuel de premiers secours. Beaucoup de sujets concernant la santé des populations y sont discutés, de la diarrhée à la tuberculose, des médicaments traditionnels, utiles ou dangereux, à l'utilisation prudente des médicaments modernes. Ce livre accorde une grande importance à l'hygiène, à la qualité de l'alimentation, et aux vaccins. Il traite aussi en détail les questions d'accouchement et de planning familial. Il permet donc aux lecteurs de prendre conscience de tout ce qu'ils peuvent faire eux-mêmes, mais les aide aussi à reconnaître les problèmes qui méritent l'attention d'un agent de santé expérimenté.

Cette nouvelle édition comporte des mises à jour sur le paludisme, la tuberculose, les infections sexuellement transmissibles, la dépendance aux drogues, le VIH, le sida et les traitements antirétroviraux, parmi de nombreux autres thèmes.

Abréviations

(une manière plus courte d'écrire un long mot ; quelques lettres pour signifier le mot entier)

+ veut dire et ou plus

= veut dire la même que ou égal à

% = pour cent



$$1 + 1 = 2$$

Les mesures de poids

kg signifie kilogramme

g signifie gramme

mg signifie milligramme

mcg signifie microgramme

gr signifie grain (une unité de mesure ancienne, peu utilisé de nos jours)

Le poids

(pour connaître le poids d'une chose)

1000 grammes = 1 kilogramme (kilo, kg)

1000 mg = 1 g

1000 microgrammes (mcg) = 1 milligramme (mg)

1 grain (gr.) = 65 mg

Volume

(combien d'espace occupe quelque chose ; pour mesurer les liquides)

1000 millilitres (ml) = 1 litre

1 millilitre = 1 centimètre cube (cc.)

3 cuillerées à café = 1 cuillère à soupe

1 cuillerée à café = 5 millilitres

1 cuillère à soupe = 15 millilitres



Avant-propos

Ce manuel a été écrit principalement pour ceux qui vivent loin des centres médicaux, dans les endroits où il n’y a pas de médecin. Même là où il y a des médecins, les gens peuvent et doivent prendre un rôle de chef concernant leurs propres soins de santé. Donc, ce livre est pour tout le monde attentif à leur bien-être. Il a été écrit dans la croyance que :

1. Les soins de santé ne sont pas seulement le droit de chacun, mais la responsabilité de chacun.
2. L’auto-assistance informée devrait être l’objectif principal de tout programme ou activité de santé.
3. Les personnes ordinaires fournies avec des informations claires et simples peuvent prévenir et traiter les problèmes de santé les plus courants chez eux – plus tôt, moins cher et souvent mieux que peuvent les médecins.
4. La connaissance médicale ne doit pas être le secret gardé d’un petit nombre de personnes, mais devrait être librement partagée par tout le monde.
5. Les gens avec peu d’éducation formelle sont dignes de confiance autant que ceux qui en ont beaucoup. Et ils sont tout aussi intelligents.
6. Les soins de santé de base ne devraient pas être dispensés, mais encouragés.

De toute évidence, une partie de l’auto-assistance informée est de connaître ses propres limites. Par conséquent, les règles de base sont incluses non seulement pour expliquer **ce qu’il faut faire**, mais aussi pour faire savoir **quand il est important de demander de l’aide**. Le livre indique les cas où il est essentiel d’obtenir des conseils d’un agent de santé ou d’un médecin. Pourtant, puisque les médecins ou les agents de santé ne sont pas toujours à proximité, le livre suggère également **ce qu’il faut faire dans l’intervalle**, même pour des problèmes très graves.

J’ai fait de mon mieux d’écrire ce livre en français facile, afin que les personnes sans beaucoup d’éducation formelle (ou dont la première langue n’est pas le français) puissent le comprendre. Le langage utilisé est simple, mais, je l’espère, pas enfantin. Quelques mots plus difficiles ont été utilisés là où ils sont appropriés ou bien adaptés. Habituellement, ils sont utilisés de façon où leur sens peut être facilement deviné. De cette façon, ceux qui lisent ce livre ont une chance d’augmenter leurs compétences linguistiques ainsi que leurs compétences médicales.

Des mots importants qui pourraient être difficiles à comprendre sont expliqués dans une liste de mots ou un *Vocabulaire* à la fin du livre. La première fois qu’un mot figurant dans le vocabulaire est mentionné dans un chapitre, il est habituellement écrit *en italique*.

Là où il n’y a pas de docteur a été écrit pour la première fois en espagnol pour les agriculteurs dans les montagnes du Mexique où, il y a des années, l’auteur a aidé à former un réseau de soins de santé maintenant géré par les villageois eux-mêmes. Actuellement, ce livre a été traduit dans plus de 80 langues et il est utilisé par les agents de santé communautaire dans plus de 100 pays.

Dans le chapitre 25, *Mode d’emploi des médicaments cités dans ce livre*, il y a des espaces vides pour écrire les marques communes et les prix des médicaments. Encore une fois, les programmes locaux ou les organisations qui distribuent le livre feront bien de dresser une liste des noms de marque génériques ou à faible coût et des prix, à inclure dans chaque exemplaire du livre.

Ce livre a été écrit pour toute personne voulant faire quelque chose par rapport de sa propre santé et d’autres personnes. Cependant, il a été largement utilisé comme manuel de formation et de travail pour les agents de santé communautaires. Pour cette raison, une section d’introduction a été ajoutée pour l’agent de santé, en précisant que le premier emploi du personnel de santé est de partager ses connaissances et d’aider à éduquer les gens.