

Table de Matières

Comment utiliser ce livre	4	Avant-propos	6
Quelques mots à l'intention de l'agent de santé villageois	7		
Qui est « agent de santé » ou « soignant » dans le village ?	7	Décider de ce qu'il y a à faire et par où commencer	18
La question des soins de santé a beaucoup de composantes	12	L'utilisation prudente et limitée des médicaments	23
Observez attentivement votre communauté	14	Se rendre compte des progrès réalisés (faire une évaluation)	25
Utiliser les ressources locales pour répondre aux besoins	17	Enseigner et apprendre ensemble : l'agent de santé comme éducateur	26
		Se servir au mieux de ce livre	33
Chapitre 1 Les Remèdes maison et les croyances populaires	41		
Les remèdes maison utiles	41	Comment savoir si un remède est efficace ou non ?	47
Les croyances qui guérissent	42	Quand l'espace mou, ou fontanelle, se creuse	50
Les croyances qui rendent malade	44	Les plantes médicinales	50
Sorcellerie – magie noire – et le mauvais œil	44	Lavements, laxatifs/purgatifs	56
Questions et réponses sur certaines croyances populaires et remèdes maison	45		
Chapitre 2 Maladies souvent confondues entre elles	59		
Quelle est la cause des maladies ?	59	Maladies souvent confondues, ou auxquelles on a donné le même nom	64
Les différentes sortes de maladies	60	Confusion entre différentes maladies qui causent la fièvre	67
Maladies qu'on peut facilement confondre	63		
Chapitre 3 Examiner une personne malade	72		
Questions	73	Les yeux	79
Température	74	Les oreilles, la gorge, et le nez	80
Respiration	75	La peau	80
Le pouls (les battements du cœur)	76	Le ventre	81
La tension artérielle	77	Les muscles et les nerfs	84
Chapitre 4 Comment soigner une personne malade	86		
Les soins spéciaux aux personnes très malades	87	Que dire au soignant	91
Signes de maladie grave	89	Fiche du patient	92
Quand et comment rechercher une assistance médicale	90		

Chapitre 5 Guérir sans médicaments	93
Soigner grâce à l'eau	94
Chapitre 6 Le Bon et le mauvais emploi des médicaments modernes	97
Quand a-t-on besoin de médicaments ?	98
Les abus les plus dangereux de médicaments	98
Quand ne faut-il pas prendre de médicaments ?	102
Chapitre 7 Les Antibiotiques : Que sont-ils et comment s'en servir ?	104
Recommandations pour l'emploi de tout antibiotique.	105
Que faire si un antibiotique semble ne pas avoir d'effet.	107
Pourquoi il est indispensable de réduire l'utilisation des antibiotiques	108
Chapitre 8 Comment mesurer et donner les médicaments	109
Symboles.	109
Mesures.	109
Comment donner des médicaments aux bébés ?	111
Les heures où prendre les médicaments	113
Quand vous donnez des médicaments à quiconque.....	115
Chapitre 9 Instructions et précautions pour l'administration de piqûres	115
Quand faire et ne pas faire de piqûre .	115
Que faire quand le docteur a prescrit des piqûres	115
Les urgences qui nécessitent absolument l'administration de piqûres.	116
Médicaments à NE PAS injecter.	117
Risques et précautions.	118
Réactions dangereuses à l'injection de certains médicaments	120
Comment préparer la seringue pour une injection	123
Comment faire la piqûre	124
Les piqûres peuvent causer une infirmité chez les enfants.	125
Nettoyer (stériliser) les instruments. .	126
Chapitre 10 Premiers secours	127
Rétablir le calme et gérer la situation .	127
La respiration	131
Pas de battements de cœur	134
Les saignements	135
L'état de choc.	137
Les blessures	138
Le sepsis	143
Le tétanos	144
Lésions de la colonne vertébrale et du cou	146
Les blessures graves à la tête.	148
Les saignements de nez	149
Les blessures au torse et les côtes cassées.	150
Les lésions et blessures à l'abdomen .	150
Abdomen aigu.	151
La crise cardiaque (infarctus)	154
Os cassés (fractures), os déboîtés (luxations), et entorses (foulures) .	154
Le viol.	161
Les brûlures	163
L'électrisation (choc électrique)	165
Les brûlures chimiques	165
Empoisonnement.	167
Les urgences en santé mentale	174
Urgence diabétique	176
La crise d'épilepsie et les convulsions .	178
Les piqûres et les morsures	179
Les allergies : réactions légères ou graves (anaphylaxie)	181
Urgence due à la chaleur.	182

Chapitre 11 La Nutrition : Les bons aliments font la bonne santé185

Maladies causées par une mauvaise alimentation.	185	Où trouver des vitamines : en comprimés, piqûres, sirops – ou dans les aliments ?	200
Pourquoi il est important de se nourrir correctement	187	Les pratiques à éviter	202
Prévenir la malnutrition	188	Le meilleur régime alimentaire pour les très jeunes enfants	203
Comment reconnaître la malnutrition	192	Idées nocives sur l'alimentation.	208
Prévention et traitement de la malnutrition.	194	Régimes alimentaires spéciaux pour divers problèmes de santé	209
Comment manger mieux quand on a peu d'argent ou de terre	196		

Chapitre 12 Prévention : comment éviter un grand nombre de maladies 218

La propreté et les maladies de la malpropreté	218	Problèmes de santé causés par des moustiques.	241
Règles d'hygiène de base.	220	Les vaccins : la protection la plus simple et la plus sûre	246
Hygiène de la communauté.	224	Autres moyens de prévenir la maladie et les atteintes au corps.	248
Les vers et autres parasites intestinaux	228		

Chapitre 13 Maladies très courantes 254

Déshydratation	254	Bronchite.	276
Diarrhée et dysenterie.	256	Pneumonie	277
Vomissements	266	Hépatite	279
Maux de tête et migraines.	267	Arthrite (inflammation et douleurs aux articulations).	281
Rhume et grippe	268	Mal de dos.	282
Nez qui coule et nez bouché	269	Varices	283
Problèmes de sinus (sinusite).	270	Hémorroïdes	284
Rhume des foins (rhinite allergique)	271	Pieds et autres parties du corps enflés	285
Réactions allergiques.	271	Hernie.	286
Asthme	272	Convulsions, Épilepsie.	287
Toux	274	Fièvre	289

Chapitre 14 Maladies graves qui nécessitent une attention médicale. . . .291	
Tuberculose.	291
Rage	294
Tétanos	295
Méningite	299
Paludisme (ou malaria)	300
Dengue	302
Brucellose (fièvre ondulante, fièvre de Malte)	303
Typhoïde (ou fièvre typhoïde)	304
Typhus.	307
Lèpre.	308
Leishmaniose	311
Choléra	311
Éléphantiasis (filariose lymphatique).	314
Loase (Filariose à Loa Loa)	315
Trypanosomiase (maladie du sommeil)	315
Fièvre jaune	316
Chapitre 15 Les Maladies de la peau317	
Quelques soins généraux pour les problèmes de peau	317
Comment identifier les problèmes de peau	320
La gale	324
Les poux	325
Les punaises de lit.	326
Les tiques et les aoûtats.	326
Les petites lésions qui contiennent du pus	327
L'impétigo	328
Le pian	328
Les furoncles et les abcès.	328
Réactions allergiques de la peau	329
Les plantes et les produits qui peuvent causer une réaction de la peau.	330
Le zona	330
Les boutons de fièvre (l'herpès labial)	331
Les infections à champignons (la teigne).	331
Des taches blanches sur le visage et le corps	332
Le vitiligo	333
Le masque de grossesse.	334
La pellagre et autres problèmes de la peau dus à la malnutrition	334
Les verrues	336
Les cors au pied (durillons)	336
Les boutons et les points noirs (acné)	337
Le cancer de la peau	337
La tuberculose de la peau ou des ganglions lymphatiques	338
L'érysipèle et la cellulite	339
La gangrène	339
Les ulcères de la peau dus à une mauvaise circulation	339
Les escarres (plaies de lit)	340
Problèmes de peau chez les bébés	341
L'eczéma (plaques rouges avec de petites cloques)	342
Le psoriasis	343
Cérumen (cire de l'oreille).	343

Chapitre 16 Les Yeux	344
Signes de danger	346
Blessure aux yeux	347
Yeux rouges et douloureux : quelques causes possibles	347
Conjonctivite	348
Trachome	349
Yeux infectés chez le nouveau-né (conjonctivite néonatale)	350
Iritis (inflammation de l'iris)	351
Glaucome	351
Infection du sac lacrymal (dacryocystite)	351
Troubles de la vision	352
Yeux qui louchent (strabisme), « œil paresseux » (amblyopie)	352
Chapitre 17 Les Dents, les gencives et la bouche	359
Le soin des dents et des gencives	359
Abcès et maux de dents	361
Plaies ou petites déchirures aux coins de la bouche	362
Taches ou points blancs dans la bouche	362
Chapitre 18 Le Système urinaire et les parties génitales	364
Maladies du système urinaire	365
Infections sexuellement transmissibles, ou IST	367
Les lésions sur les parties génitales ..	371
La circoncision et l'excision	374
Quand et comment poser un cathéter urinaire	375
Problèmes spécifiques aux femmes ..	377
Les hommes et les femmes qui ne peuvent pas avoir d'enfants (infertilité)	380
Chapitre 19 Informations pour les mères, les sages-femmes, ou les accoucheuses	382
Les règles de la femme	384
La ménopause	387
La grossesse	392
Les visites médicales pendant la grossesse (consultations prénatales)	393
Préparation à l'accouchement	394
Le soin du bébé à la naissance	401
La sortie du placenta, ou « délivrance »	402
L'hémorragie (saignement très abondant)	403
Les accouchements difficiles	406
Les déchirures à l'entrée du vagin ..	408
Les soins au nouveau-né	409
Soins spéciaux pour les bébés petits, prématurés, et maigres –la « méthode kangourou »	412
Maladies du nouveau-né	412
La santé de la mère après l'accouchement	419
SL'allaitement et le soin des seins ..	420
Le cancer du sein	423
Fausse couche (avortement spontané)	424
Mères et bébés à haut risque	425

Chapitre 20 Le Planning Familial -

Avoir le nombre d'enfants qu'on veut	429
Le planning familial	429
Choisir une méthode de planning familial	430
Comment les femmes tombent enceintes	432
Les méthodes de planning familial ..	433
Autres méthodes de planning familial	437
Les méthodes naturelles de planning familial	439
Les méthodes qui ne préviennent pas la grossesse	441
Méthodes pour ceux qui ne veulent plus avoir d'enfants	442

Chapitre 21 Le Soin des enfants **443**

Une alimentation saine et équilibrée ..	443	Problèmes physiques	467
Des soins attentionnés pour un enfant malade	445	Les blessures et les accidents	469
La propreté et l'hygiène	446	Un enfant qui grandit est un enfant en bonne santé	471
La vaccination et les médicaments ..	447	Le développement de l'enfant	477
Autres moyens de protéger la santé de votre enfant	447	Aider les enfants à apprendre	479
Les problèmes de santé chez les enfants	448	Annexe A : Schémas d'illustration du développement de l'enfant	480

Chapitre 22 Santé et maladies des personnes âgées **488**

Résumé des problèmes de santé déjà traités dans d'autres chapitres	488	Maladies plus fréquentes chez les personnes de plus de 40 ans	494
Autres maladies importantes liées au vieillissement	490	Accepter la mort	496

Chapitre 23 La Boîte à pharmacie **497**

Quelle quantité de chaque médicament devez-vous avoir sous la main ?	497	La boîte à pharmacie familiale	500
Précautions à prendre au sujet des boîtes à pharmacie	498	La boîte à pharmacie villageoise	502
Acheter les médicaments et fournitures	499	Quelques mots à l'intention des commerçants ou du pharmacien du village	505

Chapitre 24 VIH et sida **506**

Signes du sida	507	Le VIH et la santé des mères et des enfants	509
Traitement	507	S'occuper d'une personne qui a le VIH ou le sida	511
Prévention du VIH	508		

Chapitre 25 Mode d'emploi des médicaments cités dans ce livre **512**

Note sur les doses	513	Autres médicaments	542
Les médicaments dans ce livre	515	Contre la douleur : analgésiques	565
Information sur les médicaments	522	Planning familial	595
Les antibiotiques combattent les infections	522	Pour traiter l'infection à VIH	600

Vocabulaire **602**