



Prévention, hygiène, vaccination

Un dicton dit qu'il vaut mieux apprendre à un pauvre à pêcher, plutôt que lui donner un poisson.

En matière de santé, cet adage vaut également. M. Abel Gousseine, partenaire du S.E.L. au Congo Brazzaville, rappelle à tous les formateurs : « Si vous me prescrivez des médicaments, vous me guérez une journée, mais si vous m'enseignez à prévenir la maladie, vous me guérez pour la vie ! »

Un grand nombre de maladies peuvent être évitées par un apport suffisant en eau potable, par l'accès à un système d'assainissement, par des gestes simples d'hygiène ou de prévention, par une meilleure alimentation et par une couverture vaccinale.

Parfois, il suffit de commencer par amener l'eau potable dans une région par le forage d'un puits pour que la communauté bénéficie d'une meilleure santé. De plus, cet apport en eau potable améliore également son alimentation par la production de fruits et de légumes, ou son hygiène en faisant davantage de lessives et en se lavant plus souvent les mains par exemple.

La prévention et l'amélioration de l'hygiène a un excellent rapport coût/efficacité. Environ 25 % des décès infantiles causés par le paludisme pourraient être évités si les enfants des régions touchées dormaient simplement sous des moustiquaires imprégnées d'insecticide. Le coût serait de 5 € par personne et par an ¹.

1. Source : Guerre aux maladies infectieuses

Des gestes simples d'hygiène et de prévention

Dans son livre *Maladie ou santé*, à votre choix !, l'auteur S.I. McMillen relate la mort de nombreuses femmes suite à l'accouchement (une femme sur six) dans un centre médical bien connu de Vienne sans que les médecins n'en décèlent la cause. Jusqu'à un jour d'avril 1847 où un jeune médecin du nom d'Ignace Semmelweiss, en charge du service de la maternité, ordonna aux médecins de se laver les mains entre chaque consultation. Il s'était aperçu que si le nombre de décès était si élevé, c'était parce que les médecins, après avoir pratiqué les autopsies des cadavres, allaient donner les consultations sans s'être lavé les mains. Il fallut ensuite trois ans pour adopter de bons comportements et réduire la mortalité des femmes dans la clinique.

Souvent, le changement de mentalité ou le changement de comportement demande du temps et de l'effort et ce, partout dans le monde.

Pour encourager la communauté, une information claire sur les bénéfices pour la santé doit accompagner la démarche. Sinon, le risque demeure de voir réapparaître les vieilles habitudes malgré la proximité d'un puits et de latrines. Pour l'adoption par la communauté locale de règles simples d'hygiène et de prévention, les enfants peuvent être de bons canaux d'information et de transmission de l'information.

ACCES A L'EAU POTABLE

La moitié de l'humanité n'a pas accès à une source d'eau salubre.

1,8 million d'enfants meurent chaque année à cause de maladies transmises par l'eau.

La moitié des lits d'hôpitaux du monde sont occupés par des patients souffrant de problèmes liés à l'absorption d'une eau contaminée.

Tous les voyageurs dans les pays en développement le savent. Il ne faut jamais accepter de boire un verre d'eau d'une bouteille déjà décapsulée. Le risque d'attraper une maladie diarrhéique est grand. Aussi, chacun veille à ce que sa boisson soit décapsulée sous ses yeux.

Pour les populations locales, le danger est identique. Pourtant, pour des questions d'argent, la famille ne peut pas acheter de bouteilles d'eau. Elle s'organise donc pour aller chercher l'eau au puits le plus proche, en résistant parfois à la tentation de collecter l'eau dans un marigot (plus proche certes que le puits mais dont l'eau est douteuse).

Chaque journée commence (souvent pour les femmes) par des kilomètres de marche pour aller collecter l'eau pour sa famille encore endormie. Parfois, la femme devra refaire le parcours plus tard dans la journée. Dans ces conditions, elle utilise l'eau si durement acquise avec parcimonie. Pas question de gaspiller ce bien si précieux ! La famille pourra très certainement se passer de toilette, mais chaque jour, tous les membres ont besoin de boire 2 litres d'eau en moyenne. Le foyer pourra également économiser l'eau en ne lavant pas les

fruits et les légumes au risque d'attraper une maladie. Les enfants ne pourront pas se laver les mains après s'être salis et porteront des mains douteuses à leur bouche.

Le forage d'un puits permettant l'accès de toute la communauté à l'eau potable en quantité suffisante apporte de grands changements :

- Une réduction significative des maladies diarrhéiques et de toute autre maladie liée à l'insalubrité de l'eau.
- Une augmentation des quantités d'eau utilisées pour les tâches ménagères : de moins de 10 litres par jour et par personne, ce chiffre monte entre 10 et 18 litres par jour et par personne²
- Le lavage des mains devient plus fréquent.
- Une réduction de la mortalité infantile.³
- Une amélioration de la santé des enfants grâce aux soins apportés par les mères.
- Une amélioration de l'hygiène personnelle et domestique.
- Une baisse de la malnutrition favorisée par une diminution des maladies à support hydrique et par l'amélioration de la production agricole en fruits et légumes.

ACCES A UN SYSTEME D'ASSAINISSEMENT ADEQUAT

40 % de la population mondiale ne dispose pas d'un système d'assainissement.

Un gramme d'excrément peut contenir 10 millions de virus, 1 million de bactéries et 100 œufs de parasites.

1,5 milliard de personnes dans le monde souffrent d'infections par des vers parasites transmis par des excréments humains.

En l'absence d'installations sanitaires, certaines maladies graves se propagent. C'est le cas du choléra, de la poliomyélite et de la fièvre typhoïde notamment, mais aussi de bon nombre de maladies parasitaires.

Avant l'installation de latrines, la communauté doit au préalable avoir accès à l'eau potable et doit être informée sur les risques encourus en continuant la défécation à l'air libre.

La présence d'un système d'assainissement dans la communauté permet :

- Une diminution de la défécation en plein air et une progressive augmentation du nombre de personnes utilisant les latrines.
- Une réduction des risques d'attraper des vers parasites notamment parmi les enfants.
- Une diminution de la pollution de l'eau.
- Une réduction des maladies des animaux domestiques.

2. Selon une étude rétrospective réalisée par WaterAid en Ethiopie

3. Selon une étude rétrospective réalisée par WaterAid en Inde

80 % des maladies dans les pays en développement sont dues à un système insuffisant d'assainissement et d'approvisionnement en eau potable.

Une meilleure alimentation

Un bon équilibre alimentaire doit comprendre des aliments des trois groupes suivants :

- Les aliments énergétiques (aliments de base ou glucides) comme le riz, le maïs, la banane plantain, etc.
- Les aliments de croissance (les protéines ou protides) comme le lait, les oeufs, le poisson et la viande.
- Les aliments de protection (les fruits et les légumes) qui contiennent des vitamines et des minéraux indispensables au fonctionnement de l'organisme et qui protègent contre certaines maladies.

La malnutrition et la maladie affectent la productivité de l'individu. De ce fait, la malnutrition compromet les revenus du foyer. Nutrition et santé sont étroitement liées. Les maladies diarrhéiques et parasitaires empêchent l'assimilation des aliments et sont une cause de malnutrition qui elle-même diminue la résistance face aux maladies. C'est un cercle vicieux.

A consommer peu :

Sucres rapides : sucre, miel...
Matières grasses d'origines animale et végétale : beurre, crème fraîche, margarines, huiles.
Excitants : alcool, thé, café.

A consommer modérément :

Produits laitiers : lait, yaourts, fromages.
Protéines animales : viandes, volailles, poissons, œufs.
Légumineuses : pois, haricots, lentilles.
Fruits oléagineux : noix, amandes...

A consommer abondamment :

Fruits et légumes frais
Céréales : blé, orge, riz, maïs, seigle, millet, avoine, sarrasin.
Produits des céréales : pâtes, pain, céréales complètes pour petit-déjeuner.

Source : La santé, la nourriture et les graines - Pas à Pas N° 52

Selon le rapport du développement humain 2007-2008, le changement climatique pourrait ajouter 220 millions de personnes aux 400 millions déjà exposées au paludisme, une maladie qui touche déjà un million de vies chaque année.

Pour limiter les risques de maladies diarrhéiques :

Consommer viandes, poissons et crustacés suffisamment cuits.

Quand c'est possible, faire cuire les légumes. Les fruits et légumes qui ne peuvent être cuits doivent être épluchés (y compris les tomates). Salades et fruits non épluchables doivent être bien lavés.

Se laver les mains avant chaque repas et après être allé aux toilettes.

Si c'est possible, faire bouillir l'eau (au moins 15 minutes) ou la filtrer.

Pour limiter les risques de paludisme :

Dormir sous une moustiquaire si possible imprégnée d'insecticide. La moustiquaire non traitée est malheureusement souvent insuffisante pour se protéger des piqûres de moustiques parce que le moustique cherchera un trou, ou l'endroit pour atteindre la personne, et il piquera. Si la moustiquaire est traitée, le moustique mourra ou s'éloignera. Plusieurs insecticides (noms chimiques) sont recommandés : perméthrine, deltaméthrine, lambda-cyhalothrine, cyfluthrine, etofenprox ou alpha-cyperméthrine.

Une couverture vaccinale

En dépit de la grande disponibilité des vaccins, environ trois millions de personnes meurent encore chaque année de maladies évitables par la vaccination. Ces décès surviennent surtout dans les pays en développement. Il faut savoir qu'environ 26 % des enfants (presque 34 millions d'enfants par an) n'ont toujours pas accès aux services de vaccination de base ; l'Afrique subsaharienne a le plus faible taux de couverture vaccinale.

Avant l'apparition du vaccin contre la rougeole en 1963, aucun enfant dans le monde ou presque n'échappait à la rougeole. Actuellement, dans les pays pauvres privés de campagne de vaccination, la rougeole tue chaque année près de 242 000 enfants, soit environ 663 décès par jour, 27 par heure⁴. La maladie est très contagieuse et peut se compliquer de pneumonie ou d'encéphalite. Elle est la principale cause de décès infantile, ce que la vaccination pourrait éviter.

Le tétanos est aussi une maladie qui frappe les enfants et les femmes les plus pauvres et il est presque toujours mortel. Cette maladie tue, chaque année, 215 000 nouveau-nés, sans doute par l'utilisation d'un couteau sale pour couper le cordon ombilical. Il tue également 30 000 mères.

La poliomyélite est sur le point d'être éradiquée grâce à l'effort d'un grand nombre de professionnels de la santé et à de grandes campagnes de vaccination nationale. Les cas de poliomyélite ont diminué de plus de 99 % entre 1998 (350 000 cas, selon les estimations) et 2006 (1997 cas déclarés). En 2007, plus de 400 millions d'enfants ont été vaccinés dans 27 pays. En 2008, il ne reste plus au monde que quatre pays d'endémie : l'Afghanistan, l'Inde, le Nigéria et le Pakistan.

Depuis plusieurs années, des débats agitent certains milieux scientifiques et médicaux concernant le danger et les effets pervers de certains vaccins. Par exemple, certains patients atteints de sclérose en plaques déclarent avoir attrapé la maladie après avoir été vaccinés contre l'hépatite B. Des questions restent sans réponse. Si certains vaccins ont déclenché des réactions allergiques chez des individus, il ne faut pas oublier que cette année encore, il y aura des milliers de morts dus à la rougeole. Combien y en a-t-il dans les pays riches ? L'exemple de la variole est plus parlant encore. La maladie sévissait bien avant l'époque des pharaons

Pour limiter les risques de rage :

Se méfier des chiens.

Pour limiter les risques de bilharziose et autres maladies parasitaires (l'eau et le sol peuvent contenir des larves de parasites) :

Ne pas se baigner n'importe où, et surtout pas dans les marigots.

Éviter de marcher pieds nus.

Ne pas s'allonger sur le sable.

Pour se protéger contre de nombreux ennuis cutanés :

Hygiène corporelle et faciale simple.

Recette de la boisson sucrée-salée de réhydratation en cas de diarrhées (Institut Pasteur, Lille) :

2 cuillères à soupe bien pleines de sucre en poudre

1/2 cuillère à café de sel

1 litre d'eau bouillie

égyptiens et elle a tué un tiers des malades atteints jusqu'en 1978. Cette année-là, après une campagne internationale de vaccination unique dans l'Histoire, le dernier cas de variole a été répertorié. La variole a été officiellement éradiquée en 1980. Au cours du XX^e siècle, elle aura tué plus d'un milliard d'êtres humains.

Il faut trouver un équilibre. Ne pas « idolâtrer » tel ou tel vaccin comme étant partout et pour toujours LA solution puisque les cas de réactions nocives existent et ne pas rejeter en bloc tous les vaccins par crainte d'effets secondaires.

Marie-France Berton,
responsable sensibilisation au S.E.L.

La vaccination demeure une arme efficace et d'un prix abordable pour les populations du Sud.

4. Chiffres 2006

Mesures d'hygiène prescrites dans la Bible

(cf. Maladie ou santé à votre choix !, S.I. McMillen, M.D.)

Une promesse de santé au peuple hébreu s'il suit les commandements :

Ex 15:26 : « Il dit : Si tu écoutes attentivement la voix de l'Eternel, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements, et si tu observes toutes ses lois, je ne te frapperai d'aucune des maladies dont j'ai frappé les Egyptiens ; car je suis l'Eternel, qui te guérit ».

Par rapport aux excréments

Avoir un lieu extérieur au camp pour la défécation, et recouvrir les excréments. Cela évite que les gens (ou les mouches) soient en contact avec les excréments et ne marchent dessus. Cela permet de réduire les risques de maladies diarrhéiques et de toutes les maladies à transmission fécale-orale (fièvre typhoïde, schistosomiase, polio...)

De 23 :12-13 : « Tu auras un lieu hors du camp, et c'est là dehors que tu iras. Tu auras parmi ton bagage un instrument, dont tu te serviras pour faire un creux et recouvrir tes excréments, quand tu voudras aller dehors ».

Par rapport à la contagion des maladies

Isolement du malade : il doit habiter seul à l'extérieur du camp, ce qui évite qu'il contamine les autres.

Lév 13 : 46 : « Aussi longtemps qu'il aura la plaie, il sera impur : il est impur. Il habitera seul ; sa demeure sera hors du camp ».

Par rapport au contact avec des morts

Se laver après avoir touché un mort ou des ossements, et laver ses vêtements.

Nombres 19

Par rapport à l'alimentation

Ne pas manger de graisse animale. La graisse provoque du cholestérol, ainsi ne pas en manger évite l'artériosclérose.

Lév 7 : 22-24 : « L'Eternel parla à Moïse et dit : Parle aux enfants d'Israël, et dis : Vous ne mangerez point de graisse de bœuf, d'agneau ni de chèvre. La graisse d'une bête morte ou déchirée pourra servir à un usage quelconque ; mais vous ne la mangerez point ».

Lév 3 : 17 : « C'est ici une loi perpétuelle pour vos descendants, dans tous les lieux où vous habiterez : vous ne mangerez ni graisse ni sang ».

Par rapport à la circoncision

Circoncire les garçons le 8^e jour. La circoncision permet de limiter le risque de cancer utérin chez les femmes et de cancer du pénis chez les hommes. En outre, le 8^e jour est le meilleur jour pour pratiquer la circoncision, la coagulation étant meilleure grâce à la présence de vitamine K et d'un taux particulièrement élevé ce jour-là uniquement (110 %) de prothrombine.

Gen 17 : 12 : « A l'âge de 8 jours, tout mâle parmi vous sera circoncis ».