



HYGIÈNE ET INSTALLATIONS SANITAIRES ET DE  
SANITATION/ENVIRONNEMENT SANITAIRE

GUIDE DE FORMATION DU FACILITATEUR

PREMIERE EDITION

## PREFACE

Selon les différents responsables du domaine de la santé et les scientifiques, l'hygiène est définie comme science concernant la prévention et l'entretien de la santé. Cette définition cadre bien avec l'impact de bonnes pratiques d'hygiène sur la santé. Ces pratiques peuvent impliquer une bonne santé puisqu'elles aident à empêcher la diffusion des bactéries et des virus provenant de l'eau polluée, l'air, des espaces, nourriture et les boissons contaminées. Les diverses recherches et les rapports des gouvernements et de ses intervenants prouvent que les infections provoquées par un manque d'hygiène faible sont classées parmi les 5 causes principales de décès, surtout chez les enfants de moins 5 ans.

Si les personnes, particulièrement ceux qui préparent et servent la nourriture aux autres, appliquaient rigoureusement les règles d'hygiène la diffusion des maladies seraient limitées, y compris les conséquences.

Une des stratégies susceptibles de réduire l'extension de la contamination de la population consiste à donner aux communautés une information hygiène de base. Cette formation les enrichira en termes d'information relative à l'hygiène de sorte qu'ils puissent expliquer aisément à leurs amis ou aux membres de leurs familles au sujet de tous les aspects d'hygiène.

Ce manuel contient 5 aspects principaux comprenant :

- Hygiène corporelle, en particulier la propreté des mains
- Hygiène alimentaire
- Hygiène de l'eau
- Hygiène environnementale

# UNITE 1 : LA PREVENTION DES MALADIES PAR UNE HYGIÈNE SURE

## LA PROPRETE DES MAINS

### INTRODUCTION

Les bonnes pratiques de se laver les mains est l'une des mesures employées pour réduire la fréquence des maladies comme : la pneumonie, le trachome, la gale , les infections de la peau et de l'œil , les maladies diarrhéiques (Les vers intestinaux, choléra, dysenterie). La promotion de la propreté des mains à l'aide du savon constitue également une stratégie -clé pour faire face à la propagation de la grippe aviaire (grippe d'oiseau).

Les participants ont besoin de pouvoir contribuer a la prévention des problèmes relatifs a l'hygiène dû notamment au manque d'hygiène et spécialement aux infections par voie des mains sales.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

À la fin de cette formation, les participants pourront être capable de :

- Expliquer clairement l'importance de la propreté régulière des mains
- Citer au moins 4 maladies transmises par l'intermédiaire des mains sales
- Citer au moins 4 circonstances indiquées pour l de la propreté des mains
- Décrire comment les mains peuvent être correctement lavées

### TEMPS REQUIS

30 minutes

### MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau de conférence + marqueurs
- Ruban
- Aide audiovisuelle
- L'eau, savon et d'autres matériaux nécessaires pour la démonstration

### METHODOLOGIE

- Saluer le public et présenter votre sujet.
- Demander s'il y a quelqu'un qui peut expliquer l'importance de la propreté des mains.
- Présenter les objectifs de la formation et demander à quelqu'un de les lire à haute voix.
- Expliquer chaque objectif.
- Après présentation, demander à quelqu'un une question liée au premier objectif de formation.
- Expliquer le fond des objectifs.
- Continuer jusqu'à terminer tous les objectifs.
- Organiser un exercice de démonstration concernant de la propreté des mains
- Faire une évaluation suivie d'une récapitulation de la session.

### NOTE AU FACILITATEUR

Les moments les plus importants de se laver les mains avec de l'eau et du savon et sont les suivants:

- Après avoir été au grand besoin.
- Après avoir nettoyé un enfant qui a déféqué.
- Avant et après le repas ou la préparation de la nourriture.
- Après avoir été en contact avec les espaces souillés (déchets, lessives des vêtements souillés ou après la vaisselle.)
- Après manipulation des animaux de compagnie et des animaux domestiques
- Après essuyage ou soufflement du nez ou éternuement dans les mains
- Après manipulation des tissus du sol (individu ou d'autres)
- Après contact avec le sang ou les fluides organiques
- Avant et après les soins des plaies
- Avant et après les soins d'une autre personne.

## HYGIÈNE CORPORELLE

### INTRODUCTION

Qu'est-ce que c'est l'hygiène corporelle? L'hygiène corporelle est un ensemble de pratiques hygiéniques qu'un individu peut exécuter pour se protéger contre les maladies et les infections. C'est une approche visant à protéger une personne contre une maladie ou une infection. L'hygiène corporelle consiste à prendre soin de votre corps en le gardant propre et sain.

À la fin de la formation les participants devraient pouvoir contribuer à prévention des maladies/infections cause par le manque d'hygiène et une hygiène insuffisante.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

À la fin de cette formation les participants devront être en mesure de:

- Expliquer l'importance de la pratique du respect de d'hygiène sûre
- Mentionner et décrire au moins 3 habitudes saines en matière de l'hygiène corporelle
- Décrire l'importance de la propreté des mains

### TEMPS REQUIS

30 minutes

### MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau de conférence + marqueurs
- Ruban
- Support audiovisuel

### METHODOLOGIE

Saluer le public et présenter votre sujet.

1. Leur dire que tu va leur parler de « l'hygiène ».
2. Demander s'il y a quelqu'un qui peut donner la définition de l'hygiène ou décrire ce que signifie l'hygiène
3. Demander à l'autre personne ce que sont les conséquences qui découlent du manque d'hygiène.
4. Présenter les objectifs et donner l'explication de chaque objectif.
5. Faire une évaluation et une récapitulation de la session

## NOTE AU FACILITATEUR

### HABITUDES ELEMENTAIRES D'HYGIENE CORPORELLE

Quand tu veux améliorer ton hygiène corporelle, les instructions suivantes peuvent aider.

1. Se laver les mains. Se laver les mains avant de préparer la nourriture ou de manger, après être à la salle de bains, après avoir toussé ou éternué et après manipulation des ordures. Ceci empêchera la propagation des bactéries et des virus. Se munir d'un produit d'hygiène, à savoir le gel d'aseptisation à base d'alcool au cas où le savon et l'eau ne sont pas disponibles.
2. Prendre douche de façon régulière. Laver régulièrement son corps et les cheveux, sur une fréquence qui te semble convenable.
3. Couper vos ongles. Garder les ongles de vos doigts et orteils coupés et en bonne forme. Dans ces conditions, la saleté et d'autres substances ne peuvent pas se dissimiler sous vos ongles. Garder vos pieds propres et secs.
4. Brosser ses dents et nettoyer les espaces entre les dents. L'idéal serait de broser les dents au moins deux fois par jour pendant deux minutes et utiliser le fil dentaire de façon quotidienne. Le fait de broser ses dents réduit l'accumulation des bactéries susceptibles de provoquer la décomposition dentaire et la maladie de gomme dans votre bouche. Pour garder un sourire éclatant, il faut consulter le dentiste une fois les six mois pour examen ou nettoyage en cas de nécessité.

### DE BONNES HABITUDES VOUS AIDERONT A RESTER EN BONNE SANTE

Pour la plupart des personnes, une bonne hygiène fait tellement une partie de leurs routines quotidiennes qu'on ne puisse pas y croire. Elles prennent douche, elles se brossent les dents, visitent les dentistes et les docteurs pour des examens médicaux réguliers. Elles se lavent les mains pour préparer de la nourriture ou manger, ou encore après manipulation des objets antihygiéniques. Afin d'aider les personnes à votre charge en bonne santé, il faut les aider à apprendre, et assurez-vous qu'elles mettent en application les bonnes habitudes de l'hygiène corporelle.

# UNITE 2 : HYGIENE ALIMENTAIRE

## HYGIENE ET NOURRITURE

### INTRODUCTION

L'hygiène est nécessaire dans tout aspect de l'être humain. La contamination à partir de la nourriture affecte directement le corps humain du fait que les microbes attaquent le système immunitaire juste après quelques heures ou minutes. La nourriture devient facilement souillée quand elle n'est pas couverte ou quand elle n'est pas conservée dans un matériel propre ou encore quand on ne se lave pas les mains alors que ces dernières sont souillées avant la préparation. Les entrepreneurs sociaux seront formés sur la façon de protéger la nourriture contre n'importe quelle contamination

Au terme de cette partie, les participants devront être capables de contribuer à la réduction de la morbidité et de la mortalité infantiles dues à la consommation de nourriture souillée.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

À la fin de cette formation, les entrepreneurs sociaux devront être en mesure de:

- Expliquer la nécessité d'assurer l'hygiène alimentaire
- Mentionner au moins 3 maladies qui peuvent être transmises à travers les aliments souillés
- Décrire des mesures à prendre afin de pouvoir prévenir la nourriture contre la contamination

### TEMPS REQUIS

30 minutes

### MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau de conférence + marqueurs
- Ruban
- Support audiovisuel

### METHODOLOGIE

1. Saluer les entrepreneurs sociaux et leur présenter votre sujet.
2. Leur dire que tu vas leur parler de « l'hygiène alimentaire »
3. Justifier la raison pour laquelle il est plus important d'intégrer ce sujet dans la formation
4. Demander à quelqu'un de te dire ce qu'ils entendent de l'expression "l'hygiène alimentaire"
5. Le remercier de la réponse et demander aux autres.
6. Demander à une autre personne les conséquences que peut entraîner le manque d'hygiène alimentaire.
7. Les remercier et poser la question suivante : Qu'est-ce que vous faites pour protéger la nourriture contre la contamination
8. Écoutez-les attentivement tout en notant la réponse
9. Présenter les objectifs et procéder à l'explication de chaque objectif
10. Discuter avec eux sur base vos notes
11. Prendre quelques notes sur chaque objectif
12. Accorder un temps pour poser quelques questions
13. Répondre aux questions en conséquence

#### 14. Les remercier pour leurs interventions

##### NOTE POUR LE FACILITATEUR

Trois choses à considérer;

##### GARDER VOS MAINS PROPRES

- Se laver toujours les mains avec du savon après les repas et après avoir été aux lieux d'aisance. Sécher vos mains avec un tissu propre ou à l'air libre.
- Se laver les mains complètement avant de préparer la nourriture pour éviter sa contamination
- Se laver les mains après manipulation de la nourriture crue

##### GARDEZ VOTRE NOURRITURE PROPRE ET EXEMPTÉ DE CONTAMINATION

- Avant de cuire ou de manger vos légumes ou fruits, il faut vous rassurer que vous les avez bien lavés afin d'enlever les saletés ou autres contaminants éventuels.
- Bien laver les légumes avant de les consommer crues
- Lavez les fruits enrobés comme les pommes, les raisins, etc. avec de l'eau avant de les manger crus
- Ne pas partager les cuillères ou les baguettes à table pour éviter la contamination mutuelle
- Ne pas plonger les cuillères, les fourchettes ou les baguettes déjà utilisées dans la nourriture en cours de préparation. La cuisson peut ne pas être complètement achevée
- Éviter la contamination de la nourriture par des microbes pathogènes répandus par des êtres humains et des animaux de compagnie.
- Séparer la nourriture crue et la nourriture cuite pour éviter la contamination.
- Stocker la nourriture à la température appropriée.
- Utiliser de l'eau et du matériel propre.

##### GARDEZ VOTRE CUISINE PROPRE

- Les ustensiles de cuisine tels que les planches à découper, des spatules, éviers, plan de travail doivent être gardés propres. veillez les sécher pour éviter l'accumulation de la saleté et l'hébergement des bactéries.
- Garder les ordures de cuisine dans des sacs et les évacuer régulièrement
- Ne pas accumuler les déchets de cuisine dans votre cuisine ou dans l'arrière-cour étant donné que ces derniers attirent des insectes, des fourmis, des mouches, des cancrelats et des rats. Cela peut également constituer une source de contamination
- Dessécher les tabliers, les nappes et les gants de cuisine sous le soleil pour éviter la moisissure et les bactéries.

## PARTIE 3 : HYGIENE DE L'EAU

### INTRODUCTION

L'eau est l'un des facteurs déterminant principaux de notre santé. Aucun être humain ou animal ne peut survivre en l'absence de l'eau. Même les plantes (des herbes et des arbres) vivent en raison de l'eau coulante ou provenant des fontaines. Les physiologistes disent que les 2/3 de notre corps sont constitués l'eau. C'est la principale composante de notre organisme/corps. Il s'avère très important, à plus d'une raison pour notre corps, de protéger l'eau contre la pollution ou les microbes.

C'est un nutriment très important. Elle aide à éliminer les produits des déchets alimentaires.

Cependant, dans quelques circonstances, l'eau est nocive dans la mesure où elle constitue un taxi ou un véhicule des microbes vers l'être humain. Cette formation permettra aux entrepreneurs sociaux à comprendre son importance et la manière dont nous sommes défiés à assurer sa protection et par tant l'utiliser sans risque.

Par conséquent, il est important d'exécuter des mesures de routine permettant de limiter des bactéries et d'éviter la contamination par le plomb et de mettre en application d'autres meilleures procédures de gestion de l'eau potable

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

À la fin de cette formation, les participants devront être en mesure de:

- Décrire la manière de garantir l'utilisation de l'eau potable dans les familles
- Expliquer 5 actions principales conduisant à la protection de l'eau potable au niveau d'école

### TEMPS REQUIS

20 minutes

### MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau de conférence + marqueurs
- Ruban
- Support audio-visuel

### METHODOLOGIE

1. Saluer l'audience et leur présenter le sujet.
2. Leur dire que tu vas parler de « la santé environnementale »
3. Demander s'il y a quelqu'un qui peut donner la signification de « la santé environnementale »
4. Le remercier et demander à d'autres. Les remercier de leurs réponses
5. Présenter les objectifs et les expliquer clairement
6. Demander aux entrepreneurs sociaux quelles pratiques d'hygiène il faut employer en vue d'obtenir de l'eau propre à boire
7. Prendre note de toutes les réponses données
8. Donner les réponses appropriées après toutes les réponses données par les quelques de membres du groupe
9. Poser une autre question liée à la façon dont l'eau puisse bien devenir notre ennemi
10. Prendre note de toutes réponses fournies. Donnez vos considérations à la fin

11. Demander s'ils peuvent indiquer si on peut garantir de l'eau propre à l'école
12. Procéder de la même manière qu'à la phase numéro 9.
13. À la fin, donner vos considérations en conséquence et demander si ils ont l'une ou l'autre question
14. Donner une réponse s'il y en a.
15. Faire une évaluation et une récapitulation de la matière.

#### NOTE AU FACILITATEUR

L'eau reste très indispensable pour notre santé que pour la santé de toute autre créature. Cependant, l'homme continue de la contaminer jusqu'à ce qu'elle devienne le véhicule de quelques microbes pathogènes. Les responsables de la santé ont proposé de bonnes pratiques d'hygiène à mettre en application en vue d'assurer la protection de l'eau potable ou celle utilisée quotidiennement pour d'autres fins.

#### AVANTAGES DE L'EAU

- Voir le tableau d'information sur l'EH
- Elle forme la base des fluides de corps
- Elle régule la température de corps
- Elle empêche de la constipation

#### INCONVENIENTS DE L'EAU POLLUEE

- Toutes les maladies causées par l'eau souillée peuvent entrer dans le corps humain au cas où elle est consommée sans être désinfectée ou filtrée;
- Quelques maladies sont entre d'autres: la dysenterie, l'amibiase, les vers intestinaux, le choléra, la poliomyélite, et bilharziose, etc.

#### EAU POTABLE

- Employer le matériel propres
- Traitement : L'ébullition, usage des désinfectants (Sur eau, pure), filtration, désinfection solaire
- Protéger le sources/fountains
- Nettoyer les reservoirs

#### Five choses à faire pour garder l'eau potable à l'école

1. Nettoyer quotidiennement les fontaines d'eau potable en utilisant procédures figurant dans ce guide.
2. Enlever de tous les débris dans les débouchés ou aérateurs de sortie de façon régulière en employant les procédures figurant dans ce guide.
3. Vérifier si l'eau à boire ne contient pas du plomb. Si jamais le plomb est détecté, suis les procédures indiquées dans ce guide pour faire face à la contamination par le plomb dans ce guide.
4. Évaluer votre installation pour la présence de connexions transversales et traiter les problèmes liés à des connexions transversales en suivant les recommandations contenues dans ce guide.
5. Si les niveaux de plomb élevés sont trouvés, rincer régulièrement tous les points d'eau utilisés pour la préparation de boisson ou de la nourriture et installer des dispositifs de point de

l'utilisation, de fournir un traitement supplémentaire de l'eau potable à la sortie. Les bactéries sont présentes dans notre environnement.

N.B.: Quelques bactéries peuvent survivre et entrer dans le système de distribution ( la tuyauterie et la plomberie du bâtiment).Elles peuvent se développer dans le système de tuyauterie

Il faut nettoyer la fontaine de l'eau, les robinets et les réservoirs d'eau chaude. Le plomb peut aussi être nocif pour notre corps quand il est en grande quantité. C'est plus dangereux pour les enfants en bas âge, enfant en bas âge ainsi qu'aux femmes enceintes.

Les bactéries peuvent également se développer dans le système de tuyauterie, les fontaines de l'eau et les robinets. En conséquence, il est important de nettoyer régulièrement vos fontaines d'eau, robinets et réservoirs d'eau chaude.

# PARTIE 4: HYGIÈNE ENVIRONNEMENTALE

## INTRODUCTION

- La santé environnementale concerne les aspects des facteurs de la sante humaine liés aux facteurs physiques, biologiques, sociaux et psychologiques dans l'environnement. Avoir une bonne santé exige **une** l'hygiène dans votre environnement : psychologique,, physique, sanitaire, la bonne gestion bonne gestion des ordures ,l' eau propre, maisons propres, etc...

## OBJECTIFS SPECIFIQUES

À la fin de cette session, les entrepreneurs sociaux pourront être capable de:

- Donner la définition du concept, "santé environnementale"
- Expliquer comment notre santé est déterminée par notre environnement
- Citer au moins certains avantages de l'eau comme élément de notre environnement
- Expliquer comment nous pouvons protéger notre environnement pour favoriser le bien-être

## TEMPS REQUIS

30 minutes

## MATERIEL REQUIS

- Tableau de conférence + marqueurs
- Ruban
- Le support audio-visuel

## METHODOLOGIE

1. Votre public et présenter votre sujet.
2. Leur dire que tu vas parler à propos de la santé environnementale "
3. Demander s'il y a quelqu'un qui peut donner la signification de la santé environnementale
4. Remercier la personne et poser la question à une autre personne..Les remercier pour leurs réponses
5. Présenter les objectifs et les expliquer clairement

## GROUPE D'ÉCHANGE/DISCUSSION

1. Diviser ton public en 3 petits groupes en leur donnant des tâches à faire.
  - Le premier groupe discutera sur la façon dont notre environnement peut être protégé
  - Le deuxième groupe discutera sur des conséquences liées à notre environnement
  - Le troisième groupe discutera sur la façon dont un bon environnement peut être assuré à la maison
2. Leur demander de choisir un représentant et un rapporteur dans chaque groupe
3. Leur accorder 15 minutes de discussion et les appeler pour retourner dans les salles

## SESSION PLENIERE

1. Demander au premier groupe de présenter
2. Quand l'une ou l'autre aura fini , demander au public s'il n'y aurait autre chose à ajouter
3. Donner tes considérations y relatives
4. Appeler le deuxième groupe. Quand elle/il termine, demander s'il n'y a des observations à faire

5. Noter les réponses et répondez en conséquence
6. Employer la même méthodologie pour le troisième groupe
7. Demander s'il y a une autre question et répondez en conséquence
8. Faire une évaluation et récapitulation de la session

#### NOTE AU FACILITATEUR

Selon l'OMS, les I, EH comportent 4 facteurs sanitaires déterminants de la santé : facteurs physiques, biologiques, sociaux et psychologiques. Les facteurs de risque dans le domaine de la santé sont liés à ces quatre aspects

#### LES AVANTAGES DE L'EAU POTABLE

- Boire
- Propreté du corps (humain) : se laver, laver habits,
- Propreté des maisons
- Cuisine
- Laver les ustensiles
- La physiologie humaine et animale
- Intervenir dans la digestion pour l'humain et d'animaux
- Nettoyer les ustensiles utilisés à la table et à la fonction du corps
- Protection de corps (enlever les déchets)
- Bâtir
- Traitement en cas de déshydratation ou d'autres maladies

#### LES MALADIES LIÉES À L'EAU

L'eau, les installations sanitaires et l'hygiène ont des impacts importants sur la santé et les maladies. Les maladies liées à l'eau ;

- Celles causées par des micro-organismes et des produits chimiques se trouvant dans l'eau que les gens boivent ;
- Les vers intestinaux, le choléra, la dysenterie, les maladies des reins, ou les maladies cardiaques causées par certains minéraux notamment le cuivre et du plomb
- Les maladies comme la schistosomiase qui ont une partie de leur cycle de vie dans l'eau ;
- Les maladies comme la malaria dont les vecteurs sont liés à l'eau ;
- La Poliomyélite

## PRE-TEST ET POST-TEST

### PARTIE 1: LA PROPETE DES MAINS

1. Le propreté des mains peut protéger contre les maladies diarrhéiques
2. La Diphtérie peut être transmise par les mains sales.
3. Laver les mains sans savon est suffisant pour la propreté des mains

### PARTIE 2: HYGIÈNE CORPORELLE

4. Brosser des dents après chaque repas est nécessaire pour se protéger contre les maladies
5. Le manque de bouche et les dents peuvent affecter les gommages.
6. Les pratiques de la propreté des mains pour se protéger contre les maladies diarrhéiques

### PARTIE 3 : HYGIÈNE ALIMENTAIRE

7. Le lavage des légumes et des fruits avant leur consommation peut prévenir contre plusieurs types de maladies
8. Couvrir la nourriture cuite et chaude n'est pas nécessaire puisque les bactéries ne peuvent pas entrer dans cette nourriture
9. Il n'est pas nécessaire de séparer la nourriture crue et cuite pour éviter la contamination
10. La propreté de la cuisine est l'une de mesures hygiéniques pour limiter la propagation d'infection

### PARTIE 4: HYGIÈNE DE L'EAU

11. La grande partie de notre poids corporel est constituée d'eau
12. L'eau aide à nettoyer notre corps et au bon son bon fonctionnement
13. L'eau régule la température du corps
14. L'eau peut transmettre des maladies aux gens
15. La dysenterie, le choléra et l'amibe sont classés parmi les maladies générées par l
16. Utilisation du matériel propre, traitement, bouillir constituent des moyens empêchant la contamination de l'eau.

### PARTIE 5: SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

17. La santé environnementale se rapporte sur: l'écologie physique, psychologique et sociale
18. La gestion des déchets fait partie de la politique nationale en dans le secteur de la santé
19. L'assainissement signifie un système de gérer proprement notre entourage, drainage, etc.