



FORMATION SUR L'HYGIÈNE

MANUEL POUR DES ENTREPRENEURS

PREMIERE EDITION

PREFACE

Selon différents responsables de santé et chercheurs en matière de santé, l'hygiène est définie comme science qui s'occupe de la prévention et l'entretien de la santé. En effet, cette définition correspond exactement à l'impact de la mise en application des pratiques de l'hygiène saine. Beaucoup de recherches et de rapports des gouvernements ainsi que leurs intervenants prouvent que les infections liées à l'hygiène sont parmi les 5 causes principales des décès, particulièrement chez les enfants de moins de 5 ans.

Si la population, plus particulièrement celle en charge de la préparation de la nourriture en l'occurrence : les mères qui sont responsables de la préparation et servent les membres de la famille et les différents cuisiniers dans les familles, les restaurants et les hôtels avaient des habitudes saines, la diffusion des maladies et les conséquences relatives à ces dernières seraient très limitées.

Une des stratégies susceptibles de réduire l'extension de la contamination à l'intérieur qu'à l'extérieur de la population consiste à informer aux jeunes à propos de l'hygiène de base, qui seront des responsables aussi bien dans leurs familles respectives que dans leurs communautés. 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 comprenant la propreté des mains
- Hygiène alimentaire
- Hygiène de l'eau
- Hygiène environnementale

CONTENTS

PREMIERE : PREVENTION DES MALADIES A TRAVERS UNE BONNE HYGIENE.....	4
PROPRETE DES MAINS	4
HYGIENE CORPORELLE	4
<i>Introduction</i>	4
<i>habitudes personnelles de base d'hygiène</i>	4
DEUXIEME PARTIE : HYGIENE ALIMENTAIRE.....	6
<i>Comment conserver la nourriture de la contamination</i>	6
<i>Maintenir vos mains propres</i>	6
TROISIEME PARTIE : HYGIENE DE L'EAU.....	7
<i>Avantages de l'eau</i>	7
<i>Inconvénients de l'eau polluée</i>	7
<i>Eau potable</i>	7

PREMIERE : PREVENTION DES MALADIES A TRAVERS UNE BONNE HYGIENE

PROPRETE DES MAINS

La bonne pratique de se laver les mains est l'une des mesures utilisée pour réduire l'incidence des maladies, notamment : la pneumonie, le trachome, la gale, l'infection cutanée ou oculaire ; les maladies diarrhéiques : les vers intestinaux, choléra, dysenterie. La promotion de la propreté mains avec du savon est également une stratégie-clé pour maîtriser la propagation de la grippe aviaire (grippe des oiseaux).

Les moments les plus importants où l'on doit se laver les mains avec de l'eau et du savon 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 (individuels ou d'autres personnes)
- 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.

HYGIENE 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 en vue de 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, vous permettant ainsi de garder votre santé la meilleure.

HABITUDES PERSONNELLES DE BASE D'HYGIENE

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

- Prendre douche le plus souvent. Laver régulièrement son corps et ses cheveux. Cela signifie qu'il faut laver son corps et ses cheveux au shampoo sur une fréquence qui te semble convenable. La peau a besoin d'être libéré des saletés, sinon il peut claquer et par tant provoquer des maladies.
- Couper vos ongles. Garder les ongles de vos doigts et orteils coupés et en bonne forme vous préviendra quelques problèmes comme les saletés et d'autres substances malveillantes qui peuvent pas se dissimiler sous les ongles. Garder vos pieds propres et secs vous permettra d'éviter la mycose.
- Brossez ses dents et nettoyer les espaces inter-dentaires. L'idéal serait de brosser les dents au moins deux fois par jour pendant deux minutes et utiliser le fil dentaire jour par jour. Le fait de

brosser ses dents réduit l'accumulation des bactéries susceptibles de provoquer la carie dentaire et la maladie de gomme. Les bactéries qui provoquent la maladie de la gomme peuvent aller droit au cœur et provoquer des problèmes sérieux de la valvule. Afin de garder un sourire éclatant, il faut consulter le dentiste une fois les six mois pour examen ou nettoyage en cas de nécessité.

- Se laver les mains. Se laver les mains avant de préparer la nourriture ou de manger, après avoir été à la salle de bains, après avoir toussé ou éternué ou encore après manipulation des ordures permet forcément d'empêcher 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.
- Sommeil non-troublé. Reposez-vous suffisamment - de 8 à 10 heures par nuit - afin que vous soyez régénéré et prêts à recommencer une nouvelle journée chaque matin. Le manque de sommeil peut faire que l'on sente et compromettre la défense normale du corps, le système immunitaire.

DEUXIEME PARTIE : HYGIENE ALIMENTAIRE

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. Vous serez formés sur la façon de protéger la nourriture contre n'importe quelle contamination

COMMENT CONSERVER LA NOURRITURE DE LA CONTAMINATION

MAINTENIR VOS MAINS PROPRES

- Se laver toujours les mains avec du savon après les repas ou après avoir été aux lieux d'aisance. Essuyer les mains avec un tissu propre ou sécher-les 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

Conserver votre nourriture propre et la protéger contre la contamination en respectant les consignes suivantes :

- 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 s'achever complètement
- Eviter la contamination de la nourriture par des microbes pathogènes répandus par être humains et des animaux de compagnie.
- Séparer la nourriture crue de 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.

TROISIEME PARTIE : HYGIENE DE L'EAU

L'eau est l'un de nos déterminants principaux de santé. Aucun humain et animal étant ne peuvent vivre sans eau. Même les usines (des herbes et des arbres) elles vivent en raison de l'eau de course de l'eau ou de l'eau de la fontaine. Le physiologiste dit que le 2/3 de notre corps est l'eau. C'est composant principal d'organisme/body parce qu'il intervient dans la protection de corps mais il dépend au moment nous se protègent contre la contamination que l'eau aide notre organisation pour éliminer les déchets de nourriture (tabourets) et toute autre perte organique. L'eau sûre employant et potable nous aident à rester en bonne santé.

Il s'avère très important, à plus d'une raison pour notre corps, de protéger l'eau contre la pollution ou les microbes.

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 grâce à l'eau, coulante ou provenant fontaines. Les physiologistes disent que les 2/3 de notre corps sont constitués l'eau. C'est la principale composante de notre organisme/corps étant donné qu'elle intervient dans protection de notre corps contre la contamination. L'eau sert à éliminer les produits des déchets alimentaires et organiques. L'usage et la consommation de l'eau potable nous permettront d'avoir une bonne santé.

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 un matériel propre
- Traitement: L'ébullition, usage des désinfectants (Sur eau, pure), filtration, désinfection solaire
- Protéger les sources/les fontaines
- Nettoyer les réservoirs