

Chəwulê gənê gun səw duwa

Hygiène du corps



Copyright © 1999, SIL Tchad



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Cette création peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée, mais l'œuvre ainsi modifiée ne peut être diffusée que sous une licence identique ou similaire à celle de la création originale. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées.

Titre original en français: Hygiène du corps (sud)

En langue: Soumraye

Parlée dans le département de la Tandjilé-Est

Texte original den français et illustrations utilisés avec permission de:

Atelier de Matériel pour l'Animation (AMA)

B.P. 267 Yaoundé

Chəwulê gənê gun səw duwa

Hygiène du corps

Traduit par Manague Robert

Images utilisées avec permission de AMA, © 1999 AMA (Atelier de Matériel pour l'Animation), Yaoundé, Cameroun. CC BY-ND 4.0.

Avant-Propos

Maktubu də ka di way i gwale gənê gun duwa.
Yande da, nê ur dara əjəm gə mê asnadə da, u gwale dərə al gə
giyê dara kal mê dam nəm ladə sənə dədê.

Nê algə nare nê al giyê managə SIL Tchad doche dara cendi wagə
nare lê ala gə magtubu-lê.

Soumraye
Tchad



Amsə day gə nare nê kərê duwa-lê sədêgə
mədagə nanə. Barge gənê Amsə me nare nê
kərê duwa-lê day me da mədagəle me
chəbərə me ca.

Yarna Amsə me nare duwa nê kərê me. Barge
day mədagəle me chəbərəle me ca. Cendi
damdə i səŋa-lê me ha gəderagə pəgəŋ me ca.
Gwayni algəle jwap jwap me sədêgə womgəle
me ca.



Habda ajə Amsə changəraw diya. Diya duwa di gədə banjile me do nane me ca.

Ina alal mo. Amsə changəraw sabar jarbe dara aŋji wi səw bam bêdê. Kərə duwa-lê da sabən ilê bêdê. Amsə wiy diya duwa di dərêdê bam bêdê me caga da tandi gədə banjile.



Amsə dəndaw koyəng algəle me bəgər algə dədêgəlê me ca.

Dara waragə gəlgə d'angəra gə sədêgə bêdê me koyəng al gə dəndəragə me bəgər kaw algə nəm me ca. Dara nare nê kərê nê Amsəlê da dwoy gəsêni bêdê. Yande da urgə i hara gə laptanê meyanda gursə day bam nañe do me cendi ha 'ywa labiya sən.



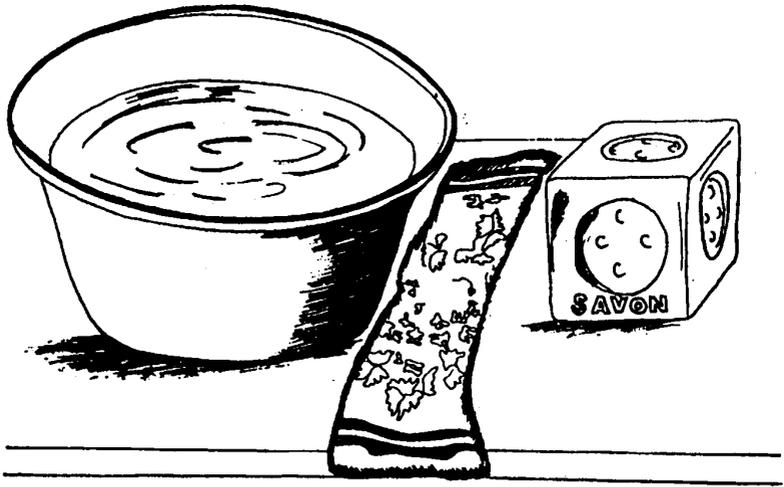
Wala mən managə laptanê da gə way ba i gichəni me ba 'yaw Amsə mwom anju.

Managə laptanê da impirme yêr mani nê ala nê acne nê nê nare nê kərê nê Amsə lê day. Anji gəsə Amsə ba hane dayara-lê. Managə Amsə 'wo dayara-lê mwom da, Amsə 'ocn mani woni ala nê lade di dəm me kəlê sabən əsêwê.



Caga da Amsə kəlangə mani duwa nê ala bam. Anji gəlgə dəndaw wiya gə səđêgə chəwulê meca.

Yarna nare nê kərê nê Amsə lê kəlangə mani day nê ala bam dəm. Cendi wiy barge day bam ladə me səđêgə kaw chəwul me ca, cendi hurbê gəbande gəđəragəlê me idêgə sədə 'ywoldə naŋ me ca.



**Sabən əməw mwom bərmê gaba ala gun
bam me anji 'yê dan bam me ca.**

Sabən wiy swani gə gun daw səwê bam me
gəsang gə bii acn bam me ca. Anji 'yê dan bam
me əməw mwom jwara nan gun səwê bam me
ca. Sabən i mani nê lade nanə dara gun labiya
duwa.



**Gə turgə baa baa da, Amsə wiy səw bam
kurayê gə sabən.**

Wala ba ba da Amsə al giyê me laṅbə le me.
Dawa 'yen mwom da, anji wiy bam kurayê gə
sabən me hurê barge gə lade səwê me ca. Wiya
gə səw bam da kaləw anji i nuni ladə naṅe.



Amsə aw tworê dədə wiya kulə tarəwê.

Anê yêr Amsə aw tworê dədə wiya kulə duwa tarəwê. Iina wiy tworê-lê naņe. Tandi yêr tworê ba i mani nê lade. Tandi udə nimi nê kurayê labaa u nimi nê Mārĩ duwa nê chwa daa kulə duwê. Tandi wiy sədə i gə sabən baa baa me ca.



**Wala baa baa da, Iina wiy maṅ bam me
ɗangə̀rəw laɗə naṅ meca.**

Dine nê maṅ da ur i ɗangə̀ragə lada naṅe, doni
day lawe. Iina wuyəw gə nimi nê ure gul gul
wala baa baa. Tandi kogəɗəw ɗərêw me
sumdêw me bam. Tandi urnê ba də chənêw
dodê da, tandi chəw i gəsa-lê.



**Wiya gə səm bam gə sabən wala baa baa da,
'yê koyəng me bəgər me bam.**

Dine nê gechide da gam sədêgəle. Cendi wiy
sədêgə i gə sabən ba ba dara kal koyêng ba
alnağə bêdê me bəgər kaw ba alnağə bêdê me
ca.



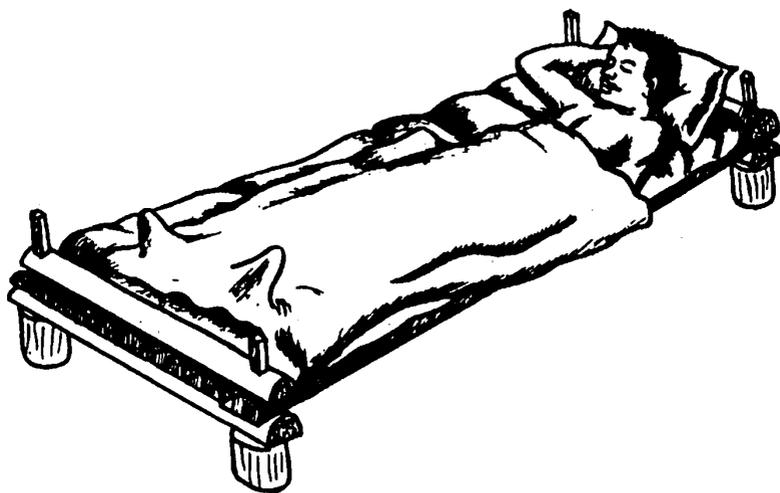
Wiya gə sabən lada da bi laṅa gəsang duwa bam.

Wiy doyəm bam gə sabən wala baa baa. Kəlang barge gə hurale daa daa dara gəsang gə nê laṅa duwa da meyəndə barge le. Kal jala wiya gə gənəm bam gə sabən wala baa baa di.



Barge gaba ala giyê kaw kaləw chəwlênêle.

Barge gə giyê di acnanale kaw kaləw a
chəwlênêle me biynê gəsang bêdê me ca. Gə
jomni ba ba ur i hura barge gə chəwle.



**Ladëra dë solbë dëdêgëlê da ur i wiya bam
daa daa. Bo matëla me borgë me dawa-lê.**

Kulë gë 'ya da kal dalaw chëwlênlê. Dëmas
mën da bwana matëla me borgë me dawa-lê
baa baa. Wala mwaj bi jii da, wiyna ladëra
bam baa baa.



Deme urnê ala mani nê wama da, də wiyna əsadə bam do. Gun wiyna əsaw bam gə sabən do me womna mani sən.

Dine idêgə wiy əsadə bam do me dərə mani bajəragə sən. Tandi bo mani nê wama managə achet də chəwule-yê. Habde yaa day nê tandi urnê ba də 'yanagə dine da, tandi wiygə bam do.



**Nare nê kærê pad da, wiyna əsəragə bam do
me wamna mani sən.**

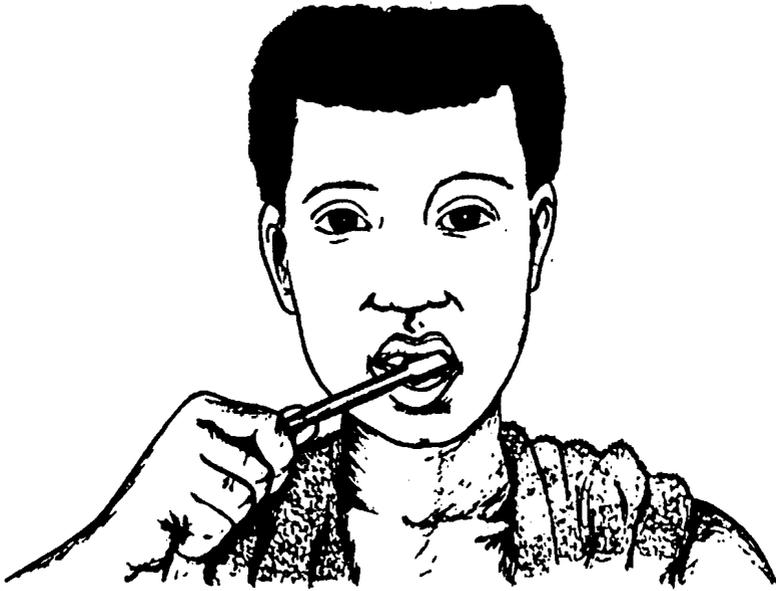
Dine idêgə gəlgə dine wiya gə əsəragə bam do
me wama gə mani sən. Nimi me sabən me da,
kal inalê kulê baa baa dara wiya gə əsay.



Gun swane 'wada-lê da, wiyna əsaw bam do.

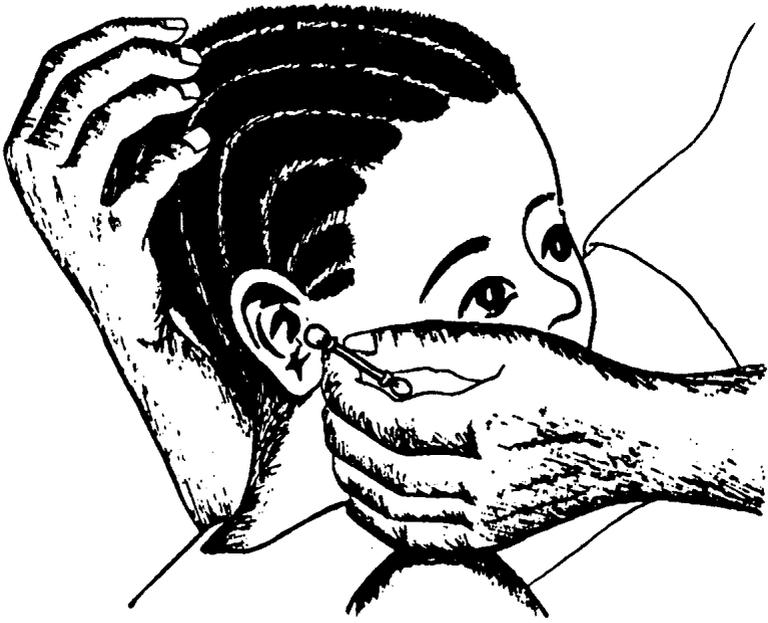
Mwom gə yab da dəm mana i managə 'wada-lê.

Mə urnê 'ya dan də acne bam da, managə mê
swana 'wada-lê da, wiy əsam bam gə sabəm.



Sande kaw ur i gama day. Codgə bam gə jomni me turgə me ca.

Mani woni ywa sande da kili day wom nan bôdê, cendi codəm sandam bam me piyəm wama gə dengsêr bulê dayê bam me ca. Mani nê ta di inalê bôdê da biy habda ßani labaa habda sabəraw me mê codə nəm. Ta di hara gə mwom gə sande (daŋ də sande-yê). Kal tənê kob bədə labaa gasasa bəw gə sandam dī, ha ßwalam sandam bam labaa ha biyêgə bam bərin.



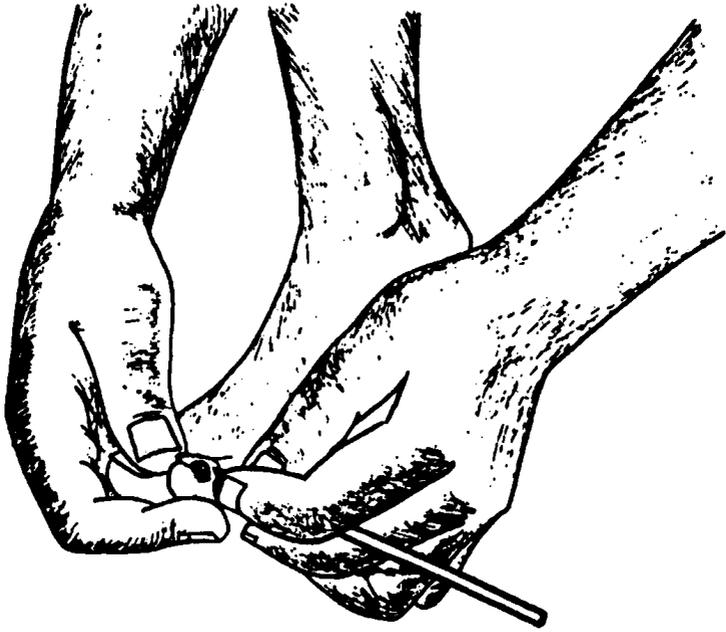
Dəmas mən ba da kogədə sumdêṁ dwaregə bam. Hay: kal kwagda gə mani nê bədêgə cobə fi.

Dii mən labaa dii sər dəmas dwarelê da, kogdə sumdəm dwaregə bam. U sogəlê gə dwe (almet dudədə) me legər barge buw gə chəwle lê kogdə nəm. Hay kal 'waya sum dalaw gə cələṅ ta di diya fi.



Gə̀rə̀njay nê mədage da budəbə daŋ də nê mwom duwa lê dwaregəlê .

Daŋ də dine də nê mwom duwa da budəbə i managə gə̀rə̀njay nê mədage-yê, managə gun cwadna səw mwom da chə̀bəw diyabe. Daŋ budəbə i managə gun gə̀rə̀njawê. Gə̀rə̀njam nê daa me nê dodê me da sabgə bam daa daa me codgə bam me ca.



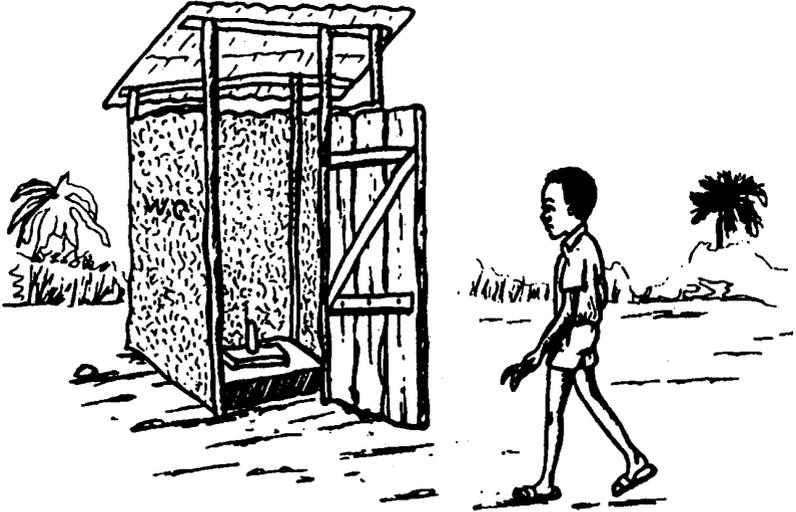
Dine abəragə me idəgə me da chel dəndəragə gəderagəle. Cendi kalgə dan me jimdi me gəderagəlê bəddê.

Dan budənê dwe dəgəlawê me mê biynêdê bam kalang bəddê da, tandi ha jwara me ha pwa gasa me ha meyandaw gərəjaw bam. Dine abəragə me idəgə me da chel dəndəragə gəderagəle.



Wala gə mani sawna gun da wuyna diya di bam kalang gə sabən me nimi me ca.

Managə diya inalê da, Amsə wuydə kalang gə nimi me sabən me əbə barge gə lade gə chəwle lê dərənê. Ya ta de da, diya di wal bam kalang me ur hara gə labtanê ba bêdê.



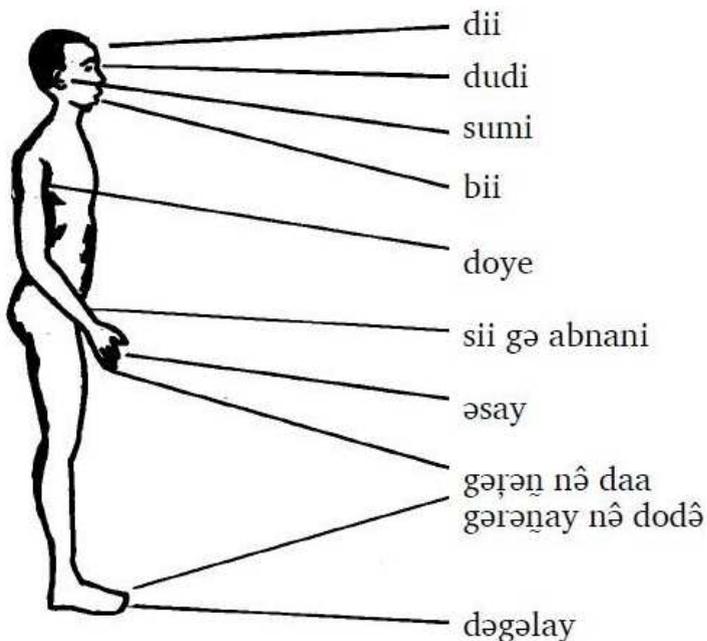
Amsə pol gubə gə 'wada. Nare duwa nê kərê gam sədêgəle dara dan̄.

Amsə 'oc̄n̄ dara 'wada gə bam da ba hara gə dan̄ dədə 'yaw gun 'wada gə gura me 'wada gə bare me ca. Amsə pol gubə gə 'wada d̄ungə me əbəw mani buwê dara don̄. Amsə day gə nare duwa nê kərê chel gubə day gə 'wada daa daa ga ba buw ba mədagəle mo. Managə gun 'wadna gubə-lê ba da, cendi ju sən̄a labaa dəbərən̄ bani bo lê diyê dara 'ywara don̄ labaa bede bam.



**Amsə day gə nare duwa hurbê gəbande nê
sulye gəðəragəlê dara dan̄ ba dəmnê
sədêgəlê bêdê.**

Ichən̄ woni 'wada bam daa pêgən̄ da dan̄ də gə
'ogdə gə bii gə nasara ankilostom gasa dərə ilê
dərəgəlê . Wala gə Māĩĩ dara 'wa da gasa di ajə
dan̄ də dine. Nare woni hara gəðəragə pəgən̄ da
dan̄ di dəm̄gəle bəřən̄. Amsə kəlgə nare duwa
gəbande nê sulye dara əmədə gə dan̄ dəmê gə
sədêgəlê bam.



Gun səw chəwlê duwa me barge chəwlê duwa me da 'yor mwom bam.

Dê dangranandə sədəndə ladə me dê yənêng gəsêni me ca da, də dɣasang bii əməw mwom bərmê bam. Darang ala giyê ənda lada me ciri ənda dwaɾə kaw ha dama gə 'ywala me ca.



**Nare nê kærê nê Amsê lâ sêdêgê chêwule me
dam gê labiya me ca. Cendi sêdêgê 'yolgêle.**

Caga da nare nê kærê nê Amsê lâ 'ocñ mani
woni ala dara gama gê sêdêgê labiya. Cendi
'ocñ asa gê gursê gama dara kêlê gê charwa.
Nare nê nê Amsê duwa sêdêgê 'yolgê cendi dam
i labiya me ca. Dama gê labiya da, i bêrmê
gaba dama wala nañ sêña dêdê me ca.

Chez Fouda, toute la famille est sale. Les habits de Fouda et de sa famille sont sales et déchirés.

Regardez Fouda et sa famille. Leurs habits sont sales et déchirés. Ils s'assoient par terre et marchent pieds nus. Ils sont toujours fatigués et malades.

Une branche a blessé Fouda à la jambe. La plaie est devenue un ulcère qui sent mauvais.

Que s'est-il passé? Fouda a des ulcères parce qu'il ne se lave jamais. Chez lui, il n'y a pas de savon. Fouda n'a pas nettoyé sa plaie et a maintenant un ulcère.

Les enfants de Fouda ont la gale et la teigne.

Parce que leurs parents ne leur ont jamais enseigné la propreté, les enfants de Fouda ont attrapé la gale et les teignes. Parce que la famille de Fouda a négligé les règles d'hygiène, il faut aller au dispensaire et dépenser de l'argent pour se soigner.

Un jour au dispensaire, Fouda entend que sa maladie vient de la saleté.

Au dispensaire, l'infirmier a vu tout de suite les mauvaises habitudes de la famille Fouda. Il a conseillé à Fouda d'assister à une séance d'animation. Fouda a compris ce qu'il doit faire maintenant et a même acheté un morceau de savon.

Maintenant Fouda a changé. Il montre la propreté à ses enfants.

Regardez comme la famille de Fouda a changé. Les habits sont bien lavés, leur corps est propre, ils portent des souliers et la maman est heureuse.

Le savon empêche les maladies. Il tue les microbes.

Le savon enlève les graisses et les odeurs désagréables, tue les microbes et empêche le développement de beaucoup de maladies. Le savon est indispensable pour l'hygiène du corps.

Chaque soir Fouda se lave à la rivière avec du savon.

Fouda travaille chaque jour et il transpire beaucoup. A la fin de la journée, il se lave à la rivière avec le savon et il met des vêtements propres. Le bain l'aidera à mieux dormir.

Fouda a construit une douche derrière sa maison.

Comme vous pouvez voir, Fouda a construit une douche derrière sa maison. Maman utilise beaucoup la douche. Elle trouve cela très utile. Elle rapporte l'eau de la rivière ou recueille l'eau de pluie qui tombe du toit. Elle se lave toujours avec le savon.

Tous les jours maman lave le bébé et lui donne beaucoup de soins.

Les bébés demandent beaucoup de soins, ils sont fragiles. Maman le lave chaque jour à l'eau tiède. Elle nettoie ses yeux et ses oreilles. Quand elle le pose par terre, elle le met sur la natte.

On tue la gale et les teignes en se lavant chaque jour avec le savon.

Les plus grands enfants sont prévoyants. Ils se lavent régulièrement avec le savon pour ne pas avoir la gale et les teignes.

Bien se laver avec le savon enlève l'odeur de transpiration.

Il faut se laver sous les bras chaque jour avec l'eau et le savon. Il faut aussi changer régulièrement de vêtements car la mauvaise odeur imprègne les habits.

Il ne faut pas négliger de laver tous les jours à l'eau et au savon les organes génitaux.

Aussi les habits de travail doivent être propres.

Même si les habits de travail ne sont plus beaux, ils doivent être propres et ne pas sentir mauvais. Il est plus agréable de revêtir des habits propres le matin.

Les draps de lit sont lavés régulièrement. On expose le matelas et les couvertures au soleil.

La chambre à coucher doit également être gardée propre. Chaque semaine mettez le matelas et les couvertures au soleil. Lavez les draps tous les 15 jours.

On se lave les mains avant de préparer la nourriture. On se lave les mains avant de manger.

Maman se lave les mains avant d'éplucher les légumes. Elle prépare la nourriture dans des assiettes propres. Elle lave les fruits qu'elle donne aux enfants.

Toute la famille se lave les mains avant de manger!!

Maman apprend aux petits enfants à se laver les mains avant de venir manger. Il y a toujours de l'eau et du savon à la case pour se laver les mains.

On se lave les mains après avoir été au cabinet.

Certaines maladies peuvent nous être transmises par les cabinets. Pour tuer les microbes, il faut se laver les mains avec le savon chaque fois que nous allons au cabinet.

Les dents aussi demandent des soins. Il faut les nettoyer le matin et le soir.

Une brosse à dents ne coûte pas chère et permet de nettoyer les dents d'enlever la nourriture entre les dents. Ou bien brosser avec un petit bois ou une racine. Cela apporte les microbes qui attaquent les dents (dents cariées). Ne jamais ouvrir une boîte ou une bouteille avec ses dents : on peut les abîmer ou les casser définitivement.

Chaque semaine on peut nettoyer les oreilles. Attention ... jamais avec un objet pointu.

Une ou deux fois par semaine, il faut nettoyer les oreilles. Il faut prendre un petit bâton (une allumette par exemple) sur lequel on enroule un morceau de tissu propre. ATTENTION de ne pas percer la petite membrane : le tympan.

Les ongles sales cachent beaucoup de microbes.

Les microbes se cachent sous les ongles sales et peuvent causer des infections de la peau quand on se gratte. Les chiques s'abritent sous les ongles. Il faut nettoyer et couper régulièrement nos ongles de pieds ou de mains.

Papa et maman surveillent les pieds des enfants. Il ne les laissent jamais avec des chiques ou des épines.

Il faut se presser d'enlever une chique. Sinon elle se développe, et pond des oeufs qui peuvent paralyser l'orteil. Papa et maman surveillent bien les pieds de leurs enfants.

Quand on se blesse, il faut laver la plaie immédiatement avec l'eau et le savon.

Chaque fois qu'il a une plaie, Fouda la nettoie tout de suite avec de l'eau et du savon et met une compresse d'un tissu propre. De cette façon, sa plaie guérit vite et ne nécessite pas de soins au dispensaire.

Fouda a construit un cabinet (un W.C.). Sa famille est préservée de vers.

Fouda a compris le danger de déposer les selles en brousse : verminoses, diarrhées, dysenterie ..., etc. Fouda a creusé un cabinet avec un trou profond et l'a recouvert d'un couvercle pour éviter les mouches. La famille de Fouda surveille la propreté du cabinet. Après chaque usage, ils y versent un peu de terre ou des cendres pour éloigner les mouches et les moustiques.

Pour éviter les vers, la famille de Fouda porte des souliers.

Les selles déposées dans la brousse contiennent parfois des oeufs d'ankylostomes. l'humidité ou la pluie fait sortir un petit ver de l'oeuf. Les personnes qui marchent nu-pieds sont contaminées immédiatement. Pour arrêter ces vers, Fouda a acheté des souliers à toute la famille.

Tête Yeux Oreilles Dents Aisselles Mains Ongles Organes génitaux Pieds

La propreté du corps et des habits prévient les maladies.

En donnant à notre corps des soins réguliers et en suivant des règles d'hygiène, nous fermons la porte à la maladie. Nous pouvons ainsi mener à bien notre travail et assurer le bonheur de la famille.

La famille de Fouda est propre et en bonne santé. Elle est heureuse.

La famille de Fouda sait maintenant ce qu'il faut faire pour garder et entretenir une bonne santé. Elle sait faire un petit budget pour les dépenses des médicaments. La famille de Fouda est heureuse et en bonne santé. UNE BONNE SANTE est un facteur de progrès dans la vie.

