

# Chiwle gînè gun siw duwa

Hygiène du corps



# Ch̄wlə ḡnə gun s̄w duwa

## Hygiène du corps

Titre: Hygiène du corps

Genre: Santé

En langue chibne (soumraye), parlée dans le canton Soumraye, sous-préfecture de Déressia, Tandjilé-Est, République du Tchad

iso-639: sor

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.

Edition web 2023-AS

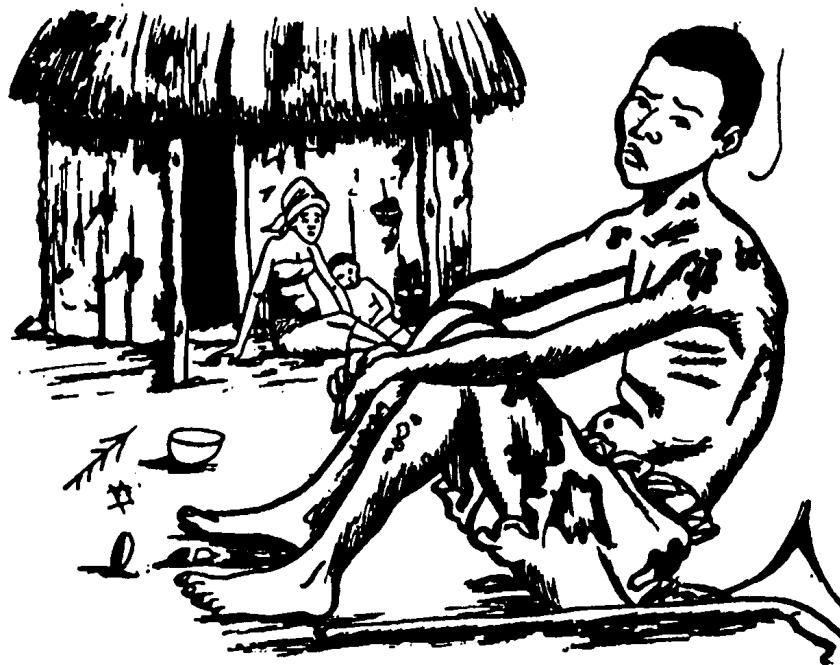
### **Avant-Propos**

Maktabu d̄i ka di way i gwale ḡnə gun duwa.

Yande da, n̄ ùr dara t̄j̄m ḡi m̄ ās̄inad̄i da, u gwale d̄ira àl ḡi giȳe,  
dara kal m̄ dam n̄im lad̄i s̄iŋa d̄id̄e.

N̄ àlḡi nare n̄ àl giȳe mana ḡi SIL Tchad dóche,  
dara cendi waḡi nare l̄ àla ḡi maktabu l̄.

Soumraye  
Tandjilé-Est, Tchad



**Amsi day gi nare nə kırə duwa lə sidəgi midagi nanye. Barge ginə Amsi me, nare nə kırə duwa lə day me da, midagi le me, chəbərre me ca.**

Yarna Amsi me, nare duwa nə kırə me. Barge day midagi le me, chəbərre me ca. Cendi damdı i sına lə me, hagidiragi pəgin me ca. Gwayni algı le jwab jwab me, sidəgi womgi le me ca.



**Habda aji Amsi changraw diya. Diya duwa di gidi banjile me, do nanje me ca.**

I na àlal mo? Amsi changraw sabar jarbe, dara anji wiy siw bam bëdë. Kirë duwa lë da, sabin ilë bëdë. Amsi wiy diya duwa di dìrëdëi bam bëdë me, caga da, tandi giidë banjile.



**Amsi dindaw, koyeng àlgı le me, bigir àlgı diđegi lə me ca.**

Dara waragi gilgi dangra gi sidəgi bədə me, koyeng àl gi dindiragi me, bigir kaw àlgı nim me ca. Dara nare nə kırə nə Amsi lə da, doy gisəni bədə. Yande da, ùrgi i hára gi laptannə myanda gursı day bam nanye, do me, cendi ha 'ywaa labiya sìn.



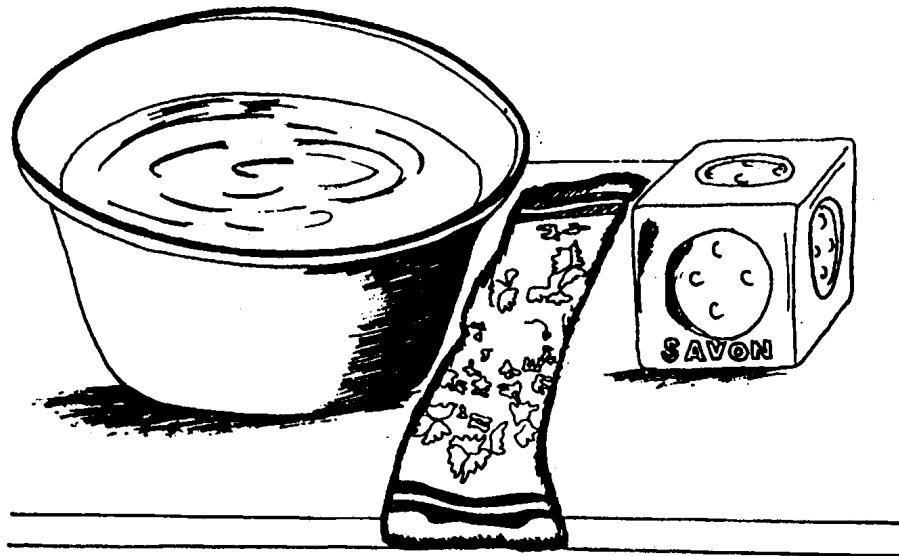
**Wála mìn mana gi laptannè da, gi way ba i gichini  
me, ba 'yàw Amsì mwom anju.**

Mana gi laptannè da, impirme yér mani nè àla nè àcne  
nènè nare nè kírè nè Amsì lè day. Anji gísì Amsì ba  
hane dayara lè. Mana gi Amsì 'wò dayara lè mwom  
da, Amsì 'wocn̄ mani woni àla nè lade di dím me kílè  
sabin iséwwé.



**Caga da, Amsi kılangi mani duwa nə àla bam. Anji gılgi dindaw wiya gi sidəgi chıwlə me ca.**

Yarna nare nə kırə nə Amsi lə kılangi mani day nə àla bam dım. Cendi wiy barge day bam ladi me, sidəgi kaw chıwl me ca, cendi hurbə gıbande gıdiragi lə me, idəgi sidi 'yoldi nan me ca.



**Sabin İMİW MWOM BİRMƏ GABA ÀLA GUN BAM ME,  
ANJI 'YƏ DAN BAM ME CA.**

Sabin wiy swani gi gun daw siwwə bam me, gisang gi bii àcn bam me ca. Anji 'yə dan bam me, İMİW MWOM jwara nañ gun siwwə bam me ca. Sabin i mani nə lade nanye dara gun labiya duwa.



**Gi turgi bá bá da, Amsi wiy siw bam kurayyə  
gi sabin.**

Wála bá bá da, Amsi àl giyə me, ländbi le me. Dawa  
'yen mwom da, anji wiy bam kurayyə gi sabin me, hurə  
barge gi lade siwwə me ca. Wiya gi siw bam da, kaliw  
anji i nuni ladı nanye.



## **Amsi aw torə dì idì wiya kulu tariwwə.**

Anə yər Amsi aw torə dì idì wiya kulu duwa tariwwə.  
Iina wiya torə lə nane. Tandi yər torə ba i mani nə lade.  
Tandi udì nimi nə kurayyə labaa, u nimi nənə mārī  
duwa nə chawa daa kulu dìwwə. Tandi wiya sidi i gi  
sabin bá bá me ca.



**Wála bá bá da, Iina wiy man̄ bam me, d̄angriw ladi  
nan̄ me ca.**

Dine n̄e man̄ da, ùr i d̄angragi lada nañe, doni day lawwe. Iina wiyiw gi nimi n̄e ure gul gul wála bá bá. Tandi kogdiw d̄irəw me, sumdəw me bam. Tandi ùrnə ba d̄i chínəw dodə da, tandi ch̄iw i ḡisa lə.



**Wiya gi sim bam gi sabin wála bá bá da, 'yə  
koyəng me, bigir me, bam.**

Dine nə gechide da, gam sidiəgi le. Cendi wiya sidiəgi i gi  
sabin bá bá, dara kal koyəng ba àlnagi bədə me, bigir  
kaw, ba àlnagi bədə me ca.



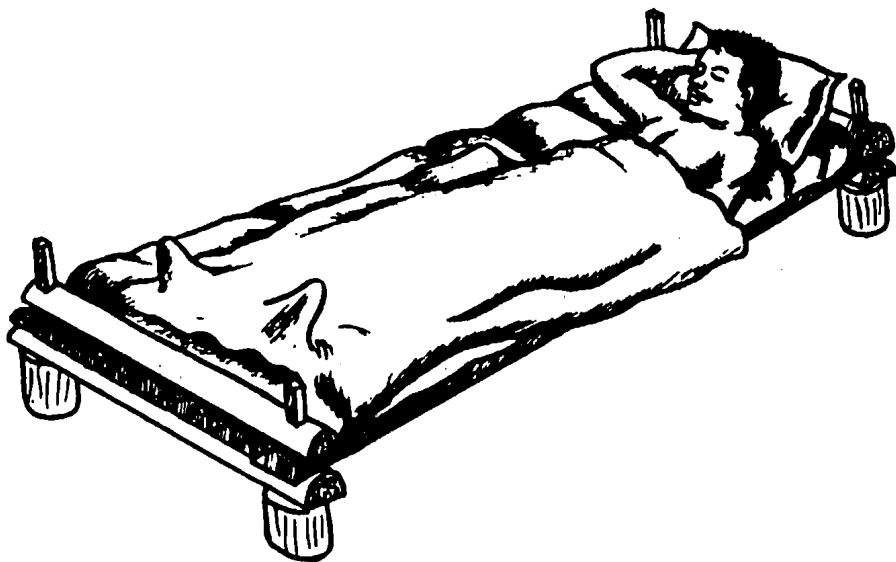
**Wiya gi sabin lada da, biy láŋa gisang duwa bam.**

Wiy doyim bam gi sabin wála bá bá. Kílang barge gi hura le daa daa, dara gisang gínə láŋa duwa da, mendí barge le. Kal jala wiya gi gindim bam gi sabin wála bá bá dí.



**Barge gaba àla giyə kaw, kaliw chiwlənə le.**

Barge gi giyə di àcñana le kaw, kaliw a chiwlənə le me,  
biynə gisang bədə me ca. Gi jomni bá bá, ùr i hura  
barge gi chiwle.



**Ladıra dì solbi dìdègi lè da, ùr i wiya bam daa daa.  
Bo matila me, borgə me, dawa lè.**

Kulu gi 'yaa da, kal dalaw chìwlènè le. Dìmas mìn da,  
bwana matila me, borgə me, dawa lè bá bá. Wála  
mwaj bii jii da, wiyna ladıra bam bá bá.



**Deme ùrnə àla mani nə wama da, dì wiyna ısadı  
bam do. Gun wiyna ısaw bam gi sabın do me,  
wamna mani sìn.**

Dine idəgi wiy ısadı bam, do me, darı mani bajıragi  
sìn. Tandi bo mani nə wama mana gi achet dì  
chıwleyə. Habde yàa day nə tandi ùrnə ba dì 'yànagi  
dine da, tandi wiygı bam do.



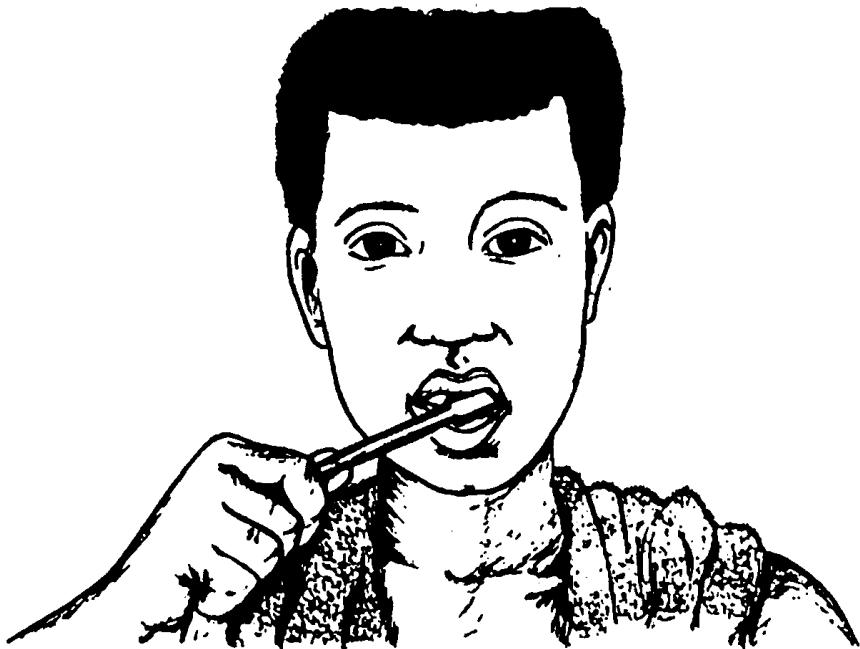
**Nare nə kirə pad da, wiyna ısırığı bam, do me  
wamna mani sİN.**

Dine idəgi gilgi dine wiya gi ısırığı bam, do me, wama  
gi mani sİN. Nimi me, sabin me da, kal ina lə kulə bá  
bá dara wiya gi ısay.



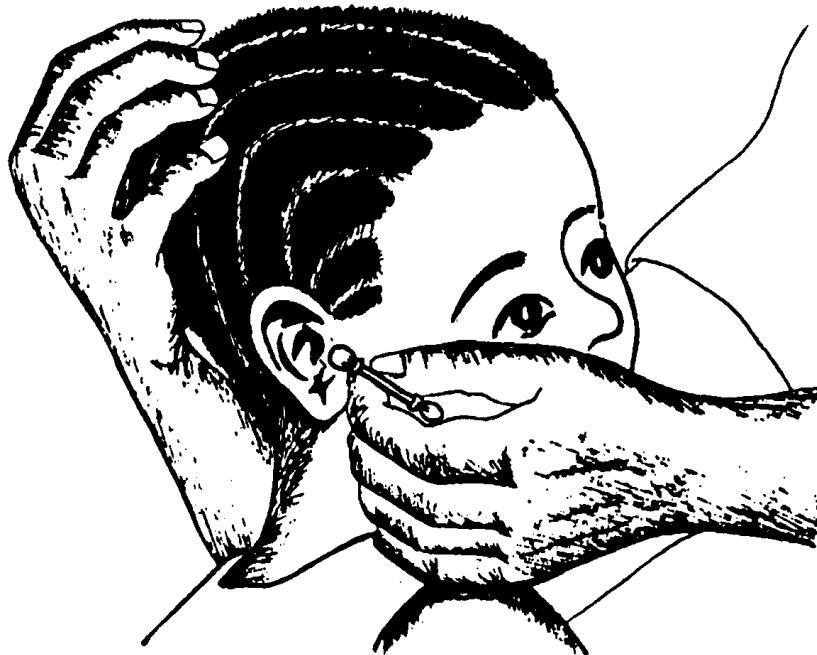
**Gun swanay 'wada lə da, wiyna ɪsaw bam do.**

Mwom gi yab da, d̥im mana i mana gi 'wada lə. Mə ùrnə 'yáa daŋ d̥i àcne bam da, mana gi mə swana 'wada lə da, wiyn ɪsam bam gi sabim.



**Sande kaw, ùr i gama day. Codgi bam gi jomni me turgi me ca.**

Mani woni ywaa sande da, kili day wom nañ bədə, cendi codim sandam bam me, piyim wama gi dengsər bulə dayyə bam me ca. Mani nə ta di ina lə bədə da, biy habda fani labaa habda sabıraw me, mə codi nım. Ta di hárə gi mwom gi sande (dan di sandeyə). Kal tıñə kob bidi labaa gasasa bıw gi sandam di, ha fwalam sandam bam labaa ha biyəgi bam bıñə.



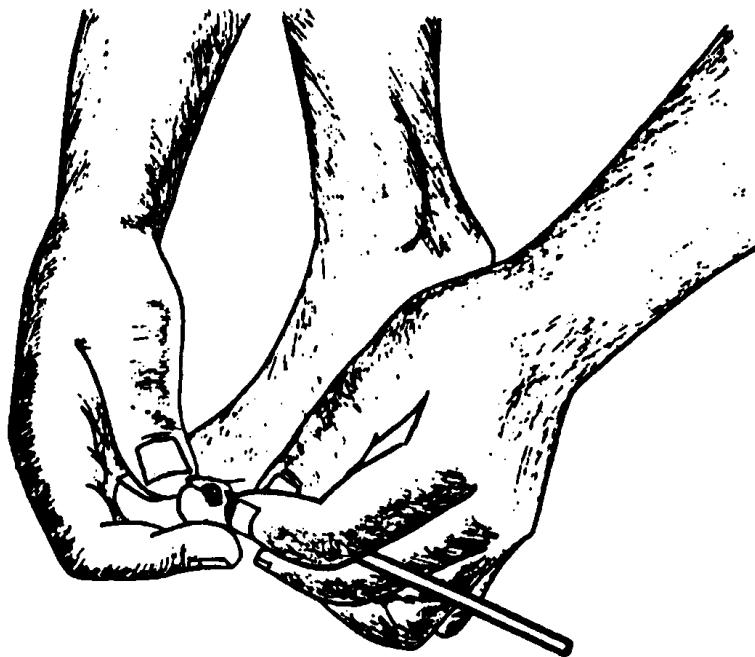
**Dimas min bá da, kogidi sumdəm dwaṛagi bam.  
Hay: Kal kwagda gi mani nə bidəgi cobı di!**

Dii min labaa dii sir dimas dwaṛi lə da, kogidi sumdəm dwaṛagi bam. U sogilə gi dwe labaa, almet dudidi me legir barge biw gi chiwle lə kogidi nım. Hay: Kal 'waya sumim dalaw gi cilen ta di diya di!



**Girinjay nə midage da, budibī dan dinə mwom  
duwa lə dwaṛagi lə.**

Dan dī dine dī nə mwom duwa da, budibī i mana gi  
girinjay nə midageyə. Mana gi gun cwadina siw mwom  
da, chəbiw diyabe. Dan budibī i mana gi gun  
girinjawə. Girinjam nə daa me, nə dodə me da, sabigī  
bam daa daa me, codigī bam me ca.



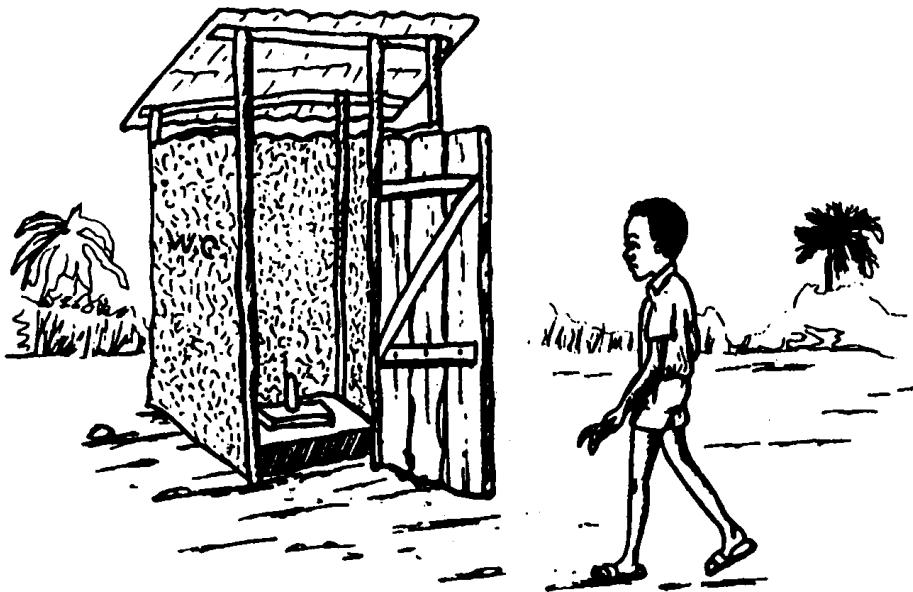
**Dine abıragı me, idəgi me da, chel dındırığı  
gidırığı le. Cendi kalğı dan me, jimdi me, gidırığı  
lə bədə.**

Dan budınə dwe digławwə me, mə biynədəi bam kaláng  
bədə da, tandi ha jwara me, ha pwaa gasa me, ha  
myandaw gırıjaw bam. Dine abıragı me, idəgi me, da,  
chel dındırığı gidırığı le!



**Wála gi mani sawna gun da, wiyna diya di bam  
kaláng gi sabin me, nimi me ca.**

Mana gi diya ina lə da, Amsi wiydī kaláng gi nimi me,  
sabin me, ibi barge gi lade gi chiwle lə dırinyə. Ya ta  
de da, diya di wal bam kaláng me, ùr hára gi labtannə  
bá bədə.



**Amsi pol gubu gi 'wada. Nare duwa nə kirə gam  
sidi̱gi le dara dan.**

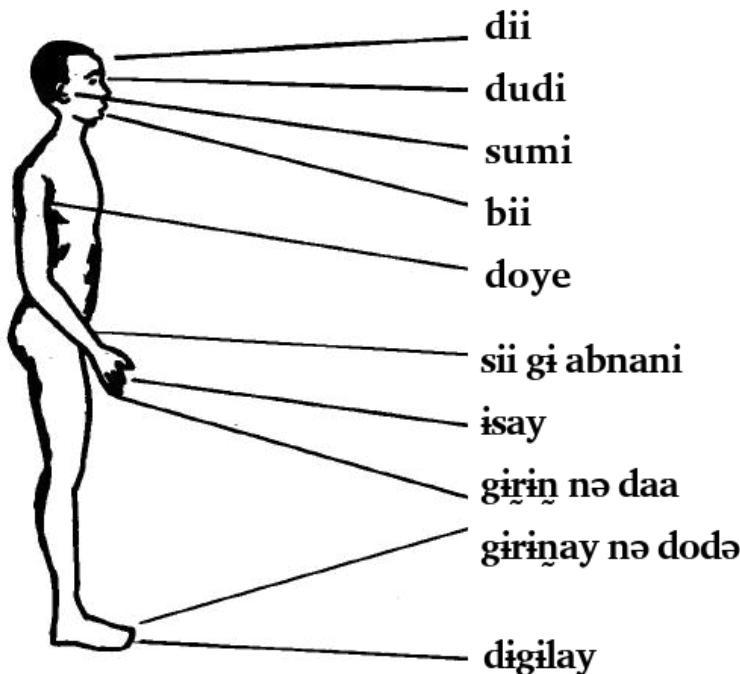
Amsi 'woçñ dara 'wada gi bam da, ba hárä gi dan di  
idi 'yàw gun 'wada gi gura me, 'wada gi bare me ca.  
Amsi pol gubu gi 'wada dñgi me, ibiw mani biwwə  
dara don.

Amsi day gi nare duwa nə kirə chel gubu day gi 'wada  
daa daa, gaa ba biw ba midagi le mo? Mana gi gun  
'wadina gubu lə bá da, cendi ju siñä labaa dibirin bani  
bo lə diiyə, dara 'ywara don labaa bede bam.



**Amsi day gi nare duwa hurbə gibande nə suliye  
gidiragi lə dara dan̄ ba dimnə sidəgi lə bədə.**

Ichin̄ woni 'wada bam daa pəgiñ da, dan̄ di gi 'wogidi  
gi bii gi nasara ankilositom gasa dira ilə dirəgi lə.  
Wála gi Márí dara 'wāa da, gasa di aji dan̄ di dine.  
Nare woni hárə gidiragi pəgiñ da, dan̄ di d̄imgi le  
birin̄. Amsi kılgi nare duwa gibande nə suliye dara  
imədi gi dan̄ d̄imə gi sidəgi lə bam.



**Gun siw chìwlə duwa me, barge chìwlə duwa me  
da, 'yor mwom bam.**

Də dəngrinang sìdəndi ladi me, də yinəng gisəni me ca  
da, də dyasang bii imiw mwom birmə bam. Də hárang  
ała giyə ında lada me, ciri ında dwari kaw ha dama gi  
'ywala me ca.



**Nare nə kırə nə Amsi lə sɪdəgɪ chıwl le me, dam gi  
labiya me ca. Cendi sɪdəgɪ 'yolgɪ le.**

Caga da, nare nə kırə nə Amsi lə 'wocñ mani woni àla  
dara gama gi sɪdəgɪ labiya. Cendi 'wocñ àsa gi gursi  
gama dara kılə gi charwa. Nare nənə Amsi duwa sɪdəgɪ  
'yolgɪ me, cendi dam i labiya me ca. Dama gi labiya  
da, i birmə gaba dama wála nan sında dıdə 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 respire 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 previent 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.



<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 en français et illustrations utilisés avec permission de:

Atelier de Matériel pour l'Animation (AMA)

B.P. 267 Yaoundé



Made with  
**Bloom**<sup>®</sup>