

# Dangra gi sɪdəŋ mana gi ciri dɪdə

Hygiène au village



Dangra gɪ sɪdɔŋ  
mana gɪ ciri dɪdɔ

## Hygiène au village

Titre: Hygiène au village

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: Equipe de coordination et supervision du programme d'alphabétisation en soumraye

Titre original en français: Hygiène du corps (sud)

Texte original en français et illustrations utilisés avec permission de :  
Atelier de Matériel pour l'Animation (AMA),  
B.P.267, Yaoundé Cameroun

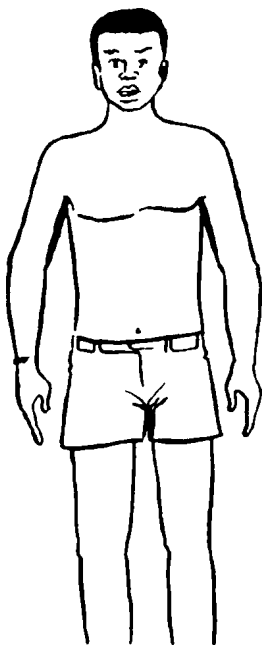
Edition web 2023 - AS

Soumraye  
Tandjilé-Est, Tchad

**Mə nem 'ywaa dwana me, labiya labaa, mə nem  
hibala me, wamara me ca.**

Yarna abje nə sir ta di. Gi isay gi jeleyə da, siw ladi me, i dwana  
me ca. Anji i labiya pəgin.

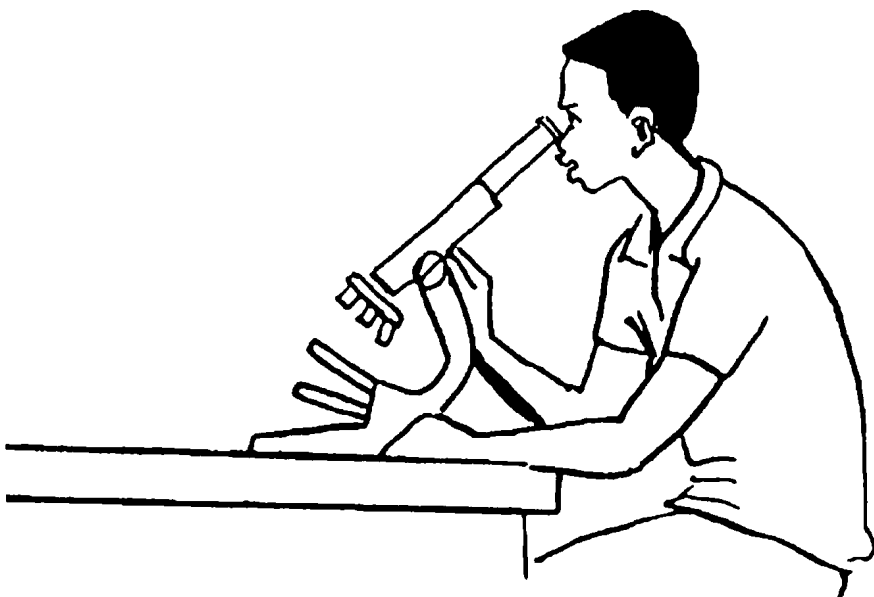
Gi isay gi abeyə da, nem swaa dibi daa bədə. Anji 'wongi le  
me, hoy nan̄ye me, dwana duwa di idi ala giyə ilə bədə me ca.  
Anji womərre.



## I daɗ di dine me, 'yàndi mwom tandi.

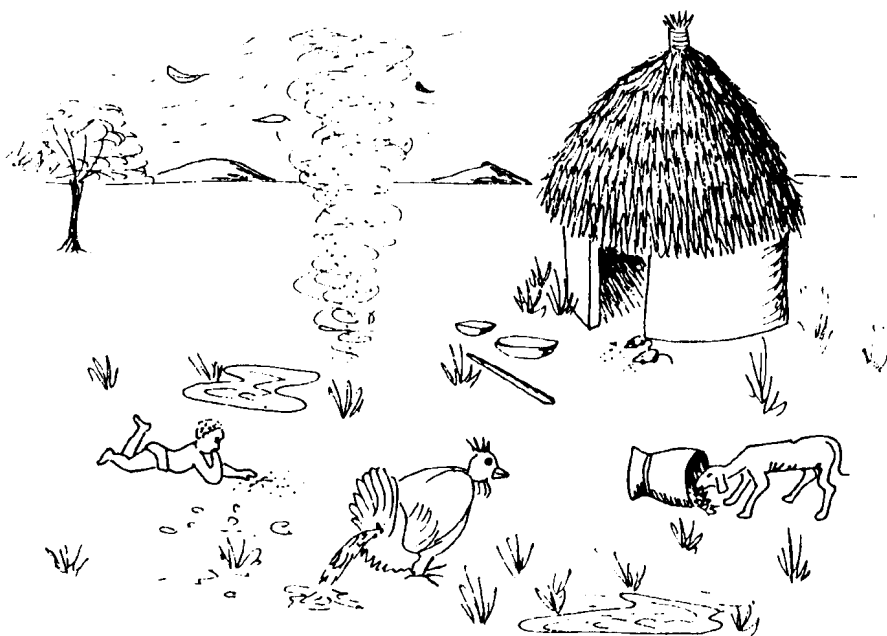
Daɗ di ta di, gun nem yaradi gi diraw pəgiɗ bəda. I ampirme me, ha yaradi gi mani woni yara bare me, ichiɗ me, nə gi 'wogigi gi bii gi nasara mikroskop.

Tandi giɗə nanye me, h́ara gi àcɗa me ca. Tandi ina lə simmə ñim da, ch̀è i bare ñima, ya giray ba yibi gi duroje nə jorbi ñoyiw bam ta de.



**Daɗ di dine cagdi gun siwwə me,  
aji 'yarbar i mana gi gichiɗi ilə naɗye me ca.**

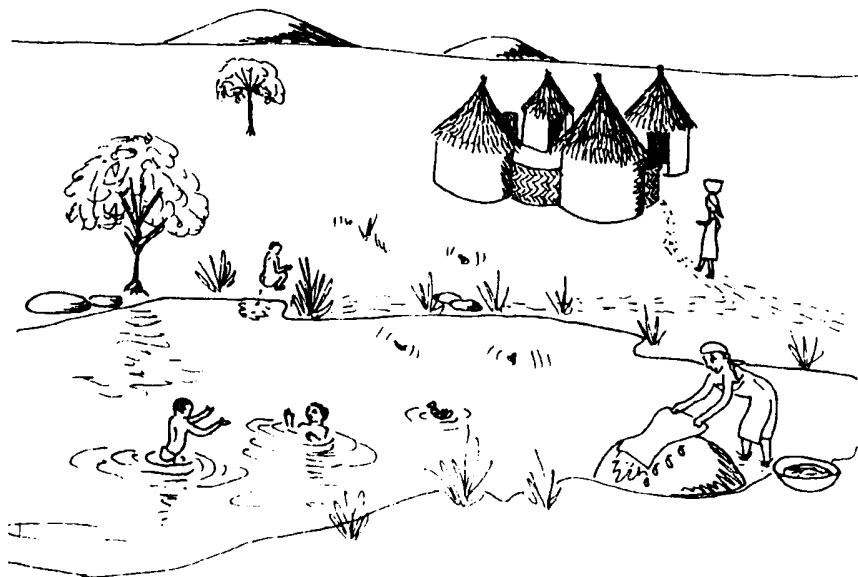
Dwe gi maɗ fubər mana gi siɗa diɗə, mana gi gichiɗi ilə naɗye. Daɗ di ha diɗə hára siwwə me, ha 'yàw mwom. Daɗ di dine di ilə mana lə pad. Daɗ di mana dira gi dama giri naɗye: mana gi ciri di gi gamdi laɗi bəɗə lə, labaa, mana gi kululi dɗaragi lə, labaa, mana gi mani nə paga 'wodibi lə me ca.



## **Daɗ di dine di dam i nimi nɛ modɛɗeyɛ me ca**

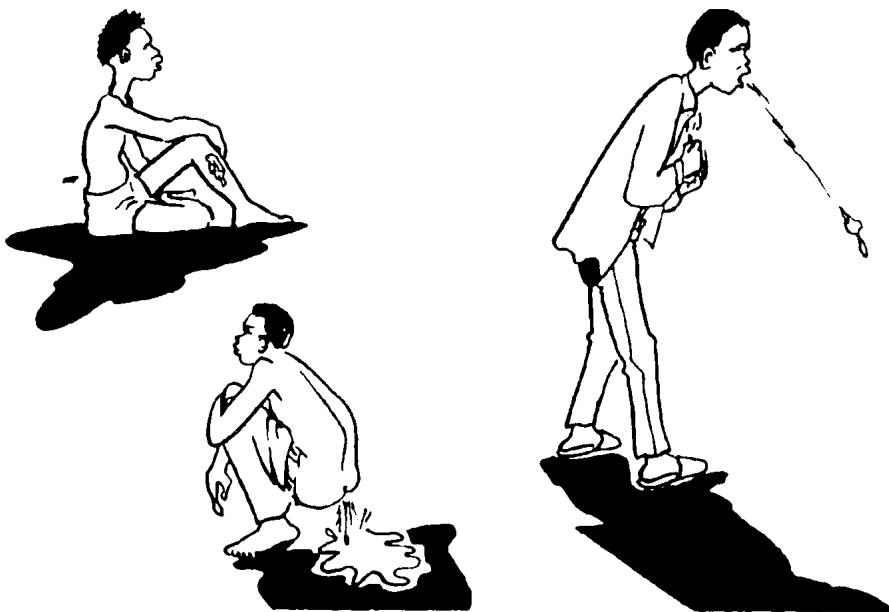
Daɗ di dine di dam i nimiɗɛ me ca. Tandi ilɛ mani nɛ paga nɛ woni chɛa nimi bam sidɛgi lɛ. Tandi ilɛ abe gi de 'wongi ta di ichiɗ duwa nɛ anji 'wodibiɗi mana gi nimi biɗɛgi lɛ ib diɗɛgi lɛ me ca. Nimi kaw, 'yɛdi bede dwana di idi aja dine naɗ me ca. Bede di ta di, cor yiɗibi nare me ca.

Namde me, dine me, woni wunɗɛ gi nimi nɛ ta di me da, daɗ di diɗ yala lɛ sidɛgi lɛ pad.



## **Daɗɗi diɗe da di giɗi naɗɗi mana gi nare woni mwom siɗaɗi la**

Nare na subu ta di, mwom ila siɗaɗi la me, ha diɗa kwandagi na dang naɗɗi me ca. Gi min da, diya di banjile aliwwe, gaba sirre da, 'wodi gura nanye. Aba subu la da, asi gache nanye basiw doda sina dida dib dib. Daɗɗi diɗe mana dira gi dama naɗɗi da, i mana gi diyabeya me, gun gura duwa gi anji 'wodiw la me, mana gi gache gi na woni mwom na subu ta di dayya me ca.



**Dan̄ di dine mana d̄ira ḡi dama 'yarbar nāne:  
mana ḡi ḡi bas̄i mani n̄a gich̄ini l̄a labaa, us̄isi l̄a  
labaa, dunn̄a labaa, mana ḡi h̄ilala l̄a**

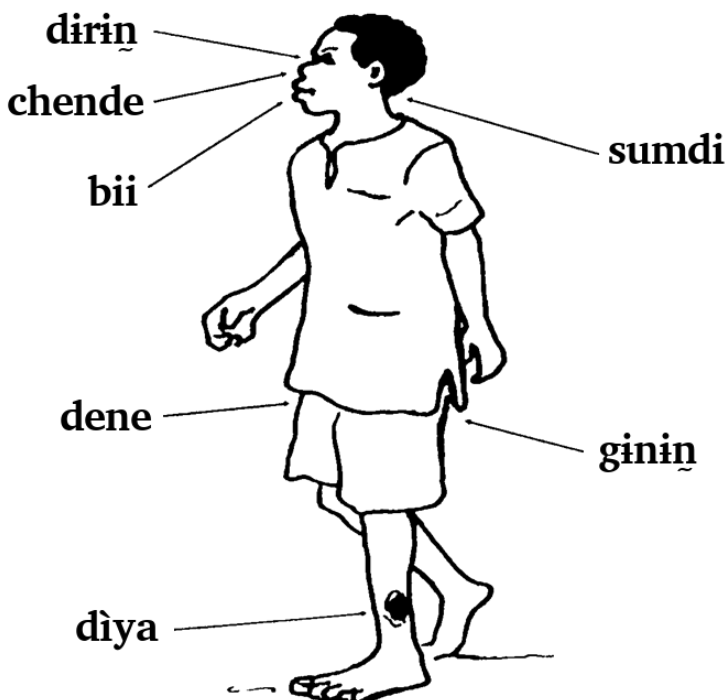
Ciri d̄war̄i di ta di me kulu dalaw ḡi ta di me da, dan̄ di dine  
dam l̄a 'won daa ba dara ciri d̄war̄i di me, kulu dalaw di me,  
ur̄in̄ n̄anye me, h̄ilal me, us̄isi kaw il̄a me ca. Mani n̄a paga me,  
nare me ca da, 'wodibi ich̄in̄ l̄a n̄anye me ca. Dan̄ di dine di ùr  
mana ḡi piden̄ b̄ed̄a pa pa. Dawa me, mana ḡi ác̄ne pirang me  
da, tandi ùr b̄ed̄a. Dan̄ di ùr d̄ùwa b̄ed̄a, charwa di idi 'yádi  
b̄ed̄a, sabin̄ b̄ed̄a, nimi n̄a jabel me, charwa di ḡi 'wogidi  
permeganat me kaw, dan̄ di ùr b̄ed̄a.





## Dan̄ dī dine dīm ha sīdāngə gī bīrmə gī we mo?

Gare inda imdi dan̄ dī dine hāra sīdāndi lə bam. Mani ajinam diya labaa bede yidinəm da, hāram gī dan̄ dī dine sīm̄mə. Gubdirī nə sīdāndi lə nə dan̄ ha dīmə hāra nīm lə ilə. I ya dirəndi de, ya sumdāndi de, ya chandīrandi de, ya bīdāndi de, ya dyandīrandi labaa ganu inda de, ya gīnāndi dī ichīn̄ de me diyabe inda de me ca.



## Mə ùrnə dama gi labiya da, gam sım dara daŋ di dine di nə mwom duwa

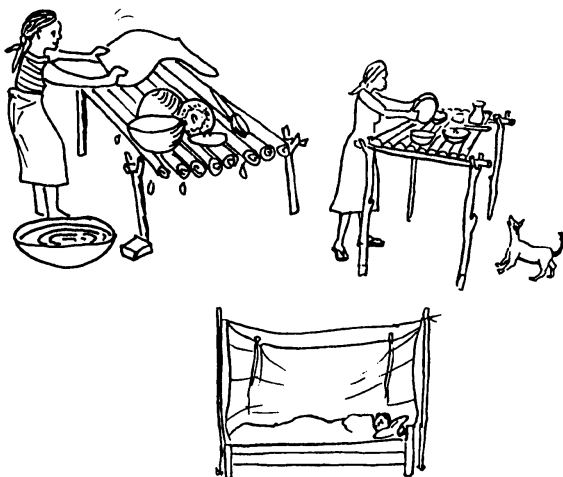
Daŋ di dine di jər gi doni inda ba di dim ha sidəndi lə korgin ta di me, i idi hárandi gi mwom di. Mwom gi gi chànaw charwa hiŋe bədə da, daŋ di dine di aji dindadi gun siwwə naŋ kaláng me, mwom di cor gidi gi geche.

Ina yande da, də nyamang kala sidəndi dara daŋ di dine ba 'yànandi mwom bədə dım.

Də hárang àla i man mo?

- I doŋ me, hárandi gi daŋ di yab anju. Yande da, gamnandi doŋ dara ha sugdə gidaw mana gi mani nə wama didəgi lə. İbdinəndi mani nə wama dodə.
- Mani nə paga kaw kalnagi lagdana mani nə woni àla wama dwaɾagi bədə, dara cendi ha 'yàndi mwom. I dara ta di me, kal namde pwalna tıbala daa yag, tıbala di ta di dāng ıra dıra wom bədə.

- Də ùrnəŋg dara bede di idi mwom gi pali ba yidibənəndi bədə da, 'yanandi pad sange dalawwə.



## **Darɛnagi mani nɛ paga mana day bam jiga da, ciri didi kaw dam gi chiwlɛ jang me ca**

Dɛ ɛrnɛng dara mwom ginɛ mani nɛ paga day ba dimnɛndi bɛdɛ da, ina gun gi we kaw, ajina mana jiga bwana gi mani duwa nɛ paga lɛ, dara kal ciri dwari chiwlɛnɛ ladi le. Dangira mana gaba bwaa mani nɛ paga lɛ da, womme hine. Kanjinagi mani day nɛ wama caw bwanagi daa. Mana gi anɛ bwana mani dan nɛ paga di kulɛ dim da, ciri dan dwari kaw, dam gi chiwlɛ me ca.

Dɛ nyamang yiga swagɛ nɛ dine ciri tardi lɛ cab cab me, imɛgi mani nɛ paga myanda gi swagɛ di bam me ca. Dɛ bwanang mani nɛ paga kulɛ pad da, swagɛ inda di ha naa lada nanɛ dara bage 'yo birmɛ gaba wamagi myandagi bam bɛdɛ.



# 'Ywaa gi nimi nɛ lade da, i gama gi sii dara daɗi di dine di idi jibandi di

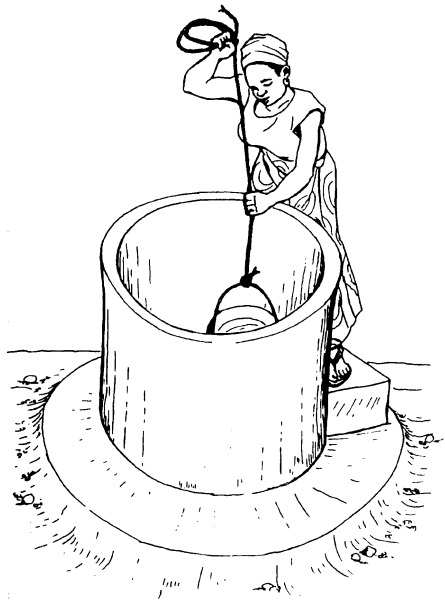
Kojigɛ di idi 'ywaa nimi nɛ lade da, giri nane.

Dɛ pwalnang bila da, gamnandi nimi di ladi le dara mani nɛ  
ɔcɛ ha swaa iche hɔra bwara lɛ dirɛgi lɛ: ya nɛ baje baje nɛ  
woye de, nimi nɛ bam nɛ chow borɛ de, mwagine de, dogdɛrɛ nɛ  
nwala nɛ midage de pad.

Bag da, dee nimi chow i tuyo lɛ. I tuyo bidɛ me gi chɛgi tawa lɛ  
udi gi nimi.

Dɛ piynang bilale da, awnandi bidɛgi daa hwana le, dwayna  
siɗa didi bam nyamna ya dɛrɛ min de.

Twana bila di biw daa me, jana  
gubu dara kal nimi nɛ bwarna  
biwwɛ da, chawna hana bam  
hɛ me, kal biw di tirajarna  
bɛdɛ me ca. Dyasinandi bila di  
biw daa. Nimi nɛnɛ Mɔrɔ duwa  
nɛ chawa daa kulu diwwɛ kaw,  
bwanagi maniyɛ me dyasinagi  
bidɛgi daa. Nimi nɛ Mɔrɔ 'wɔgi  
pii da, uɗinagi bwanagi daa,  
dara chɛgi bɛdɛ siɗ. Nimi nɛ  
chow pii ta di, wiy i tol didi  
bam siɗ. Wiynandi mani woni  
gama nimi di dɛrɛgi bam pii  
do me, Mɔrɔ 'wɔna siɗ.



## Mə nem cwaa nimi gidiği nə lade mana gi ciri dıma dıwari lə

Mə uđınə nimi nə əcne bam bıla lə, hane nim ulay da, mə nem cwagi gidiği nə lade kirə dıma lə.

Mə ha əlagi i man mo?

Kojigə di idi 'ywaa nimi nə lade da, kal nimi di udərnə gi mani nə gi 'wogigi piltire buji. Nimi nə udər ta di, bwanagi mana gi dabjannə labaa dáy di bidi dıyasər daa lə. Piltire buji ina lə bədə da, mə ha əla i man mo?

Dine nə man da, wulasanagi nimi le do. Wulasana nyamna ya dawa dındadi mwaj bii jii de do me, chınəgi dodə hilalnana le me, bwanagi tawa lə dıyasınagi bideği daa ladi le. Mana barge gi chiwle bısa biwwə me, nurnə gi nimi di siñ dara imədi dan di dine bwara bısa lə bam. Dan di ta di, i ya nə dan di idi midəw de. Mana gi nimi di yalna bısa lə pad dım da, dan di dine di wor lagidi lə barge siwwə.

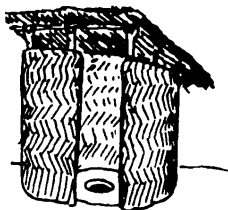
Anə bwana nimi di pad mwom da, layna barge di wiynaw bam gi sabin ladi le me, yarnaw dawa lə kaliw wəyna bam.

Nurnə nimi gasasa gi ladeyə, ya gi gi 'wogiw tanki de labaa gi top de. Nimi di 'wana daa mwom da, chınəgi dawa dirədi lə nem dawa dındadi wodi. Əla gi ta di kaw, 'yə dan di dine le me ca.



## Mə ha gama sım man dara daŋ di dine mo?

- Wiy isam bam do me, mə wom mani nə wama sɪŋ. Gilgi dɪndam gwale gaba wiya isay di pii caw.
- Wiy sım bam me, barge dɪma bam me ca. Ma sade daa me, yəriw nɪmə dawa lə. Kal yaraw sɪŋa lə di.
- Pwalna gúbu 'wadina lə me, ujinə lə me ca. Anə swanay 'wada lə, labaa, uɟə lə da, wiyna isirang bam.
- Diya sawna gun da, wiynadi bam ladi le me, manadi daa me ca. Manadi daa biraa di walna bam bá do.



## Gamnandi sɪdɛndi ladi le dara dan di dine di ha swaa gun gi dangə me, ha dɪmɛndi

Woni mwom nə min da, harbi gi dan di dine di lə sɪdɛgi lə me, ha dɪmɛ kwandagi nə dang me ca. Nare nə ta di gi 'wogigi woni mwom gaba dɪmɛ mana. Ya gun gaba gache gi ɔcɛne gi ɔsi nan me, ɓisibiw dodə yag yag de. Mana gi gache duwa lə da, dan di dine ilə dwalɪnyə nanye. Kal gun gi gache ɔliw di ɓisbinə gache di dodə yag yag sɪna lə bədə. A layna sɪna bwana dasa lə me, ɓisbinə gi gache di lə me, gira bwana dɔwa lə, ulnə bam.

Barge ginə aba mwom duwa da, wulasinawwe nimirə. Mani nə anji wom gi wama da, wiynagi bam gi sabin ladi le.

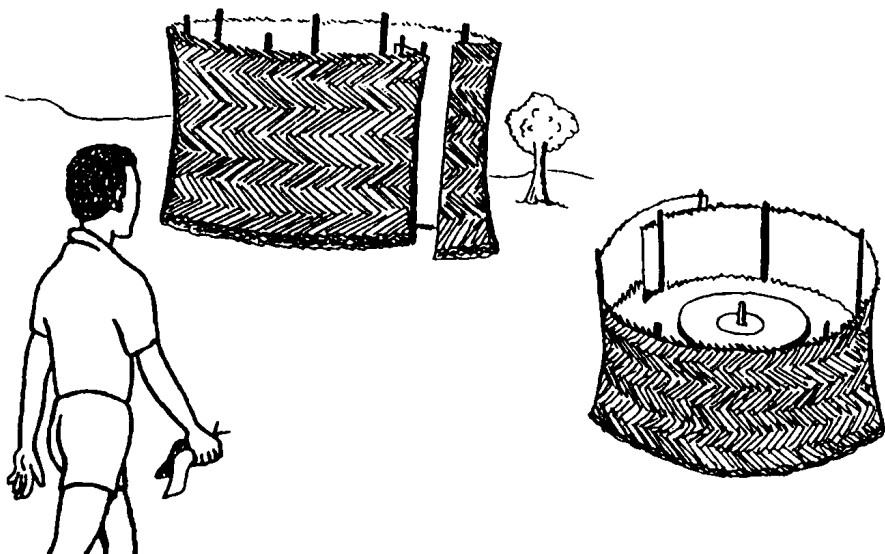
Gwale gi dang: Dwe gi man gi siw labiya da, ɔsinaw gi jaw gi bache labaa, gache ɔliw ca gisa lə bədə. Gamnandi dine nə 'yɛng ladi le. Hanandi gandagi 'waja lə daa daa.



## Də hárang gama sîdəndî man dara daŋ dî dine dî budîbî mana gî gichîni dalawwə mo?

Dine idəgî tojî gubî gî 'wada biw bam wála min bá bá. Dara kal ichîŋ dagdarna biwwə myandinaw bam bədə. Tandi gîlgî dine ḏyasa gî gúbu biw daa, dara doŋ me ichîŋ biyə day me ca.

Dara mana gî wiya ba tirajarna bədə da, kal baba pwalna gubî ḏungə duwa nyamna ya ḏare min de. A layna kajigəŋə bwana 'wana gúbu di daa bá. Àlna yande, dara kal nîmi nə àc̱ne di chawna hana dodə gúbu lə me, bede 'ywana mana gaba pwaa gasa dîra bədə me ca.





## Ciri dwaṛi pad laḍi le sɪlag

Kululi inda me, 'yara inda me, dwaṛagi ha piḍə sɪlag man mo?

· Gi dawa da, tiṅbiṇəndi kululi holəṅ day bam, dara kal dawa ana hana lə me, gale wana lə me ca. Twajinandi kululi dwaṛagi bam wála min bá bá. Bwabinandi gisabe bam me, bwanandi ladara dawa lə do me, cwarnandi ɗangiranandi dodə bi sɪṅ.

· Sarnandi kululi dwaṛagi bam pad daa daa. Laynandi mani nə kulə pad bwanandi iche ɓwabinandi usisi day bam me, twajinandi mana bam pad do me, cwarnandi ɗangiranandi mani di mana dayyə bi sɪṅ.

· Ciri dwaṛi me, 'yara dwaṛi me da, ùr twaja bam daa daa. Kal mani woni àla wama ina dodə midagana bədə. Pol gubi ciri tulɗi lə me, nimi nə àcɲe nə gi wiy gi ɗogɗire da, bogi lə gúbu di dalawwə.



## **Daɗɗi diɗine da, àl dwana ɗoy nare nɛ wama nemgi bɛdɛ bam**

Daɗɗi diɗine da, ilɛ mana lɛ pad me, 'yo birmɛ dim ha siɗɛndi lɛ me ca. Doni inda di ina i dwana da, daɗɗi diɗine ùrnɛ ba di dimnɛ hana siɗɛndi lɛ kaw, anji jɛr gandidi 'yɛdi bam.

Doni inda di dwana duwa di idi jara di ina lɛ bɛdɛ da, daɗɗi diɗine di aji me, 'yarbar nan siɗɛndi lɛ me ca. Tandi ha bwandi mwom.

Daɗɗi àl dwana nan managi nare woni wama lada bɛdɛ siɗɛgi lɛ. Nare nɛ ta di i nɛ woni wama nan bɛdɛ labaa, woni wama mani nɛ àcɛ me di.

Gun gi wamna mani dirɛgi jiga jiga bɛdɛ da, i aba wama lada bɛdɛ di. Mani dirɛgi nɛ jiga jiga 'yàw doni inda dwana me, jɛr gi daɗɗi diɗine me ca.



## Dan àl dwana doy gun gi disa àliw bam

Dan àl dwana nan mana gi nare nà disa àlgi sidəgi lə.

Gun siw ina lə jara gi disa lə mwom da, dwana duwa di idi jara gi dan me ca da, ilə bədə dīm.

Dwe gi man da, disa yiw kaláng mana gi iw wiynaw iche gale dirəwwə.

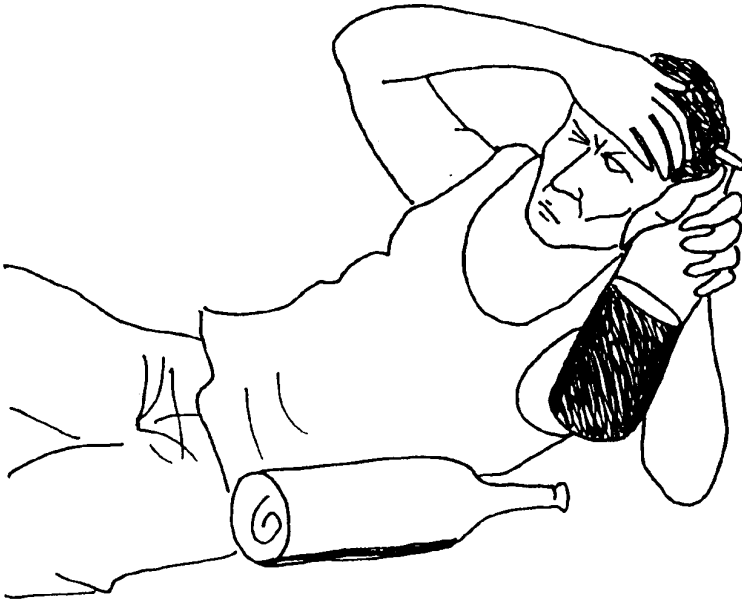


## **Dan̄ di dine àl dwana dɔy gun gaba chàa arge nan̄ bam**

Mana gi gani unə dwana dɔma bam me, dɪrəm ina nuni turam me da, dan̄ di dine di d̄angiri sidi me, jər gi ijim gi ta di doni dɔma di le.

Mani nə gun siwwə nan̄ 'yo jiba dara arge. I nə kobgələ day gi nə dyandila ginə swagə nə dɔrə woni chidə bare di, ginə mana gaba 'yaa de. Mani nə 'yo jiba nan̄ da, i chara inda.

Wamani gi ta di pad da, háraw gi gun gaba chàa arge di hibala gi geche. An̄ji u siw kaliw mwom gaba chidə wála duwa gi made gidɪw mwange. Doni duwa di 'yo dwana hɪnə di idi jara gi dan̄ di dine bədə. Mana gi mwom àlnaw ɓani yande kaw, swaa duwa gi daa da, womme.



**Daṇ di dine àl dwana doy nare woni 'ya nuni lada  
bədə bam me, woni 'yaa nuni naṇ bədə bam me ca**

Doni dima da, ùr i bwaa gi gwayni do me, ha dama labiya siṇ me, ha jara gi daṇ di dine siṇ me ca. Yande da, ina i wi wi kaw daṅgrina mana duwa gaba 'yaa ladina le. Dayarna gi giri solbə didəgi lə min bədə. Kal də irməng dawa inda di idi bwaa gwayni di ladi le. Hára gi changa naṇ me, àla gi giyə gi changa dwaṛi naṇ me da, háraw gi doni inda gwayni. Anji nem jara gi daṇ bədə.



## **Gun ùrnə baa àlna dwana dwayna daŋ di dine bam da, ùrɪw i wama gɪ lade**

Wama gɪ lada: Wom kal ɪbim ladi le, kal dwayna dim bədə.  
Wom mani pad nə doni dɪma urɟi.

- I wama gɪ we me, te də wamang gandiw bag mo?
- Mani nə wama pad da, wundərre mo?
- Anə ha isəgi dodə jiga jiga man mo?

Mani nə wama da, isə day gɪ dodə i mana subu:

1. **Wama gaba awa gun doni duwa me, aba dāng ɪraw me ca:** Kabni me, gòche me, gasa me, nāy me ca. Mani nə yiga nə yab: Jiri me, gina me ca.
2. **Wama gaba 'yàa dwana:** Māy me, gere me, bakugmi me, banan me, banan gɪ gechide me, gulɪngəsi me, ngarɪ me, sugar me, mapa me ca.
3. **Wama gaba gama doni inda me, gaba 'yàw dwana di idi jara mwom me ca:** baje baje nə hangda labaa nə bira me, tomad me, oberjin me, garu me, mani bajiragi me, salad me. Habde yàa day: oranji me, lamin me, banan me, ananas me ca.

Gun ùrnə baa àl dwana foy dan̄ dī dine bam da, kaliw a wamna  
wama gi lade.



## **Gun ùrnə baa àl dwana ðoy daŋ dɪ dɪnə bam da, kalɪw a hurna barge sɪwwə dara dɪsa**

Yarna mani nə gun ha àlagɪ dara dɪsa ba àlnaw nɪm bədə dɪ i ta:

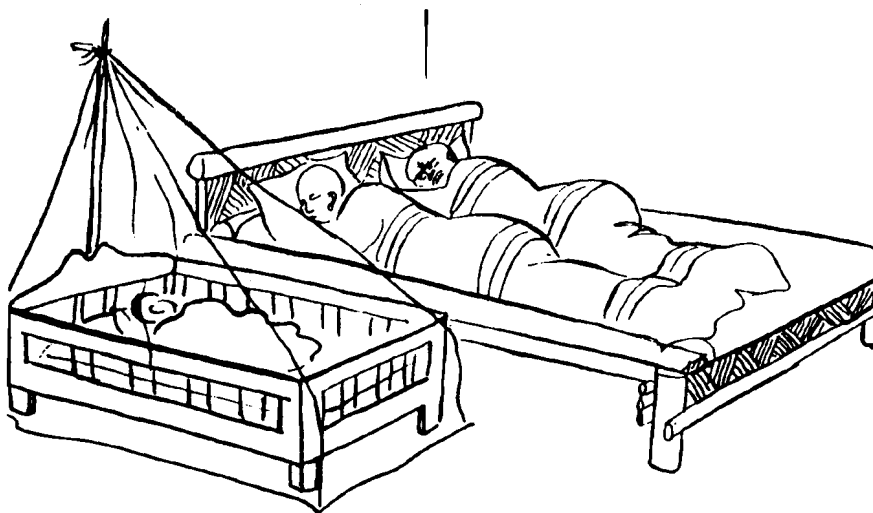
- Gi turgi, gale wàna da, bwana barge sɪdəngə.
- Damna gi barge gi ɪnə sɪdəngə bədə.
- Yarna dɪnə ladi le, kal dɪsa àlnagɪ bədə, dara doni gɪnə dɪnə day da, law ðoy gi nare nə gechide day bam.





## Gun ùrnə baa àl dwana dɔy daŋ di dine bam da, kalɪw a ina nuni ladɪna le

Doni inda da, ùr i bwaw gi gwayni wála gi wála dara giyè gi mæ àlaw gi dawa di. Gi changa bá da, i nuni nemim ladi le. Gun ùrnə ba bwanaw doni duwa gwayni ladi da, kal a dɔɔina mana gi lade me ina nimə dara kal doni duwa di bwarna dirəwwə ladi le. Gun gamna siw dara bede di idi jibaw iməw 'ya gi nuni bam.

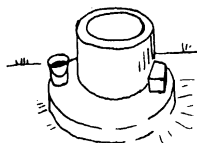


## Ladni gīnə ciri dīdī pad dīra me, gīnə ciri tuldi dī bani dīra me da, i giyē gī dol i nare pad

Yarna mani nə nare ha àlagi dara ciri day dī idi ba chiwlənə  
nim ladina.

- Kal kululi me, ciri me, chiwlənə ladi le.
- Bila gi chàa da, nare dang iṛana biw ladi le.
- Gun ciri duwa dwari bá bá pwalna gúbu gi 'wada me, pwalna  
gúbu twoṛə lə ib, dara nimi chawna bwarna lə me ca.
- Jàna mana daa bwana gi mani nə paga lə.

· Jarna gi mwom. Nare woni  
mwom gaba dīmə mana da,  
bwanagi mīndagi jiga. Dáyna  
sidəng daa ciri dannə, kilnə  
charwa bwana mana min dara  
labiya dī sidəng.



· Ûrnə nare nə laptannə woni  
'wacṇa charwa 'yàa dīra gi  
gīlnəng birmə dīra. Wála gi  
mwom gi geche indarna da,  
hana 'wagīna nare woni àla  
bagsinaso.



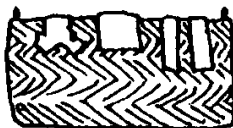
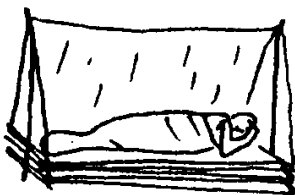
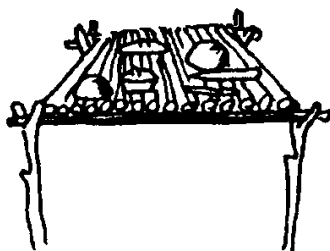
· Ciri chiwlə dīra gi lada da, i  
giyē gīnə nare pad day.



## Nare nə cırı dwarẽ lə bá bá dangrına sɪdəgɪ me, damna chiwlənə le

Yarnandi cırı dwarẽ chiwlə dɪra da, ʉr i na mo?

- Managi kululi bulə dayə bá bá da, ʉr i dangıra bam.
- Mana sade woni yara barge daa.
- Udinə nimi nə lade me, gamnagi ladi le kulə.
- Mani woni àla wama da, wiynagi bam ladi le.
- Gamna mani nə wama ladi le.
- Piynə barge gi hura bwanaw daa ladi le.
- Kılınə sange dara bede.

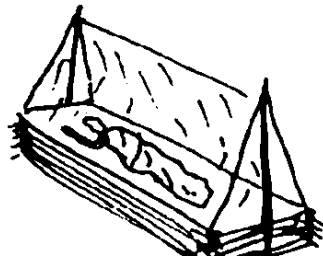


## Gun gi we kaw dwayna gisəni ginə labiya dīnə sīw

Gun dwayna gisəni gaba dāngira sii mwom da, ha dama labiya.

- Wāla bá bá da, wiy sim bam pad.
- Wiy barge dīma gi hura bam.
- Hurə barge gi chiwle simə nem ladi le.
- Bo gwayni nemim ladi le.
- Wom mani dirəgi jiga jiga ladi le.

I sidi 'yang, i àla gi àcna me, hāra gi mwom me, made me ca.



## TU PEUX ETRE FORT ET EN BONNE SANTE OU FAIBLE ET MALADE

Regardez ces deux hommes. Celui de gauche est propre et fort. Il est en bonne santé. Par contre celui de droite ne peut même pas se tenir debout; il est maigre, fatigué et n'a plus la force de travailler. Il est malade.

Ce sont les microbes qui donnent les maladies

Les microbes sont invisibles à l'oeil nu, mais l'infirmière peut les voir avec le microscope. Les microbes sont nombreux et peuvent être très dangereux. Une fois dans notre corps, ils mangent le sang de l'homme comme les magnans qui attaquent et mangent les poules qui sont bien plus grandes qu'eux-mêmes.

Les microbes sont partout, mais se développent surtout dans la saleté

Le bébé se traîne sur le sol où il y a beaucoup de microbes. Ils vont entrer dans son corps et il deviendra malade. Ils sont dans l'air. Les microbes sont partout, dans une maison mal entretenue, dans la cour où les animaux font leurs cacas partout.

Les microbes sont aussi dans l'eau de marigot

Les microbes vivent aussi dans l'eau. Ils viennent des animaux qui salissent l'eau, ou bien de cet homme qui fait son caca près de la rivière. Ou bien l'eau permet aux moustiques de se multiplier. Ces moustiques attaquent aussi les gens. Maman et les enfants qui utilisent cette eau sont exposés aux microbes qui vivent dans l'eau.

Les microbes sont nombreux chez les personnes malades

Ces trois hommes sont malades et peuvent transmettre beaucoup de microbes : le premier a une plaie infectée, le deuxième a la diarrhée et le troisième tousse avec des crachats. Beaucoup de microbes vivent dans la plaie, la diarrhée et les crachats de ces trois malades.

Les microbes sont partout ou il y a de la poussière, de la saleté, de l'ombre et de l'humidité

Cette cour et cette maison sont pleines de microbes parce qu'elles sont sales, humides et pleines de poussière. Les animaux et les gens font leurs cacas partout. Les microbes n'aiment pas la propreté, le soleil, la lumière. Ils n'aiment pas non plus le feu et les produits désinfectants comme le savon, l'eau de javel, le permanganate.

Comment les microbes entrent-ils dans notre corps?

La peau protège notre corps contre les microbes. Si on se blesse, ou si un moustique nous pique, les microbes peuvent entrer par là.

Mais ils peuvent entrer aussi par les trous de notre corps, par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le sexe, l'anus et les plaies.

Pour rester en bonne santé, il faut se protéger contre les microbes.

Des microbes qui attaquent notre corps et y pénètrent peuvent nous rendre malades. Si une maladie n'est pas soignée, les microbes se multiplient très vite dans notre corps et la maladie devient très grave. Voilà pourquoi il faut essayer d'éviter les microbes qui nous rendent malades. Comment faire?

-Beaucoup de microbes sont transmis par les mouches. On peut protéger les aliments contre les mouches en les gardant dans un garde-manger.

Les animaux domestiques peuvent salir la vaisselle et transmettre des maladies. Voilà pourquoi maman garde la vaisselle sur des tables hautes, qui sont faciles à fabriquer.

-Pour se protéger contre les moustiques qui transmettent le paludisme, tout le monde dort sous une moustiquaire.

En faisant des barrières pour les animaux, le village reste propre.

Pour se protéger contre les microbes qui viennent des animaux, chaque famille peut rendre la concession propre en mettant les animaux dans un enclos. Il n'est pas facile de faire un enclos ou des barrières pour les animaux, car il faudra aussi prévoir comment les nourrir. Mais en mettant les bêtes dans des enclos, on peut garder sa concession propre.

On peut aussi faire des champs de culture vivrière autour de la case sans que les animaux viennent les ravager. Si on met les animaux dans un enclos, les plantations produiront plus, car les chèvres ne pourront pas abîmer les plantes.

Avoir de l'eau propre, c'est se protéger des microbes qui nous menacent

Il y a plusieurs manières d'avoir de l'eau propre : lorsqu'on fait une source, il faut que la réserve d'eau soit protégée de toutes saletés qui viennent de l'extérieur: feuilles mortes, eaux de ruissellement de la brousse, animaux, assiettes sales pour puiser, etc..

L'eau doit s'écouler par un tuyau. C'est là que l'on mettra les seaux pour puiser l'eau.

Lorsqu'on fait un puits, il faut que la margelle soit assez haute au-dessus du sol (au moins 1 mètre). Le tour du puits doit être en pente et, si possible, cimenté pour que l'eau coule loin du puits et ne fasse pas de boue.

Il faut fermer les puits et les citernes avec des couvercles. Pour les citernes, ne pas recueillir l'eau des premières pluies. Car elles lavent les toits des cases. Nettoyer les citernes au début de la saison de pluies.

Tu peux aussi rendre l'eau potable à la maison.

Pour avoir de l'eau propre quand le point d'eau n'est pas aménagé, il faut la rendre potable à la maison. Comment-faire? La meilleure façon est d'installer un filtre bougie. On peut récolter l'eau filtrée dans une dame-jeanne ou un canari couvert.

Comment faire si on n'a pas de filtre bougie? Pour le bébé, faire bouillir l'eau pendant 15 minutes, laisser refroidir et conserver dans une marmite fermée.

-Passer l'eau à travers un pagne propre arrête certaines maladies, comme le ver de guinée, mais laisse passer les petits microbes (après chaque usage, laver ce morceau de tissu avec du savon et le faire sécher au soleil).

-Mettre une bouteille claire (comme une bouteille de Tangui ou de Top) avec de l'eau au soleil pendant 4 heures.

Comment se protéger des microbes?

-Il faut se laver les mains avant de manger et apprendre cette habitude aux enfants dès que possible.

-On doit aussi se laver et laver ses habits souvent, les faire sécher au soleil sur un fil et non par terre.-

Il est nécessaire d'utiliser un cabinet pour faire les selles et les urines et se laver les mains après avoir été au cabinet.

-On doit soigner les plaies avec propreté et les protéger avec un pansement tant que la plaie n'est pas guérie.

On doit se protéger des microbes qui viennent d'autres personnes

Certains malades portent des microbes avec eux et les transmettent à d'autres personnes: on les appelle des malades contagieux. Par exemple: quelqu'un qui a la tuberculose tousse beaucoup et a aussi des crachats. Ces crachats sont pleins de microbes. Le malade ne doit pas cracher par terre, mais dans une boîte que l'on brûlera ensuite.

Il faut aussi bouillir son linge, laver la vaisselle qu'on utilise avec du savon ou de l'eau javalisée.

Autre exemple: on ne doit pas mettre un bébé en bonne santé avec un bébé malade (rougeole, coqueluche, etc.); protégez le bébé par la vaccination.

Comment se protéger des microbes qui sont dans la saleté?

Maman nettoie régulièrement le cabinet pour qu'il n'y ait pas de cacas qui salissent le sol du cabinet. Elle apprend aussi aux enfants de fermer le trou par un couvercle pour éviter les mouches et les mauvaises odeurs.

Pour éviter la boue autour de la douche, papa a fait un "puits perdu": C'est un trou d'un mètre de profondeur, rempli de gros cailloux. Ainsi, les eaux sales descendent dans le trou et les moustiques ne peuvent pas y pondre leurs oeufs.

Toute la concession est propre

Comment faire la propreté dans les cases et à la cuisine?

-Ouvrir les fenêtres des cases pendant la journée pour laisser entrer le soleil et l'air pur, balayer régulièrement les chambres, secouer les nattes et mettre les couvertures dehors, ranger à nouveau.

-De temps en temps, faire un grand nettoyage de la maison: sortir toutes les affaires et nettoyer partout avant de ranger à nouveau.

-Balayer les cuisines et les concessions régulièrement. Ne pas laisser traîner de vaisselle sale. Faire des puits perdus pour jeter l'eau sale de la vaisselle, etc..

Les microbes sont plus forts que les personnes mal nourries

Les microbes, étant partout, réussissent toujours d'une manière ou d'une autre à pénétrer notre corps.

Mais si notre corps est fort, il se défend bien et tue tous les microbes au fur et à mesure qu'ils entrent.

Si notre corps n'est pas assez fort pour se défendre, les microbes se multiplient, ils deviennent très nombreux et ils nous rendent malades. Le microbe est le plus fort chez les personnes mal nourries: c'est-à-dire chez les personnes qui ne mangent pas assez ou chez les personnes qui mangent mal.

Une personne mange mal quand elle ne mange pas tous les aliments dont son corps a besoin pour être fort et résister aux attaques des microbes.

Le microbe est plus fort que la personne qui a froidLe microbe est plus fort chez les personnes qui ont froid:

Si ton corps est occupé à lutter contre le froid, il a moins de force pour lutter en même temps contre les microbes.

Un bébé est très sensible au froid, surtout quand on le lave dans des courants d'air.

Le microbe est plus fort que la personne qui boit trop d'alcool

Quand ton corps est affaibli, endormi par l'alcool, les microbes en profitent pour se développer et attaquer.

Beaucoup d'organes souffrent directement de l'alcool, comme l'estomac, le coeur, les reins qui filtrent le sang, les glandes génitales, mais surtout le foie.

Tout cela entraîne pour l'alcoolique un état de grande faiblesse. Il expose son corps aux maladies qui raccourcissent sa vie. Son corps n'a plus la force nécessaire pour se défendre contre les microbes. Dès qu'il souffre d'une petite maladie, il a de la peine à guérir.

Le microbe est plus fort que les personnes qui dorment mal ou pas assez

Ton corps a besoin de se reposer pour rester en bonne santé et pour résister aux attaques des microbes. Pour cela, il faut que chaque personne à la maison ait une place convenable pour dormir sans être entassé sur le même lit. Il faut aussi avoir une vie régulière qui respecte le repos. Trop de sorties nocturnes, trop d'heures de travail jusqu'à la nuit, feront que ton corps est toujours fatigué. Il ne peut plus se défendre contre les microbes.

Pour être fort contre les microbes, il faut bien se nourrir

Bien se nourrir : c'est-à-dire manger suffisamment, mais pas trop; manger tous les aliments dont notre corps a besoin.

Quels sont les aliments que nous mangeons habituellement?

Est-ce que tous les aliments sont pareils?

Voilà ce que l'on peut faire pour ne pas avoir froid:

Mettre un pagnon le soir lorsqu'il y a du vent, etc. Ne pas rester avec des habits mouillés. Veiller surtout aux enfants pour qu'ils n'aient pas froid, car ils sont plus fragiles que les grandes personnes.

Comment peut-on les classer?

Il y a un classement en 3 grands groupes:

1- Les aliments constructeurs et réparateurs du corps: la viande, le poisson, les oeufs, le lait etc., certains légumes; les haricots, les arachides, etc.

2- Les aliments d'énergie: le mil, le riz, le maïs, la banane, les plantains, les ignames, le manioc, le sucre, le pain, etc.

3- Les aliments protecteurs qui nous aident à nous protéger contre les maladies: Les légumes cuits et crus: les tomates, les aubergines, les gombos, les feuilles, la salade etc. Les fruits: les oranges, les citrons, les bananes, les ananas, etc

Pour être fort contre les microbes, il faut bien s'habiller pour ne pas avoir froid



Pour être fort contre les microbes, il faut bien dormir

Notre corps a besoin de se reposer chaque jour de la fatigue de la journée. Il faut dormir suffisamment chaque nuit. Et pour que notre corps se repose bien, il lui faut une bonne place pour pouvoir bien se détendre. Il faut aussi considérer comment se protéger des moustiques qui sont dangereux et qui empêchent de bien dormir.

La propreté du village et du quartier dépend de tous

Voici quelques points pour assurer la propreté du village ou du quartier :

- avoir des cases et concessions propres;
- aménager des points d'eau communautaires;
- chaque maison a un W.C., une douche avec un puits perdu et les utilise;
- les animaux sont mis dans un enclos;
- lutter contre les maladies: isoler les malades contagieux, s'organiser au niveau du village pour utiliser une pharmacie familiale;
- demander l'aide des encadreurs sanitaires du dispensaire; pendant les grandes endémies, demander l'aide d'une équipe de vaccination.

Chaque maison doit s'organiser pour vivre dans la propreté

Regardons comment faire la propreté dans chaque maison :

- entretenir chaque parcelle
- tendre un fil à linge
- avoir de l'eau potable et bien la conserver à la maison
- laver proprement la vaisselle
- protéger la nourriture
- ranger les habits
- avoir des moustiquaires, etc.

Chaque personne doit suivre les règles de la propreté

Rester en bonne santé en vivant selon les règles d'hygiène :

- se laver entièrement chaque jour
- laver le linge
- s'habiller suffisamment et proprement
- se reposer suffisamment
- prendre une nourriture équilibrée

Copyright © 2025, Association pour le Développement de la Langue Chibne (A.D.L.C.), avec 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.

