

Dangra gi sidəng mana gi ciri dide

Hygiène au village



‘Dangra gi sɪdəŋ mana gi ciri dɪdə

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

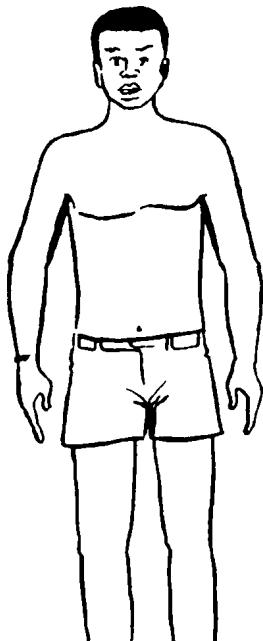
Edition web 2023 - AS

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 ἰsay gi jeleyə da, siw ladi me, i dwana me ca. Anji i labiya pəgiñ.

Gi ἰsay gi abeyə da, nem swaa dībī daa bədə. Anji 'wongi le me, hoy nan̄ye me, dwana duwa dī idī àla giyə ilə bədə me ca. Anji womərre.



I dan dî dine me, 'yàndî mwom tandi.

Dan dî ta di, gun nem yaradî gi dirêw pêgin bêdê. I ampirme me, ha yaradî gi mani woni yara bare me, ichin me, nê gi 'wogigî gi bii gi nasara mikroskop.

Tandi girê nanье me, hâra gi àcna me ca. Tandi ina lê simmê dîm da, chè i bare dîma, ya giray ba yîbi gi duroje nê jorbi doyiw bam ta de.



**Dan dì dine cègdi gun sìwwə me,
ajì 'yarbar i mana gi gichini ilə nanye me ca.**

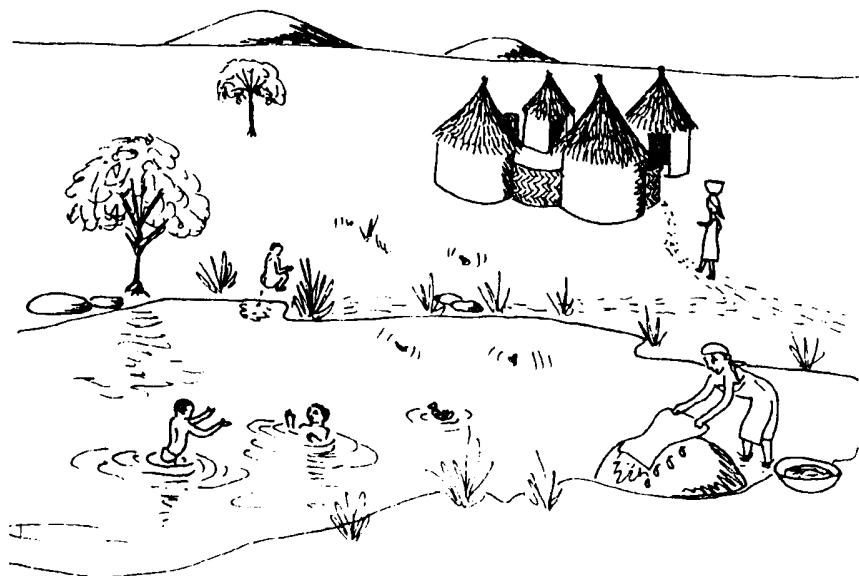
Dwe gi man ɓubər mana gi sìna dìdə, mana gi gichini ilə nanye. Dan di ha dìmə hárá sìwwə me, ha 'yàw mwom. Dan di dine di ilə mana lə pad. Dan di mana dìra gi dama girì nanye: mana gi ciri di gi gamdi ladì bədə lə, labaa, mana gi kululi dwarzagi lə, labaa, mana gi mani nə paga 'wodibì lə me ca.



Dan dì dine di dam i nimi nə modədeyə me ca

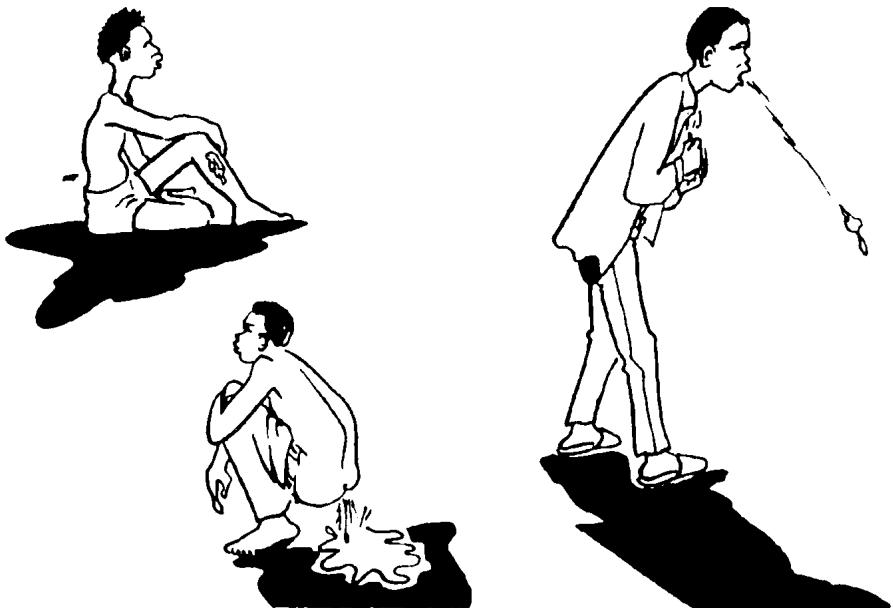
Dan dì dine di dam i nimi yə me ca. Tandi ilə mani nə paga nə woni chàa nimi bam sìdəgi lə. Tandi ilə abe gi de 'wongi ta di ichin̄ duwa nə anji 'wodibiḡi mana gi nimi bìdəgi lə ib dìdəgi lə me ca. Nimi kaw, 'yàd̄i bede dwana dì id̄i aja dine nañ me ca. Bede dì ta di, cor yidib̄i nare me ca.

Namde me, dine me, woni wunjə gi nimi nə ta di me da, dan di dìm yala lə sìdəgi lə pad.



Dan dì dine da di gîrî nan mana gî nare woni mwom sîdègî lè

Nare nə subu ta di, mwom ilə sîdègi lè me, ha dîmə kwandagi nə dang nan me ca. Gi mîn da, diya dî banjile àliwwé, gaba sîrré da, 'wodi gura nanye. Aba subu lè da, ási gache nanye basiù dodə sînà dîdə dib dib. Dan dì dine mana dira gi dama nan da, i mana gi diyabeyè me, gun gurá duwa gi anji 'wodiù lè me, mana gi gache gi nə woni mwom nə subu ta di dayyè me ca.



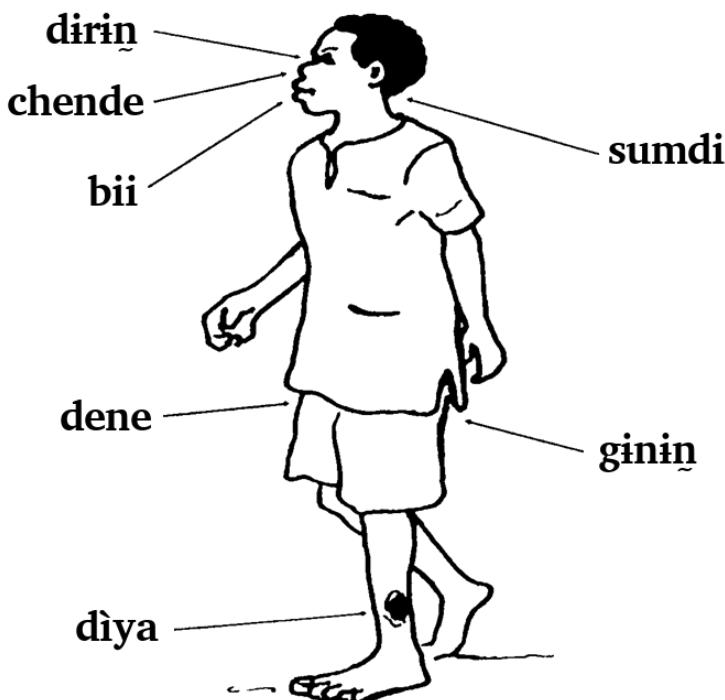
**Dan dì dine mana dìra gi dama 'yarbar nañe:
mana gi gi basi mani nə gichiñi lə labaa, usisi lə
labaa, dunnə labaa, mana gi hilala lə**

Ciri dwari dì ta di me kulu dalaw gi ta di me da, dan dì dine
dam lə 'won daa ba dara ciri dwari di me, kulu dalaw di me,
urin nanye me, hilal me, usisi kaw ilə me ca. Mani nə paga me,
nare me ca da, 'wodibì ichin lə nanye me ca. Dan dì dine di ùr
mana gi pidən bədə pa pa. Dawa me, mana gi ácne pirang me
da, tandi ùr bədə. Dan di ùr dùwa bədə, charwa dì idì 'yádi
bədə, sabin bədə, nimi nə jabel me, charwa dì gi 'wogidi
permeganat me kaw, dan di ùr bədə.



Dan dî dine dîm ha sîdêngê gi bîrmê gi we mo?

Gare inda imdi dan dî dine hâra sîdêndi lê bam. Mani ajinam diya labaa bede yidinêm da, hâram gi dan dî dine simmê. Gubdirî nê sîdêndi lê nê dan ha dîmê hâra nim lê ilê. I ya dîrêndi de, ya sumdêndi de, ya chandirandi de, ya bidêndi de, ya dyandirandi labaa ganu inda de, ya ginêndi dî ichin de me diyabe inda de me ca.



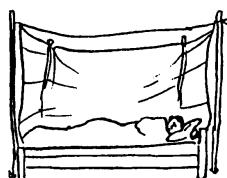
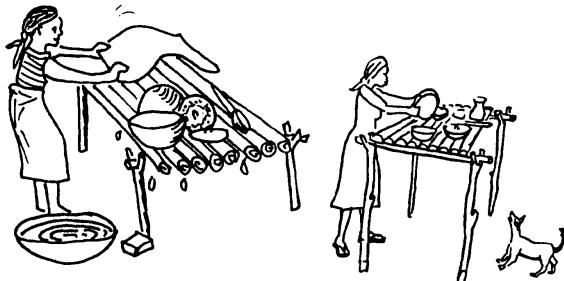
Mə ùrnə dama g̊i labiya da, gam s̊im dara dan̊ d̊i dine d̊i n̊e mwom duwa

Dan̊ d̊i dine d̊i j̊er g̊i doni inda ba d̊i d̊im ha sidəndi l̊e korgiñ ta
di me, i id̊i hárandi g̊i mwom di. Mwom g̊i g̊i chànaw charwa
hiñe b̊edə da, dan̊ d̊i dine di aji dindadi gun siwwə nañ kaláng
me, mwom di cor gidi g̊i geche.

Ina yande da, d̊e nyamang kala sidəndi dara dan̊ d̊i dine ba
'yàndi mwom b̊edə d̊im.

D̊e hárang àla i man mo?

- I don̊ me, hárandi g̊i dan̊ d̊i yab anju. Yande da, gamnandi
don̊ dara ha sugdə gidaw mana g̊i mani n̊e wama didəgi l̊e.
fbdinəndi mani n̊e wama dodə.
- Mani n̊e paga kaw kalnagi lagdana mani n̊e woni àla wama
dwañagi b̊edə, dara cendi ha 'yàndi mwom. I dara ta di me,
kal namde pwalna tibala daa yag, tibala di ta di dang iña dira
wom b̊edə.
- D̊e ùrnəng
dara bede d̊i id̊i
mwom g̊i pali ba
yidibənəndi b̊edə
da, 'yanandi pad
sange dalawwə.



'Darjinagi mani nə paga mana day bam jiga da, ciri didi kaw dam git chiwle jang me ca

Də ûrnəng dara mwom gînə mani nə paga day ba dîmnəndi bədə da, ina gun gi we kaw, ajina mana jiga bwana gi mani duwa nə paga lə, dara kal ciri dwari chiwlenə ladi le. Dangira mana gaba bwaa mani nə paga lə da, womme hiñe. Kanjinagi mani day nə wama caw bwanagi daa. Mana gi anə bwana mani dan nə paga di kulə dîm da, ciri dan dwari kaw, dam gi chiwle me ca.

Də nyamang yiga swagə nə dine ciri tardı lə cab cab me, iməgi mani nə paga myanda gi swagə di bam me ca. Də bwanang mani nə paga kulə pad da, swagə ienda di ha naa lada nan̄ dara bage 'yo birmə gaba wamagi myandagi bam bədə.



'Ywaa g̊i nimi nə lade da, i gama g̊i sii dara dan d̊i dine d̊i id̊i jibandi di

Kojigə d̊i id̊i 'ywaa nimi nə lade da, g̊iri nañe.

Də pwalnang bila da, gamnandi nimi di ladı le dara mani nə ñicne ha swaa iche hárá bwara lə dirəgi lə: ya nə baje baje nə woye de, nimi nə bam nə chow borə de, mwagine de, dogdərə nə nwala nə midage de pad.

Bag da, dee nimi chow i tuyolə. I tuyolə bidə me gi ch̊igdi tawa lə ud̊i gi nimi.

Də piynəng bilale da, awnandi bidəgi daa hwana le, dswayna siñā didi bam nyamna ya dare min de.

Twana bila di biw daa me, jana
gúbu dara kal nimi nə bwarna
biwwə da, chawna hana bam
hiñe me, kal biw di tirajarna
bədə me ca. Dyasinandi bila di
biw daa. Nimi nənə Mārī duwa
nə chawa daa kulu d̊iwwə kaw,
bwanagi maniyə me dyasinagi
bidəgi daa. Nimi nə Mārī 'wōgi
pii da, udinəgi bwanagi daa,
dara chagi bədə siñ. Nimi nə
chow pii ta di, wiy i tol didi
bam siñ. Wiynandi mani woni
gama nimi di dwarzagi bam pii
do me, Mārī 'wāna siñ.



Mə nem cwaa nimi g̊id̊ig̊i nə lade mana g̊i ciri d̊ima d̊wari lə

Mə udinə nimi nə àcne bam bila lə, hane n̊im ulay da, mə nem cwagi g̊id̊ig̊i nə lade k̊irə d̊ima lə.

Mə ha àlagi i man mo?

Kojigə d̊i id̊i 'ywaa nimi nə lade da, kal nimi di udernə g̊i mani nə g̊i 'wogig̊i piltire buji. Nimi nə udər ta di, bwanagi mana gi dabjannə labaa d̊ay d̊i b̊idi dyasər daa lə. Piltire buji ina lə b̊edə da, mə ha àla i man mo?

Dine nə man da, wulasanagi nimi le do. Wulasana nyamna ya dawa dindadı mwaj bii jii de do me, ch̊inəgi doda hilalnana le me, bwanagi tawa lə dyasinagi b̊id̊eg̊i daa ladı le. Mana barge g̊i ch̊iwlə bisa biwwə me, əurnə g̊i nimi di siŋ dara əmədi dan di dine bwara bisa lə bam. Dan d̊i ta di, i ya nə dan d̊i id̊i midəw de. Mana g̊i nimi di yalna bisa lə pad d̊im da, dan d̊i dine di wor lagidi lə barge siwwə.

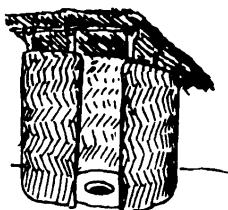
Anə bwana nimi di pad mwom da,
layna barge di wiynaw bam g̊i
sabin ladi le me, yarnaw dawa lə
kaliw wàyna bam.

Nurnə nimi gasasa g̊i ladeyə, ya g̊i
g̊i 'wogiw tanki de labaa g̊i top de.
Nimi di 'wana daa mwom da,
ch̊inəgi dawa d̊irədi lə nem dawa
dindadı wodi. Àla g̊i ta di kaw, 'yə
dan d̊i dine le me ca.



Mə ha gama sİM man dara dAN dİ dine mo?

- Wiy ısam bam do me, mə wom mani nə wama sİN. Gilgi dİndam gwale gaba wiya ısay di pii caw.
- Wiy sİM bam me, barge dİma bam me ca. Ma sade daa me, yəriw nİMə dawa lə. Kal yaraw sİNə lə dİ.
- Pwalna gÚbu 'wadİna lə me, ujİNə lə me ca. Anə swanay 'wada lə, labaa, ujə lə da, wiyna ısİRang bam.
- Diya sawna gun da, wiynadİ bam ladİ le me, manadİ daa me ca. Manadİ daa bİraa dİ walna bam bÁ do.



Gamnandi sìdèndì ladi le dara dàn dì dine dì ha swaa gun gi dangə me, ha dìmèndì

Woni mwom nə min da, harbi gi dàn dì dine di lə sidəgi lə me, ha dìmè kwandagi nə dang me ca. Nare nə ta di gi 'wogigi woni mwom gaba dìmè mana. Ya gun gaba gache gi àcne gi ási nañ me, bísibiw dodə yag yag de. Mana gi gache duwa lə da, dàn dì dine ilə dwalinyə nanye. Kal gun gi gache àliw di bísbinə gache di dodə yag yag siñə lə bədə. A layna siñə bwana dasa lə me, bísbinə gi gache di lə me, gira bwana dùwa lə, ulnə bam.

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

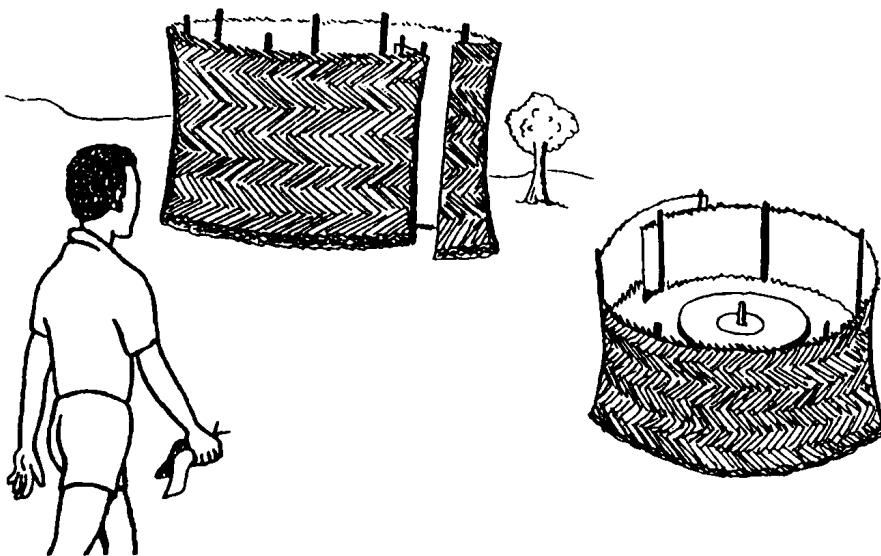
Gwale gi dang: Dwe gi
man gi siw labiya da,
àsinaw gi jaw gi bache
labaa, gache àliw ca gisa
lə bədə. Gamnandi
dine nə 'yəng ladi le.
Hanandi gandagi 'waja
lə daa daa.



Də hárang gama s̄idəndi man dara dan d̄i dine d̄i budib̄i mana gi gich̄ni dalawwə mo?

Dine idəgi toji gubi gi 'wada biw bam wála m̄in bá bá. Dara kal ichin̄ dagdarna biwwə myandinaw bam bədə. Tandi gilgi dine dyasa gi gúbu biw daa, dara don̄ me ichin̄ biyə day me ca.

Dara mana gi wiya ba t̄irajarna bədə da, kal baba pwalna gubi dungə duwa nyamna ya dare m̄in de. A layna kajigərə bwana 'wana gúbu di daa bá. Àlna yande, dara kal nimi nə àcne di chawna hana dodə gúbu lə me, bede 'ywana mana gaba pwaa gasa d̄ira bədə me ca.



Ciri dwar̥i pad lad̥i le s̥ilag

Kululi ienda me, 'yara ienda me, dwar̥agi ha p̥idə s̥ilag man mo?

- Gi dawa da, tiñbinəndi kululi holəng day bam, dara kal dawa ana hana lə me, gale wana lə me ca. Twajinandi kululi dwar̥agi bam wála min bá bá. Bwabinandi gisabe bam me, bwanandi ladara dawa lə do me, cwarnandi d̥angir̥anandi dodə bi s̥in̥.
- Sarnandi kululi dwar̥agi bam pad daa daa. Laynandi mani nə kulə pad bwanandi iche bwabinandi usisi day bam me, twajinandi mana bam pad do me, cwarnandi d̥angir̥anandi mani di mana dayyə bi s̥in̥.
- Ciri dwar̥i me, 'yara dwar̥i me da, ûr twaja bam daa daa. Kal mani woni àla wama ina dodə midagana bədə. Pol gubi ciri tuldı lə me, nimi nə àcñe nə gi wiy gi dogdîre da, bogi lə gúbu di dalawwə.



Dan dì dine da, àl dwana doy nare nè wama nemgì bèdè bam

Dan dì dine da, ilè mana lè pad me, 'yo birmè dìm ha sidèndì lè me ca. Doni ìnda di ina i dwana da, dan dì dine ùrnè ba dì dìmnè hana sidèndì lè kaw, anji jèr gandidi 'yèdì bam.

Doni ìnda di dwana duwa dì idì jara di ina lè bèdè da, dan dì dine di ajì me, 'yarbar nañ sidèndì lè me ca. Tandi ha bwandi mwom.

Dan di àl dwana nañ managi nare woni wama lada bèdè sidègi lè. Nare nè ta di i nè woni wama nañ bèdè labaa, woni wama mani nè àcne me di.

Gun gi wamna mani dirègi jiga jiga bèdè da, i aba wama lada bèdè di. Mani dirègi nè jiga jiga 'yàw doni ìnda dwana me, jèr gi dan dì dine me ca.



Dan àl dwana doy gun gi disa àliw bam

Dan àl dwana nan mana gi nare nə disa àlgı sidəgi lə.

Gun siw ina lə jara gi disa lə mwom da, dwana duwa dī idı jara gi dan me ca da, ilə bədə dım.

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

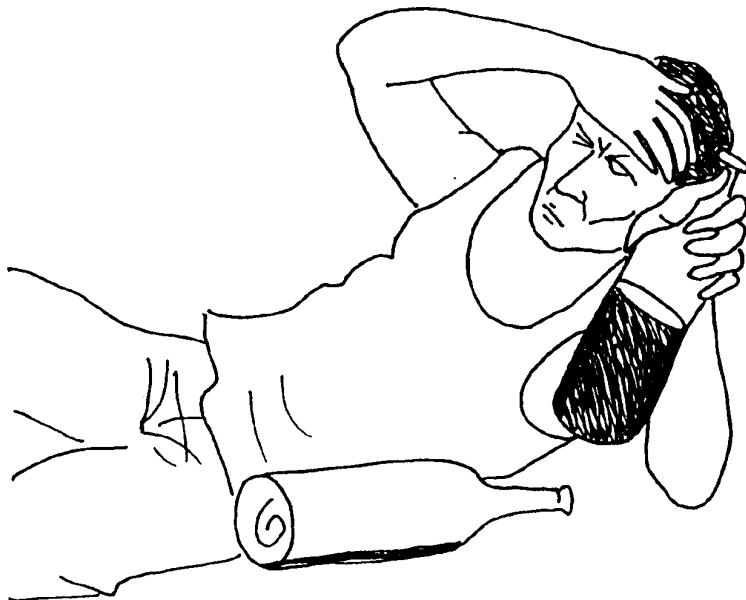


Dan dì dine àl dwana doy gun gaba chàa arge nan̄ bam

Mana gi gani unə dwana dìma bam me, dìrəm ina nuni turam me da, dan̄ dì dine di dəngir̄i sidi me, jər gi ijim gi ta di doni dìma di le.

Mani nə gun siwwə nan̄ 'yo jiba dara arge. I nə kobgələ day gi nə dyandila ginə swagə nə dɔr̄e 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. Anji u siw kaliw mwom gaba chidə wála duwa gi made gidiw mwange. Doni duwa di 'yo dwana hiñe di idì jara gi dan̄ dì dine bədə. Mana gi mwom àlnaw bani yande kaw, swaa duwa gi daa da, womme.



**Dan dì dine àl dwana doy nare woni 'ya nuni lada
bèdè bam me, woni 'yaa nuni nañ bèdè bam me ca**

Doni dima da, ùr i bwaa gi gwayni do me, ha dama labiya siñ me, ha jara gi dan dì dine siñ me ca. Yande da, ina i wi wi kaw dangrina mana duwa gaba 'yaa ladina le. Dayarna gi giri solbè didègi lè min bédè. Kal dè irmèng dawa ìnda dì idì bwaa gwayni di ladi le. Hara gi changa nañ me, àla gi giyè gi changa dwari nañ me da, haraw gi doni ìnda gwayni. Anji nem jara gi dan bédè.



Gun ùrnə baa àlna dwana dwayna dan dī dine bam da, ùriw i wama gi lade

Wama gi lada: Wom kal ibim ladī le, kal dwayna dīm bədə. Wom mani pad nə doni dīma urgi.

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

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

1. **Wama gaba awa gun doni duwa me, aba dang iraw me ca:** Kabni me, göche me, gasa me, nāy me ca. Mani nə yiga nə yab: Jiri me, gına me ca.
2. **Wama gaba 'yàa dwana:** Māy me, gere me, bakugmi me, banan me, banan gi gechide me, gulingəsī me, ngari me, sugar me, mapa me ca.
3. **Wama gaba gama doni ienda me, gaba 'yàw dwana dī 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, lamiñ me, banan me, ananas me ca.

Gun ùrnə baa àl dwana doy dan di dine bam da, kaliw a wamna
wama gi lade.



Gun ùrnə baa àl dwana doy dəŋ də̄t dine bam da, kal̄t w a hurna barge s̄iwwə̄ dara d̄isə

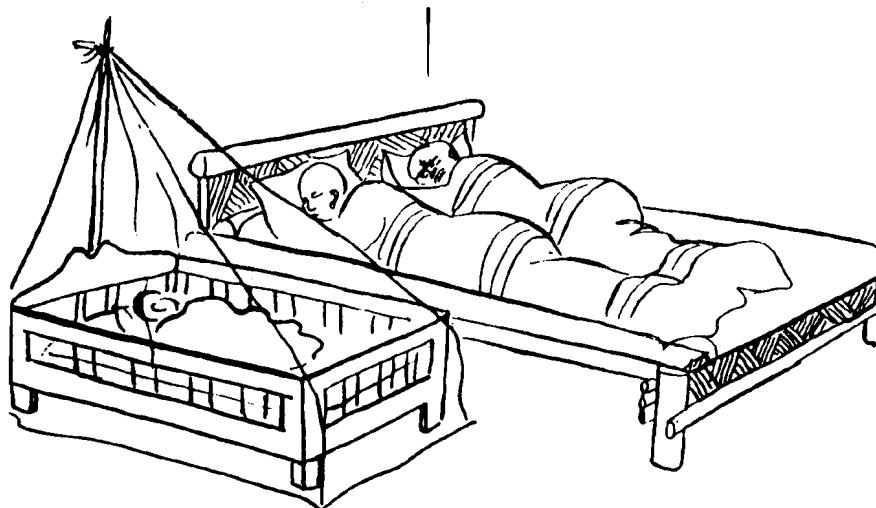
Yarna mani nə gun ha àlagi dara d̄isə ba àlnaw nim bədə di i ta:

- Gi turgi, gale wàna da, bwana barge s̄idəngə.
- Damna gi barge gi iñe s̄idəngə bədə.
- Yarna dine ladi le, kal d̄isə àlnagi bədə, dara doni ḡinə̄ dine day da, law doy gi nare nə gechide day bam.



Gun ùrnə baa àl dwana doy dəŋ də̄t dine bam da, kal̄w a ina nuni lad̄na le

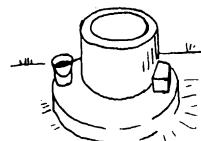
Doni ienda da, ùr i bwaw gi gwayni wála gi wála dara giyə gi mə àlaw gi dawa di. Gi changa bá da, i nuni nemim lad̄ le. Gun ùrnə ba bwanaw doni duwa gwayni lad̄ da, kal a də̄r̄ina mana gi lade me ina n̄imə dara kal doni duwa di bwarna d̄irəwwə lad̄ le. Gun gamna siw dara bede d̄i id̄i jibaw iməw 'ya gi nuni bam.



Ladni gînə ciri dîdî pad dîra me, gînə ciri tuldî dî bani dîra me da, i giyə gî dol i nare pad

Yarna mani nə nare ha àlagi dara ciri day dî idî ba chîwlənə
nim ladina.

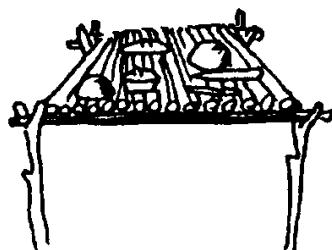
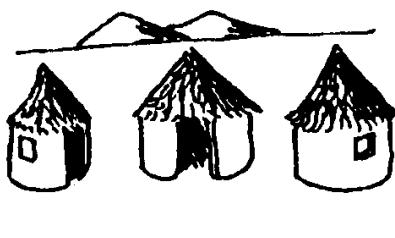
- Kal kululi me, ciri me, chîwlənə ladi le.
 - Bila gi chàa da, nare dang iżana biw ladi le.
 - Gun ciri duwa dwarzî bá bá pwalna gúbu gi 'wada me, pwalna
gúbu tworę lè ib, dara nimi chawna bwarna lè me ca.
 - Jàna mana daa bwana gi mani nə paga lè.
-
- Jarna gi mwom. Nare woni
mwom gaba dîmə mana da,
bwanagi mîndagi jiga. Dáyna
sîdeng daa ciri dannə, kîlnə
charwa bwana mana min dara
labiya dî sîdeng.
 - Ùrnə nare nə laptannə woni
'wacna charwa 'yàa dîra gi
giłnəng bîrmə dîra. Wála gi
mwom gi geche indarna da,
hana 'wagina nare woni àla
bagsinaso.
 - Ciri chîwlə dîra gi lada da, i
giyə gînə nare pad day.



Nare nə ciri dwari lə bá bá dangrina sidəgi me, damna chiwlənə le

Yarnandi ciri dwari chiwlə dira da, ùr i na mo?

- Managi kululi bulə dayə bá bá da, ùr i dangira 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.
- Gamma mani nə wama ladi le.
- Piynə barge gi hora bwanaw daa ladi le.
- Kılınə sange dara bede.

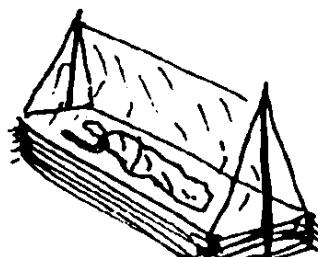


Gun gi we kaw dwayna gisəni gitnə labiya dinə siw

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

- Wála bá bá da, wiy sim bam pad.
- Wiy barge dima 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, hárə 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 salette

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 caca 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 toussent 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 salette, 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 caca 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 javelisée.

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 salete?

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 descendant 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 cœur, 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 pagne 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 œufs, 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.



Made with
Bloom[®]