

# Health Education

144  
84 HE

## Small Talks



144-84HE-4504

**HEALTH & EDUCATION**

SANTÉ ET EDUCATION

SMALL TALKS

LIBRARY, INTERNATIONAL REFERENCE  
CENTRE FOR COMMUNITY WATER SUPPLY  
AND SANITATION (COWS)

P.O. Box 93190, 2509 AD The Hague

Tel. (070) 814911 ext. 141/142

IBN: 4504

LO: 144 84 HE

CARE  
SIERRA LEONE

1984

## **Acknowledgements**

Without the health team members who field tested everything with patience and persistence, this booklet would not have been possible. My deepest gratitude to them and to their supervisors who encouraged their participation in the project to develop the health education small talks.

Members of the Ministry of Health and of the Ministry of Social Welfare provided helpful advice and consultation for which I am grateful.

The village women who answered questions, listened to many small talks and shared their experiences with us were constant sources of new and useful information. My thanks to them and my best wishes for their continued good health.

The cost of reprinting this booklet was provided through the generosity of the Netherlands Ministry of Foreign Affairs, NGO, Educational and Research Programmes department.

*Photographs and text by*  
Nancy Minett  
except as otherwise noted

*Filmsetting and design by*  
Picador Graphics Ltd, Bristol, UK

*For offset printing by*  
Government Printing Department, Freetown

The French translation was provided by Nicole Loewy and Véronique Faura.

## **REMERCIEMENTS**

Sans les membres de l'équipe sanitaire, qui ont tout analysé sur place avec patience et persévérance, cette brochure n'aurait pas vu le jour. Je leur fais part de ma reconnaissance, à eux et aux supérieurs qui les ont encouragés à participer à ce projet, qui tend à développer de petits exposés sur l'éducation sanitaire.

Des membres du Ministère de la Santé, du Ministère des Affaires Sociales et de l'Assistance Publique ont fourni des renseignements et des conseils précieux, ce dont je leur suis reconnaissante.

Les villageoises qui ont répondu à nos questions, écouté bien des exposés, et partagé avec nous leurs expériences, ont constamment été source de renseignements nouveaux et utiles.

Je remercie ces femmes et souhaite de tout coeur que leur bonne santé se maintienne.

C'est grâce à la générosité du Ministère des Affaires Etrangères des Pays Bas, des ONG, et du département des programmes éducatifs et de recherche, que le coût de réimpression de cette brochure a été supporté.

Photographies & textes:  
Nancy Minett

à moins d'annotations contraires.

Composition photographiques & dessins:  
Picador Graphics Ltd. Bristol U.K.

Impression offset:  
Service d'imprimerie du Gouvernement, Freetown.

La traduction française a été faite par Nicole Loewy et  
Véronique Faura.

## PREFACE

This book of 'small talks' has been designed for use as a teaching tool with individuals or small groups.

Field testing done during its development showed that blocked out photographs were most easily understood by non-schooled men and women. It was found, further, that if a few moments are spent in asking the audience what they see in the pictures and then elaborating on the action in each picture as one goes through the sequence, the total message is more readily understood.

The language was evaluated over a one-year period to make sure that the words can be translated into the major languages of Sierra Leone without misleading interpretation.

The questions at the end of each 'small talk' are provided to help generate discussion and feed-back.

These 'small talks' have been used successfully with groups of young women, older women and men of all ages. Their use has been evaluated and regular use has proven to have brought about positive behaviour change.<sup>1</sup>

We are very interested in knowing under what circumstances this book is used in other settings and with what degree of success. If those using it have the time (and energy!) to let us know, we would appreciate it greatly. Please write to:

CARE  
660 First Avenue  
New York, NY, U.S.A.

<sup>1</sup> MINETT, N, (1979), A Successful Health Education Program in West Africa. CARE, New York.

## **PREFACE**

Ce livre de Petits Exposés, a été conçu pour servir d'instrument éducatif pour des individus et des petits groupes.

Des expériences effectuées sur place pendant l'élaboration du livre, ont démontré que des photographies se comprenaient plus facilement pour des hommes et des femmes non-scolarisés. De plus, il s'est avéré que si l'on prend le temps de poser des questions à l'auditoire sur ce qu'il voit sur les photographies, et de détailler ce qu'il se passe sur chaque série de photographies, le message est mieux compris dans son ensemble.

Le langage utilisé a été étudié pendant une année entière afin de s'assurer que les notes pourraient être traduites dans la plupart des langues du Sierra Leone sans conduire à une fausse interprétation.

La traduction française en bas de chaque page sert d'indication quant à l'utilisation des leçons dans les pays francophones de l'Afrique. Nous souhaitons que ces textes en Anglais et en Français puissent servir de guide aux lecteurs dans leur travail personnel.

Les questions posées à la fin de chaque leçon sont là pour provoquer des réactions et une discussion.

Ces petits exposés ont été utilisés avec succès auprès de groupes de jeunes femmes, de femmes plus âgées et d'hommes de tous âges. Leur mise en application régulière fait ressortir un changement positif dans le mode de vie.

Nous serions très intéressés de savoir dans quelles circonstances ce livre sera utilisé dans d'autres cadres et avec quel pourcentage de réussite. Si les utilisateurs éventuels en ont le temps (et l'énergie!), qu'ils nous en fassent part, nous leur en serions vivement reconnaissants.

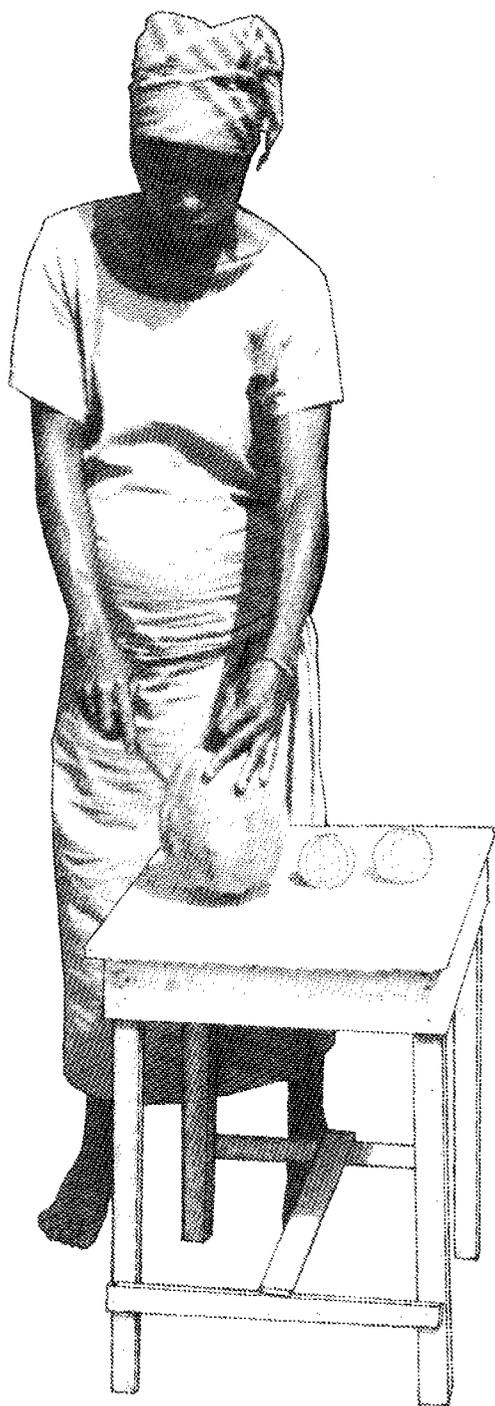
Prière d'écrire à:  
CARE  
660, First Avenue  
New York N.Y. U.S.A.

## CONTENTS

	<i>Page</i>
<i>Preface</i>	4
<i>Lessons</i>	
1	Diet during pregnancy and lactation 8
2	Having a baby – in the village – or at the clinic? 16
3	Taking care of your newborn baby 24
4	Breast feeding 32
5	Feeding with a cup and spoon 40
6	Weaning your baby 46
7	Village water 56
8	Keeping a healthy household 64
9	Worms 74
10	Composting – making good fertilizer for your vegetable garden 82
11	Prevention of disease 90
12	Scabies 102
13	Caring for the young child 112
14	Diarrhea 122
15	Lice 132
16	Measles 140
17	Where does the water go? 150
18	Why do we use a well? 158
19	Constructing the well 166
20	Who takes care of the well? 182
21	Why should we use a latrine? 190
<i>Glossary</i>	198

## CONTENUS

<i>Préface</i>		<i>Page</i> 5
<i>Leçons</i>		
1	Régime alimentaire durant la grossesse et la lactation	8
2	Accoucher – au village – où à la clinique?	16
3	Les soins à donner à votre nouveau-né	24
4	Allaiter	32
5	Nourrir à la tasse et à la cuillère	40
6	Sevrer votre bébé	46
7	L'eau du village	56
8	Tenir une maison bien propre	64
9	Les vers	74
10	Faire un tas de fumier – Faire de bons engrais pour votre potager	82
11	Prévention contre la maladie	90
12	La gale	102
13	Les soins à apporter au jeune enfant	112
14	La diarrhée	122
15	Les poux	132
16	La rougeole	140
17	Où va l'eau?	150
18	Pourquoi utilisons nous un puits?	158
19	La construction du puits	166
20	Qui entretient le puits?	182
21	Pourquoi devons nous utiliser une latrine?	190
<i>Lexique</i>		199



## **DIET DURING PREGNANCY AND LACTATION**

When you are pregnant or are breast feeding your baby, you need a lot of good food for your own good health. You also need to eat more food for the health of your growing baby.

This woman is going to eat some pawpaw. She will also suck some oranges during the day. Fruit is an important food for you and your baby when you are pregnant or breast feeding. The fruit can be orange, grapefruit, banana, mango, pawpaw or any ripe fruit that is available. If you eat fruit 2 times each day it will also help to keep you from getting constipated.

### Leçon 1

## **COMMENT BIEN SE NOURRIR PENDANT LA GROSSESSE ET PENDANT L'ALLAITEMENT MATERNEL**

Quand vous attendez un bébé ou quand vous allaitez, vous devez bien vous nourrir pour rester en bonne santé. Vous devez également manger davantage pour que votre bébé qui se développe soit en bonne santé à la naissance.

Cette femme va manger des papayes. Elle boira également du jus d'orange pendant la journée. Le fruit est un aliment important pour vous et votre bébé quand vous êtes enceinte ou quand vous allaitez. Vous pouvez manger orange, pamplemousse, banane, mangue, papaye ou tout autre fruit bien mûr. En mangeant un fruit deux fois par jour, vous éviterez aussi d'être constipée.



This woman is pregnant. Her mother is giving her some groundnuts to eat. Groundnuts are very good for you. They are good for your children too. Boys and girls both will be healthier if they have some groundnuts to eat every day. A pregnant woman needs to have something to eat in the morning and something to eat in the afternoon – and some uncooked food at other times.

If you can eat something more than 2 times each day, that is good. It will help you keep healthy and keep your baby healthy. If you don't have plenty to eat when you are pregnant then your baby may be very small. A small baby can get sick very easily. If you are healthy and your baby is healthy you will probably have an easy delivery.

Cette jeune femme est enceinte. Sa mère lui donne des cacahuètes à manger. Les cacahuètes sont très bonnes pour vous et également pour vos enfants. Vos enfants, garçons et filles, seront en meilleure santé s'ils mangent des cacahuètes tous les jours. Une femme enceinte doit faire un repas le matin et un dans l'après-midi, et elle doit manger des aliments non cuits dans la journée n'importe quand.

Si vous pouvez manger plus de deux fois par jour, c'est bien. Vous resterez en bonne santé et votre bébé aussi. Si vous ne mangez pas beaucoup pendant votre grossesse, votre bébé pourra être très petit et un bébé petit tombe malade facilement. Si vous êtes en bonne santé ainsi que votre bébé votre accouchement sera probablement facile.



This woman is breast feeding her baby. You need extra food when you are pregnant to help your baby to grow. You also need extra food while you are breast feeding to help you have lots of milk for your new baby to grow. The milk from your breasts is the best possible milk for your baby.

You yourself need extra food to keep yourself healthy when you are breast feeding.

Cette femme donne le sein à son bébé. Vous avez besoin de plus de nourriture quand vous êtes enceinte pour aider le bébé à bien se développer. Vous avez besoin également de plus de nourriture quand vous donnez le sein pour avoir beaucoup de lait pour le bon développement de votre nouveau-né. Le lait maternel est le meilleur lait qui existe pour le bébé.

Vous avez également besoin de manger plus quand vous allaitez pour rester vous-même en bonne santé.



Eat something at least 2 times every day, especially if you are pregnant or breast feeding your baby. One meal should be rice and plassas with meat or fish or beans.

If you do not eat plassas 2 times in the day, eat some rice or cassava with oil as this woman is going to. Eat some fruit, too. This will help you to stay healthy and help you to have a healthy baby.

Lesson 1. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 How many times each day should you have something to eat when you are pregnant or breast feeding?*
- 2 What foods should you eat every day?*
- 3 Why do you need extra food when you are pregnant?*
- 4 Why do you need extra food when you are breast feeding?*
- 5 What kind of fruit have you eaten today?*

Il faut manger au moins 2 fois par jour surtout si vous êtes enceinte ou allaitez votre bébé. Un repas doit être composé de riz et de "plassas" avec de la viande ou du poisson ou des haricots. Si vous ne mangez pas des "plassas" 2 fois par jour, mangez du riz ou du "cassava" avec de l'huile comme le fait cette femme et des fruits aussi. Cela vous aidera à être en bonne santé ainsi que votre bébé.

Fin de la leçon 1.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Combien de fois par jour doit-on manger lorsque l'on est enceinte ou qu'on allaite un bébé?*
- 2 Quels aliments faut-il manger chaque jour?*
- 3 Pourquoi faut-il manger plus quand on est enceinte?*
- 4 Pourquoi faut-il manger plus quand on allaite un bébé?*
- 5 Quelle sorte de fruits avez-vous mangée aujourd'hui?*



## **HAVING A BABY IN THE VILLAGE – OR AT THE CLINIC?**

When you are pregnant, there are many things that you have to look forward to. Perhaps you will go to the home of your mother to stay until the baby is born and grown enough to be walking.

Many women deliver their babies at home or in the local maternity centre. This is a picture of women in a village waiting to see the village midwife. She is a good person to help deliver the baby as long as everything is very clean and she has washed her hands well. The knife or razor blade to cut the cord should be boiled. The string to tie the cord must be boiled.

### Lecon 2

## **LA NAISSANCE DU BEBE: AU VILLAGE OU AU DISPENSAIRE?**

Quand vous êtes enceinte, vous devez faire attention à beaucoup de choses. Peut être que vous irez dans la maison de votre mère jusqu'à ce que le bébé naisse et qu'il soit capable de marcher.

Beaucoup de femmes accouchent chez elles ou à la Maternité locale. Cette photographie nous montre des femmes qui attendent au village la sage-femme. La sage-femme aidera beaucoup la naissance du bébé si elle veille à ce que tout soit propre et se lave bien les mains. Le couteau ou la lame de rasoir pour couper le cordon ombilical du bébé doivent être bouillis (sterilisés) de même que le fil pour nouer le cordon.



Sometimes it is better for a woman who is going to have a baby to go to the hospital or clinic during her pregnancy or at the time of delivery. How do you know when it is important to go to the hospital or clinic?

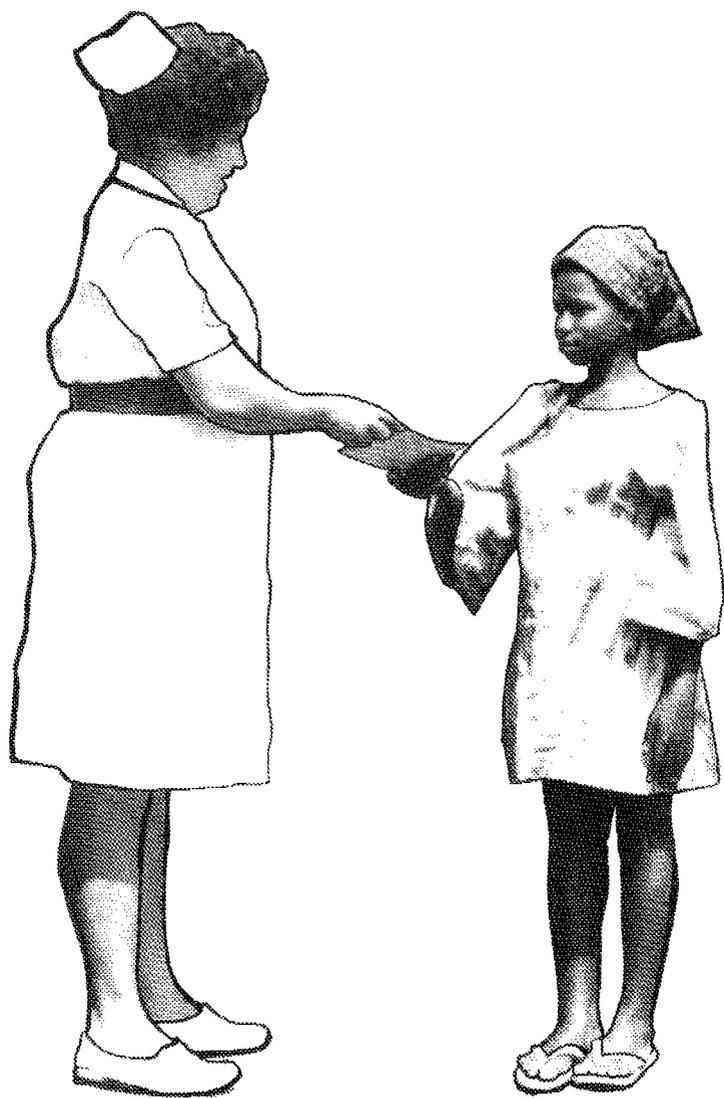
When every woman is about 3 or 4 months pregnant she should go to see the village midwife. Or she can go to the hospital or clinic to see that she is healthy and that everything is all right with her pregnancy.

If you are quite short, like the woman in this picture, it is best that you go to see the hospital nurse. Then you can be quite sure that you are healthy and can deliver your baby without difficulty.

Dans certains cas, c'est beaucoup mieux pour une femme qui va avoir un bébé d'aller à l'hôpital ou au dispensaire pendant sa grossesse ou au moment de l'accouchement. Comment savez-vous que vous devez aller à l'hôpital ou au dispensaire?

Quand chaque femme est enceinte de 3 ou 4 mois à peu près, elle doit aller voir la sage-femme du village, ou bien aller à l'hôpital ou au dispensaire pour vérifier qu'elle est en bonne santé et que sa grossesse se passe bien.

Si vous êtes petite, comme la femme sur la photo, vous devez aller voir l'infirmière à l'hôpital. Ensuite vous pourrez être presque sûre que vous êtes en bonne santé et que vous pourrez accoucher sans difficulté.



If a girl is less than 18 years old, as this girl in the picture, she should go to the clinic. The nurse will weigh the young girl and check her blood so she will be sure to have a healthy baby. This young girl will return to the clinic several times during her pregnancy so the nurse can do this.

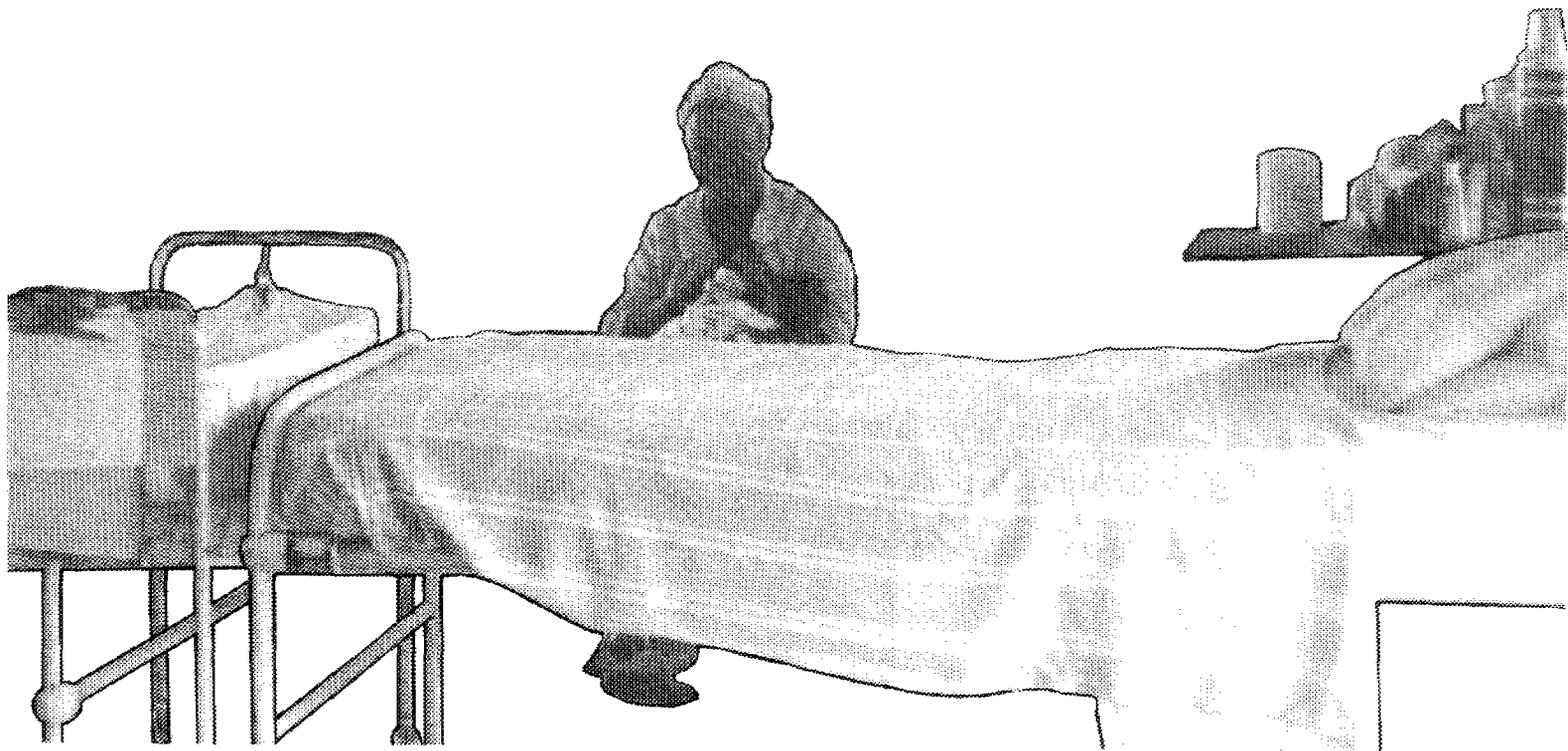
If your feet are swollen and the swelling does not go down, that is another reason to go to see the clinic nurse.

If you have had 5 babies and are pregnant again, go to the clinic. Sometimes the baby comes out very fast and this can be harmful to you or to your baby.

Si la future maman a moins de 18 ans, comme la jeune fille sur la photo, elle doit aller au dispensaire. L'infirmière la pèsera et lui fera un examen du sang pour être sûre qu'elle aura un bébé en bonne santé. Cette jeune fille devra retourner régulièrement au dispensaire plusieurs fois pendant sa grossesse pour passer ces examens.

Si vos pieds sont enflés et que l'enflure ne veut pas disparaître, c'est un signe qui vous indique que vous devez absolument aller voir l'infirmière au dispensaire.

Si vous avez déjà eu 5 bébés et êtes enceinte de nouveau, allez au dispensaire car quelquefois le bébé naît très rapidement et cela peut être dangereux pour vous ou pour votre bébé.



When you go to the hospital to have your baby, the hospital room will look like this picture. There is a bed for you and a small bed for your baby. The little bed is for the baby to sleep in when mother is walking around or visiting.

There will be a nice midwife at the hospital to help with your delivery. Everything will be very clean. The people in the hospital will take good care of you and your baby. They will give your baby a shot so he won't get tetanus.

Lesson 2. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Where do most mothers go to have their babies?*
- 2 What are the reasons it is best to go to the hospital or clinic to have your baby?*
- 3 What should the midwife do before she helps deliver your baby?*

Quand vous allez à l'hôpital pour avoir votre bébé, la pièce où vous vous trouverez ressemble à cette photographie. Il y a un lit pour vous et un petit lit pour le bébé pour qu'il puisse dormir quand la mère fait une promenade ou a de la visite. Il y aura une gentille sage-femme à l'hôpital qui vous aidera à accoucher. Tout sera très propre. Les gens de l'hôpital prendront bien soin de vous et de votre bébé. Ils lui feront une piqûre afin qu'il n'attrape pas le tétanos.

Fin de la leçon 2.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Où vont les mères pour accoucher?*
- 2 Pour quelles raisons est-ce mieux d'accoucher à l'hôpital ou à la clinique?*
- 3 Que doit faire la sage-femme avant de vous aider à accoucher?*



## **TAKING CARE OF YOUR NEWBORN BABY**

When you have a new baby, there are several things you can do to help to keep your baby healthy.

The first thing to do with a newborn baby is to cut and treat the cord in a healthy way. This picture shows the midwife boiling the razor blade and the string to tie the cord in a pan of water before they are used. If someone goes with you when you deliver the baby, that person can help the midwife by boiling the razor blade and the string.

If you wash and iron the cord dressing before putting it on the baby, that is one way to have a very clean dressing for the baby. You can do this several days before the baby is born and keep it in a clean place.

Many midwives do these things, but everyone should do it. These things are a very important part of having a new baby and will help to keep your baby from getting tetanus.

### Leçon 3

## **LES SOINS A DONNER A VOTRE NOUVEAU-NE**

Quand vous avez un nouveau-né, il y a plusieurs choses à faire pour qu'il reste en bonne santé.

La première chose à faire au nouveau-né est de couper et de soigner correctement le cordon ombilical. Cette photo nous montre la sage-femme en train de faire bouillir la lame de rasoir et le fil pour nouer le cordon dans une casserole d'eau avant de s'en servir. Si quelqu'un est avec vous quand vous accouchez, cette personne peut aider la sage-femme en faisant bouillir la lame de rasoir et le fil.

Si vous lavez et repassez le pansement du cordon avant de le mettre sur le bébé, vous aurez un pansement très propre. Vous pourrez préparer ce pansement plusieurs jours avant la naissance et le ranger dans un endroit très propre.

Beaucoup de sage-femmes savent tout cela, mais tout le monde devrait connaître les choses importantes à faire lors de la naissance d'un bébé pour qu'il soit en bonne santé et qu'il n'attrape pas le tétanos.



This is a midwife who has had some training from the Ministry of Health. She has special instruments to help with the delivery of the baby. She is also boiling the razor blade and the string to tie the cord.

After the cord is tied with the clean string, it is only necessary to put the clean cord dressing over it. Never put native medicine, or creams or pastes on the baby's cord. That might make the baby very sick or give him tetanus.

If she uses scissors instead of a razor blade to cut the cord, she will boil the scissors also.

Voici une sage-femme qui à été formée par le Ministère de la Santé. Elle a des instruments spéciaux pour pratiquer les accouchements, elle est aussi en train de faire bouillir la lame de rasoir et le fil pour nouer le cordon.

Dès que le cordon est noué avec le fil propre, il faut seulement mettre le pansement propre sur le cordon. Ne mettez jamais de remèdes ou de crèmes préparés au village sur le cordon du bébé, car cela pourrait le rendre très malade ou lui faire attraper le tétanos.

Si la sage-femme utilise des ciseaux au lieu d'une lame de rasoir pour couper le cordon, elle devra les faire bouillir également.



**This mother is taking her new baby to get a tetanus shot. If you did not have 3 injections against tetanus while you were pregnant, it is important to take your new baby right away to the hospital or clinic. Then the baby can get the tetanus injection and stay healthy.**

Cette maman est en train d'amener son nouveau bébé pour avoir une piqûre contre le tétanos. Si vous n'avez pas eu trois piqûres contre le tétanos pendant votre grossesse, il est très important que vous ameniez votre nouveau-né à l'hôpital ou au dispensaire. Là, le bébé aura sa piqûre contre le tétanos et restera en bonne santé.



A new baby should be covered up, but not wrapped tightly in many clothes. This mother is wrapping her baby up just right.

Soon after your baby is born you can give her the breast to suck. The earlier a baby begins to suck the better she will learn how to suck well. The first liquid that comes out of your breast after delivery is not white like milk, but it is a special liquid that is very healthy for your baby. Let the baby suck this first liquid as it will help to keep her healthy. Do not throw away this first liquid. It is very important for your baby to have this first liquid.

Lesson 3. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 *What should the midwife do with the razor blade and the string to tie the cord?*
- 2 *What can you do to have a very clean cord dressing?*
- 3 *Why should you put only the clean cord dressing and nothing else on the baby's cord?*
- 4 *When can you start to breast feed your newborn baby?*
- 5 *How can you keep your new baby warm?*

Un nouveau-né doit être bien couvert, mais pas trop serré dans les couvertures. Cette maman sur la photo a enveloppé son bébé juste comme il le faut.

Rapidement après sa naissance, votre bébé peut commencer à têter votre sein. Plus tôt le bébé commencera à têter, mieux il apprendra à bien têter. Le premier liquide qui sort de votre poitrine après l'accouchement n'est pas blanc comme le lait, mais c'est un liquide qui est très bon pour votre bébé. Il faut laisser votre bébé têter ce premier liquide car c'est très bon pour sa santé. Ne jetez pas ce liquide. Il est très important pour votre bébé de le boire.

Fin de la leçon 3

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 *Que doit faire la sage-femme avec la lame de rasoir et le fil pour nouer le cordon?*
- 2 *Que devez-vous faire pour avoir un pansement très propre pour le cordon?*
- 3 *Pourquoi devez-vous mettre uniquement un pansement propre et rien d'autre sur le cordon ombilical du bébé?*
- 4 *Quand pouvez-vous commencer à allaiter votre nouveau-né au sein?*
- 5 *Comment pouvez-vous garder votre bébé au chaud?*



**BREAST FEEDING**

Breast milk is the very best milk you can give your baby. This woman is washing her breasts with soap and water before the baby starts to suck. She will also wash her hands before feeding so that any dirt from her hands will not get in the baby's mouth. Every woman should wash her hands and her breasts before breast feeding her baby.

Breast milk is especially made to give your baby the best food for growing. Milk that comes in boxes or tins does not keep your baby as healthy as your very own breast milk.

Leçon 4

**L'ALLAITEMENT MATERNEL**

Le lait maternel est vraiment le meilleur lait que vous pouvez donner à votre bébé. Cette femme est en train de se laver la poitrine avec du savon et de l'eau avant de faire têter son bébé. Elle se lavera également les mains avant de nourrir son bébé afin qu'il n'y ait pas de poussière et de saleté dans la bouche du bébé. Chaque femme doit absolument se laver les mains et la poitrine avant de donner le sein à son bébé.

Le lait du sein maternel est fait spécialement pour fournir à votre bébé le meilleur aliment pour sa croissance. Le lait que vous trouvez en conserve ou en boîte en carton ne donnera pas à votre bébé une aussi bonne santé que votre propre lait.

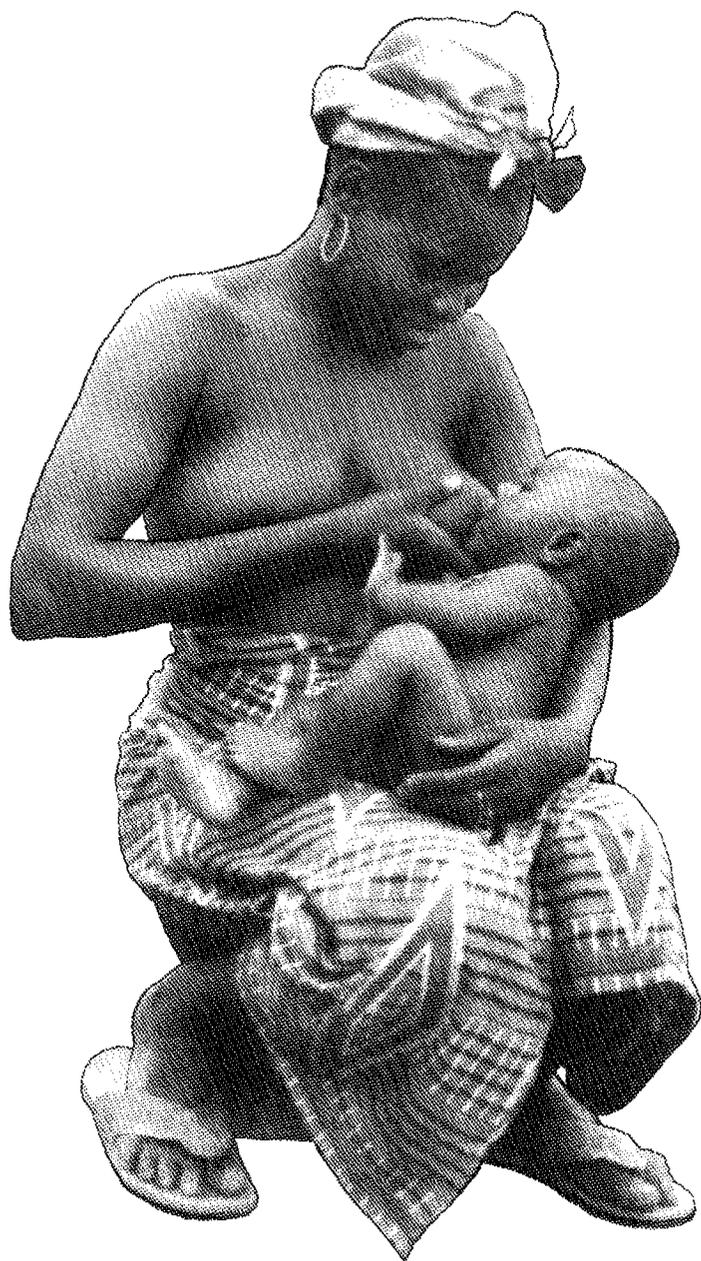


If your breast gets hard and swollen, or if you get a sore on your breast, do not stop breast feeding your baby. Squeeze the milk out into a clean cup to give to the baby until the swelling or the sore gets better. You can feed the milk to the baby with a small, clean spoon. Then your baby will not lose the milk from your breast. The sore will not make the milk bad and the baby needs the milk. When the sore gets better, or the swelling goes down, you can start giving that breast to the baby again.

If the sore does not get better, go to the clinic to get some medicine for it. Native medicine that burns your skin will not cure the sore and does not make the milk better for your baby. Medicine from the clinic will make the sore on your breast better without harming you or your milk.

Si votre poitrine devient dure et enflée ou bien si vous avez une plaie sur un sein, continuez d'allaiter votre bébé; pressez le sein et faites couler le lait dans un récipient propre pour le donner au bébé jusqu'à ce que l'enflure ou la plaie disparaisse. Vous pouvez donner le lait au bébé avec une petite cuillère propre. Comme cela le bébé continuera à profiter du lait maternel. La plaie ne rend pas le lait mauvais et le bébé a besoin du lait. Quand la plaie va mieux ou que l'enflure diminue, vous pouvez recommencer à donner le sein au bébé.

Si la plaie ne guérit pas, allez au dispensaire pour vous faire soigner. Les remèdes préparés au village risquent de brûler votre peau, ne soigneront pas la plaie, et ne rendront pas votre lait meilleur pour votre bébé. Les médicaments du dispensaire guériront la plaie sur votre sein sans vous abimer, ni abimer votre lait.



Every mother is able to breast feed her baby. You can start feeding your baby just a little while after it is born. The baby should suck the first liquid that comes out of your breast after delivery. This is not quite like the milk that will come out after 2 or 3 days. This first liquid is very good for your baby and helps keep your baby from getting sick. It looks different from milk and it **is** different from milk, but it is very important to let your baby drink it.

Wash your breast and your hands with soap and clean water. It helps to keep your baby healthy. Your breast is much cleaner and healthier for your baby than a bottle.

Always feed your baby from the breast and not a bottle. The big companies that sell baby bottles and milk powders are not interested in the health of your baby the way that you are. It is best for your baby if you continue to breast feed until she is 18 months old. Also give her extra food with a cup and spoon from the time she is 4 months old.

Lesson 4. End of lesson.

## **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Why is breast feeding best for your baby?*
- 2 What are 2 things to do if you have a sore on your breast or a hardness or swelling?*
- 3 What should you do with the liquid that comes out of your breast soon after delivery?*
- 4 How soon after the baby is born can you give her the breast?*
- 5 Why should you wash your hands and breast before breast feeding?*

Chaque mère peut nourrir son bébé au sein. Vous pouvez commencer à allaiter votre bébé très vite après sa naissance. Le bébé doit têter le premier liquide qui sort de votre poitrine après l'accouchement. Ce liquide n'est pas tout à fait comme le lait qui viendra après 2 ou 3 jours, mais il est très bon pour votre bébé et l'aidera à ne pas être malade. Ce liquide a un aspect différent du lait et EST différent du lait, mais il est vraiment très important de laisser votre bébé le boire.

Lavez vous la poitrine et les mains avec du savon et de l'eau propre. Cela gardera votre bébé en bonne santé. Votre poitrine est beaucoup plus propre et saine qu'un biberon pour votre bébé.

Nourrissez toujours votre bébé au sein et non pas au biberon. Les grandes compagnies qui vendent des biberons ne sont pas aussi concernées par la santé de votre bébé que vous l'êtes vous-même. C'est beaucoup mieux pour votre bébé si vous continuez à l'allaiter au sein maternel jusqu'à ce qu'il ait 18 mois. Vous devrez lui donner un supplément de nourriture avec une cuillère, dans une tasse à partir de 4 mois.

Fin de la leçon 4

#### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Pourquoi l'allaitement au sein maternel est-il meilleur pour votre bébé?*
- 2 Quelles sont les 2 choses à faire si vous avez une plaie sur un sein ou si votre poitrine est dure et enflée?*
- 3 Que devez-vous faire avec le liquide qui sort de votre poitrine juste après l'accouchement?*
- 4 Combien de temps après la naissance pouvez-vous commencer à allaiter votre bébé?*
- 5 Pourquoi devez-vous vous laver la poitrine et les mains avant d'allaiter?*





## FEEDING WITH A CUP AND SPOON

It is important for the health of your baby to feed him with a clean spoon and cup when you give him extra food. If you feed your baby with your hand it may cause coughing or choking. This can make your baby very sick. Many people have been fed by hand when they were babies and nothing happened to them. But we all know that sometimes babies choke and suffocate and die when they are being fed by hand. We do not want to take a chance of choking your baby.

Feeding with a cup and spoon takes a little time. Baby is small and cannot eat as fast as an adult can. Hold your baby's head up when you feed him or her. Give the food before you give the breast milk at least 3 or 4 times each day.

This baby is 4 months old. Her mother has been breast feeding her since she was born. When a baby is 4 months old, it still needs just as much breast milk as always. But the baby also needs extra food. It does not need any other kind of milk – because mother's milk is always the best milk for the baby. Mother's milk is better for the baby than any kind of tinned or powdered milk.

Leçon 5

## NOURRIR AVEC UNE TASSE ET UNE CUILLERE

C'est important pour la santé de votre bébé de le nourrir avec une cuillère et une tasse propre lorsque vous lui donnez de la nourriture en plus du sein. Si vous nourrissez votre bébé avec la main, cela peut le faire tousser ou l'étouffer et le rendre très malade. Bien des personnes ont été nourries avec la main quand elles étaient bébés et rien ne leur est arrivé. Mais nous savons tous que parfois les bébés s'étranglent, suffoquent et meurent quand ils sont nourris à la main. Il ne faut pas risquer d'étouffer votre bébé.

Nourrir le bébé avec une tasse et une cuillère prend un petit peu de temps. Le bébé est petit et ne peut manger aussi vite qu'un adulte. Maintenez la tête de votre bébé bien droite quand vous le nourrissez. Donnez-lui la nourriture avant de lui donner le sein, au moins 3 ou 4 fois par jour.

Ce bébé a quatre mois. Sa mère lui a donné le sein depuis sa naissance. Lorsque le bébé a 4 mois, il a toujours besoin du lait de sa mère mais il a aussi besoin d'autre nourriture. Le bébé n'a pas besoin d'autre sorte de lait parce que le lait de la maman est toujours le meilleur pour lui. Le lait maternel est meilleur pour le bébé que n'importe quel lait en boîte ou en poudre.



Rice pap without anything added to it is not enough good food to make your baby grow. Add pounded groundnuts or pounded benniseed or skinned and pounded beans to the pap. Grind the groundnuts very fine as you see this woman doing in this picture. Groundnuts are good for boys and for girls too. You can also add boned and pounded fish to the rice pap. These things make rice pap a much better food for your baby. Cassava or cassava pap alone has almost nothing in it to make your baby grow. Without anything added to it it is not a good food for your baby.

When you add different foods to the rice pap it makes the pap thicker and easier to feed with a spoon and cup. This helps the baby to get the right amount of food and does not make him cough or choke.

Donner de la bouillie de riz à votre bébé sans rien d'autre n'est pas suffisant pour le faire grandir. Ajoutez à la bouillie des cacahuètes pilées ou des graines de sésame pilées ou des fèves écrasées sans leur peau. Ecrasez les cacahuètes pour qu'elles soient bien fines comme vous le voyez faire par la femme qui est sur la photo. Les cacahuètes sont bonnes pour les garçons et pour les filles. Vous pouvez aussi les ajouter à la bouillie du poisson après avoir enlevé les arêtes et l'avoir écrasé. Ces aliments, ajoutés à la bouillie, font une bien meilleure nourriture pour votre bébé. Le manioc seul, ou une bouillie de manioc ne contient presque rien pour faire grandir votre bébé.

Si vous n'y ajoutez rien, cela n'est pas une bonne nourriture pour votre bébé. Si vous ajoutez différentes choses à votre bouillie de riz, cela l'épaissira et la rendra plus facile à manger à la cuillère. Cela permet au bébé d'avaler juste la bonne quantité de nourriture sans tousser ni s'étrangler.



A cup and spoon can be washed very quickly and easily with soap and water. The cup and spoon should be washed every time you use it to feed the baby. Then your baby will always have very clean things to eat from.

After washing the cup and spoon, cover them with a clean cloth so that the flies and other insects cannot get on them.

Lesson 5. End of lesson.

### QUESTIONS FOR DISCUSSION

- 1 *How many times a day should the baby be given extra food?*
- 2 *Why is using a cup and spoon better than feeding with your hand?*
- 3 *What can be added to rice pap to make it a better food for the baby?*
- 4 *Why must you take a little extra time to feed your baby?*
- 5 *What do you do with the cup and spoon when you have finished feeding your baby?*

Une tasse et une cuillère peuvent se laver facilement et très rapidement avec de l'eau et du savon. La tasse et la cuillère doivent être lavées chaque fois que vous les utilisez pour donner à manger à votre bébé. Votre bébé doit toujours manger dans des choses propres.

Après avoir lavé la tasse et la cuillère, couvrez-les avec un linge propre pour que les mouches ou d'autres insectes ne se posent pas dessus.

Fin de la leçon 5

### QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- 1 *Combien de fois par jour faut-il nourrir le bébé en plus de sein?*
- 2 *Pourquoi vaut-il mieux nourrir l'enfant avec une tasse et une cuillère plutôt qu'avec la main?*
- 3 *Que peut-on ajouter à la bouillie de riz pour que la nourriture soit meilleure pour le bébé?*
- 4 *Pourquoi devez-vous passer un peu plus de temps à nourrir votre bébé?*
- 5 *Que faites-vous de la tasse et la cuillère après avoir nourri le bébé?*



## **WEANING YOUR BABY**

Breast milk is the best milk for your baby until he or she is about 18 months old. But when your baby is about 4 months old, he or she begins to grow faster and bigger and then needs extra food.

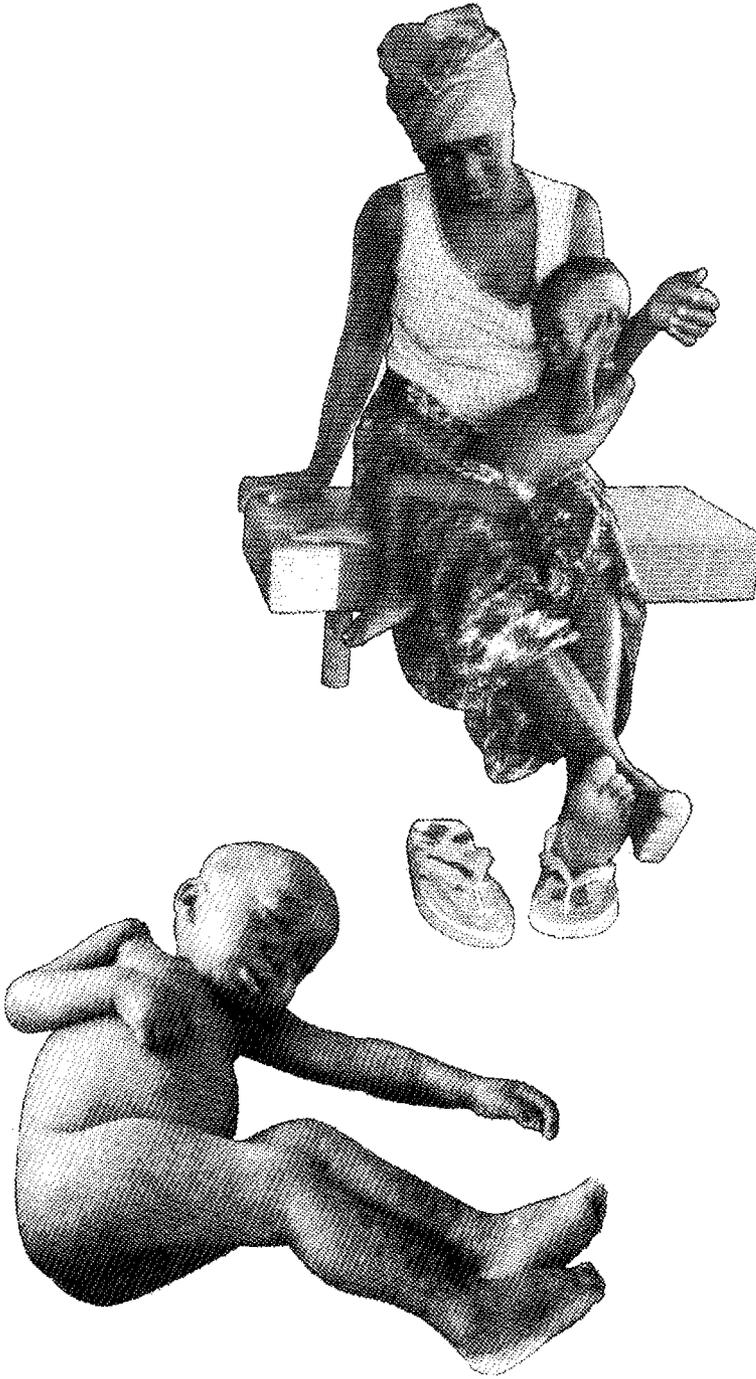
Many mothers give their babies rice pap with a cup and spoon as the first extra food in addition to the breast milk. This is a good food if it is made with other things added to it. Pounded groundnuts, mashed bananas, skinned and pounded beans or fish, and palm oil are some of the things you can add to the rice pap that you make for your baby. You can put one of these things in the pap every time you feed your baby.

### Leçon 6

## **LE SEVRAGE DE VOTRE BEBE**

Le lait maternel est le meilleur lait pour votre bébé jusqu'à ce qu'il (ou elle) ait 18 mois. Mais lorsque votre bébé a 4 mois, il (ou elle) commence à grandir et à grossir plus vite et il lui faut, alors, de la nourriture en plus.

Beaucoup de mamans donnent alors à leur bébé de la bouillie de riz en plus de leur lait. Cette bouillie est un bon aliment si on y ajoute d'autres choses. Les cacahuètes pilées, les bananes écrasées, les fèves ou le poisson épluchés et écrasés, l'huile de palme sont des aliments que vous pouvez ajouter à la bouillie de riz de votre bébé. Vous pouvez ajouter une de ces choses à la bouillie à chaque fois que vous nourrissez votre bébé.



If you give your baby only rice pap with nothing added to it, the baby may get very thin as you see in this picture. The baby's legs are thin and so are his arms. He looks very unhappy because he is not getting enough food.

When you start to give your baby rice pap with other food added to it, use a cup and spoon to feed him and then give him the breast.

The baby needs breast milk until he or she is 18 months old. If you give your baby only cooked rice, with no breast milk, he might get to look like the baby in the picture at the bottom of the page. You can see the puffy feet and legs, the skin peeling of his legs, and the swollen hands. This means that this baby has not been getting enough of the right food for good growth, although he may have had lots of rice to eat. Rice alone is not good food to make your baby grow well and stay healthy.

Si vous ne donnez que de la bouillie de riz à votre bébé, sans rien n'y ajouter, il peut devenir aussi maigre que le bébé que vous voyez sur la photo, sur les genoux de sa maman. Les jambes et les bras de ce bébé sont très maigres. Il a l'air très malheureux parce qu'il ne mange pas assez.

Lorsque vous commencez à donner de la bouillie de riz à votre bébé avec d'autres choses dedans, utilisez une tasse et une cuillère pour le nourrir, puis après donnez-lui le sein. Le bébé a besoin du lait de la mère jusqu'à l'âge de 18 mois. Si vous ne lui donnez que du riz cuit, sans lui donner le sein, il deviendra comme l'enfant sur la photo en bas. Vous pouvez voir les pieds et les jambes gonflés, la peau des jambes qui pèle, et les mains enflées. Cela veut dire que le bébé ne mange pas assez de nourriture bonne pour le faire grandir normalement même s'il a eu beaucoup de riz à manger. Le riz tout seul n'est pas un aliment suffisamment bon pour faire grandir normalement votre bébé et le garder en bonne santé.



It takes a little extra time to use a spoon to feed your baby instead of hand feeding him. Using a spoon will help prevent coughing and choking. Using a spoon, as this grandmother is doing, will help you to know how much food the baby is getting.

Feed your baby the extra food he needs before you give him the breast. Then he will be hungry and will like the different foods you give him. Give only a little bit on the tip of the spoon to begin with. It takes a little time for him to get used to the way the new food tastes and feels in his mouth.

Il faut un peu plus de temps pour nourrir votre bébé à la cuillère qu'à la main. L'utilisation d'une cuillère l'empêchera de tousser et de s'étrangler. Se servir d'une cuillère comme le fait cette grand-mère vous permet de savoir combien de nourriture le bébé a absorbée.

Donnez la nourriture supplémentaire dont a besoin votre bébé avant de lui donner le sein. Parce qu'il aura faim il aimera les aliments différents que vous lui donnerez. Donnez seulement un tout petit peu de nourriture au bout de la cuillère pour commencer. Le bébé doit s'habituer petit à petit au goût et au contact de ces nouveaux aliments dans sa bouche.



Every week you can give the baby another new food after he is 4 months old. Sometimes you can put it in the pap – like mashed banana or fish. Sometimes you can give it to him by itself – like plain boiled leaves or groundnut soup.

Be sure you serve the food for the baby before you add the pepper to the soup or sauce, as you see the mother doing in this picture. Pepper hurts the small baby's mouth and may make him refuse to eat any food at all. This will not help him to grow well. We do not want to hurt the baby's mouth at all.

If you continue adding more new things to the baby's diet by the time the baby is walking he will be able to eat almost everything that others in the family are eating, with just a small bit of pepper added. But you should continue to give your baby breast milk also. Your breast milk is always the best milk for your baby.

Lesson 6. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 How old should your baby be when you start to feed him with a spoon?*
- 2 What should we add to the rice pap to make a good food for the baby?*
- 3 Why should you feed your baby with a spoon?*
- 4 What does pepper do to the baby's mouth?*
- 5 What is the best milk for your baby?*

Vous pouvez donner au bébé un aliment différent nouveau toutes les semaines lorsqu'il aura 4 mois. De temps en temps vous pouvez ajouter à la bouillie de la purée de bananes ou de poisson, ou des feuilles simplement bouillies ou de la soupe de cacahuètes.

Mettez de côté la nourriture du bébé avant d'ajouter du poivre ou piment à la soupe ou à la sauce comme le fait la maman sur la photo. Le piment ou le poivre fait mal à la bouche du bébé et peut lui faire refuser toute nourriture. Cela ne l'aidera pas à grandir convenablement. Il ne faut pas du tout faire mal à la bouche du bébé.

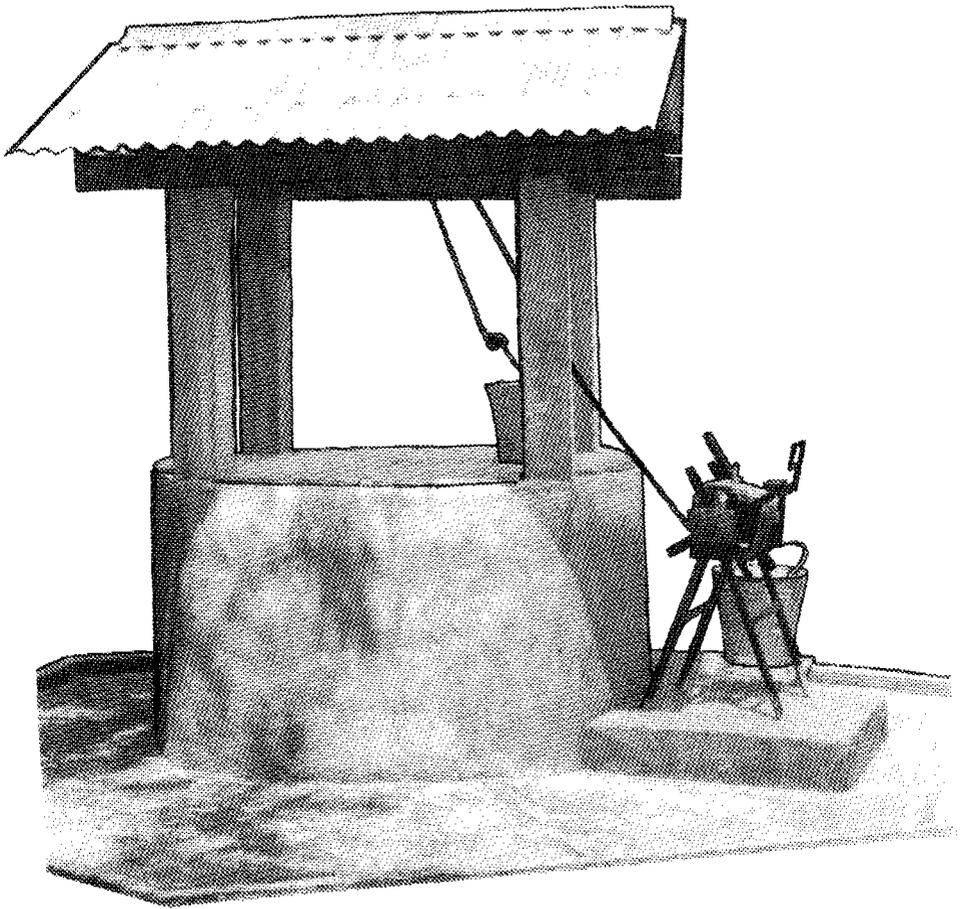
Si vous continuez à ajouter de nouvelles choses à l'alimentation du bébé, quand il marchera, il sera capable de manger presque tout ce que les membres de la famille mangent avec moins de poivre ou de piment. Mais vous devez continuer à lui donner le sein aussi. Votre lait est toujours le meilleur lait pour votre bébé.

Fin de la leçon 6

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Quel âge doit avoir le bébé quand vous commencez à le nourrir à la cuillère?*
- 2 Que faut-il ajouter à la bouillie de riz pour obtenir une bonne nourriture pour le bébé?*
- 3 Pourquoi devez-vous nourrir votre bébé à la cuillère?*
- 4 Que fait le poivre ou le piment à la bouche du bébé?*
- 5 Quel est le meilleur lait pour votre bébé?*





**VILLAGE WATER**

Many villages have good, clean water from dug wells. But when people go to get the water sometimes the way they do it makes the water dirty.

This well has a pulley over it to help pull up the full bucket of water. Each well should have a special bucket used only for taking water out of the well. The special well bucket must not be put on the ground. There should be a shelf on the wall to put the bucket on when it is not being used as you see on this well. Then the bottom of the bucket will not get dirty. And the water in the well will not get dirty when you put the bucket in the well.

## Leçon 7

**L'EAU DU VILLAGE**

Bien des villages ont de l'eau propre et potable grâce à des puits. Mais quand les gens vont chercher l'eau, quelquefois ils ne s'y prennent pas bien et l'eau devient sale.

Ce puits a une poulie au dessus pour aider à remonter le seau d'eau plein. Chaque puits devrait avoir un seau réservé uniquement pour puiser l'eau du puits. Ce seau ne doit pas être posé par terre. Il doit y avoir un emplacement réservé sur le puits pour poser le seau quand on ne s'en sert pas, comme vous le voyez sur la photo. Comme cela, le dessous du seau ne se salira pas. Et l'eau du puits ne se salira pas lorsque vous mettrez le seau dans le puits.



When there is a spring for water, some villages build a small house over the spring to keep the water clean, as you see in this picture.

Someone in the village must be responsible for seeing that the site of the village well is kept clean and well brushed. Everyone should understand all the rules about keeping the village water clean. Everyone must help to keep the water clean and the area around the well or spring clean also.

Lorsque l'eau vient d'une source, certains villages construisent une petite maison au dessus de la source pour que l'eau reste propre, comme vous pouvez le voir sur la photo.

Il faut qu'il y ait dans le village une personne responsable de l'endroit où se trouve le puits du village et qui veille à ce qu'il soit toujours propre et bien balayé. Chacun doit comprendre les règles à observer pour que l'eau du village reste propre. Chacun doit aider à ce que les alentours du puits ou de la source restent propres.



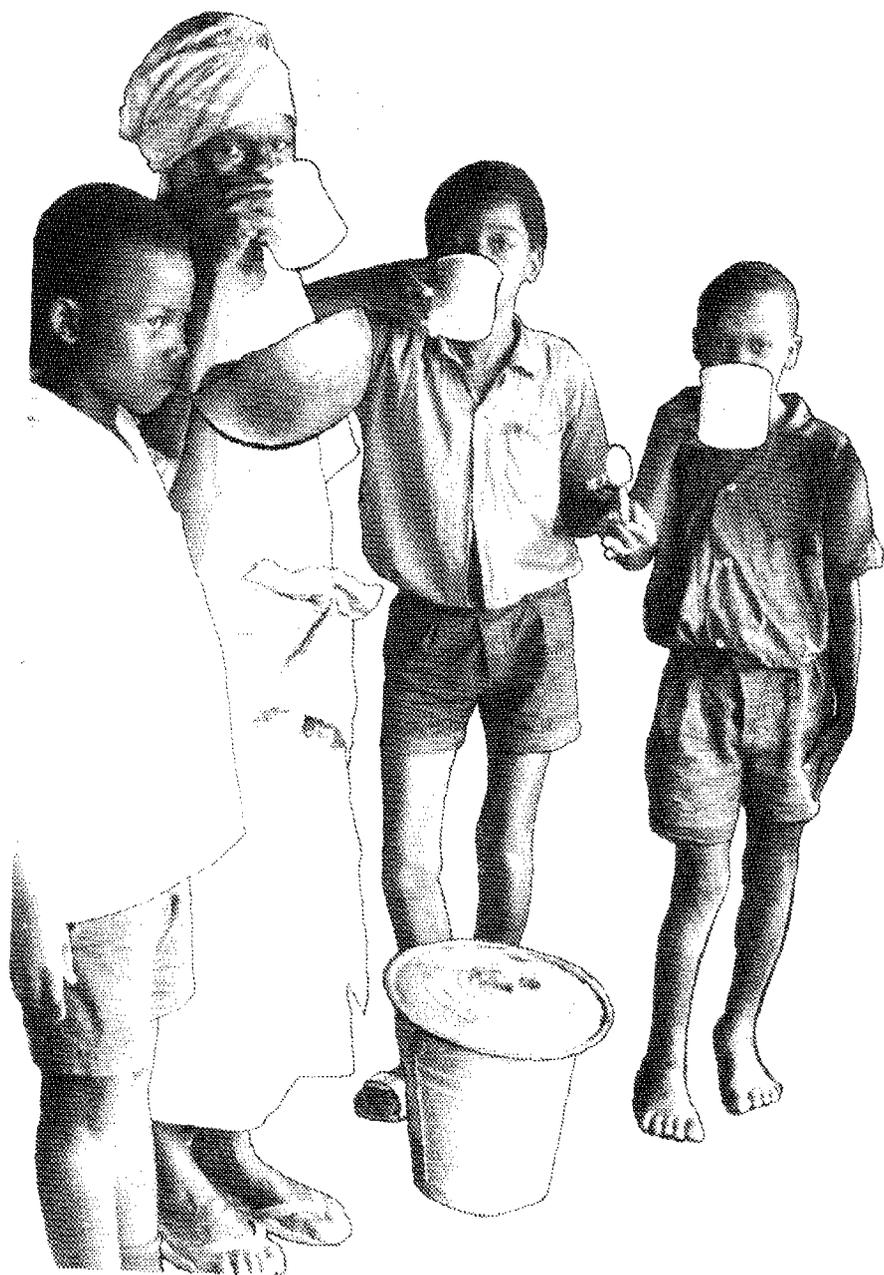
Many people store clean water in or near their house so they don't have to get water many times during the day. You can store water in a large cement pot like the one in this picture, or a regular bucket. Whatever you store the water in, try to keep a cover on it. If possible keep the container off the ground. Sometimes animals wander around the compound. If there not a good cover on the water pot, or if it is too small, these animals may drink out of your water pot. This will make the water dirty and may give you or your children diarrhea or other diseases. Even chickens and ducks have very dirty mouths.

Keep a clean cup near the water container to use only for dipping water out of the pot.

Whenever your water pot gets close to empty, wash it with soap and rinse it with the rest of the clean water and put it in the sun to dry. Be sure to put it where the animals can't get into it.

Bien des personnes gardent de l'eau propre dans ou près de leur maison afin de ne pas retourner chercher de l'eau plusieurs fois par jour. Vous pouvez entreposer de l'eau dans un grand pot en ciment, comme celui qui est sur la photo, ou dans un seau. Quelque soit le récipient dans lequel vous gardez l'eau, essayez de le couvrir. Si possible, ne posez pas le récipient par terre. Quelquefois des animaux se promènent autour de chez vous. S'il n'y a pas un bon couvercle sur votre pot d'eau, ou s'il est trop petit, ces animaux pourront boire dans votre pot. Ils saliront votre eau et cela pourra vous donner à vous ou à vos enfants de la diarrhée ou d'autres maladies. Même les poules et les canards ont des becs très sales. Gardez une tasse propre près du récipient d'eau. Ne l'utilisez que pour puiser de l'eau dans le récipient.

Quand il n'y a presque plus d'eau dans le pot, savonnez-le et rincez-le avec le reste d'eau propre et mettez-le à sécher au soleil. Ne le mettez pas dans un endroit où les animaux pourraient y entrer.



If your water is very clean everybody should drink 3 or 4 cups every day. Your children need to drink that much water also. If your child has diarrhea or is sick with fever or vomiting, it is especially important for him to drink cooled, boiled water 5 or 6 times each day.

It is also very important to drink 4 or 5 cups of water each day while you are pregnant or breast feeding. Your baby needs water to drink, too. Boil the water for your baby then cool it and keep it in a covered container just for the baby to drink with his own special cup.

Lesson 7. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Why should we have a special bucket only for the well?*
- 2 Why should we cover the water pot in the house?*
- 3 How many cups of clean water should we drink every day?*
- 4 What should we do to prepare the water for a baby to drink?*
- 5 Who should drink water every day?*

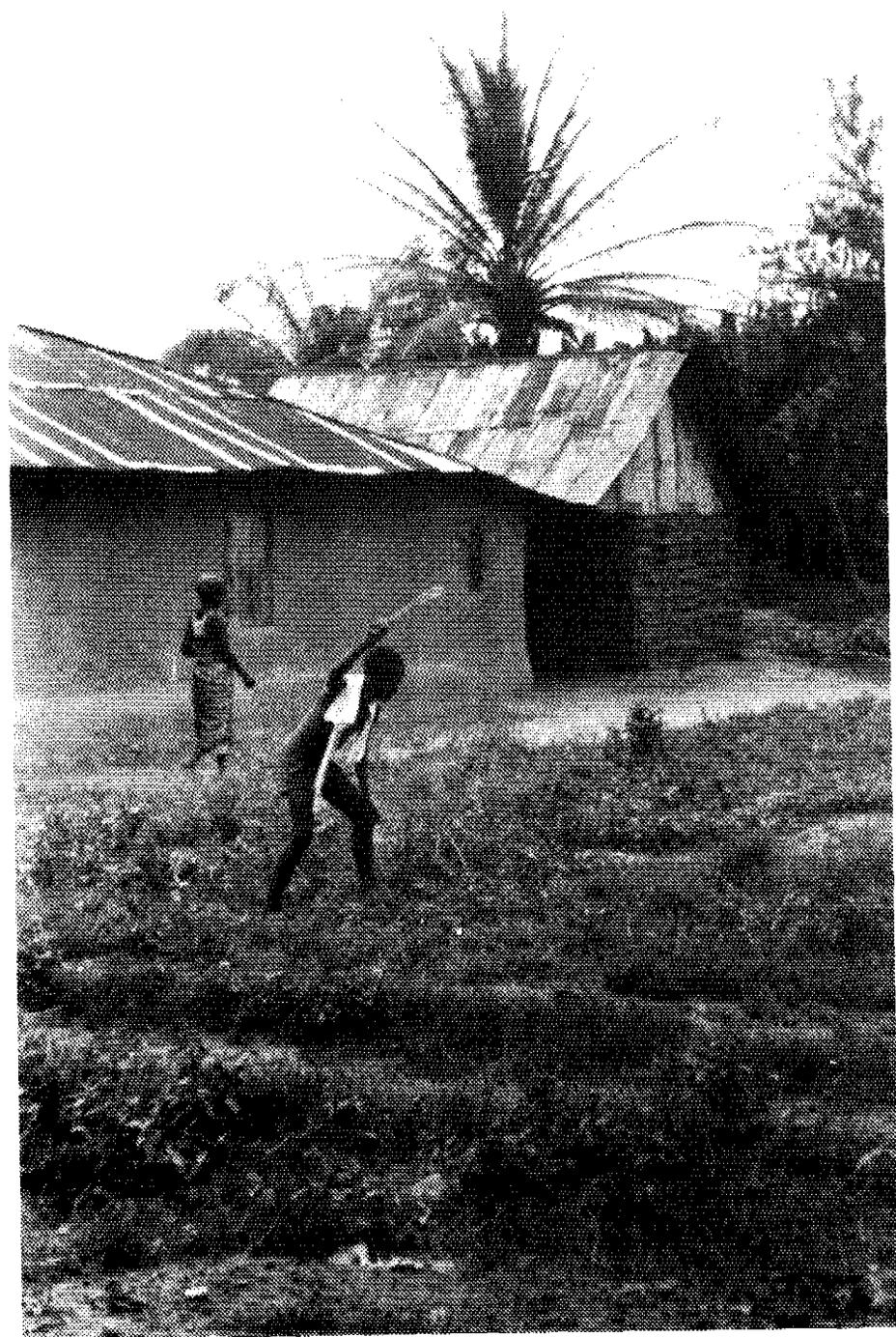
Si votre eau est très propre tout le monde devrait en boire 3 ou 4 tasses par jour. Vos enfants ont besoin de boire cette quantité d'eau par jour eux-aussi. Si votre enfant a de la diarrhée, s'il est malade avec de la fièvre ou vomit, il est particulièrement important qu'il boive 5 ou 6 fois par jour de l'eau bouillie que vous aurez laissé refroidir.

Il est aussi très important que vous buviez 4 ou 5 tasses d'eau par jour pendant votre grossesse et pendant que vous nourrissez au sein. Votre bébé a également besoin de boire de l'eau. Faites bouillir l'eau pour votre bébé, laissez-la refroidir et conservez-la dans un récipient couvert et réservez-la pour donner à boire au bébé dans la tasse qui lui est réservée.

Fin de la leçon 7

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Pourquoi faut-il avoir un seau spécial utilisé seulement pour le puit?*
- 2 Pourquoi doit-on couvrir le pot d'eau dans la maison?*
- 3 Combien de tasses d'eau propre doit-on boire chaque jour?*
- 4 Que devez-vous faire pour préparer l'eau à boire pour le bébé?*
- 5 Qui doit boire de l'eau tous les jours?*



**KEEPING A HEALTHY HOUSEHOLD**

When you brush around the house it helps to keep the flies and mosquitoes away. Flies and mosquitoes carry diseases and they live in the brush and on piles of garbage. Flies carry dirt on their feet and bodies. They can cause disease if they land on your food, or on your skin if you have a sore.

If all the crumbs are swept up from the table and the floors in the house, this will help to keep the flies away. Put the brushings and sweepings on your compost.

## Leçon 8

**TENIR UNE MAISON BIEN PROPRE**

Quand vous balayez la maison, cela écarte les mouches et les moustiques. Les mouches et les moustiques transportent des maladies et ils vivent dans les broussailles et sur les tas d'ordures. Les mouches transportent de la saleté sur leurs pattes et sur leur corps. Elles peuvent vous donner des maladies si elles se posent sur votre nourriture ou sur votre peau quand vous avez une plaie.

S'il n'y a plus de miettes sur la table et si c'est bien balayé par terre dans la maison, il y a aura beaucoup moins de mouches. Mettez les balayures et les saletés sur votre tas de fumier.



Put a small stool or table in your kitchen, so you can keep your pots and spoons up off the ground. When you do this it means that the chickens and other animals cannot leave their droppings on your spoons and pots. This will help prevent diarrhea. Chickens and dogs and cats carry diseases in their stomachs and if their droppings get in or near your food or water, it can make you or your children sick.

Clean up the droppings from the animals from your compound – or keep the animals out of your compound. The fresh droppings can cause worms or diarrhea in you or your children. The droppings can go on to your compost pile. When they have rotted, they help make good compost for your garden.

Mettez un tabouret ou une petite table dans votre cuisine pour que vos pots et vos cuillères ne traînent pas par terre. Quand vous faites cela, les poules et autres animaux ne pourront pas faire leurs besoins sur les cuillères et les pots. Cela vous évitera la diarrhée. Les poules, les chiens et les chats transportent des maladies dans leurs intestins et s'ils font leurs besoins dans ou près de votre nourriture ou de votre eau, cela peut vous rendre malades vous et vos enfants.

Débarrassez votre maison et les alentours des crottes d'animaux – ou ne laissez pas entrer les animaux chez vous. Les crottes des animaux peuvent donner des vers ou la diarrhée à vous ou à vos enfants. Vous pouvez jeter les crottes sur votre tas de fumier et elles feront un bon engrais pour votre jardin.



If any of your family has any kind of sore on their skin, wash their clothes every day. When you wash the clothes, be sure to hang them up on a line, a bamboo stick or a bush rope.

If the children get *craw-craw* or sores on their skin, put the straw from their beds out in the sunshine at least 2 times each week. Also wash the *lappa* or country cloth that they sleep on 2 times in the week. If they sleep on a mattress, put the mattress out in the sun and beat it very well several times a week while they have the sores.

Si un membre de votre famille a une plaie quelconque sur sa peau, lavez ses vêtements tous les jours. Quand vous lavez les vêtements, étendez-les bien sur un fil, sur un pied de bambou ou sur une corde.

Si les enfants ont un *impétigo* (le *craw-craw*) ou des plaies sur leur peau, mettez la paille de leur lit au soleil au moins deux fois par semaine. Lavez aussi 2 fois par semaine le "*lappa*" ou le tissu sur lequel ils couchent. S'ils couchent sur un matelas, mettez le matelas au soleil et battez-le bien plusieurs fois par semaine tant qu'ils auront des plaies.



Wash the dishes right after everyone has finished eating so the dirty dishes will not attract flies and other insects. It is good to stack the clean dishes on a shelf and put them in the sun. Wipe the dishes with a clean cloth before you serve the food.

If too many people sleep in the same room, when one person gets sick with a cold or stomach-ache, probably all the other people will get sick too. It is healthier if no more than 2 or 3 people sleep in the same room. If there are too many people, some can sleep on a mat covered with a lappa on the floor of the main room.

Lesson 8. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 What should you have in your kitchen to keep spoons and pots clean?*
- 2 When should you wash the dishes from each meal?*
- 3 What can happen if too many people sleep in the same room?*
- 4 Where do you put the sweepings from your house and compound each day?*
- 5 Why should we keep flies and mosquitoes away from the house?*

Lavez la vaisselle dès que tout le monde a fini de manger pour que la vaisselle sale n'attire pas les mouches ou d'autres insectes. Il faut étaler la vaisselle propre sur une planche et la mettre au soleil hors de portée des animaux. Essayez la vaisselle avec un linge propre avant d'y mettre la nourriture.

Si beaucoup de personnes couchent dans la même pièce, quand l'une d'elles a un rhume ou mal au ventre, tous les autres membres de la famille tomberont probablement malades aussi. Il est plus sain de ne pas dormir à plus 2 ou 3 dans la même pièce. Si la famille est très importante, certains peuvent dormir dans la pièce principale sur une natte recouverte d'un lappa.

Fin de leçon 8.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Que devriez-vous avoir dans la cuisine pour que les cuillères et les pots restent propres?*
- 2 Quand devez-vous laver la vaisselle de chaque repas?*
- 3 Que peut-il arriver si trop de personnes dorment dans la même pièce?*
- 4 Où devez-vous mettre les balayures de la maison et des alentours, chaque jour?*
- 5 Pourquoi faut-il écarter les mouches et les moustiques de la maison?*





**WORMS**

There are many kinds of worms that can get into your body or in your child's body and make you both sick.

Some of the sickness from worms are sores on the skin, stomach pains, low blood, diarrhea, sore lumps on your body and one kind of worm can even make you blind. Some of these worms are so tiny you cannot even see them.

There are quite a few things you can do to prevent these kinds of sickness from worms.

If you have to bathe in a river or stream, as this woman is doing, you can get worms that are in the water into your body. Be sure to dry yourself off quickly if you bathe in the river or stream. This will help prevent the worms that may be in the water from entering your body. These worms are too small for you to see, but they can be in the water and they can make you sick.

## Leçon 9

**LES VERS**

Il y a différentes sortes de vers qui peuvent s'installer dans votre corps et celui de votre enfant et qui vous rendront très malades tous les deux.

Certaines maladies dues aux vers se manifestent par des plaies sur la peau, des maux d'estomac, infection du sang, diarrhée, des boutons douloureux sur le corps et certains vers peuvent même rendre aveugle. Certains vers sont si petits que l'on ne peut pas les voir.

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour éviter les maladies causées par les vers.

Si vous vous lavez dans l'eau de la rivière ou d'un ruisseau, comme cette femme, vous pouvez attraper les vers qui vivent dans l'eau. Afin d'éviter cela, séchez-vous entièrement dès que vous sortez de l'eau afin que les vers qui peuvent être dans l'eau ne rentrent pas dans votre corps. Ces vers sont trop petits pour que vous les voyiez mais ils peuvent être dans l'eau et vous rendre très malade.



Another way to help prevent worms is to wear something on your feet – sandals or shoes. Some worms can get into your body through your feet and if you wear sandals or other footwear, you can help prevent this kind of worm.

Never urinate or defecate in any river or stream. Always do this at least 60 steps away from the water and from the houses. This is because if you happen to have some worms in your body they will come out of your body in this way. When the worms get in the water they can get into someone else's body when that person goes into the water.

Une autre manière d'éviter d'attraper des vers, est de protéger vos pieds en portant des chaussures ou des sandales car certains vers peuvent pénétrer dans votre corps par vos pieds alors il vaut mieux protéger vos pieds en portant des chaussures ou des sandales.

N'allez jamais faire vos besoins dans le ruisseau ou la rivière. Faites-les toujours à au moins 60 pas de vos maisons et des points d'eau parce que si vous avez des vers dans votre corps, ils en sortiront de cette façon et si vous faites vos besoins dans l'eau les vers pourront entrer dans le corps de quelqu'un d'autre qui ira se baigner ou se laver.



Many animals have worms. When they leave their droppings around your compounds the worms are in the droppings. This is why you should keep your compound swept clean. Also be sure never to put your baby on the bare ground. Some worms are very small and they can get on baby's hands. If your baby then puts his hands in his mouth, he puts the worms in too. Always put your baby on a mat if you are going to let him sit on the ground as this baby is doing.

Beaucoup d'animaux ont des vers. Et quand ils font leurs crottes près de vos habitations, il y a des vers dedans. C'est pour cela que le terrain où se trouve votre maison doit toujours être balayé et propre. Prenez bien soin de ne jamais poser votre bébé directement sur la terre. Certains vers sont très petits et ils peuvent grimper sur les mains de votre bébé qui, quand il met ses mains dans sa bouche, y mettra les vers aussi. Posez toujours votre bébé sur une natte si vous voulez le laisser assis par terre comme le bébé sur la photo.



After you have washed the clothes, it is always best to hang up the clothes on a line or bush stick to dry. If you put your clothes on the ground to dry, worms can get into your clothes or into your children's clothes and cause sickness.

Lesson 9. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 *What kinds of sickness can you get from worms?*
- 2 *Where should you defecate and urinate?*
- 3 *How can you prevent worms from getting into your feet?*
- 4 *What should you do if you want to put your baby on the ground?*
- 5 *How should you dry your clothes to help prevent worms?*

Après avoir lavé le linge, il faut le prendre sur un fil ou l'accrocher à des branches pour qu'il sèche. Si vous posez votre linge à plat sur le sol pour qu'il sèche, les vers peuvent se loger dans vos vêtements ou ceux de vos enfants et vous rendre malade.

Fin de la leçon 9.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 *Quelles sont les maladies que donnent les vers?*
- 2 *Où devez-vous faire vos besoins?*
- 3 *Comment empêcher les vers de grimper sur vos pieds?*
- 4 *Que devez-vous faire si vous voulez poser votre bébé sur le sol?*
- 5 *Comment devez-vous faire sécher le linge pour éviter d'attraper des vers?*



## **COMPOSTING – MAKING GOOD FERTILIZER FOR YOUR VEGETABLE GARDEN**

Banana skins, rice husks, pawpaw skins and other things from your kitchen and compound can help to make your vegetables grow better.

To make good fertilizer or compost, put 8 sticks in the ground as you see in this picture. Put them in a spot about 50 steps away from your kitchen. Place another stick in the middle of the place.

Put some palm branches between the sticks to make 4 small walls. This will keep the compost in one place and it will not get scattered by children or animals.

### Leçon 10

## **FAIRE UN TAS DE FUMIER – FABRIQUER UN BON ENGRAIS POUR VOTRE POTAGER**

Les peaux de bananes, les enveloppes de riz et pelures de papayes ainsi que d'autres choses provenant de la cuisine ou du sol peuvent aider vos légumes à mieux pousser.

Pour faire un bon engrais ou un bon fumier, plantez 8 bâtons dans la terre comme vous le montre la photo. Mettez-les dans un endroit à environ 50 pas de votre cuisine et ensuite planter un autre bâton dans le milieu.

Mettez des feuilles de palmiers entre les bâtons de façon à faire quatre petits murs. Cela permettra de garder le fumier en tas et il ne pourra pas être éparpillé par les enfants ou les animaux.



Every day you can put things onto this pile – cassava skins, corn cobs, groundnut shells, rice husks, orange skins. You can also put ashes from the fire and brush cuttings from the compound.

You can put droppings from goats and sheep or the chickens and ducks in there also.

Every evening, put a small layer of dirt on top of the things you have put in your compost pile during the day.

When you get a nice deep pile, about up to your knees, you can start making another pile in the same way. Compost like this is good fertilizer for your garden.

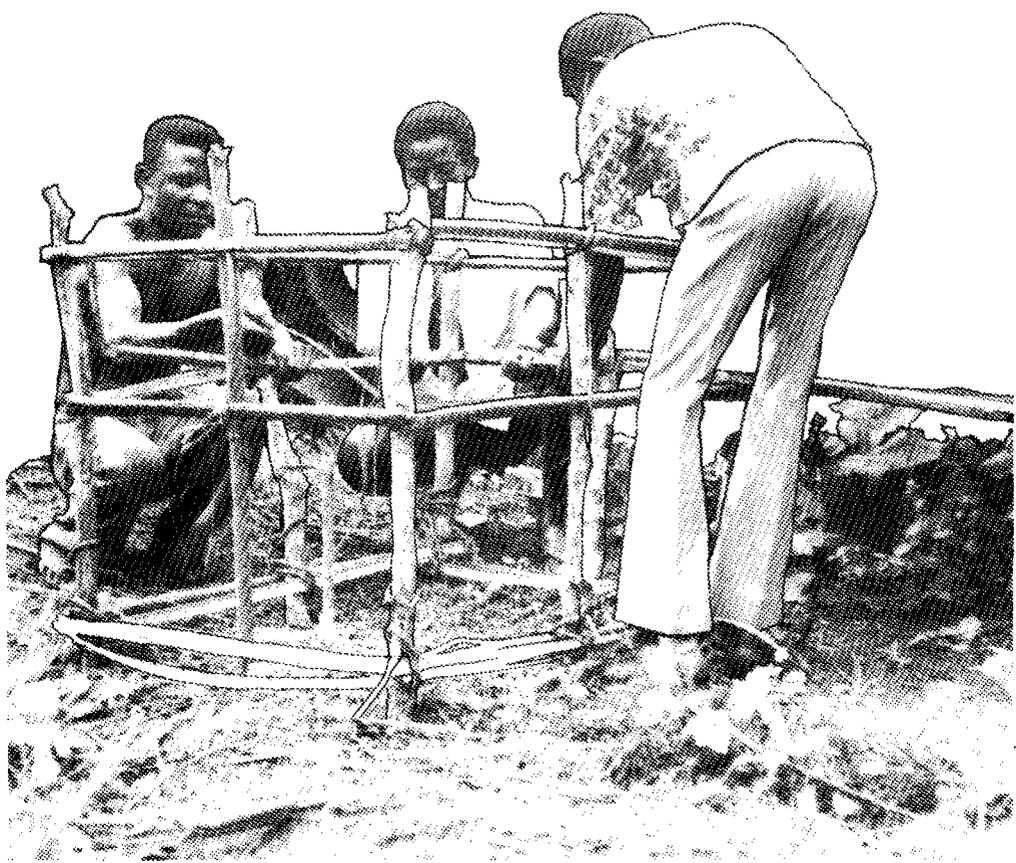
Leave the first pile alone for two months. Then you can put the compost on your garden.

Vous pouvez chaque jour ajouter des choses sur ce tas: des pelures de manioc, des cosses de maïs, des coquilles de noix, des enveloppes de riz, des peaux d'oranges. Vous pouvez également y jeter les cendres du feu, la poussière et les saletés que vous avez balayées sur le sol de votre habitation. Vous pouvez y mettre également les crottes des chèvres et des moutons ainsi que celles des poulets et des canards.

Chaque soir, mettez un petit peu de poussière sur le sommet du tas que vous avez fait dans la journée.

Quand le tas de fumier atteint la hauteur de vos genoux, faites un autre tas de la même façon afin d'avoir beaucoup d'engrais pour votre jardin.

Laissez le premier tas de fumier que vous avez fait pendant deux mois, ensuite vous pourrez vous en servir dans votre jardin.



Do not put anything else on your first pile for about 2 months. The pile will get quite hot and you should turn over the things in the pile with a hoe one time each week. Move the stick in the middle of the pile back and forth when you do this also. When the things in the pile are rotted, the pile will no longer be hot and the fertilizer is ready to put on your vegetable garden.

The best time to use the compost is before you start planting. The compost is spread over the area where you will plant and turned into the soil with your hoe. You can also put it on your garden while the vegetables are growing. Spread it around the plants, and if you have time use a hoe to push it into the ground. You must do this carefully so that you do not damage the vegetable plants.

When you have used up the first pile, you can start using the second pile if it is no longer hot. Then start putting your refuse inside the first fence again.

If you spread rice husks very thickly around the bottom of your vegetable plants, it will help keep weeds from growing in your garden.

Lesson 10. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Where should you put the compost pile?*
- 2 What things can you throw on the pile?*
- 3 How long should you leave the pile before you can use it?*

Ne mettez plus rien sur le tas que vous avez fait pendant environ 2 mois. Le tas deviendra alors assez chaud et vous devrez le retourner avec une fourche une fois par semaine. Remuez le bâton au centre du tas d'avant en arrière, également une fois par semaine. Quand les déchets du tas sont bien pourris, le fumier ne doit plus être chaud et l'engrais est prêt à être mis dans votre potager.

Le meilleur moment pour utiliser l'engrais est avant de commencer à planter. Vous devez étaler l'engrais sur la surface où vous allez planter et le mélanger à la terre avec une fourche. Vous pouvez aussi l'utiliser dans votre jardin quand les légumes poussent. A ce moment-là, vous devez en mettre autour du pied de chaque plante et le mélanger à la terre avec la fourche. Vous devez faire cela avec soin afin de ne pas abîmer les pousses.

Quand le premier tas de fumier est utilisé entièrement, vous pouvez utiliser le 2ème tas à condition que le fumier ne soit plus chaud. Recommencez alors à jeter vos ordures dans le premier enclos.

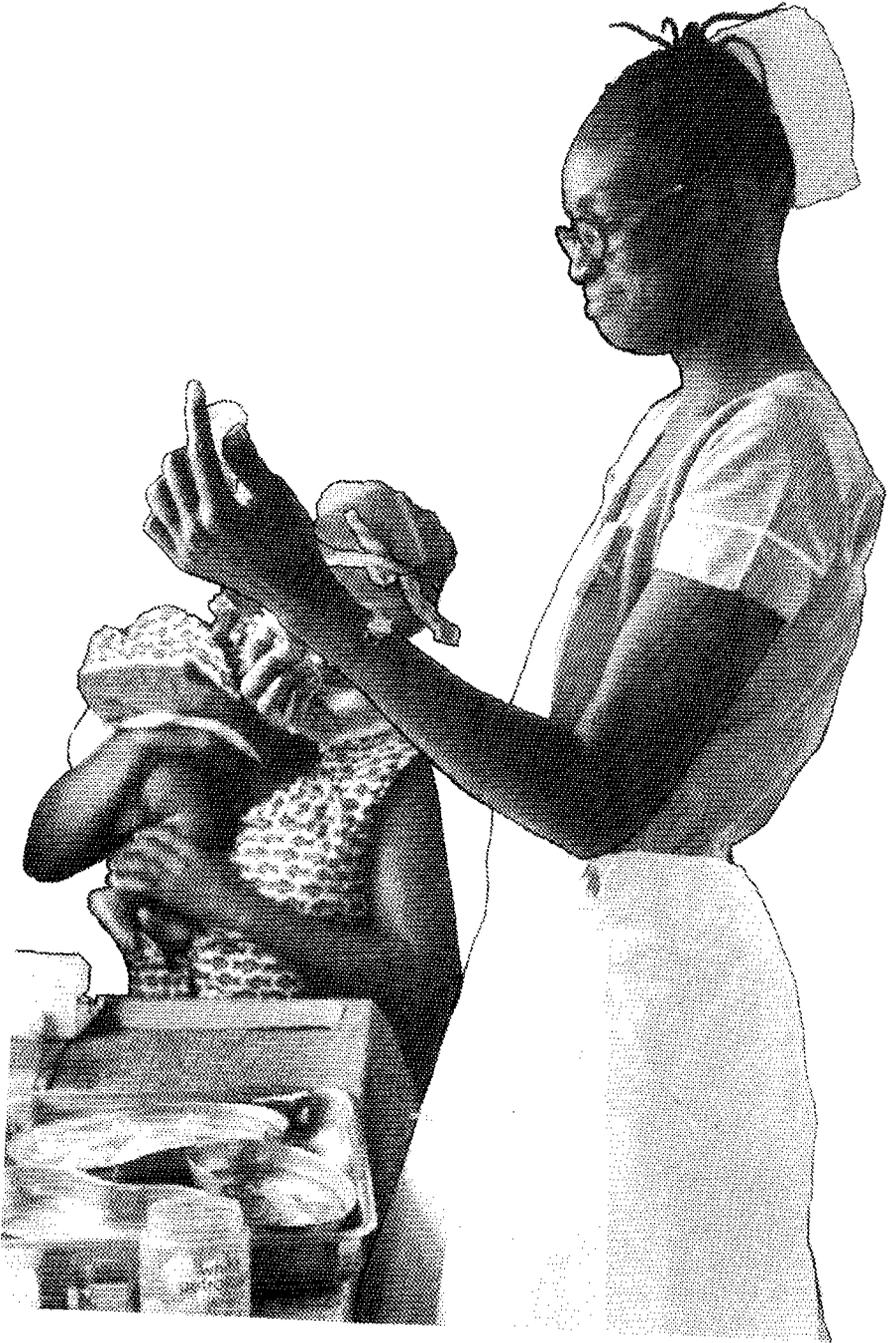
Si vous étalez des enveloppes de riz autour du pied des plantes, cela empêchera les mauvaises herbes d'envahir votre jardin.

Fin de la leçon 10.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Où doit-on installer l'enclos du tas de fumier?*
- 2 Que pouvez-vous jeter sur le tas de fumier?*
- 3 Combien de temps devez-vous laisser reposer le tas de fumier avant de l'utiliser?*





## **PREVENTION OF DISEASE**

Many of the diseases that make children very sick and sometimes die can be prevented if the right medicine or injection is given to them at the right time. Every child must be taken to the clinic for these special injections to prevent illness. The child should be taken to the clinic 3 times before she or he is 1 year old. The child should get 9 injections or medicines altogether.

The medicines the child will get are these:

1. Medicine to take by mouth 3 times to prevent polio – which makes children crippled.
2. An injection that will prevent whooping–cough, diphtheria and tetanus – to be taken 3 times.
3. An injection that will prevent tuberculosis – to be taken 1 time.
4. One injection will prevent your child from getting measles.

If a pregnant woman does not have 3 injections against getting tetanus while she is pregnant, she must take her newborn baby for an anti-tetanus injection before the baby is 3 days old.

## **PREVENTION CONTRE LA MALADIE**

Bien des maladies qui rendent les enfants très malades, et quelquefois les font mourir, peuvent être évitées si le bon médicament ou la bonne piqûre leur est donné au bon moment. Chaque enfant doit être conduit au dispensaire pour ces piqûres spéciales afin d'éviter les maladies. L'enfant doit aller au dispensaire trois fois avant qu'il (ou elle) n'ait un an. En tout, l'enfant recevra 9 piqûres ou médicaments.

Ces médicaments et piqûres seront les suivants:

1. Un médicament à prendre trois fois par la bouche pour éviter la polio qui rend les enfants infirmes.
2. Une piqûre faite à trois reprises contre la coqueluche la diphtérie et le tétanos.
3. Une seule piqûre contre la tuberculose.
4. Une seule piqûre contre la rougeole.

Si une femme enceinte n'a pas eu trois piqûres contre le tétanos pendant sa grossesse, elle doit emmener son nouveau-né, au dispensaire, avant qu'il ait trois jours, pour avoir une piqûre contre le tétanos.





Another way of helping to prevent disease is for everyone in the family to wash their hands during the day. Everyone needs to wash their hands at these times – including the children:

1. Before eating and after eating.
2. After urinating and defecating.
3. Before preparing any food.

Une autre façon d'éviter les maladies est que chaque membre de la famille se lave les mains plusieurs fois par jour. Chacun doit se laver les mains plusieurs fois par jour, y compris les enfants, aux moments suivants:

1. Avant de manger et après avoir mangé.
2. Après avoir uriné et fait ses besoins.
3. Avant de préparer toute nourriture.



Frequent bathing helps to prevent skin sores, itching and rashes. Everyone should bathe every day.

Sick people and young children should also bathe every day.

Everyone should wash their hair once each week and more often if they can.

De fréquents lavages évitent les plaies de la peau, les démangeaisons et les éruptions. Tout le monde doit se laver tous les jours.

Les personnes malades et les jeunes enfants doivent aussi se laver tous les jours.

Chacun devrait se laver les cheveux une fois par semaine et plus souvent si c'est possible.



Keep the inside and the outside of your house swept clean. Fill up any holes that may be in the walls. That will help to keep cockroaches, spiders and insects out of the house.

It only takes a few minutes for flies to make your food dirty and that can make you sick. Do not let flies and other insects crawl on your food. Protect food by keeping it covered with a cover or a clean cloth.

Il faut que l'intérieur et l'extérieur de votre maison soient bien balayés. Bouchez tous les trous de vos murs. Cela empêchera les cafards, les araignées et les insectes de rentrer dans la maison.

Il ne faut que quelques minutes aux mouches pour salir votre nourriture et cela peut vous rendre malade. Ne laissez pas les mouches ou d'autres insectes se promener sur votre nourriture. Protégez votre nourriture en la couvrant avec un couvercle ou un linge propre.



Everyone needs to brush their teeth every day. Brushing your teeth helps to keep your teeth healthy. You can use a toothbrush or a brushing stick.

Lesson 11. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 How many special injections does a child need before the age of 1 year?*
- 2 What do the injections and the medicines protect him against?*
- 3 When is it important to wash your hands?*
- 4 What can we do around the house to keep insects away from the food?*
- 5 What should everyone in the family do to help keep themselves healthy?*

Chacun doit se brosser les dents tous les jours. Se brosser les dents permet de garder des dents biens saines. Vous pouvez utiliser une brosse à dents ou une tige de bois.

Fin de la leçon 11.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Combien de piqûres l'enfant doit-il recevoir avant l'âge de un an?*
- 2 Ces piqûres ou médicaments le protègent contre quoi?*
- 3 Quand est-il important de se laver les mains?*
- 4 Que peut-on faire dans la maison pour éloigner les insectes de la nourriture?*
- 5 Que doit faire chaque membre de la famille pour rester en bonne santé?*



**SCABIES**

Scabies is caused by a kind of tiny louse that burrows into the skin. It causes very itchy little bumps, usually around the wrists and waist, between the legs or between the fingers.

Children with scabies must not sleep with other children in the family as scabies is very easily spread from one person to another.

One way to prevent scabies is to see that children are bathed every day. Also give your child plenty of fresh, ripe fruit to eat.

A healthy child is a clean, well-fed child.

## Leçon 12

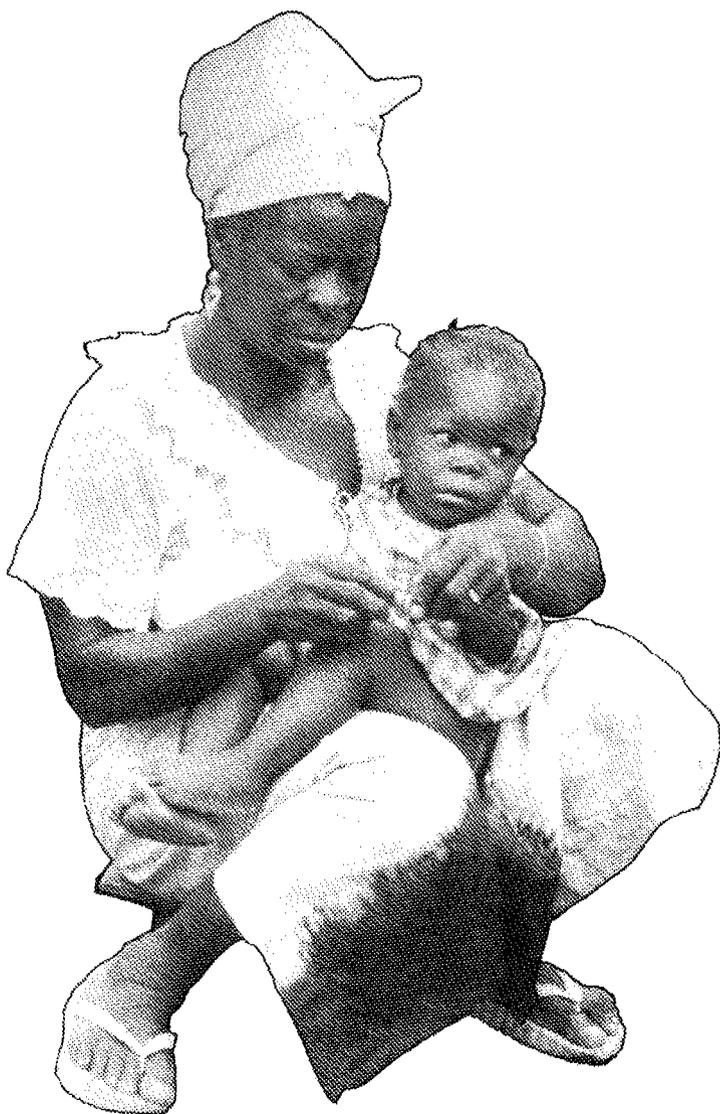
**LA GALE**

La gale est causée par une sorte de petit pou qui s'incruste dans la peau. Il provoque des petits boutons qui démangent, en général autour des poignets et de la taille, entre les jambes ou entre les doigts.

Les enfants qui ont la gale ne doivent pas dormir avec d'autres enfants de la famille car la gale se transmet très facilement d'une personne à une autre.

Pour éviter la gale, il faut laver les enfants tous les jours. Il faut également leur donner beaucoup de fruits frais et mûrs à manger.

Un enfant en bonne santé est un enfant propre et bien nourri.



If your child does get scabies, it is especially important to keep his finger-nails and toe-nails cut short.

This mother is cutting her child's finger-nails. This prevents dirt from staying under the nails. Short, clean finger-nails cannot scratch at the scabies and make them infected.

Si votre enfant attrape la gale, il est particulièrement important de lui couper les ongles des mains et des pieds très courts.

Cette maman est en train de couper les ongles de son enfant. Cela empêche la saleté de rester sous les ongles. Des ongles propres et courts ne peuvent écorcher les boutons et les infecter.



A mother or father can make a medicine at home to treat scabies, it is done this way:

1. Buy a jar of vaseline that says "Number 2" on the front. That means the size of the jar.
2. Use a spoon to take all the vaseline out of the jar and put it into a dish.
3. Take 5 bottle caps full of sulphur powder that you can buy in the market and put the powder all in the dish with the vaseline.
4. Stir the sulphur and vaseline together until they are very well mixed.
5. Now your scabies medicine is ready.

Les parents peuvent fabriquer un médicament à la maison pour soigner la gale. Il se fait de la manière suivante:

1. Achetez un pot de vaseline qui porte le "Numéro 2" sur le devant. Cela se rapporte à la taille du pot.
2. Prenez une cuillère pour sortir toute la vaseline du pot et la mettre dans un plat.
3. Remplissez 5 capsules de bouteilles de poudre de soufre que vous pouvez acheter au marché et mettez cette poudre dans le plat avec la vaseline.
4. Mélangez bien ensemble le soufre et la vaseline.
5. Maintenant votre médicament contre la gale est prêt.



Before you put the medicine on your child, give the child a good bath and dry the skin thoroughly. Put the scabies medicine all over the body and on the head where the scabies sores are. Be very careful not to get any of the medicine on his face.

Leave the medicine on for 1 whole day and 1 night. Wash it off the next day. Do this same thing again 1 week later.

It is important to wait for 1 week to do it again so you can get all the scabies treated. It will not do any good to put the medicine on for 2 days in a row. That may hurt the child's skin. Putting the medicine on 1 week, and then 1 week later should get rid of the scabies.

Avant de mettre le médicament sur votre enfant, donnez-lui un bon bain. Essayez-le complètement. Étalez le médicament contre la gale sur tout le corps et sur la tête à l'endroit où il y a des plaques de gale. Faites bien attention à ne pas mettre de médicament sur sa figure.

Laissez le médicament agir pendant 1 jour et 1 nuit. Enlevez-le en le lavant le lendemain. Refaites la même chose une semaine après.

Il faut attendre une semaine avant de recommencer pour pouvoir bien soigner toutes les plaques de gale. Cela ne sert à rien de mettre le médicament 2 jours de suite. Cela peut faire mal à la peau de l'enfant. Étalez le médicament une fois, puis encore une fois une semaine après et cela devrait débarasser l'enfant de toutes ses plaques de gale.



This child has ringworm. You can also use the same medicine for the child with ringworm. Wash the ringworm area every day with soap and water. Keep it very dry. The ringworm may go away with only soap and water treatment. If it does not go away after you have been washing and drying it every day for 2 weeks, you can use the sulphur medicine you prepare. Baby powder, or any other kind of powder, or leaves or creams will not make the scabies or the ringworm go away.

If a child has scabies or ringworm, it is important to wash the clothes and the bedding every day and put them in the sun to dry. Be sure to hang them up on a rope or wire.

Lesson 12. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 What is a good way to help prevent scabies?*
- 2 What ingredients do we need to make some medicine at home for scabies or ringworm?*
- 3 How can we make the medicine at home to treat scabies or ringworm?*
- 4 What should we do every day for the child who has scabies or ringworm?*

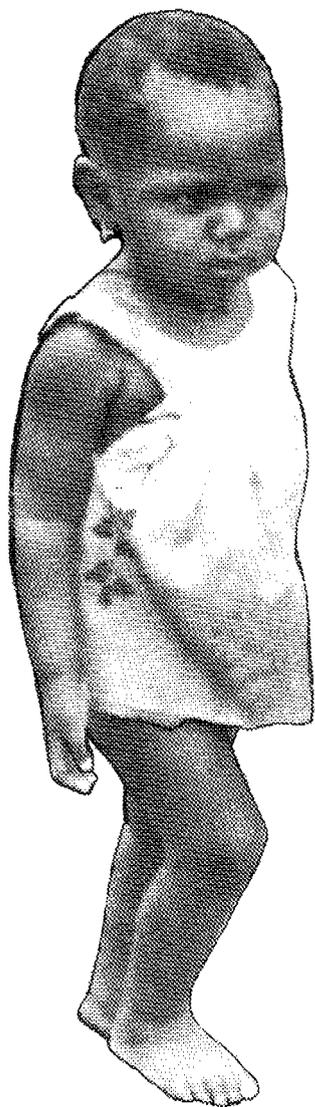
Cet enfant a la teigne. Vous pouvez utiliser le même médicament pour soigner un enfant de la teigne. Nettoyez les plaques de teigne chaque jour avec de l'eau et du savon et séchez les bien. La teigne peut disparaître uniquement avec de l'eau et du savon. Mais si jamais elle ne disparaît pas après 2 semaines de lavages quotidiens au savon, vous pouvez alors utiliser le médicament au souffre que vous avez préparé. Le talc ou toute autre poudre de même que des feuilles ou des crèmes n'arriveront pas à faire disparaître la gale ou la teigne.

Si un enfant a la gale ou la teigne, il faut laver ses vêtements et sa literie tous les jours et les laisser sécher au soleil en les étendant sur un fil ou sur une corde.

Fin de la leçon 12.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Comment éviter d'attraper la gale?*
- 2 Quels produits servent à fabriquer le médicament contre la gale ou la teigne?*
- 3 Comment fabrique-t-on à la maison le médicament contre la gale et la teigne?*
- 4 Que doit-on faire chaque jour à un enfant qui a la gale ou la teigne?*



**CARING FOR THE YOUNG CHILD**

When your baby is old enough to walk, she uses a lot of energy walking around and exploring the compound where you live.

This means that she needs more and more food. A small child, less than 2 years old is not able to get enough food by herself or by himself to stay healthy.

Start giving your young child rice pap with added food when she is 4 months old. You can keep adding other foods every month until the child is eating the same things as the rest of the family.

Leçon 13

**LES SOINS DU JEUNE ENFANT**

Quand votre bébé est en âge de marcher, il dépense beaucoup d'énergie à se promener et à explorer l'endroit où vous vivez.

Cela signifie qu'il aura besoin de plus en plus de nourriture. Un petit enfant de moins de 2 ans n'est pas capable de se procurer tout seul assez de nourriture pour être en bonne santé.

Lorsque votre bébé a quatre mois, commencez à lui donner de la bouillie de riz avec d'autres aliments. Vous pouvez continuer à y ajouter des aliments nouveaux chaque mois, jusqu'à ce que l'enfant mange la même chose que le reste de la famille.



Your toddler needs breast milk until she is at least 18 months old. She should also have 6 small cups of cooled, boiled water to drink every day. Also, let your child have an orange to eat or suck every day when the oranges are ripe.

A small child needs something to eat at least 4 times during the day. The food does not have to be something cooked. It can be a banana or pawpaw, or a piece of ripe mango. If you have time to cook more than one time, then you can give rice pap – but be sure to add other food to the pap. Pounded groundnuts, or pounded and boned fish or some bits of meat are good for your child and can be added to the pap or eaten by themselves.

Votre enfant a besoin de votre lait jusqu'à l'âge de 18 mois. Il a également besoin de boire 6 petites tasses d'eau bouillie et refroidie tous les jours. Lorsque les oranges sont mûres, donnez-lui également, tous les jours une orange à manger ou à sucer.

Un jeune enfant a besoin de manger au moins 4 fois par jour. Cela n'a pas besoin d'être quelque chose de cuit. Cela peut être une banane, une papaye ou un morceau de mangue bien mûre. Si vous avez le temps de faire la cuisine plus d'une fois par jour, vous pouvez lui donner de la bouillie de riz, mais n'oubliez pas d'ajouter d'autres aliments à la bouillie. Des cacahuètes écrasées, du poisson écrasé sans arêtes, ou des morceaux de viande sont bons pour votre enfant et peuvent être ajoutés à la bouillie ou mangés seuls.

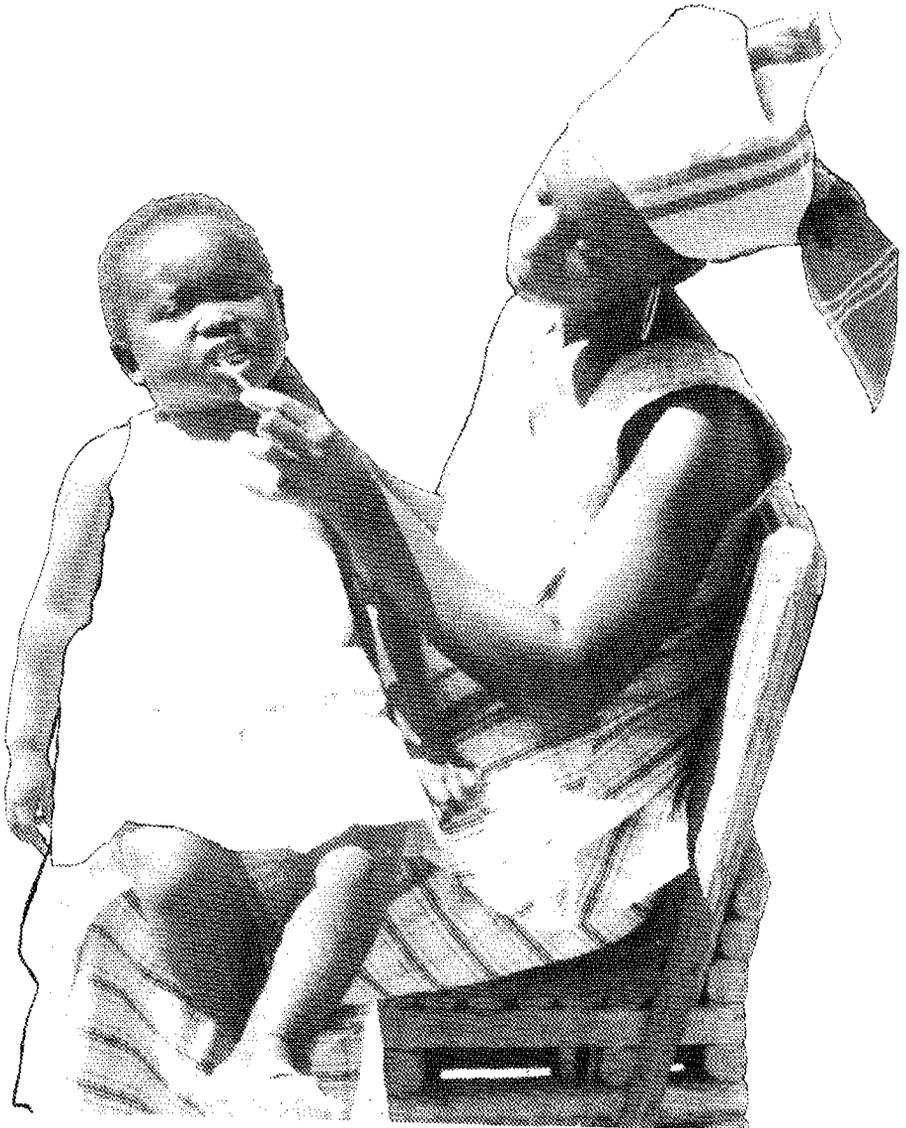


When the family eats their big meal, be sure to give the young child his own dish of food, and some of the fish or meat that has been cooked in the soup or sauce. Take some of the sauce out of the pot before you put in the pepper. Give the sauce without pepper to the child.

Pepper can hurt the child's mouth and then she may not want to eat enough to keep her healthy. Pepper can also make the child want to drink lots of water. Then he or she will not have enough room in the stomach to eat the right amount of food.

Quand la famille prend son repas principal, n'oubliez pas de donner à l'enfant sa propre assiette de nourriture plus un peu de poisson ou de viande cuits dans la soupe ou dans la sauce. Retirez un peu de sauce de la casserole avant d'y mettre du poivre ou de piment et donnez la sauce sans poivre ou piment à l'enfant.

Le poivre ou le piment peuvent faire mal à la bouche de l'enfant et elle (il) ne voudra plus manger et ne restera pas en bonne santé. Le poivre ou le piment peuvent également donner à l'enfant envie de boire beaucoup d'eau. Elle (il) n'aura plus assez de place dans son estomac pour manger assez de nourriture.

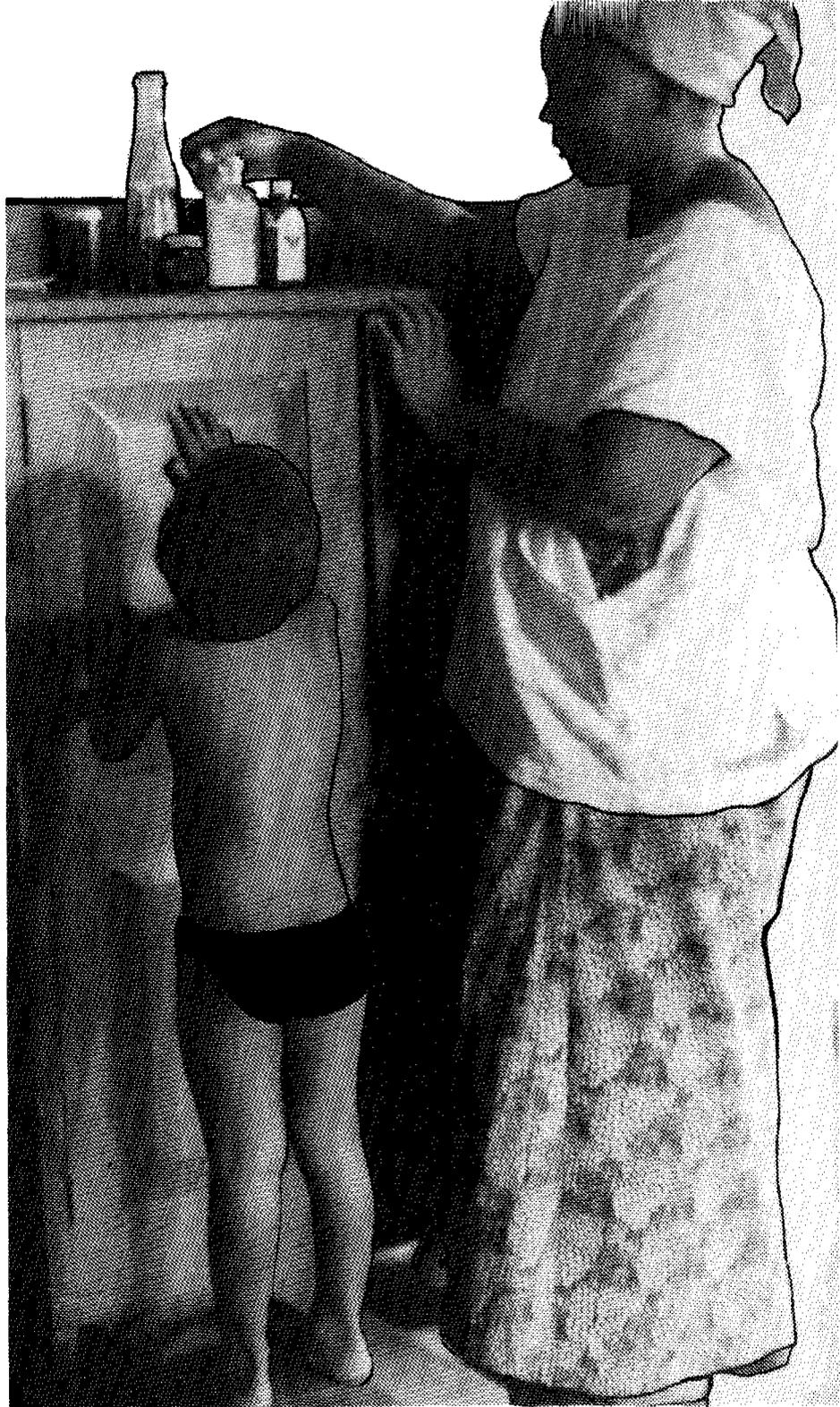


It is important to help keep your child's teeth clean, especially when she is just beginning to get her teeth. This can be done with a chewing stick that you soften before using it on the child's teeth. Use the stick gently on the teeth and clean them every day.

If your child is under 2 years old, plenty of breast milk to drink will help make his or her teeth strong and healthy also.

C'est important que les dents de votre enfant soient propres surtout lorsqu'il commence à faire ses dents. Vous pouvez le faire grâce à une tige de bois à mâcher, que vous ramollirez avant de l'utiliser sur les dents de l'enfant. Frottez doucement la tige sur les dents et nettoyez lui les dents chaque jour.

Si votre enfant a moins de 2 ans et s'il boit beaucoup le lait de sa maman, cela l'aidera à avoir des dents solides et saines.



Be sure to keep knives and other sharp things out of reach of children. It is easy for a young child to pick up a knife and hurt himself with it. Keep all medicine and bottles of kerosene up high where the young child cannot reach them, as you see the mother doing in this picture.

Lesson 13. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 How much food does the young child need when he or she starts walking around the compound?*
- 2 What food does the young child need?*
- 3 What will you do to keep pepper from hurting the child's mouth?*
- 4 What care is needed for the child's teeth?*
- 5 Where do we need to put knives, medicine and kerosene?*

Faites bien attention à ne pas laisser des couteaux ou autres objets tranchants à la portée des enfants. Il est très facile pour un petit enfant de ramasser un couteau et de se faire mal avec. Rangez les médicaments et les bouteilles de Kérosène assez haut pour que les enfants ne puissent pas les atteindre comme vous voyez cette maman le faire sur la photo.

Fin de la leçon 13.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 De quelle quantité de nourriture a besoin l'enfant quand il commence à marcher aux alentours de la maison?*
- 2 De quelle nourriture l'enfant a-t-il besoin?*
- 3 Que doit-on faire pour empêcher le poivre ou le piment de blesser la bouche d'un enfant?*
- 4 Quels soins doit-on donner aux dents d'un enfant?*
- 5 Où faut-il ranger les couteaux, les médicaments et le Kérosène?*



## DIARRHEA

A healthy baby who is being breast fed and who gets other food as well does not often get sick. But even a healthy baby can get diarrhea sometimes. When a child has diarrhea, it means that he or she is losing a lot of liquids from the body. The body needs these liquids to keep healthy. When a child loses too much liquid, we say that the child is “dehydrated”. This means that:

1. There is a sudden loss of weight.
2. The mouth is dry and the eyes sink in.
3. The soft spot on a child’s head sinks in.

Give the child with diarrhea soft cooked food to eat as often as he or she will eat it. Even if it seems to cause more frequent stools, the child should continue to breast feed and have other food as well. The child’s body is being nourished by some of the food. If the child is vomiting, do not try to give any food for half a day. Then give food and plenty of boiled, cooled water to drink. The liquid from a coconut is very good for the child to drink also, especially if she is sick.

### Leçon 14

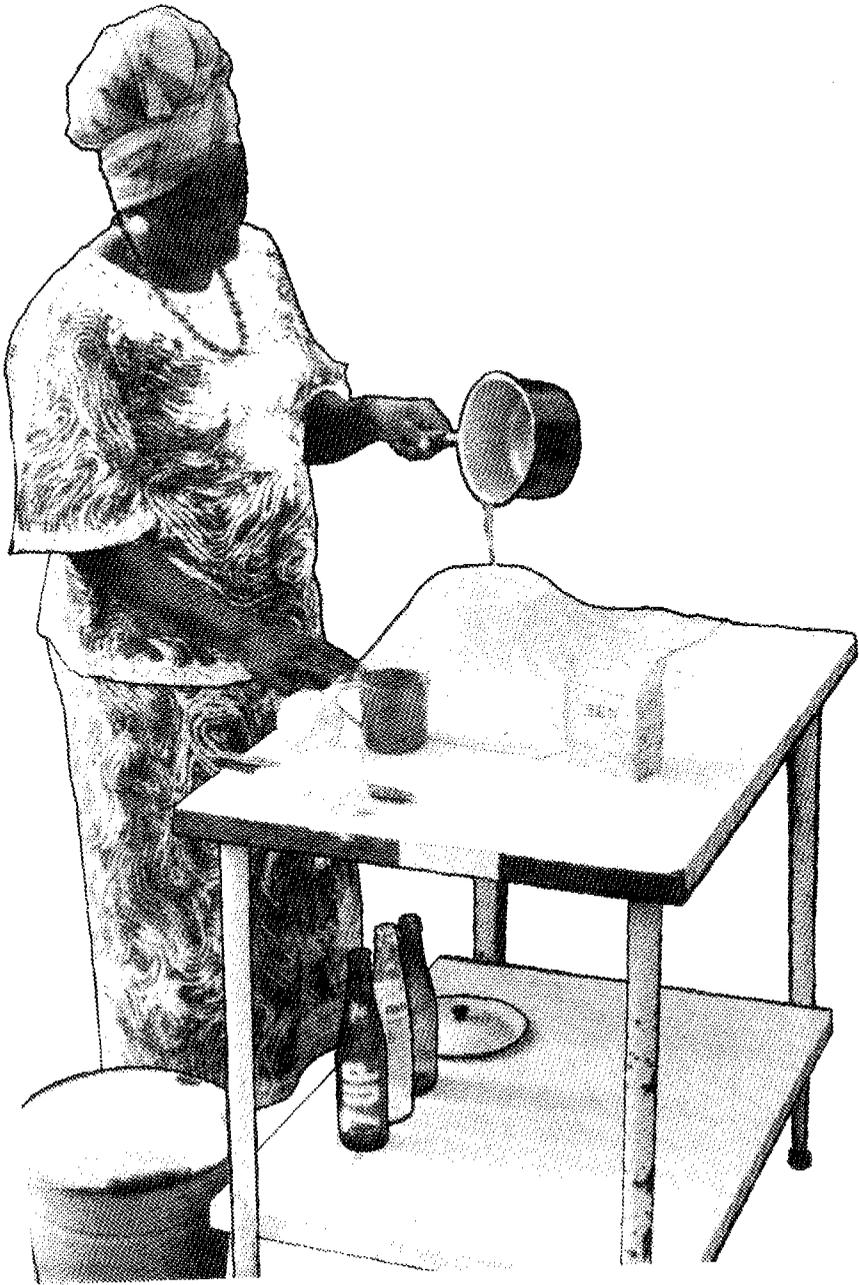
## LA DIARRHÉE

Un enfant en bonne santé, nourri au sein et avec d’autres aliments, n’est pas souvent malade. Cependant, même un enfant en bonne santé peut avoir de la diarrhée. Quand un enfant a de la diarrhée, cela veut dire que son corps perd beaucoup de liquides et le corps a besoin de ces liquides pour rester en bonne santé. Quand un enfant perd trop de liquide, on dit qu’il est “déshydraté”. Ce qui veut dire que:

1. Il perd du poids tout d’un coup.
2. Sa bouche est sèche et ses yeux s’enfoncent dans les orbites.
3. La partie molle de la tête de l’enfant s’enfonce.

Donnez à manger à l’enfant atteint de diarrhée des aliments cuits et mous aussi longtemps qu’il voudra bien manger.

Même si cela lui fait faire encore plus souvent ses besoins. L’enfant doit continuer à être nourri au sein et à manger d’autres aliments, le corps de l’enfant retiendra une partie de la nourriture. Si l’enfant vomit, ne lui donnez pas à manger pendant une demi-journée. Ensuite donnez lui à manger et faites lui boire de l’eau bouillies refroidie. Le jus de noix de coco est une très bonne boisson à donner à un enfant, surtout quand il est malade.



You can make a special liquid to give to the child with diarrhea, as well as boiled water, that will help make the child better. We call this the “energy drink”. This is the way it is made.

1. Take 3 soft drink bottles – like a Fanta bottle – and wash them very clean with clean water.
2. Fill each bottle with water. Then pour all the water into 1 pot. Boil the water for 5 minutes.
3. Pour the water through a clean cloth into a clean bowl as you see this woman doing. Let the water cool down.
4. Next: squeeze some lemon or lime juice or some orange juice into a clean cup. Pour the juice through the cloth into the same bowl with the water.

En plus de l'eau bouillie, vous pouvez aussi donner à un enfant atteint de diarrhée, un liquide spécial qui l'aidera à guérir. Nous l'appelons “La Boisson Energie”. Voici la manière de la préparer:

1. Prenez 3 bouteilles de boisson non-alcoolisée comme le “Fanta” par exemple, et lavez les bien à l'eau propre.
2. Remplissez les d'eau et videz les ensuite dans une casserole. Faites bouillir cette eau pendant 5 minutes.
3. Versez ensuite cette eau à travers un linge propre dans un bol comme le fait la femme sur la photo et laissez l'eau refroidir.
4. Pressez un jus de citron ou un jus d'orange dans une tasse propre et versez le jus à travers le linge dans le bol contenant l'eau refroidie.



5. Next, remove the cloth from the water bowl, and stir into the water 2 big spoons of sugar.

You can use 5 small cubes of sugar if you do not have the loose sugar.

6. Then stir in  $\frac{1}{2}$  of a small spoon of salt.

5. Après, enlevez le linge et ajoutez deux cuillerées à soupe de sucre en mélangeant le tout.

Vous pouvez mettre 5 morceaux de sucre si vous n'avez pas de sucre en poudre.

6. Ajoutez enfin une demie cuillerée à café de sel et mélangez bien.



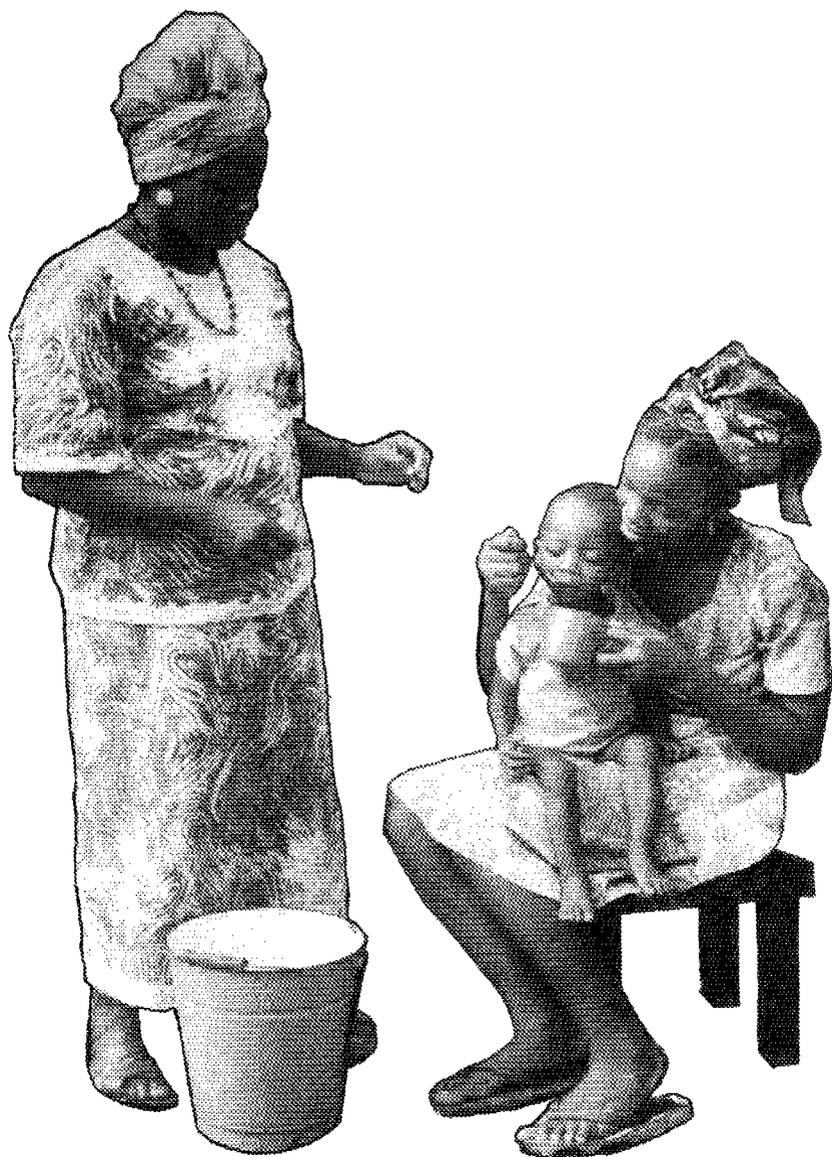
7. Now pour the mixture from the bowl into your 3 carefully washed soft drink bottles.
8. Cover the bottles with a clean cloth. This will keep the bottles free from flies and other insects.

A child with diarrhea needs a cup of this “energy drink” each time he has a stool.

The child needs to drink all three bottles of the energy drink in one day. You can also give the child weak tea to drink. If the diarrhea lasts more than 24 hours, take the child to the hospital or to the nearest clinic.

7. Maintenant remplissez vos trois bouteilles bien propres de ce mélange.
8. Couvrez les bouteilles avec un linge propre afin d'éviter que les mouches et autres insectes y pénètrent.

L'enfant a besoin d'une tasse de “Boisson Energie” chaque fois qu'il va à la selle. Il doit boire les trois bouteilles de “Boisson Energie” dans la journée. Vous pouvez aussi lui donner du thé très léger à boire. Si la diarrhée dure plus d'une journée, conduisez l'enfant à l'hôpital ou au dispensaire le plus proche.



The child with diarrhea can be fed with mashed ripe banana, cooked potato, small bits of chicken, or rice pap with any of these things added. It is important that the child with diarrhea gets the “energy drink” as well.

An adult with diarrhea can drink this “energy drink” also. It is necessary for the adult to have 3 times as much of the “energy drink” as a child. You can make the “energy drink” 3 times – that will provide 9 soft drink bottles to drink and the adult needs to drink all of this during 1 day.

Lesson 14. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 What are some of the symptoms of loss of body liquids?*
- 2 What can you do for the child with diarrhea?*
- 3 What can you do for the adult with diarrhea?*
- 4 How do you make the special “energy drink” to give to the person with diarrhea?*
- 5 When should you take the child with diarrhea to the hospital or clinic?*

L'enfant atteint de diarrhée peut être nourri de purée de bananes, de pommes de terre cuites, de petits morceaux de poulet ou de bouillie de riz à laquelle on aura ajouté un de ces aliments. Il faut en plus que l'enfant boive la “Boisson Energie”.

Un adulte qui a la diarrhée peut aussi boire cette Boisson Energie. Il faut qu'il en boive 3 fois plus qu'un enfant. Cela veut dire que dans une journée, un adulte devra boire 9 bouteilles de boisson non-alcoolisée.

Fin de la leçon 14.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Quels sont quelques uns des symptômes de perte de liquides dans le corps?*
- 2 Que peut-on faire pour un enfant atteint de diarrhée?*
- 3 Que pouvez vous faire pour un adulte qui a la diarrhée?*
- 4 Comment prépare-t-on la “Boisson Energie” spéciale pour quelqu'un qui a la diarrhée?*
- 5 Quand faut-il amener un enfant atteint de diarrhée à l'hôpital ou au dispensaire le plus proche?*



**LICE**

Lice are tiny little insects like the fleas on a dog. They bite children and adults. The bites cause a lot of itching.

Most of the bites from head lice are found on the back of the head and neck and around the ears. Sometimes you can see the eggs of the lice as small white dots on the hair of the heads of children or adults.

## Leçon 15

**LES POUX**

Les poux sont de petits insectes semblables aux puces des chiens. Leurs piqûres provoquent beaucoup de démangeaisons.

La plupart des piqûres de poux se trouvent à l'arrière de la tête, sur le cou et autour des oreilles. Quelquefois on peut voir les oeufs de poux qui se présentent comme des petits points blancs sur les cheveux des enfants et des adultes.



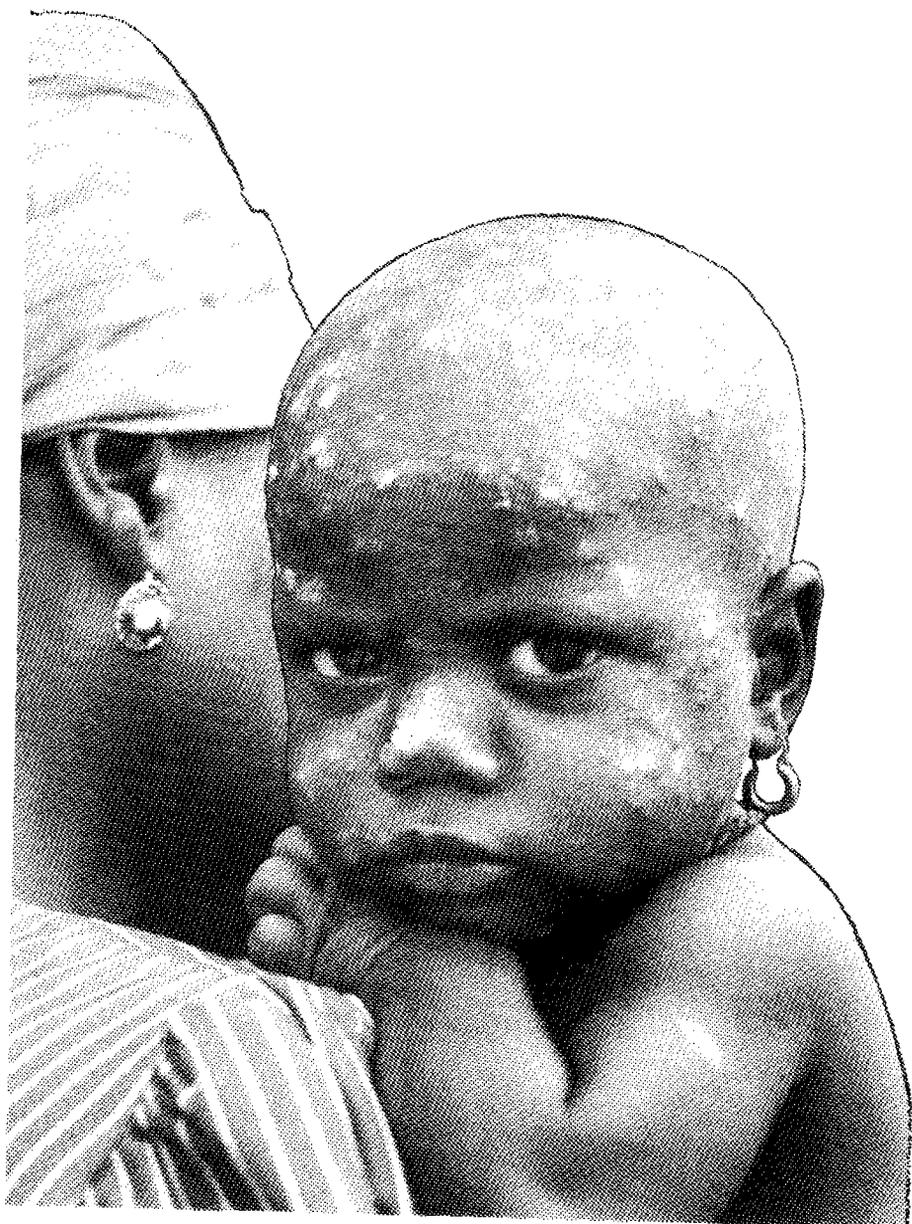
If anyone in the family has head or body lice, it is very easy for the other people in the family to get them, especially when they sleep in the same bed together.

If anyone has lice, put the cots they sleep on – or the mats – out in the sun several times a week and shake the covers well. Then hang the covers up in the sunshine.

Wash a child's hair twice a week to help prevent lice. It is best to keep the hair short to make washing easier.

Si un membre de la famille a des poux sur la tête ou sur le corps, les autres membres de la famille peuvent facilement les attraper, surtout s'ils dorment dans le même lit. Si quelqu'un attrape des poux, mettez les lits ou les nattes sur lesquelles ils dorment à l'air, au soleil, et secouez bien les couvertures que vous étendrez au soleil. Faites cela plusieurs fois par semaine.

Pour éviter les poux, lavez les cheveux des enfants deux fois par semaine. Il vaut mieux qu'ils aient les cheveux courts car ils se lavent plus facilement.



If the lice bites become infected from too much scratching, a small sore with pus in it may develop. An infected bite can become *craw-craw*.

Wash the sore well with soap and cooled, boiled water. Soak off the scabs. Do this every day and leave small sores open to the air. Large sores can be bandaged with a clean cloth.

Change the bandage often. Keep the sore clean by soaking off the scabs. Powder is not medicine and will make the *craw-craw* worse. Soap and water are the best things to use to get rid of lice and lice sores.

Si les piqûres de poux s'infectent à force d'être grattées, une petite plaie avec du pus peut se former. Une piqûre infectée peut se transformer en *exéma*. Lavez la plaie avec du savon et de l'eau bouillie refroidie. Mouillez et enlevez doucement les croûtes. Faites cela tous les jours et laissez les petites plaies à l'air. On peut bander les plaies importantes avec un linge propre. Changez souvent le pansement. Nettoyez bien la plaie en mouillant et en enlevant les croûtes. Le talc n'est pas un médicament et il ne fera qu'empirer l'*exéma*. L'eau et le savon sont les meilleurs remèdes à utiliser pour se débarrasser des poux et des plaies provoquées par leurs piqûres.



To avoid lice, or to prevent their spreading if one person in the family has them, put all the pillows and bed-clothes in the sun every day. Shake them well. Wash the hair several times a week, and wash the body as well. Do not let a person with lice sleep with other people or they will get the lice also.

After cutting the hair, wash the combs and brushes with soap and water. Sweep up the cut hair and throw it in the fire. This will kill the eggs that might be on the hair.

Lesson 15. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Where do we usually find the bites from lice?*
- 2 Can the eggs of the head lice be seen? Where?*
- 3 How can we prevent head lice?*
- 5 What should be done with the combs and brushes?*
- 6 What can be done with pillows and bed-clothes?*

Pour éviter les poux et leur propagation si quelqu'un en a dans la famille, étendez chaque jour les vêtements de nuit et les oreillers au soleil. Secouez les bien. Lavez vous le corps et la tête plusieurs fois par semaine. Ne laissez pas quelqu'un qui a des poux dormir avec d'autres personnes car elles pourraient en attraper.

Après avoir coupé les cheveux, lavé les peignes et les brosses à l'eau et au savon, balayez les cheveux coupés et jetez les dans le feu, cela tuera les oeufs de poux restés dans les cheveux.

Fin de la leçon 15.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Où trouve-t-on généralement les piqûres de poux?*
- 2 Peut-on voir les oeufs de poux? Où?*
- 3 Comment éviter les poux?*
- 4 Que peut-on faire si les piqûres de poux s'infectent?*
- 5 Que doit-on faire avec les peignes et les brosses?*
- 6 Que doit-on faire avec les vêtements de nuit et les oreillers?*



**MEASLES**

Healthy children usually keep well, but even healthy children can get the measles.

Measles is always a serious disease. It is much worse when the child who gets measles is under-nourished or unhealthy.

Measles will appear in a child about 10 days after that child has been near someone with measles. If one child has the measles, he or she will give measles to another child, especially if they stay near to each other or sleep in the same bed.

The measles child should always sleep alone. Measles is always caught from someone who has the measles.

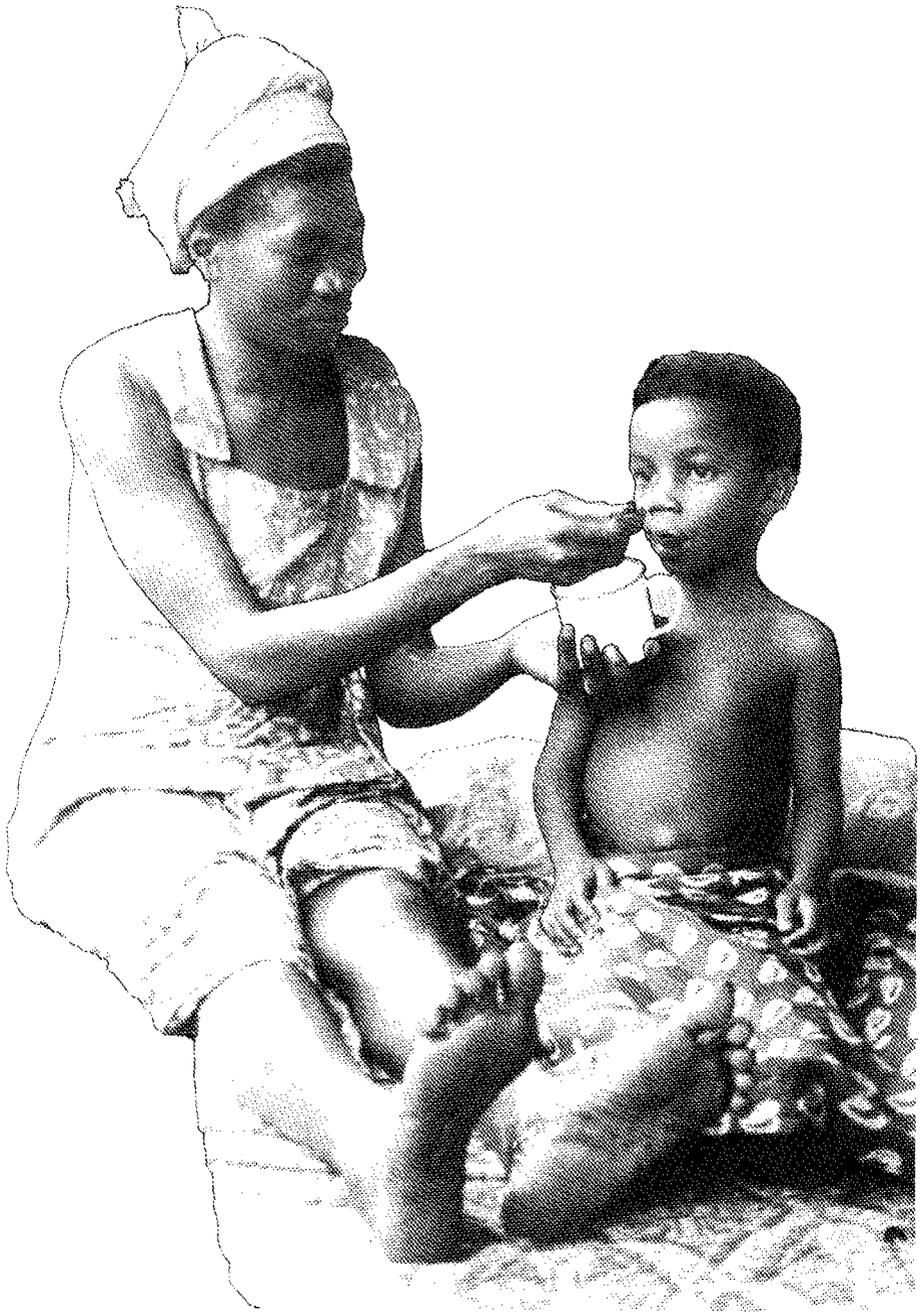
## Leçon 16

**LA ROUGEOLE**

Les enfants sains sont généralement en bonne santé, mais ils peuvent cependant attraper la rougeole.

La rougeole est toujours une maladie sérieuse et c'est encore pire si l'enfant qui a la rougeole est sous-alimenté ou dans un état maladif.

La rougeole apparaîtra chez un enfant environ 10 jours après qu'il ait approché quelqu'un qui avait la rougeole. Si un enfant a la rougeole, il la donnera à un autre enfant. Surtout s'ils restent l'un près de l'autre ou s'ils dorment dans le même lit. L'enfant qui a la rougeole doit toujours dormir seul. La rougeole s'attrape toujours de quelqu'un qui l'a déjà.



The measles child will get sicker and sicker. Sometimes his mouth will get very sore. He will probably have a high fever.

If the child with measles is breast feeding, it is very important to continue breast feeding, even if his mouth is sore. It will take a little longer to suck. Also give him soft food such as rice pap or mashed banana, or plain boiled greens to eat.

A child who is sick with measles must have breast milk if he or she is still breast feeding. This child must have other food also to help get rid of the measles and get better.

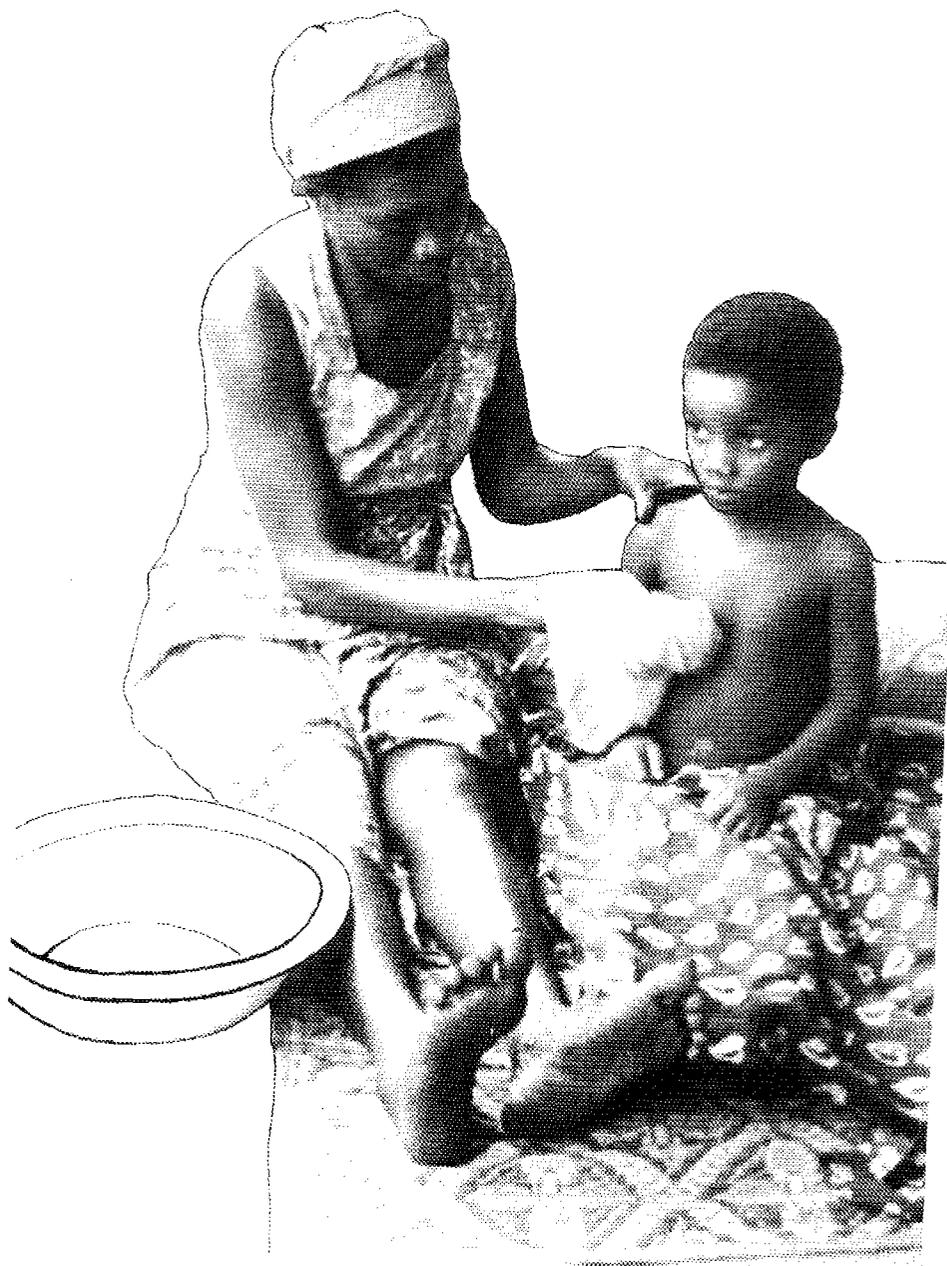
Measles does not come from the stomach. The measles child needs food.

The child who is sick with measles does not need any injection to make the spots come out. The spots will appear naturally and naturally go away when the disease is finished.

L'enfant atteint de la rougeole sera de plus en plus malade. Quelquefois, sa bouche est très douloureuse. Il aura probablement beaucoup de fièvre. Si l'enfant atteint de la rougeole est toujours nourri au sein, il faut continuer à le nourrir de cette façon même si sa bouche lui fait mal. Il mettra un peu plus de temps à têter. Il faut aussi lui donner de la nourriture molle telle que de la purée de riz ou de bananes ou des légumes bouillis.

Un enfant qui a la rougeole et qui est nourri au sein doit boire le lait de sa mère et manger d'autres aliments pour guérir vite. La rougeole ne vient pas de l'estomac et l'enfant doit se nourrir.

L'enfant qui a la rougeole n'a pas besoin de piqûre pour faire sortir les boutons. Les boutons sortiront naturellement et disparaîtront de la même façon à la fin de la maladie.



It is important to give the child with measles plenty of boiled cooled water to drink. When any child has a high fever, it needs lots of clean water to drink.

When you boil water to give your sick child, add 1 large spoon of sugar and half a very small spoon of salt to the cup of water. This will help your child get better.

Many children get diarrhea when they have measles. They should have 7 cups of the special "energy drink".

When the rash of measles begins to turn dark and the skin on the child's body begins to peel off, the child needs to be bathed with clean water and soap to help this old skin come off. The rash will go away by itself without putting any leaves or honey or anything at all on it. You should keep the body clean.

Measles is all over a child's body. It is NOT in the stomach. It is very bad to give the measles child any kind of purgative. Give plenty of liquids instead.

Il est important de donner beaucoup d'eau bouillie refroidie à un enfant atteint de la rougeole.

Quand un enfant a beaucoup de fièvre, il a besoin de boire beaucoup.

Quand vous faites bouillir de l'eau pour votre enfant malade, ajoutez une cuillerée à soupe de sucre et la moitié d'une cuillerée à café de sel à la tasse d'eau. Cela aidera votre enfant à se rétablir.

Beaucoup d'enfants ont de la diarrhée lorsqu'ils ont la rougeole, ils doivent donc boire 7 tasses de "Boisson Energie" spéciale.

Quand les boutons dûs à la rougeole deviennent foncés et que la peau commence à peler sur tout le corps de l'enfant, il faut baigner l'enfant et le laver avec du savon pour aider la peau desséchée à s'en aller. L'éruption de boutons disparaîtra toute seule, il n'y a pas besoin de mettre sur la peau des feuilles ou du miel ou quoi que ce soit d'autre. Il faut que le corps soit bien propre.

La rougeole s'étend sur tout le corps de l'enfant, elle NE SE TROUVE PAS dans le ventre. Il est très mauvais de donner une purge à un enfant atteint de la rougeole. Donnez lui plutôt beaucoup de liquides à boire.



Many children with measles get very red eyes and may sleep and sleep. This sleeping helps the child to get better.

There is no medicine or herbs that will make the eyes get better. They will get better by themselves. It is very dangerous to put anything at all in the child's eyes. It is especially dangerous to put chalk or calamine into a child's eyes.

Red eyes are a part of the disease of measles and the redness will go away as the child gets better.

The child who is sick with measles should stay in bed while he or she is sick. Other children must stay away or they may get the measles also.

If the fever is very high, bathe the child with cool water. Use a light cover for the child with high fever. Too many covers will make him get worse.

If a bad earache or stomach-ache develops, the child must be seen by a medical person. If he doesn't get earache or stomach-ache, with good care the child will get better at home.

Beaucoup d'enfants qui ont la rougeole ont les yeux très rouges et dorment vraiment beaucoup. C'est bien qu'ils dorment car cela les aide à guérir.

Il n'y a pas de médicaments ou d'herbes permettant d'améliorer l'état des yeux d'un enfant qui a la rougeole. Ils iront mieux tout naturellement. IL EST TRES DANGEREUX de mettre quelque chose dans les yeux d'un enfant malade, surtout de la craie ou de la lotion calmante à la calamine. Les yeux rouges sont un des signes de la rougeole et la rougeur disparaîtra au fur et à mesure que l'enfant ira mieux. L'enfant qui a la rougeole doit rester couché.

Les autres enfants doivent rester à l'écart pour ne pas attraper la rougeole eux aussi.

Si la fièvre de votre enfant est très élevée, baignez le dans de l'eau fraîche. Utilisez une couverture légère pour l'enfant qui a beaucoup de fièvre. Trop de couvertures le rendraient encore plus malade.

Si l'enfant commence à avoir très mal aux oreilles ou au ventre, il doit être examiné par un membre du personnel médical. Si l'enfant n'a mal ni aux oreilles ni au ventre il pourra rester à la maison pour être bien soigné.



If the measles child is still breast feeding she should continue to breast feed for at least 2 months after the measles goes away. And she needs extra soft foods without any pepper.

If there is measles in your village and your child refuses to eat or drink – even if there is no rash on your child, or if there is a mild rash, take her to the clinic to get an injection against measles.

If someone in your village has the measles and your child has not had it, – even if he doesn't feel sick, – take your child to the clinic for an injection against measles so he will not get it.

Lesson 16. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 *How does a child get the measles?*
- 2 *If the measles child gets a sore mouth, what can you do?*
- 3 *What do you do when the skin starts to peel?*
- 4 *Is the measles in the stomach? Where is it?*
- 5 *How do we care for the eyes of the measles child?*

Si l'enfant qui a la rougeole est nourri au sein, sa mère doit continuer à lui donner le sein pendant au moins 2 mois après la disparition de la maladie.

L'enfant a aussi besoin de nourriture supplémentaire douce c'est-à-dire sans poivre (ou piment).

S'il y a la rougeole dans votre village et que votre enfant refuse de boire ou de manger même s'il n'a pas de boutons ou très peu, il faut l'emmener au dispensaire pour être vacciné contre la rougeole.

Si quelqu'un a la rougeole au village et que votre enfant ne l'a pas il faut quand même l'emmener au dispensaire pour qu'il soit vacciné afin de ne pas l'attraper.

Fin de la leçon 16.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 *Comment l'enfant attrape-t-il la rougeole?*
- 2 *Si l'enfant atteint de la rougeole a mal à la bouche, que pouvez vous faire?*
- 3 *Que devez vous faire si la peau de votre enfant commence à peler?*
- 4 *Est-ce que la rougeole se trouve dans le ventre? Où se trouve-t-elle?*
- 5 *Comment doit-on soigner les yeux d'un enfant qui a la rougeole?*



**WHERE DOES THE WATER GO?**

During the rainy season, what happens to all the water? The water runs into swamps. It fills up the streams and rivers. The rainwater falls on the rice and the vegetables and helps them to grow.

Healthy, clean water helps to make people grow.

When the rainwater runs over the earth in a compound, the water washes the compound clean. If people have defecated in the compound, the rain washes this dirt away.

When there is a stream or swamp nearby, the water with the dirt in it runs into the stream. This dirt from people or animals can carry sickness in it that gets into the water. Then, if we drink that water, we can get sick also.

## Leçon 17

**OÙ VA L'EAU?**

Pendant la saison des pluies, que devient toute l'eau? Elle se répand dans les marais, remplit les ruisseaux et les rivières. L'eau de pluie tombe sur les légumes et le riz et les aide à pousser. De l'eau saine et claire aide aussi les gens à grandir.

Quand l'eau recouvre le terrain d'un village, elle le lave et le nettoie. Si des personnes ont fait leurs besoins sur le terrain, la pluie lavera aussi cette saleté.

Quand il y a un ruisseau ou un marais, l'eau chargée de saleté se déverse dans le ruisseau. Et les excréments des personnes ou des animaux peuvent transmettre des maladies en restant dans l'eau. Si nous buvons de cette eau, nous pouvons tomber malades.



As we dig down through the earth, we notice that there are several layers of soil. On the top is the rather loose soil where we plant rice and vegetables. Below that layer the earth becomes harder and, finally, deep down there is rock or clay.

This picture shows some of the different layers of soil. The rainwater seeps down through the different layers of earth and it reaches the level of rock or clay. The water cannot go through this layer so it collects into pools of water, just as it collects in the swamps, except it is under the earth instead of on top of it.

This rock or clay layer is sometimes quite close to the surface of the earth. Sometimes it is deep down. When it is close to the surface, a well dug in that spot will probably go dry in the dry season.

In the dry season, it is the wells that go down deep to get to the rock level that usually do not go dry. These wells are always uphill from the swamp or stream and on higher ground.

Si l'on creuse la terre, on s'aperçoit qu'il y a différentes couches de terre. La couche supérieure est plutôt molle et c'est là que l'on plante le riz et les légumes. En dessous la couche de terre est plus dure et enfin tout au fond il y a de la roche ou de la craie.

Cette photo montre les différentes couches de terre. L'eau de pluie s'infiltré dans les différentes couches du sol et parvient jusqu'au niveau de la roche ou de la craie. Elle ne peut pas passer à travers cette couche et elle forme donc des réserves d'eau tout comme dans les marais sauf qu'elle est sous la terre au lieu d'être dessus.

Cette couche de roc ou de craie est quelquefois très près de la surface de la terre. Elle est quelquefois très profonde et si elle est près de la surface de la terre, et que l'on creuse un puits à cet endroit, il s'assèchera pendant la saison sèche.

Pendant la saison sèche ce sont généralement les puits creusés très profonds jusqu'à la couche rocheuse qui ne s'assèchent pas. Ces puits sont toujours en hauteur par rapport au ruisseau ou au marais et sur un terrain plus élevé.



The best way to keep sickness from getting into the water is to see that no dirt can get into the water. This is true about a well and about a stream also.

As water soaks slowly through the earth, it becomes clean. Water can soak easily through the earth, but sickness does not soak through easily. The farther the water soaks down through the earth, the more sickness will be sieved out by the earth. Water that has travelled far down through the earth will be very clean and healthy. That is why a deep well has the healthiest water.

If there is any place where sickness or faeces can get into the earth, like around a latrine or behind the house—the well must be dug far away from that place. Then the water in the earth will be filtered clean before it reaches the well. In this way sickness will not spread from the latrine into the water in the well.

Sickness can be in the faeces or urine of people or animals. When this kind of dirt gets into the water you cannot see it. The water may not look dirty, but sickness may be in it anyway. The only way you can tell if the water is bad for you is when you know if dirt or faeces or urine have got into it. No one should ever urinate or defecate into the stream.

A good well that is properly maintained will help prevent a lot of sickness.

Lesson 17. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Where does the rainwater go?*
- 2 What happens to make water unhealthy to drink?*
- 3 Why is it best to have a deep well for drinking water?*
- 4 Where should a well for clean healthy water be dug?*

Le meilleur moyen d'éviter les maladies par les microbes qui sont dans l'eau, est d'empêcher la saleté d'y pénétrer. Ce qui est vrai à la fois pour un puits ou pour un ruisseau.

L'eau qui s'infiltre lentement à travers la terre devient propre. Les microbes eux ne s'infiltrent pas aussi facilement. Plus l'eau pénètre profondément dans la terre moins les microbes s'y infiltrent. L'eau qui aura pénétré très profondément dans la terre sera propre et saine. C'est pourquoi un puits très profond contient l'eau la plus saine.

S'il se trouve un endroit où les microbes et les excréments peuvent pénétrer dans la terre, par exemple autour des latrines ou derrière les maisons, il faut toujours creuser un puits très loin de cet endroit. L'eau sera ainsi filtrée par la terre et sera propre avant d'atteindre le puits et comme cela on ne risque pas d'attraper les microbes des latrines dans l'eau du puits.

Les microbes peuvent se trouver dans les excréments et l'urine des animaux et des humains. Si ces microbes vont dans l'eau on ne les voit pas, l'eau n'a pas l'air sale mais les microbes s'y trouvent. Pour savoir s'il y a des microbes dans l'eau, il vous suffit de savoir s'il y a des excréments dans cette eau. PERSONNE ne doit uriner ou faire ses besoins dans un ruisseau.

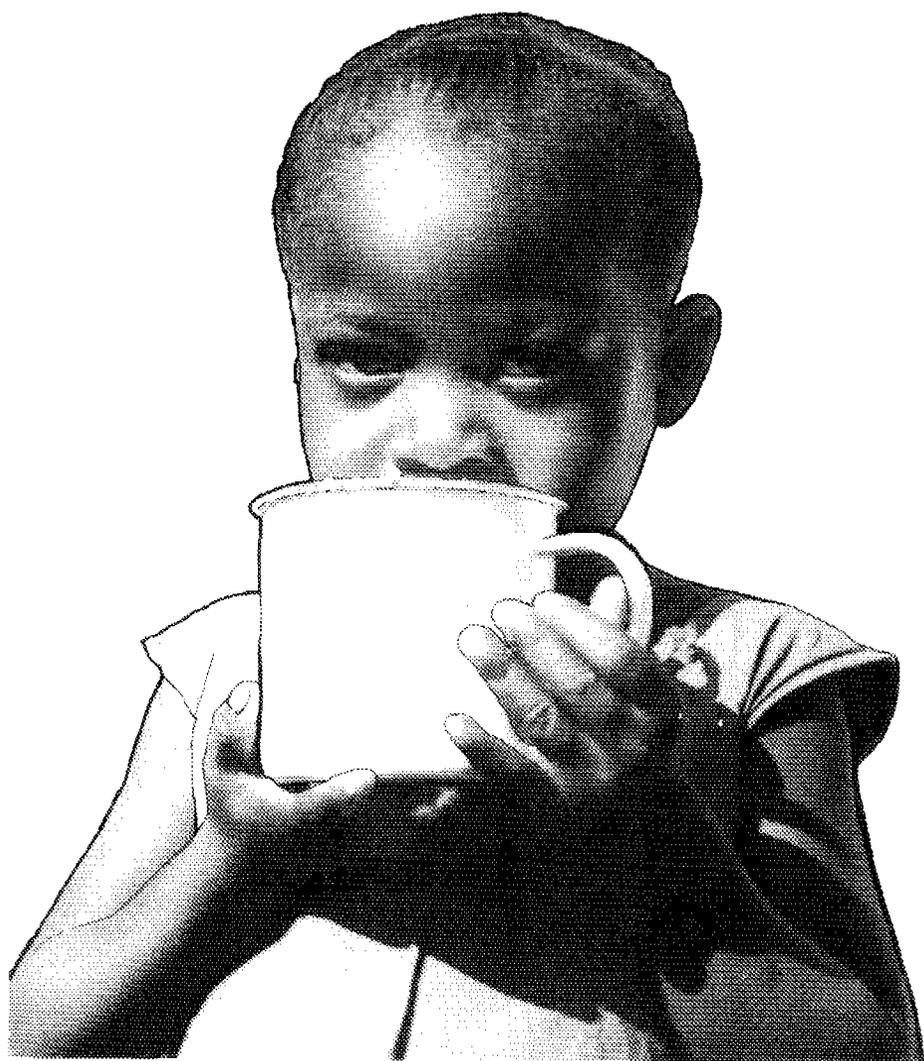
Un puits gardé propre et bien entretenu évite donc d'attraper des maladies.

Fin de la leçon 17

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Où va l'eau de pluie?*
- 2 Qu'est-ce qui rend l'eau mauvaise à boire?*
- 3 Pourquoi est il mieux qu'un puits soit profond pour avoir de l'eau potable?*
- 4 Où doit-creuser un puits pour avoir de l'eau propre et saine?*





**WHY DO WE USE A WELL?**

The best thing we can do to get clean healthy water to drink is to provide a good well. This means a deep well that everyone helps to keep clean.

Even if there is a well in the village, when a little child is sick it is very important to boil, then to cool the water for the child to drink. Little children are not as strong as adults so they need extra attention when they are sick. Boiled water is the best water for children or adults who are sick with fever or diarrhea.

Children who are not sick need 4 or 5 cups of healthy, clean water to drink every day.

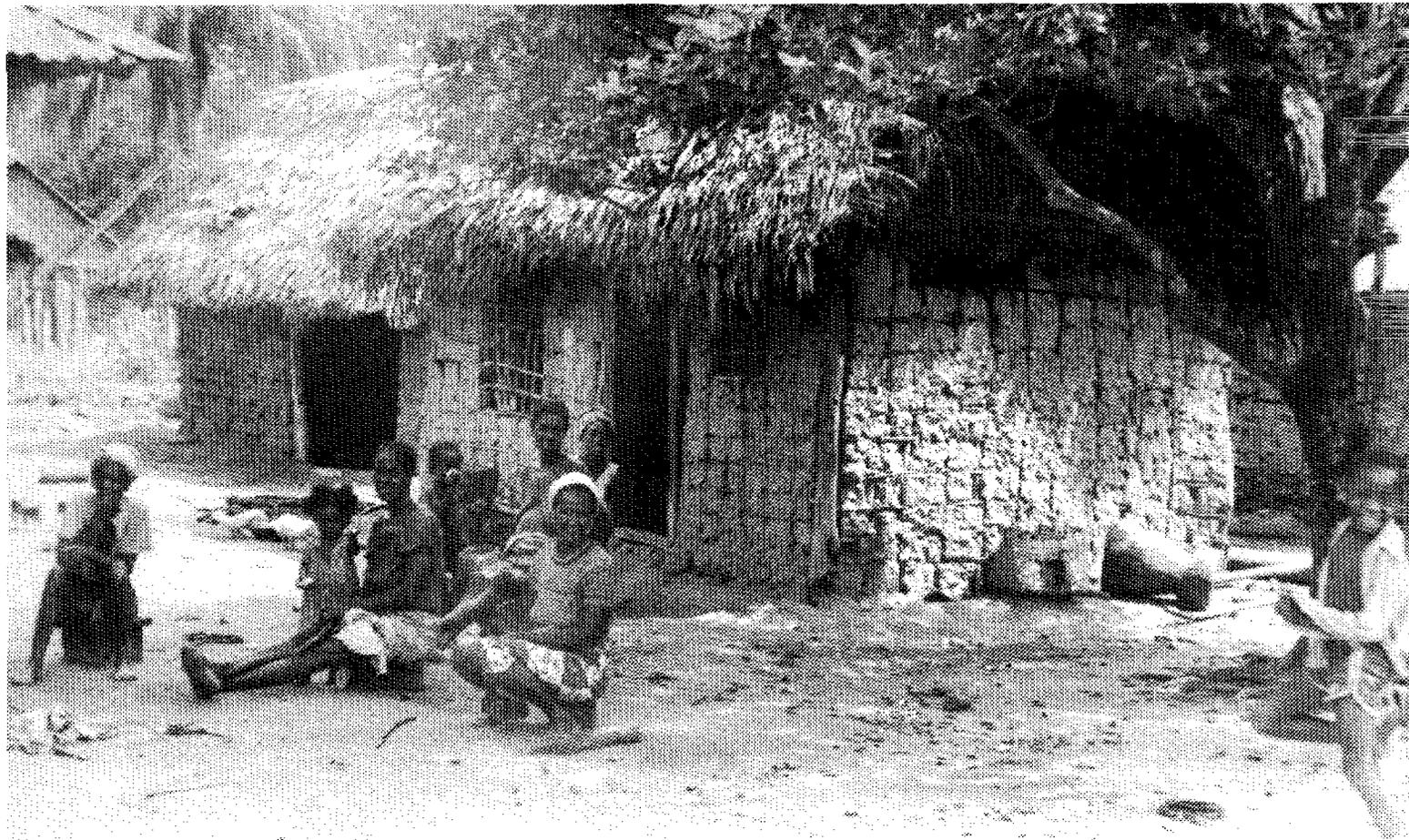
## Leçon 18

**POURQUOI UTILISER UN PUIS?**

La meilleure chose à faire pour avoir de l'eau propre et saine à boire est de construire un bon puits, c'est-à-dire un puits très profond que tout le monde s'efforcera de garder propre.

Même s'il y a un puits au village, quand un petit enfant est malade il faut toujours faire bouillir et laisser refroidir ensuite l'eau qu'il boira. Les jeunes enfants ne sont pas aussi forts que les adultes et ils ont besoin de beaucoup de soins quand ils sont malades. L'eau bouillie est la meilleure eau à boire pour un adulte ou un enfant qui est malade, qui a de la fièvre ou de la diarrhée.

Les enfants qui ne sont pas malades doivent boire 4 ou 5 tasses d'eau propre et claire chaque jour.



We all need to drink clean, healthy water to keep healthy.

When there is a deep well with healthy water in the village it is very easy for us to have plenty of clean water to drink. There is also plenty of clean water to cook and wash with.

It is important for the women and for the men and especially for the children to know about keeping the well clean and healthy. Each person who uses the well must help to take care of the well. Healthy water means a healthier family.

Nous avons tous besoin de boire de l'eau propre et saine pour rester en bonne santé. Quand il y a un puits profond avec de l'eau potable au village, il est très facile de boire beaucoup d'eau. Il y a aussi beaucoup d'eau propre pour faire la cuisine ou se laver.

Il est très important que les hommes, les femmes et les enfants sachent comment entretenir le puits. Chaque personne qui utilise le puits doit savoir en prendre soin. Une eau saine est égale à une famille en meilleure santé.



It is better, safer and healthier to get your water from a properly constructed well than from a stream or swamp. However, until your new well is completed you may have to use one of these other sources. They are not as healthy as a well, but we can follow a few simple rules to make it a little bit healthier.

Children or other people getting water from the swamp or stream should not wade into the water to get a full bucket. They should stay near the edge of the water and fill the bucket from there.

Keep animals away from this water place.

Lesson 18. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Who should drink 4 or 5 cups of healthy water when they are sick?*
- 2 Who should have boiled, cooled water to drink?*
- 3 Is it good to drink healthy water when a person has fever or diarrhea?*
- 4 How can we be sure that the village water is healthy?*
- 5 Is it important for everybody, if he is sick or if he is well, to drink plenty of healthy water every day? Why?*

Il est mieux, plus sûr et plus sain d'utiliser l'eau d'un puits bien construit plutôt que celle d'un ruisseau ou d'un marais.

Cependant en attendant que la construction du puits soit terminée, vous devrez utiliser une de ces sources. Elles ne sont pas aussi salubres qu'un puits mais en observant quelques règles simples vous pouvez les rendre un peu plus salubres.

Un enfant ou une autre personne qui va chercher de l'eau dans un marais ne doit pas patauger dans cette eau en remplissant son seau. Il faut rester au bord de l'eau et remplir le seau à partir du bord.

Les animaux doivent être tenus éloignés de ce point d'eau.

Fin de la leçon 18.

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 *Qui doit boire 4 ou 5 tasses d'eau quand il est malade?*
- 2 *Qui doit boire de l'eau bouillie refroidie?*
- 3 *Est-il bon de boire de l'eau bouillie quand on a la diarrhée ou de la fièvre?*
- 4 *Comment peut-on être certain que l'eau du village est saine?*
- 5 *Est-il important, que l'on soit malade ou en bonne santé, de boire beaucoup d'eau saine chaque jour? Pourquoi?*





## CONSTRUCTING THE WELL

When the people of a village decide that they want healthy water for their families, they will choose to build a deep well. The well must be located in a safe place. It should be lined with concrete and protected by a wall at the top.

How can we choose a good place to dig the well?

1. The place for the well must be at least 60 steps away from the swamp, any latrine or any grave.
2. The place must be where the rainwater will run away from it – not a low place with puddles.
3. It will be in a place with lots of earth that goes down deep because we cannot dig in the rock.
4. Everyone in the village must agree on where the well is to be dug.

The people in this picture are celebrating because they have chosen the place for their well and the digging will start soon.

### Leçon 19

## CONSTRUCTION DU PUIS

Quand les habitants d'un village décident d'avoir de l'eau potable pour leurs familles, ils doivent construire un puits très profond. Le puits doit être situé dans un endroit sûr. Il doit être enduit de ciment et entouré au sommet par un muret.

Comment choisir un bon emplacement pour creuser le puits?

1. L'emplacement du puits doit être au moins à 60 pas des marécages, des latrines ou des tombes.
2. Il doit être situé dans un endroit où les eaux de pluie ne stagnent pas, donc pas en contre bas, pas où il y a des flaques d'eau.
3. Il doit se trouver dans un lieu où la couche de terre est profonde car on ne peut pas creuser dans la roche.
4. Tous les habitants du village doivent être d'accord sur l'endroit où l'on creusera le puits.
5. Sur cette photo, les habitants du village fêtent le choix de l'emplacement du puits et l'on va bientôt creuser.



Someone will come to the village to help choose a good site for the well. But the people of the village must make the final decision.

If the village is in a rocky area, a man may bring a machine to drill a small hole down to see if there are too many rocks near to the top of the earth.

The area around the well site must be brushed and levelled. Plenty of stones and sand must be brought for making the concrete. The stones must be broken into small pieces.

Quelqu'un viendra au village pour aider à choisir un bon emplacement pour creuser le puits mais les habitants du village devront prendre la décision finale.

Si le village est situé dans une région rocailleuse, l'homme viendra avec une machine pour creuser un trou et voir s'il y a trop de roche près de la surface de la terre. L'endroit autour du puits doit être balayé et nivelé. Il faut apporter beaucoup de cailloux et de sable pour faire le ciment. Les cailloux doivent être broyés en petits morceaux.



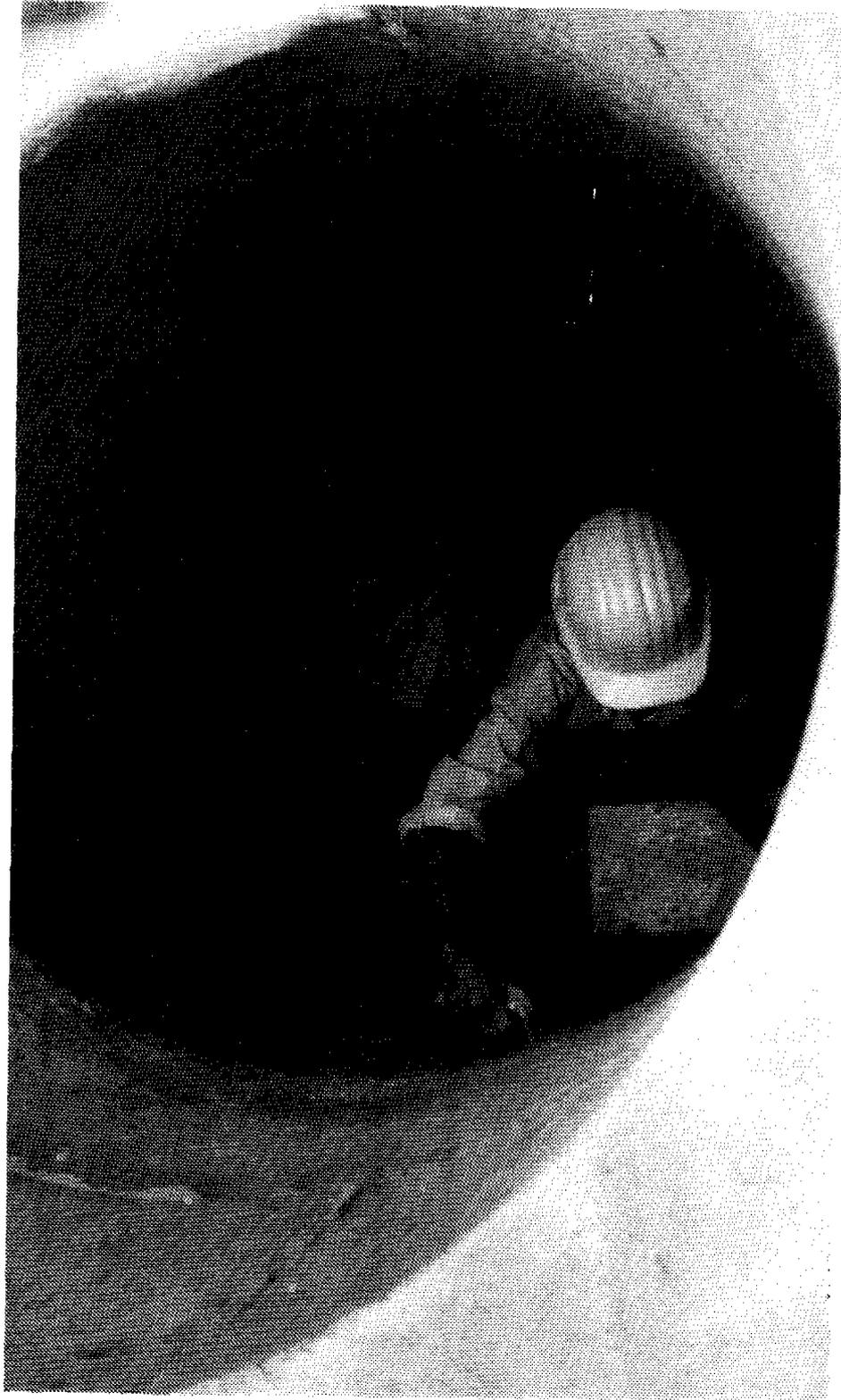
When the men come to the village to help build the well, the people of the village will give them food and lodging.

The first thing the men will do is dig a hole about 4 feet deep. An iron mould will be put inside the hole and concrete will be poured into it. When the iron mould is taken away the concrete around the edge of the hole will make a strong wall. This will make the top of the well very strong.

Quand les gens viendront pour aider à la construction du puits, les habitants du village les nourriront et les logeront.

La première chose que feront ces hommes, sera de creuser un trou d'un mètre de profondeur et d'y placer un moule en fer à l'intérieur pour y couler le béton.

Quand on enlèvera le moule de fer, le ciment fera au bord du trou un mur solide. Cela rendra le sommet du puits très solide.



Next, the hole will be dug down to where the water is. A mason will plaster the sides of the hole which will be strengthened with iron rods.

This is a picture of the mason standing in the bottom of the well and plastering the sides. You can see the special hat the mason is wearing so nothing that might drop on his head can hurt him.

When water is reached, it is no longer possible to use plaster because the water will wash the plaster away. Instead, the bottom of the well will be lined with big concrete pipes – called culverts. Maybe it will be decided to line the whole well with the culverts. This can be done also.

Ensuite on creusera un trou jusqu'à ce que l'on trouve l'eau. Un maçon plâtrera les parois du trou qui seront renforcées avec des barres de fer.

Ceci est une photo d'un maçon debout dans le trou et en train de plâtrer les parois. Vous remarquerez qu'il porte un casque de façon à ce qu'il ne soit pas blessé si quelque chose lui tombe sur la tête.

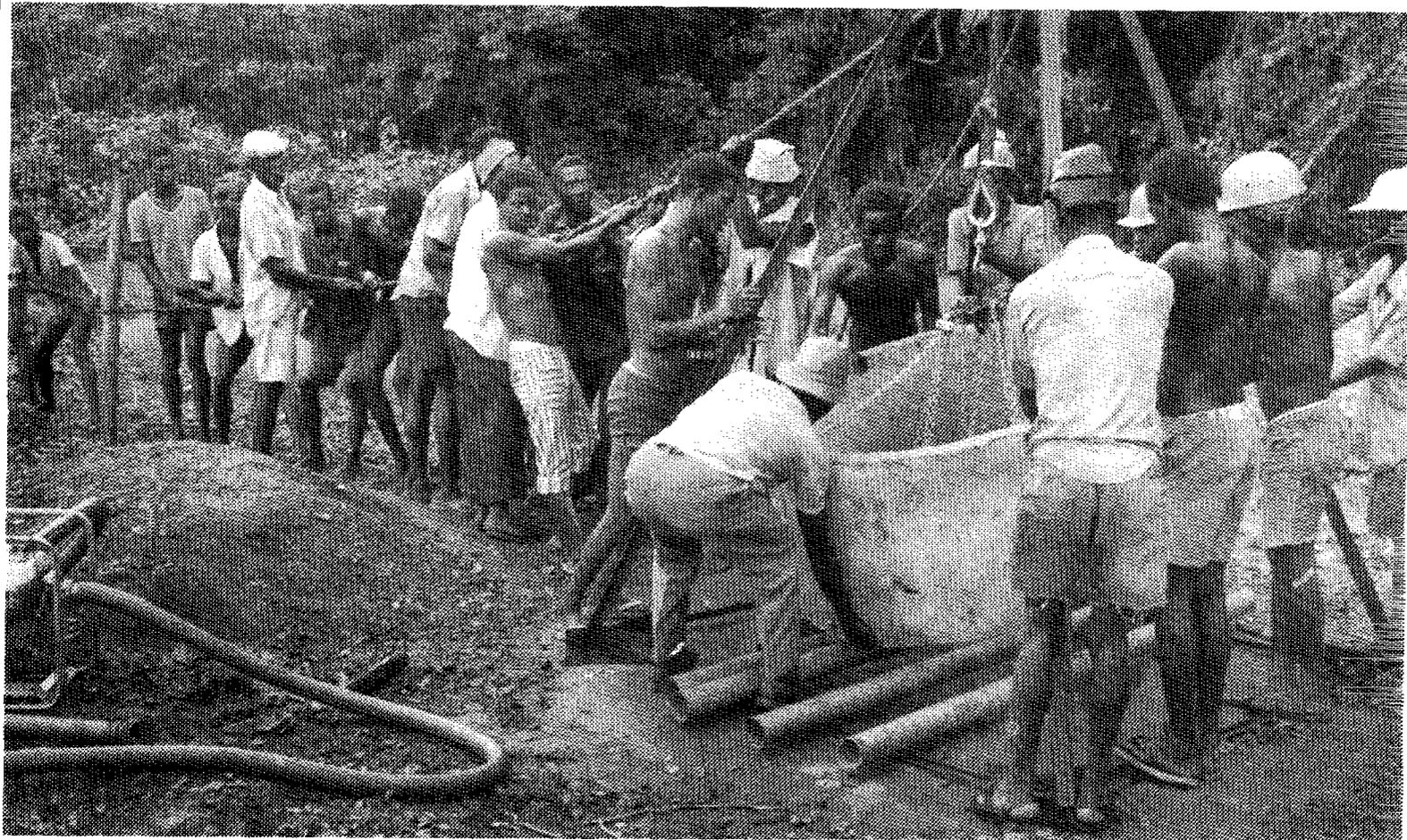
Quand on atteint l'eau on ne peut plus plâtrer parce que l'eau dissoudrait le plâtre. A la place on tapisse le fond du puits avec des tuyaux en béton que l'on appelle des buses. On peut aussi décider de tapisser tout le puits avec des buses, c'est possible.



This is a well with the lining completed down to the level of the water. You can see the shiny water in the bottom of the well. Sometimes when the soil is very firm the well needs to be lined only down from the top and at the bottom. The sides may not need to be lined all the way down.

Voici un puits complètement tapissé jusqu'au niveau de l'eau que l'on voit scintiller au fond.

Quand la terre est très dure quelquefois, on n'a pas besoin de tapisser le puits de haut en bas, on le fait juste en base et en haut.



These concrete culverts are made in moulds at the top of the well and allowed to cure for some time. Then they are lowered down into the well on a strong rope as you see in this picture. Many men will be needed to help with this as the culverts are very heavy.

When several culverts have been lowered into the well they will be bolted together. Then a man will go down inside them and dig out the well some more. As dirt is removed from the hole, the culverts will sink down beneath the water.

The hole will be dug until it is 6 feet below the water level. Then the well can never go dry.

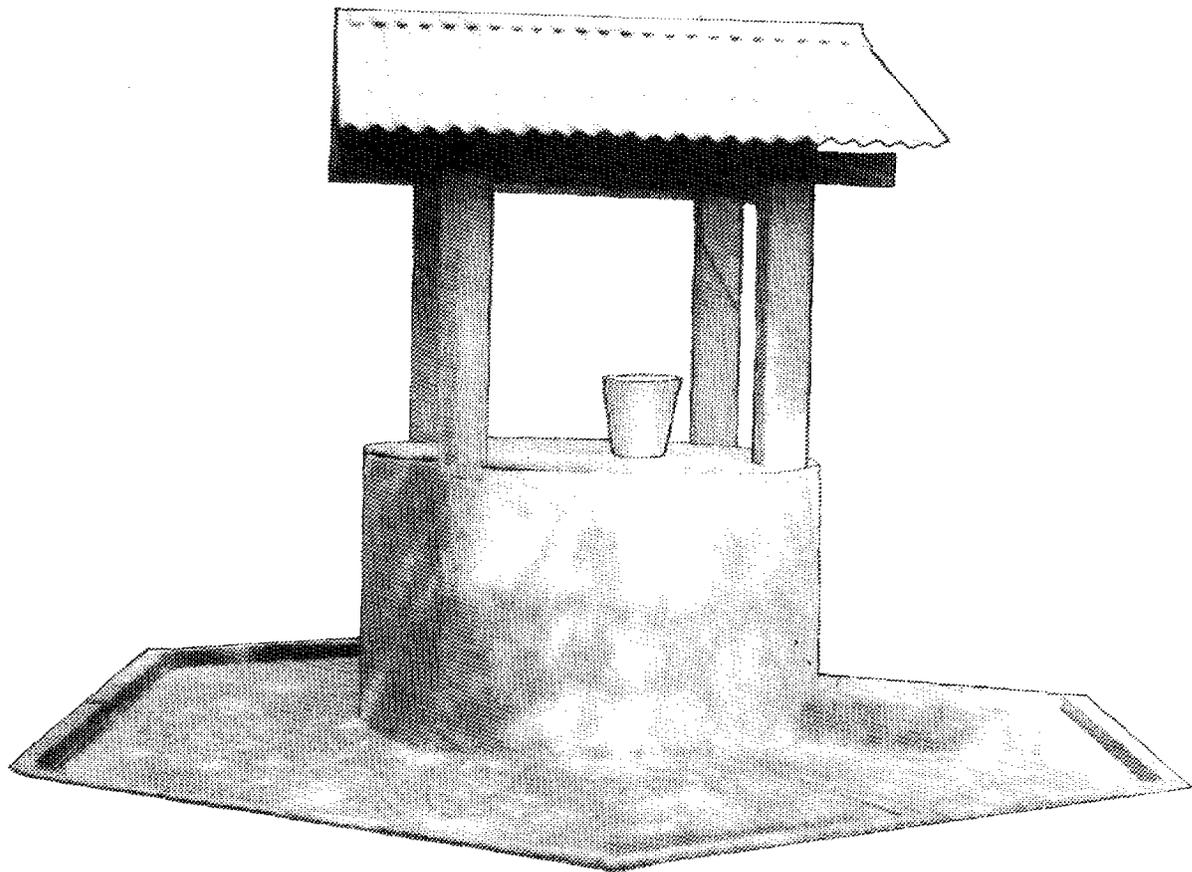
It is important that this final digging should be done in the dry season, when the water level in the earth is the lowest.

Ces buses en ciment sont faites dans des moules en haut du puits et on les laisse sécher quelque temps. Après on les fait glisser dans le puits à l'aide de grosses cordes comme vous pouvez le voir sur la photo. Il faudra beaucoup d'hommes pour aider à la manoeuvre car les buses sont très lourdes.

Quand on aura descendu plusieurs buses au fond du puits, il faudra les attacher ensemble à l'aide de boulons. Ensuite un homme descendra à travers les buses et creusera encore un peu le puits. Au fur et à mesure que la terre sera enlevée du puits, les buses s'enfonceront au dessous du niveau de l'eau.

Le trou sera creusé jusqu'à 1m30 au dessous du niveau de l'eau. Alors le puits ne pourra pas s'assécher.

Il est **IMPORTANT** que cette phase finale du creusement soit effectuée pendant la saison sèche lorsque le niveau de l'eau sous la terre est au plus bas.



A concrete platform and a wall must be built around the top of the well. This wall will keep small children or animals from falling into the well. It will keep dirt from getting into the well. We also put a concrete floor round the well so the ground will not get muddy and slippery.

Finally, the new well will be cleaned and disinfected with chlorine by the men who have come to help make the well. The well must rest for a few days before it can be used.

Then the well is ready for the people in the village to use.

Lesson 19. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 How can we choose a good place to dig the well?*
- 2 What are some of the things the people of the village must do to help with the digging of the well?*
- 3 Can we use the well the very day it is finished?*
- 4 What will the well water do for our families?*
- 5 Is there anything about the construction of a well that you do not understand?*

Il faudra construire une plateforme en béton et un muret pour entourer le sommet du puits. Ce muret empêchera les enfants et les animaux de tomber dedans. Cela empêchera aussi la saleté d'y pénétrer. On met également du ciment autour du puits afin que le sol ne soit pas boueux et glissant.

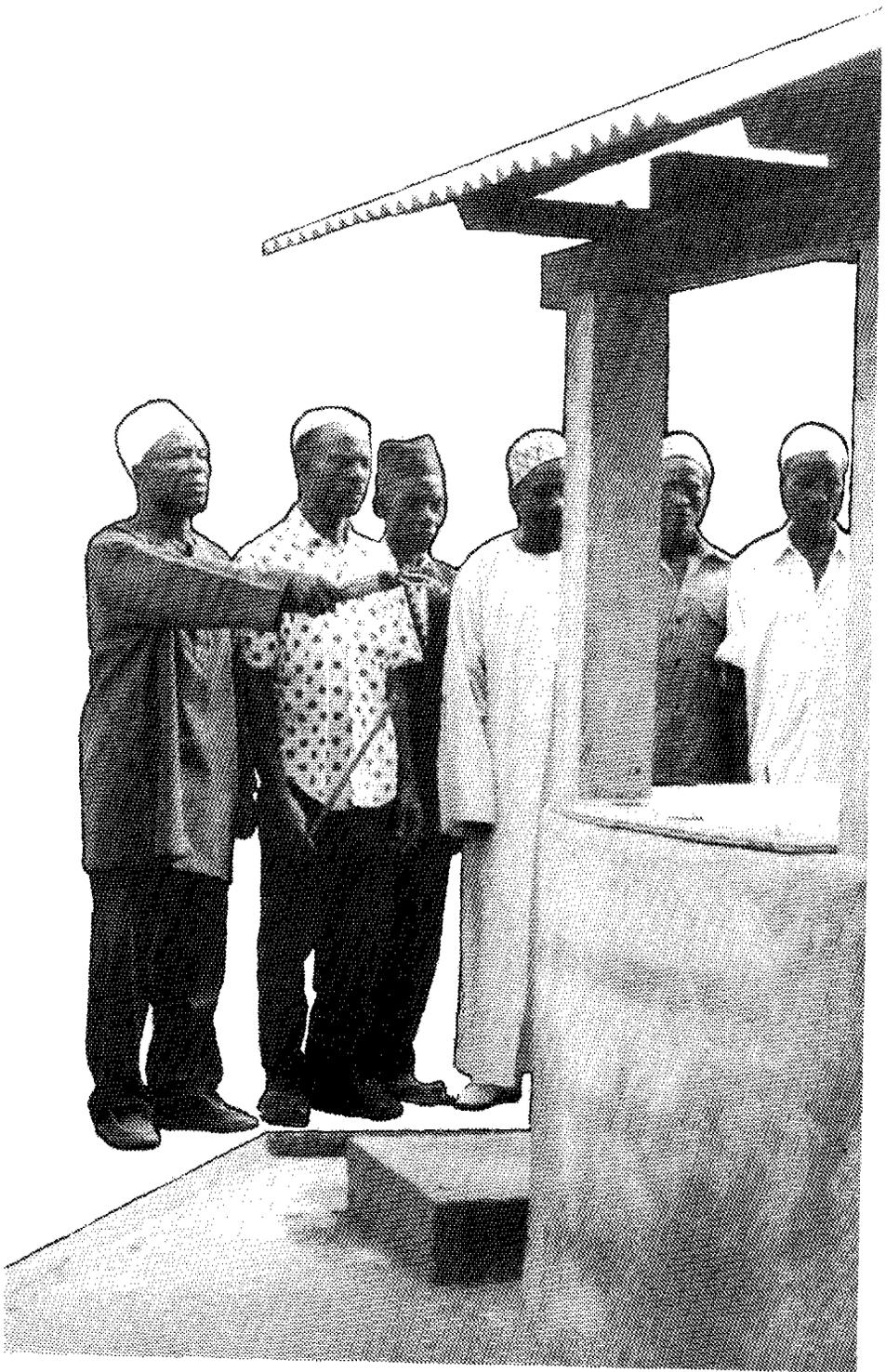
Enfin le nouveau puits sera nettoyé et désinfecté au chlore par les hommes venus aider à la construction. Le puits devra ne pas être utilisé pendant quelques jours et ensuite il sera prêt à être utilisé par les habitants du village.

Fin de la leçon 19

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Comment choisir un bon emplacement pour construire un puits?*
- 2 Quelles choses les gens du village peuvent-ils faire pour aider au creusement du puits?*
- 3 Peut-on utiliser le puits le jour même où il est terminé?*
- 4 Qu'apportera l'eau du puits aux familles?*
- 5 Y-a-t-il des choses que vous n'avez pas comprises au sujet de la construction du puits?*





**WHO TAKES CARE OF THE WELL?**

Here is the Chief of a village dedicating a new well.

A new well in the village is important to everyone in the village. It is to be shared with others. It provides healthy water for the families who use it. It shortens the time needed to fetch water for the household. It will continue to provide healthy water for the family even at the end of the dry season.

The people of the village have chosen the place for the new well. The people have brought sand and stone and helped prepare them for building the well.

The people have worked hard to build a well for their village. Now the well belongs to the people of the village. It is theirs to use. It is also their responsibility to care for and maintain the well. No one else will do this for them.

If the people of the village take good care of their well, then there will always be plenty of clean, healthy water for everyone.

## Leçon 20

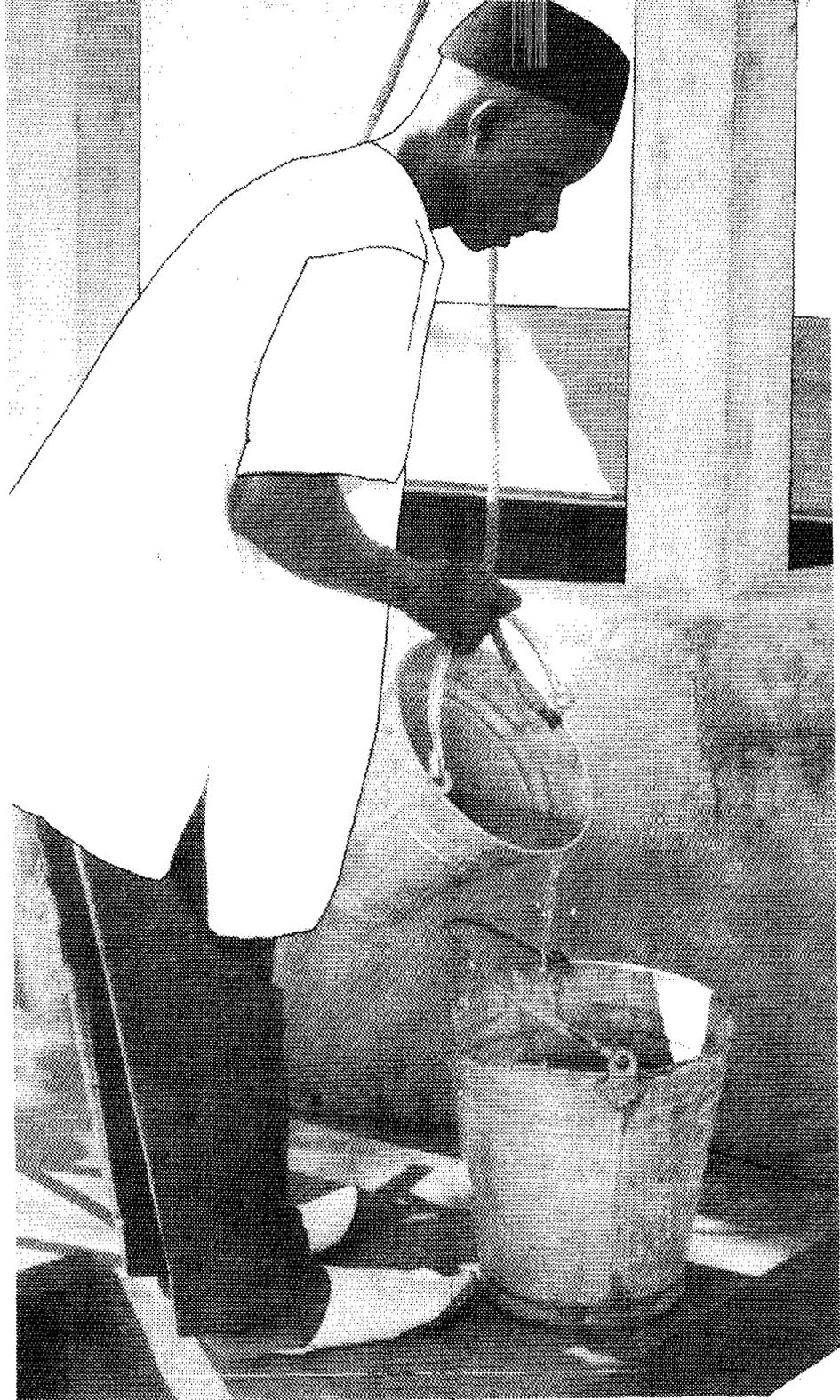
**QUI ENTRETIENT LE PUIS?**

Voici le Chef du village inaugurant le puits. Un nouveau puits dans le village est très important. Il doit être partagé avec les autres. Il procure de l'eau propre à toutes les familles. Il permet de passer moins de temps à la recherche de l'eau. Il continuera à fournir de l'eau potable même à la fin de la saison sèche.

Les habitants du village ont choisi l'emplacement du puits et ils ont apporté des pierres et du sable et aidé à leur préparation pour la construction du puits.

Ils ont travaillé dur pour le construire et maintenant le puits leur appartient.

C'est eux qui l'utilisent mais c'est aussi eux qui sont responsables de son entretien. Personne ne le fera pour eux. S'ils en prennent bien soin, tout le monde aura toujours beaucoup d'eau propre et saine.

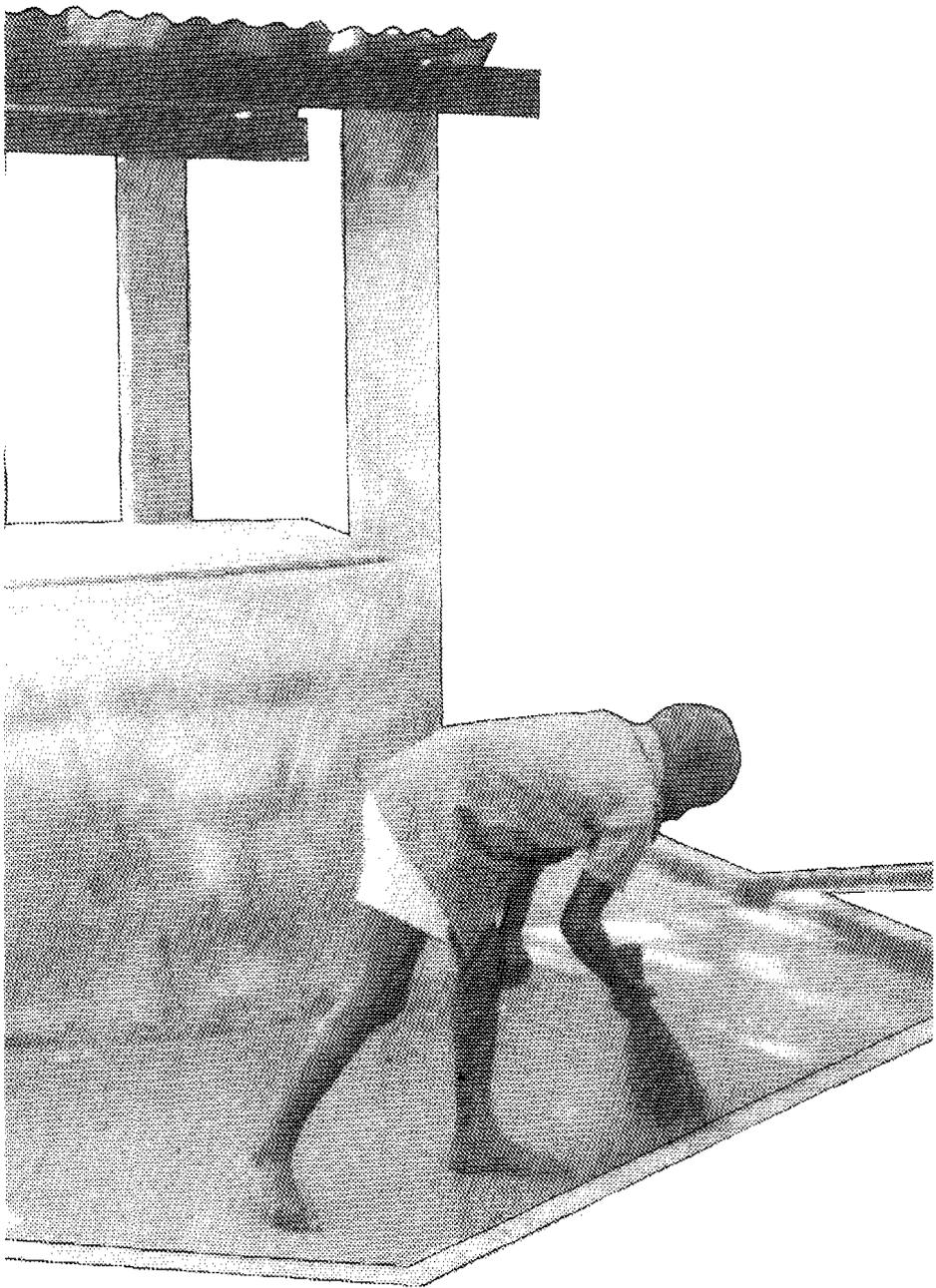


These are the rules about using a well that everyone knows and follows:

1. A special well bucket is the only bucket to put down the well to get water.
2. The well bucket must be kept off the ground.
3. The water from the well bucket is poured into your own family container.
4. The family water bucket must not be lowered into well.
6. No one should spit into the well.
7. If any cracks start in the cement walls around the well, the cracks must be plastered immediately.
8. Every day one person must sweep around the well and be sure that the top of the well is clean.

Voici les règles à suivre pour se servir d'un puits. Règles que chacun doit connaître et appliquer.

1. Un seau doit être réservé à l'usage du puits et ce sera le seul seau que l'on fera descendre dans le puits pour y puiser l'eau.
2. Le seau réservé au puits ne doit pas toucher le sol.
3. L'eau du seau doit être versée dans le récipient de la famille.
4. Il ne faut pas puiser de l'eau avec le seau de la famille.
5. Il ne faut jamais rien jeter dans le puits.
6. Il ne faut pas cracher dans le puits.
7. Si des fissures apparaissent dans les murs en ciment, elles doivent être immédiatement colmatées.
8. Chaque jour une personne doit balayer autour du puits et s'assurer que le haut du mur est propre.



It is important to keep some kind of cover on the well. This can be a kind of door. Or it can be a roof over the well itself. It can be a cover that will be put into place at night and removed during the day while people are using the well. This will help prevent things from falling into the well or being thrown in.

Sometimes someone from the Ministry of Health, or one of the people who helped to build the well, may come to put chlorine into the well to clean it again. No one else should put any chemicals in the well such as camphor. The only cleaning agent that should ever be put into the well should be put there by someone from the Ministry of Health or another Government agency.

Lesson 20. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 When the well is finished, what more must be done to keep the water healthy?*
- 2 Who should know about how to take care of the well?*
- 3 Why do we build a wall around the well?*
- 4 Which bucket should be used to lower into the well?*
- 5 What are the rules about using the well and keeping the water healthy?*

Il est important de mettre une sorte de couvercle sur le puits. Cela peut être un genre de porte ou un toit au-dessus du puits. Cela peut être une sorte de couvercle que l'on mettra sur le puits chaque soir et que l'on enlèvera pendant la journée où les villageois utiliseront le puits. Cela permettra d'éviter que des choses tombent ou soient jetées dans le puits.

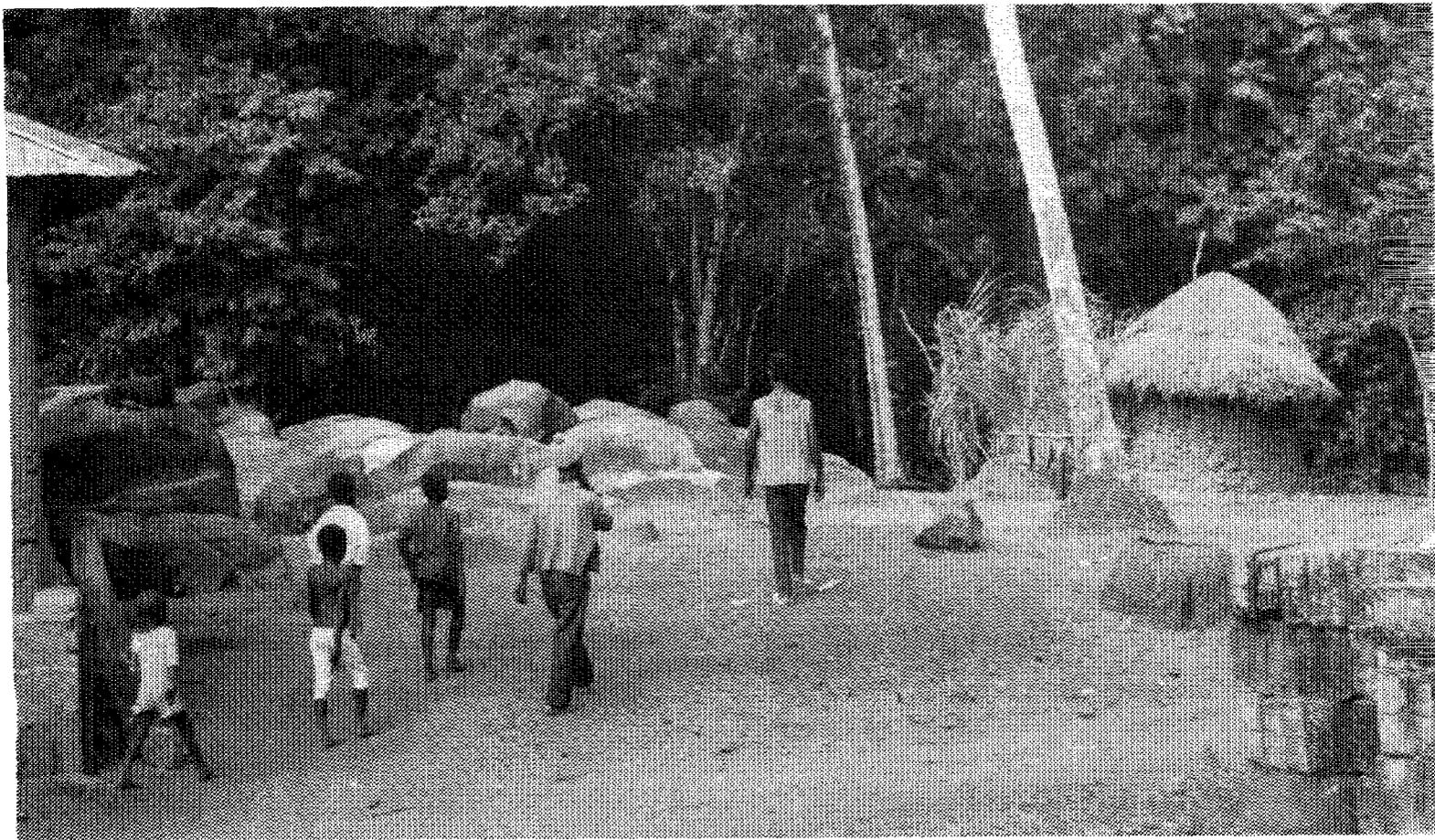
De temps en temps, quelqu'un du Ministère de la Santé ou une des personnes qui ont aidé à la construction du puits viendra pour mettre du chlore ou pour le nettoyer de nouveau. Personne d'autre ne doit mettre des produits chimiques dans les puits comme du camphre par exemple. Le seul produit d'entretien qui doit être versé dans le puits doit l'être par une personne du Ministère de la Santé ou d'un autre Organisme Gouvernemental.

Fin de la leçon 20

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 Quand le puits est terminé, que faut-il faire de plus pour que l'eau reste saine et potable?*
- 2 Qui doit savoir comment entretenir le puits?*
- 3 Pourquoi construit-on un mur autour du puits?*
- 4 Quel seau doit-être utilisé pour puiser l'eau?*
- 5 Quelles sont les règles à suivre pour utiliser le puits et garder une eau saine et potable?*





## WHY SHOULD WE USE A LATRINE?

When the rains come, the water washes animal dirt and dirt from people into the stream or swamp where we may be getting the water. This dirt may spread sickness into the water if it has any faeces in it from people or animals. Then if people drink this water it will make them sick. One kind of worms can be spread to other people this way.

A lot of the things that get into the swamp water or the stream make the water unhealthy to drink. Even if the water looks clean it can still make you sick.

You cannot see the things in the water that make you sick because they are so small.

Using a properly constructed latrine will help keep your family healthy just as using clean water will help keep your family healthy.

In this picture you can see a latrine and bath house. A latrine should always be at least 60 steps away from the house.

### Leçon 21

## POURQUOI DOIT-ON UTILISER DES LATRINES?

Quand vient la saison des pluies, l'eau entraîne les excréments animaux et humains dans le ruisseau ou dans le marais où l'on va chercher l'eau. La saleté qui est dans l'eau est pleine de microbes provenant des animaux et des hommes, et elle peut propager des maladies.

Si les gens boivent de cette eau, ils seront malades et ils pourront attraper une sorte de ver de cette manière.

Toutes sortes de choses qui s'infiltrent dans l'eau du ruisseau ou des marais peuvent rendre l'eau non potable. Même si l'eau paraît propre, elle peut quand même vous rendre malade. Vous ne pouvez pas voir les choses dans l'eau qui peuvent vous rendre malade car elles sont trop petites.

L'utilisation des latrines bien construites tout comme l'utilisation d'une eau bien propre aide à maintenir votre famille en bonne santé.

Sur cette photo, vous pouvez voir des latrines et une maison pour se laver. Les latrines doivent toujours se situer à au moins 30 mètres des maisons.



After you have used the latrine, always wash your hands with soap as this Dispenser is doing. If there is any sickness in your body, or any worms, this can get on your hands. If you touch any food, or dishes, or water that other people will use, you will spread the sickness. If you wash your hands carefully, there will be no sickness on them.

Sometimes you might need to defecate when you are far away from the village. There will be no latrine. What can you do? Of course you must use the bush instead. Always be sure to defecate away from a stream or swamp so that the faeces will not get into the water. Defecate at least 60 steps away from the water.

If you are walking through the bush, always defecate 10 steps away from the trail or road. This will prevent any worms from getting into the feet of people who are also walking that way.

Après avoir utilisé les latrines, lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon comme le fait cet aide-soignant. S'il y a un microbe dans votre corps ou si vous avez des vers, ils peuvent aller sur vos mains. Si vous touchez de la nourriture, de la vaisselle ou de l'eau que d'autres personnes vont utiliser, vous propagerez la maladie.

Si vous vous lavez bien les mains, il ne restera aucun microbe dessus.

Il peut vous arriver d'avoir envie d'aller à la selle alors que vous êtes loin du village. Il n'y a pas de latrines, que pouvez-vous faire? Bien sûr, vous pouvez faire vos besoins dans la brousse, mais faites attention de ne pas le faire près d'un ruisseau ou d'un marais, pour que les microbes ne s'infiltreront pas dans l'eau. Faites vos besoins à au moins 30 mètres d'un point d'eau. Si vous vous promenez dans la brousse, faites toujours vos besoins à 10 pas d'un sentier ou d'une route. Ceci empêchera les vers d'aller sur les pieds des personnes qui suivent le même chemin.



There is a sickness that people sometimes get that makes their urine bloody. Young boys seem to get it most often. This sickness makes people very weak. The sickness is spread by a tiny worm that lives in swamp water. It gets into the swamp water when one sick person urinates into the water. Then if another person drinks the swamp water, or bathes in it, he may get this kind of sickness.

If nobody ever urinates into the swamp, then this sickness will finally go away from the village. No one should ever be allowed to urinate or defecate in or near the swamp or stream.

If there is not enough water for bathing at home, bathing in a fast flowing stream is better than bathing in a swamp with still water.

Be sure to dry off with a towel immediately after bathing in the stream.

Lesson 21. End of lesson.

### **QUESTIONS FOR DISCUSSION**

- 1 Why should we use a properly built latrine?*
- 2 If the water looks clean is it always healthy?*
- 3 How far away from the well should the latrine be?*
- 4 What should everyone do after going to the latrine or defecating in the bush?*
- 5 Why should people be prevented from urinating or defecating in the swamp or stream?*

Il y a un microbe que les gens attrapent quelquefois et qui rend leur urine sanguinolente. Les jeunes garçons sont ceux qui l'attrapent le plus souvent. Ce microbe affaiblit beaucoup les gens. Cette maladie se propage par l'intermédiaire d'un ver minuscule qui vit dans les eaux marécageuses. Il pénètre dans ces eaux quand une personne malade urine dans l'eau. Alors, si une personne boit de cette eau ou s'y baigne, elle peut attraper cette maladie. Si personne n'urine plus dans le marais, la maladie finira par disparaître du village.

Personne ne devrait uriner ou faire ses besoins près ou dans un marais ou un ruisseau.

S'il n'y a pas assez d'eau à la maison pour se laver, il vaut mieux le faire dans un ruisseau qui coule rapidement plutôt que dans un marais où l'eau stagne.

N'oubliez pas de vous sécher rapidement avec une serviette après vous être lavé dans la rivière.

Fin de la leçon

### **QUESTIONS POUR LA DISCUSSION**

- 1 *Pourquoi utilise-t-on des latrines bien construites?*
- 2 *Si l'eau a l'air propre, est-elle toujours salubre?*
- 3 *A quelle distance du puits doivent se situer les latrines?*
- 4 *Que doit-on faire après avoir été aux latrines ou avoir fait ses besoins dans la brousse?*
- 5 *Pourquoi ne doit-on pas uriner ou faire ses besoins dans un marais ou dans un ruisseau?*



## GLOSSARY

benniseed – (sesame), – a small seed grown for oil or ground and made into *ogiri*, a kind of cake.

brush – to cut down the tall grasses and clear out the area.

cassava – (manioc), – a large tuber, generally boiled or roasted, of high carbohydrate content. It is the second staple food to rice in Sierra Leone. Its green leaves are cut fine and made into *plassas*.

cassava pap – made from cassava flour into a very thin gruel. Used as a weaning food.

compost – rotted rubbish used for fertilizer.

craw-craw – impetigo.

groundnuts – peanuts.

lappa – a long piece of cloth used for a woman's wrap-around skirt, or for bedding, etc.

pawpaw – (papaya), – yellow tree fruit, growing to the size of a melon.

plassas – the sauce eaten with rice. Contains a variety of fish, meat, green leafy vegetables and oil, generally palm oil.

rice pap - made from rice flour into a very thin gruel. Used as a weaning food.

References to the baby or infant as he or she should be understood to mean either sex in each case.

## **Lexique**

**Benniseed** – (Sesame), – Un petit pépin cultivé ou broyé pour l'huile, et incorporé à la préparation de l'ogiri, une sorte de gâteau.

**Brush** – Couper les hautes herbes et éclaircir les lieux.

**Cassava** – (Manioc), – Un grand tubercule, en général cuit ou rôti, d'une grande teneur en hydrate de carbone. Il est, après le riz, le second aliment de base en Sierra Leone. Ses feuilles vertes sont coupées finement et incorporées à la préparation du Plassas.

**Cassava Pap** – Fait à partir de la fleur du Cassava et broyé en très fin gruau. Utilisé comme aliment de sevrage.

**Compost** – Déchets en décomposition utilisés comme fertilisateur.

**Craw-craw** – Impédigo.

**Groundnuts** – Cacahuètes.

**Lappa** – Une longue pièce de tissu utilisée comme draperie féminine, ou comme literie, etc.

**Pawpaw** – (Papaya), – Fruit jaune poussant dans un arbre, de la taille d'un melon.

**Plassas** – Sauce accompagnant le riz. Elle contient une variété de poissons, de viandes, des légumes verts en branches et de l'huile, en général de l'huile de palmier.

**Rice pap** – Elaboré à partir de farine de riz broyée en très fin gruau. Utilisé comme aliment de sevrage.

Cela s'applique au bébé ou au nouveau-né, garçon ou fille, c'est-à-dire, quelque soit le sexe dans chaque cas.