

Qui nous sommes

Eau pour la vie (AEV) est une organisation à but non lucratif. Créée en 1988, l'association mène des actions en lien avec l'eau et l'assainissement en France et en Afrique. Elle a pour objectif de :

- Sensibiliser la population à l'importance de l'eau et sa gestion. Les actions sont réalisées en France et en Afrique subtropicale auprès de divers publics (scolaire, centres de loisirs, grand public...),
- Sensibiliser la population aux risques liés à une eau impropre et à l'importance de l'hygiène afin de limiter la transmission des maladies,
- Favoriser l'accès à l'eau et à l'assainissement en Afrique subtropicale en utilisant les ressources locales humaines et matérielles ainsi qu'en encourageant les échanges des savoirs entre les cultures.

Ce livret est un support pédagogique qui vous est offert par l'association Eau pour la Vie.

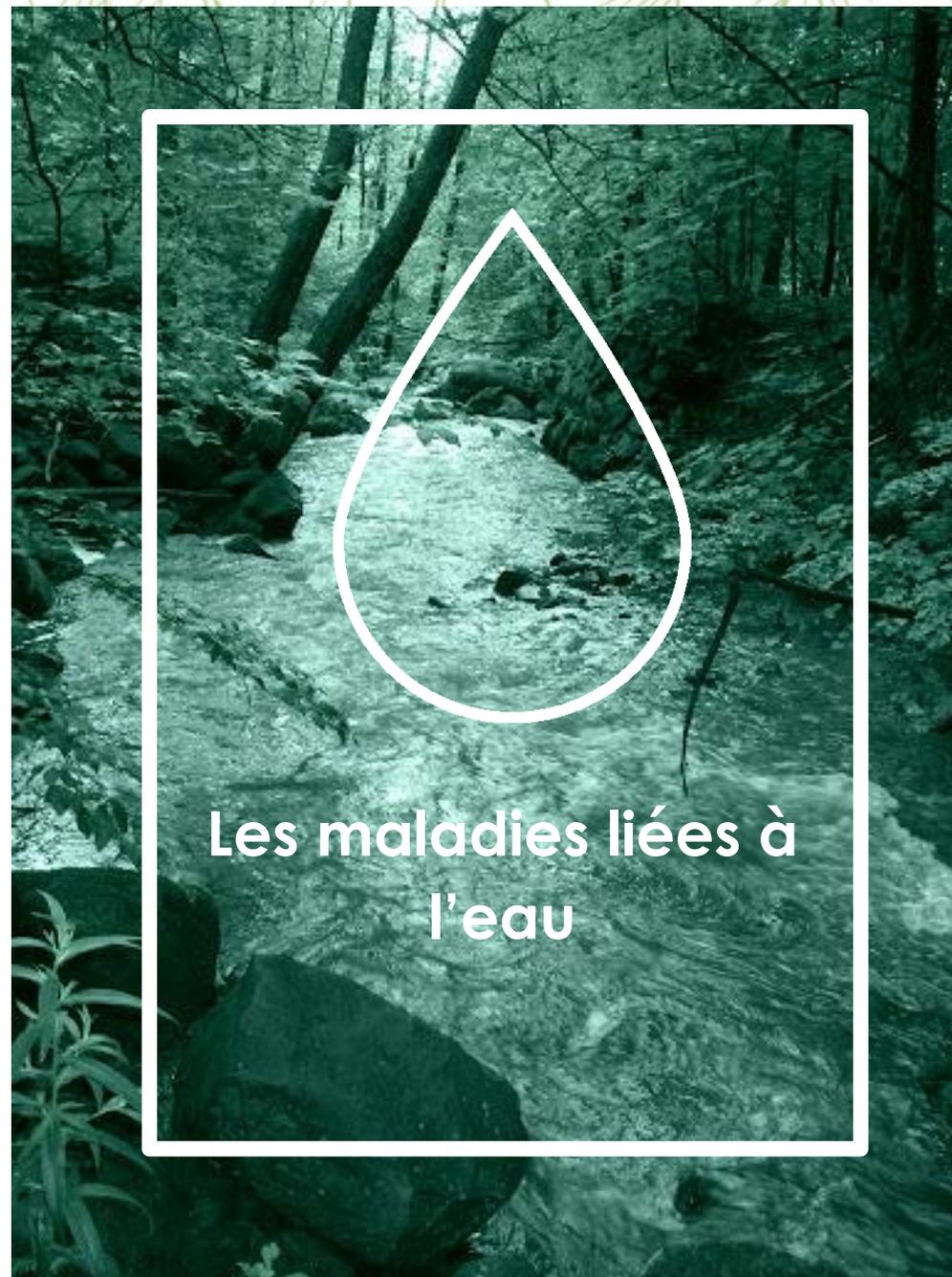
Contactez-nous

Téléphone : 09.80.72.62.41

Email : eaupourlaviefrance@gmail.com

Adresse : 223 chemin Cabanis, 34730 Prades-le-lez

Web: <https://www.eaupourlavie.org/>



Sommaire

| | |
|---------------------------|----|
| LE CHOLERA | 2 |
| LA DYSENTERIE | 3 |
| LA FIEVRE TYPHOIDE | 3 |
| L'HEPATITE A | 4 |
| L'HEPATITE E | 4 |
| LA GIARDIOSE | 5 |
| LA CRYPTOSPORIDIOSE | 5 |
| L'AMOBOSE/AMIBIASE | 6 |
| L'ASCARIDIOSE | 6 |
| LA SCHISTOSOMIASE | 7 |
| LA DRACUNCULOSE | 7 |
| LE PALUDISME | 8 |
| LA DENGUE | 8 |
| CONCLUSION | 9 |
| HYGIENE DES MAINS | 9 |
| FABRIQUER SON SAVON | 10 |

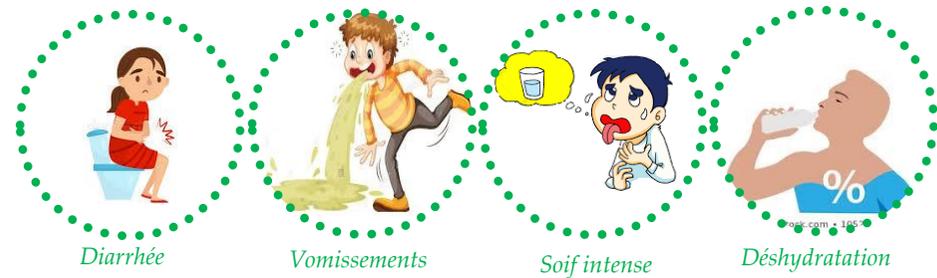
LE CHOLERA

Causes et transmission

La bactérie (*Vibrio cholerae*) causant le choléra se loge dans l'intestin et produit des substances toxiques qui provoquent de fortes diarrhées, entraînant une très forte déshydratation. On la surnomme « la maladie des mains sales ».

Cette dernière se transmet par contact direct avec une personne contaminée (serrage de mains), par l'eau ou par des aliments contaminés par des selles de personnes infectées. Elle peut également être transmise par un contact avec des objets contaminés.

Principaux symptômes



Traitements

Le traitement consiste essentiellement à réhydrater la victime par voie orale ou par injection. L'amélioration est perceptible au bout de quelques heures et la guérison, sans séquelle, est obtenue en quelques jours.

Dans les cas graves, le médecin peut prescrire des antibiotiques, ils sont surtout efficaces pour éviter une propagation à l'ensemble de la population.

LA DYSENTERIE

Causes et transmission

La bactérie (*Shigella dysenteriae*) causant la dysenterie bacillaire ou la shigellose envahit les parois de l'intestin et les détruit en s'y multipliant. Cette invasion provoque une intense inflammation ainsi que des diarrhées sévères, entraînant une forte déshydratation.

Cette dernière se transmet essentiellement par contact direct avec une personne contaminée (serrage de mains), mais aussi via de l'eau ou des aliments contaminés par de la matière fécale.

Principaux symptômes



Diarrhée avec
sang et pus



Vomissements



Forte fièvre

Traitements

Le traitement consiste essentiellement à administrer des antibiotiques et à réhydrater la victime.

LA FIEVRE TYPHOÏDE

Causes et transmission

La bactérie (*Salmonella ser. Typhi ou Paratyphi*) causant la fièvre typhoïde se multiplie dans les intestins et passe dans le sang, c'est ce qui provoque la fièvre. Quand le corps va se défendre et tenter de les détruire, les bactéries vont produire des toxines qui provoquent divers troubles.

Cette dernière se transmet par contact direct avec une personne contaminée (serrage de mains), par l'eau ou par des aliments contaminés par des selles de personnes infectées. Elle peut également être transmise lors de l'utilisation de toilettes contaminées.

Principaux symptômes



Fièvre



Maux de tête
voire délires



Troubles
digestifs



Eruptions
cutanées

Traitements

Le traitement consiste essentiellement à administrer des antibiotiques et à réhydrater la victime par intraveineuse en cas de fortes diarrhées.

Pour se protéger, il existe un vaccin.

L'HEPATITE A

Causes et transmission

Le virus (VHA) causant l'hépatite A envahit le foie. Cette maladie est souvent asymptomatique (pas de symptômes) surtout chez l'enfant. Elle peut toutefois s'avérer mortelle dans certains cas.

Cette dernière se transmet par contact direct avec une personne contaminée (serrage de mains), par l'eau ou par des aliments contaminés. Elle peut également être transmise par l'intermédiaire d'objets contaminés.

Principaux symptômes



Symptômes
grippaux



Tâches jaunes



Perte d'appétit

Traitements

Il n'y a pas réellement de traitement, des médicaments peuvent être administrés pour calmer les symptômes.

Pour se protéger, il existe un vaccin.

L'HEPATITE E

Causes et transmission

Le virus (VHE) causant l'hépatite E envahit, comme le VHA, le foie. Cette maladie est souvent asymptomatique (pas de symptômes) surtout chez l'enfant. Elle peut toutefois s'avérer mortelle dans certains cas.

Cette dernière se transmet par contact direct avec une personne contaminée (serrage de mains), par l'ingestion d'eau/aliments contaminés par des selles ou par de la viande directement infectée crue ou mal cuite. Elle peut également être transmise par le sang dans de rares cas.

Principaux symptômes



Fatigue



Troubles
digestifs



Parfois éruptions
cutanées

Traitements

Il n'y a pas réellement de traitement.

Pour se protéger, il existe un vaccin. Toutefois il n'est autorisé qu'en Chine.

LA GIARDIOSE

Causes et transmission

Le parasite (*Giardia intestinalis*) causant la giardiose provoque une infection intestinale en se reproduisant dans les intestins. Toutefois, toutes les personnes contaminées ne montrent pas forcément des symptômes d'infection, mais elles peuvent être cependant porteuses de la maladie. Cette dernière est parfois appelée « fièvre du castor ».

La contamination passe majoritairement par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés (eaux de boissons ou de baignade) ou le port des mains sales (contact avec objets ou surfaces ou selles humaines ou animales souillées) à la bouche.

Principaux symptômes



Selles décolorées



Anémie et
perte de poids



Ballonnements
et nausées

Traitements

Le traitement consiste essentiellement à administrer un antibiotique/antiparasitaire.

LA CRYPTOSPORIDIOSE

Causes et transmission

Le parasite (*Cryptosporidium*) causant la cryptosporidiose provoque une maladie diarrhéique. Ce parasite, peut vivre dans l'intestin de plusieurs mammifères, notamment dans celui de l'humain.

Cette dernière se transmet par les animaux domestiques (surtout les veaux, les agneaux, les chevreaux, les porcelets, les poulains et les reptiles). L'origine de la transmission se fait alors par les excréments, à travers les cours d'eau, les pâturages et les jardins, mais aussi par contact direct.

Principaux symptômes



Diarrhée



Fièvre



Ballonnements
et nausées

Traitements

La plupart des personnes dont le système immunitaire est sain guériront sans traitement. Seuls les symptômes de la cryptosporidiose sont habituellement traités (exemple : réhydratation par voie orale) car il n'existe aucun traitement.

L'AMOEBOSE/AMIBIASE

Causes et transmission

Le parasite (*Entamoeba histolytica*) causant l'amoebose intestinale ou hépatique (qui affecte le foie) possède deux cycles distincts :

- forme asymptomatique : amibiase-infection,
- forme symptomatique : amibiase-maladie - intestinale voire extra intestinale (foie, poumon).

Sa transmission est liée aux matières fécales. Elle s'effectue par les mains et les ongles sales, par le sol et l'eau souillés, les aliments contaminés (surtout les crudités) et les mouches.

Principaux symptômes



Diarrhée



Douleurs abdominales



Forte fièvre + douleur au foie = forme hépatique

Traitements

Le traitement consiste essentiellement à administrer des antibiotiques/antiamibiens. Le patient peut également être suivi pendant quelques mois dans les formes les plus graves.

L'ASCARIDIOSE

Causes et transmission

Le parasite (*Ascaris lombricoïde*) causant l'ascaridiose est un ver provoquant de multiples troubles. En effet, il possède plusieurs phases d'évolution qui impactent des zones différentes selon le stade.

L'infection débute par l'ingestion d'œufs d'Ascaris fécondés (sinon pas d'infection). La contamination se fait lors de l'ingestion d'aliments ayant été en contact avec un sol contaminé. Elle peut également survenir en cas de contact entre leurs mains contaminées et leur bouche. Les œufs d'Ascaris sont résistants et peuvent survivre dans le sol pendant plusieurs années. .

Principaux symptômes



Phase 1 : Problèmes respiratoires



Phase 1 : Urticaire



Phase 2 : Troubles digestifs



Phase 2 : Fatigue et troubles neurologiques

Traitements

Le traitement consiste essentiellement à administrer des médicaments contre les vers à renouveler au bout de 21 jours.

LA SCHISTOSOMIASE

Causes et transmission

Les vers parasites (*Schistosoma*) causant la schistosomiase ou bilharziose pénètrent dans la peau. Cela peut causer une infection sévère et de lourds handicaps. Les symptômes ne sont pas liés à la forme adulte mais aux œufs qui percent certains organes.

L'infection se produit quand la peau est en contact avec une eau infestée (déjections de petits escargots d'eau douce infectés).

Principaux symptômes



Traitements

Le traitement consiste à donner un médicament antiparasitaire.

La lutte passe également par l'assainissement des eaux stagnantes, la lutte contre les escargots pouvant être porteurs du parasite. Quant aux voyageurs en zone tropicale et subtropicale, ils doivent éviter de se baigner dans les lacs, les mares et les rivières.

LA DRACUNCULOSE

Causes et transmission

Le parasite (*Dracunculus medinensis*) responsable de la dracunculose est le plus grand ver parasite qui affecte l'homme. Ce dernier, une fois adulte se déplace sous la peau vers les extrémités inférieures du corps (jambes et pieds). Il perce ensuite la peau pour pondre au contact de l'eau.

La contamination se fait par ingestion d'eau contenant des Cyclops (petits crustacés) infectés qui vont être digérés dans l'estomac, ce qui entraîne la libération des larves qu'ils contenaient.

Principaux symptômes



Traitements

Il n'y a pas réellement de traitement. Il faut retirer lentement le ver adulte (qui peut aller jusqu'à 80 cm de long) pendant plusieurs jours et semaines en l'enroulant sur un bâtonnet. Les médicaments sont peu efficaces.

LE PALUDISME

Causes et transmission

Le parasite (*Plasmodium*) causant le paludisme se transmet par les moustiques qui se reproduisent en eau douce. Cette infection est la maladie parasitaire la plus importante dans le monde. Le parasite va dans les cellules du foie pour s'y multiplier. Il s'attaque ensuite aux globules rouges. Les parasites infectent les moustiques lorsqu'une personne malade est piquée.

La contamination a lieu lorsqu'une personne se fait piquer par un moustique femelle contaminé.

Principaux symptômes



Forte fièvre



Maux de tête



Diarrhée



Vomissements

LA DENGUE

Causes et transmission

Le parasite (*Flaviviridae*) causant la dengue se transmet par des moustiques. La dengue est une maladie grave de type grippal qui touche les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes, mais dont l'issue est rarement mortelle.

La contamination a lieu lorsqu'une personne se fait piquer par un moustique femelle contaminé.

Principaux symptômes



Forte fièvre



Etat grippal



Saignements du nez ou ecchymoses



Éruption cutanée

Traitements

Plusieurs médicaments peuvent être utilisés en prévention ou en thérapie.

Le traitement préventif doit être prescrit par un médecin. Il tient compte des zones visitées, de la durée du voyage et aussi de la personne. Mais les médicaments antipaludiques ne garantissent pas une protection absolue contre l'infection et il est aussi important de se protéger des piqûres de moustiques.

Traitements

Il n'existe aujourd'hui ni traitement spécifique ni vaccin commercialisé pour combattre cette maladie.

Les seuls moyens de lutte existants sont le contrôle des moustiques vecteurs dans les zones concernées et la protection individuelle contre les piqûres de moustiques.

CONCLUSION

Il existe de nombreuses maladies liées à l'eau, dites maladies hydriques. Elles ne sont pas toutes listées ici car elles sont beaucoup trop nombreuses.

Toutefois, l'application de certaines actions peut réduire les risques.

- Rendre l'eau potable est la mesure de prévention la plus importante.
Il existe trois manières :
 - L'ébullition,
 - Les traitements chimiques,
 - La filtration.
- Promouvoir l'éducation sanitaire :
 - Bonnes pratiques d'hygiène : lavage des mains à l'eau et au savon, avant les repas, après avoir été aux latrines,
 - Utilisation des latrines et leur maintien propre,
 - Lutte contre les mouches, moustiques, crustacés, etc..., qui peuvent être porteurs.
- Protéger l'eau stockée
- Réaliser une cuisson appropriée des aliments.
- Se faire vacciner

HYGIENE DES MAINS

Certaines maladies peuvent se transmettre par les postillons (éternuements, toux) ou lors de contacts avec une personne infectée. Ainsi, certains gestes simples permettent de prévenir les risques de contaminations :

- Se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon liquide (le séchage devant se faire de préférence avec un essuie mains en papier à usage unique) ou se frictionner régulièrement les mains avec une solution hydroalcoolique



- Tousser et éternuer dans le creux de son coude ou en se couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs en papier à usage unique en cas d'écoulement nasal et les jeter immédiatement dans une poubelle munie d'un sac plastique.
- Ne pas se faire la bise ou se serrer la main.

FABRIQUER SON SAVON



Corps gras

Ils constituent **la base du savon**. Selon leur composition en acides gras, ils vont apporter différentes propriétés au savon : dureté, pouvoir moussant, douceur, onctuosité...

Eau

(De préférence déminéralisée) pour **diluer la soude** et permettre à la réaction de se faire correctement.



Ajouts

Pour **colorer, parfumer, ou donner des propriétés** ou un "look" particulier au savon. L'ajout d'huiles ou beurres est particulièrement recommandé pour des savons très doux.

Soude

Hydroxyde de sodium - solide (pure) ou liquide entre 30 et 35% de concentration. Elle sert à **transformer les huiles en savon**. La soude est un produit **extrêmement dangereux à manipuler avec précaution**.



Savon Basique

- 360g d'huile d'olive
- 140g d'huile de coco
- 70g de soude caustique + 150g d'eau glacée
ou 230g de lessive de soude à 30% de concentration
- Balance de précision
- Mixeur plongeur
- Gants, manches longues et lunettes de protection
- Vinaigre.

1. Peser tous les ingrédients. En cas de projections sur le plan de travail, le laver avec du vinaigre.
2. Si on utilise de la soude caustique, la peser dans un récipient en verre (à manipuler avec des gants et des lunettes).
3. Verser lentement la soude dans l'eau glacée, et surtout pas l'inverse ! Mélanger (ça chauffe) et laisser refroidir.
4. Faire fondre au bain-marie les beurres et les huiles, si la recette en compte.
5. Verser le mélange soude - eau glacée ou la lessive de soude dans les huiles (et pas l'inverse).
6. Incorporer les compléments éventuels (parfums, exfoliants, colorants, ...)

7. Mixer jusqu'à ce que la texture soit homogène et qu'apparaisse : la trace. Il s'agit de l'empreinte du mixeur plongeur à la surface quand on le retire.

8. Verser dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Laisser solidifier pendant 36 heures. Laver les ustensiles à l'eau vinaigrée avec des gants.

9. Démouler (avec des gants), couper des parts et les entreposer pendant 3-4 semaines avant de les utiliser.

LES TRUCS A SAVOIR

On peut faire des savons soit avec de la **soude caustique** + de l'eau, soit avec de la **lessive de soude**. **Attention** cela n'a rien à voir avec les **cristaux de soude**, ni avec le **bicarbonate de soude**.

Attention, Si à l'utilisation votre savon a un **toucher glissant**, qui **ne se rince pas bien**, et qui est **peu moussant**. Si vous remarquez des **picotements**, **irritations** ou **rougeurs** sur vos mains durant ou après utilisation, il est aussi probable que le savon soit **caustique**. Cela peut être dû à différentes causes : mauvais dosage, soude mal mélangée, savon encore trop frais.

Que faire de mon savon caustique ?

La première chose à essayer si votre savon vous semble caustique est **d'attendre quelques semaines de plus**.

S'il n'y a pas de changement au bout de quelques semaines, **jetez-le**.

Vous pouvez éventuellement râper votre savon caustique et utiliser les paillettes pour la lessive.

Autres idées de recettes :

Palme-Olive-Coco (1 kg)

- Huile de Palme : 300 g (30%)
- Huile d'Olive : 450 g (45%)
- Huile de Coco : 250 g (25%)
- Soude solide pure : 138.4 g
- Eau de dilution de la soude : 320 g

Karité-Olive-Coco (1 kg)

- Beurre de Karité : 200 g (20%)
- Huile d'Olive : 500 g (50%)
- Huile de Coco : 300 g (30%)
- Soude solide pure : 136.2 g
- Eau de dilution de la soude : 325 g

Savon au beurre de Karité (300 g)

- Huile d'Olive : 90 g (30%)
- Beurre de Karité : 90 g (30%)
- Huile de Macadamia : 90 g (30%)
- Huile de Babassou : 30 g (10%)
- Lessive de soude à 30.5% : 125.9 g
- Surgraissage additionnel : 6 g (huile d'Avocat par exemple)

Savon à l'huile d'Olive (300 g)

- Huile d'Olive : 255 g (85%)
- Huile de Babassou : 45 g (15%)
- Lessive de soude à 30.5% : 125.7 g

Savon au beurre de Cacao (300 g)

- Huile d'Olive : 120 g (40%)
- Beurre de Cacao : 75 g (25%)
- Huile de Coco : 60 g (20%)
- Huile de Ricin : 45 g (15%)
- Lessive de soude à 30.5 % : 133.3 g
- Surgraissage additionnel : 12 g (macérât de Calendula par exemple)