

SANTE ET HYGIENE DANS LES ECOLES

GESTION DE LA VIE FAMILIALE, DOMESTIQUE ET PERSONNELLE



**Programme pour l'Amélioration de l'Hygiène et
de l'Assainissement en Milieu Scolaire**

(P.A.H.A.M.S.) - TOGO

SOMMAIRE

Introduction

I. But	P.3
II. Objectifs globaux	P.3
III. Résultats attendus	P.3
IV. Groupes cibles	P.4
V. Méthodologie générale	P.4
VI. Contenu	P.4
VII. Évaluation	P.4

Thème 1 : Hygiène – Santé P.5

Sous-thème 1.1 : Hygiène du corps et hygiène vestimentaire	P.6
Sous-thème 1.2 : Hygiène de l'eau	P.12
Sous-thème 1.3 : Hygiène du milieu	P.17
Sous-thème 1.4 : Le bienfait du sport sur la santé	P.21

Thème 2 : Nutrition P.25

Sous-thème 2.1 : Composition des aliments	P.26
Sous-thème 2.2 : Besoins et régimes alimentaires	P.33
Sous-thème 2.3 : Protection et conservation des aliments	P.40

Thème 3 : Cadre de vie et environnement P.46

Sous-thème 3.1 : Les éléments intervenant dans la dégradation du cadre de vie et de l'environnement	P.47
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------

Thème 4 : Gestion des biens P.55

Sous-thème 4.1 : Gestion du budget familial	P.56
---------------------------------------------	------

INTRODUCTION

I. BUT

Cette formation a pour but d'amener les formateurs à acquérir des compétences de base en matière **d'hygiène**, de **santé**, de **nutrition**, de **gestion de l'environnement** et des **biens** en vue d'assurer un meilleur encadrement aux enfants, aux filles et aux femmes en particulier pour l'amélioration de leur cadre de vie.

II. OBJECTIFS GLOBAUX

Faire acquérir aux participants (élèves et parents) des connaissances, des compétences, des règles d'hygiène, de santé, de gestion de l'environnement et des biens.

Susciter l'application de ces règles en développant des habitudes d'entretien de leur cadre de vie par l'hygiène, la santé et la nutrition.

Prodiguer des conseils dans ces domaines.

III. RESULTATS ATTENDUS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- comprendre l'importance de l'hygiène corporelle, alimentaire, vestimentaire et du milieu ainsi que son rapport avec les maladies ;
- maîtriser la composition des aliments pour la préparation de menus équilibrés ;
- connaître les méthodes de conservation des aliments ;
- connaître les facteurs de dégradation de l'environnement ;
- améliorer leur cadre de vie et maintenir un environnement sain ;
- connaître les éléments du budget familial et les différentes sources de revenus ;
- établir l'équilibre entre le budget familial et les dépenses prioritaires de la famille.

IV. GROUPES CIBLES

Formateurs (enseignants, conseillers d'orientation, enseignants, travailleurs sociaux, animateurs) œuvrant dans les secteurs de l'éducation formelle ou non formelle et membres influents des communautés

V. METHODOLOGIE GENERALE

L'étude de ce module utilise la méthode de pédagogie active qui consiste en la **mise en situation active** du groupe cible en le rendant acteur de sa propre formation. Les méthodes actives suivantes sont privilégiées:

- discussions de groupes à partir de dessins, d'illustrations reflétant les réalités concrètes sur les conditions d'hygiène et de santé du milieu.
- questionnaires découvertes (études de cas, jeux de rôle, cours promenade)
- démonstration basée sur l'expérimentation à partir d'observations et d'explications de faits concrets
- enquêtes participatives

VI. CONTENU

Ce module comprend les thèmes suivants :

Thème 1 : Hygiène – Santé

Thème 2 : Nutrition

Thème 3 : Cadre de vie et Environnement

Thème 4 : Gestion des biens

VII. EVALUATION

A l'issue de la formation, des fiches d'évaluation seront distribuées aux participants. Cette évaluation portera sur l'organisation de la formation (forces et faiblesses), la logistique, la pertinence des thèmes, l'intérêt des participants pour ces formations et le style d'animation (leurs suggestions)..

THEME 1 - (7 heures)

Hygiène-Santé

Plus de la moitié des maladies et des décès des jeunes enfants togolais sont d'origine microbienne transmise à l'enfant par **l'eau** et **l'alimentation**.

Pour lutter efficacement contre ces agents pathogènes, les participants doivent être informés des moyens et stratégies utilisables pour leur éradication.

OBJECTIF GENERAL

Fournir aux participants suffisamment d'informations sur les moyens permettant d'empêcher la propagation des microbes et de réduire l'impact des maladies et le nombre des décès qui y sont liés.

RESULTATS ATTENDUS

- faire acquérir par les élèves de bonnes pratiques d'hygiène corporelle, vestimentaire et du milieu de vie scolaire et familiale,
- amener à une prise en charge effective de la propreté de l'établissement scolaire, et de leur habitation,
- présenter les modes de contamination des maladies diarrhéiques et parasitaires liées à l'eau et au manque d'assainissement,
- impliquer activement les élèves dans les activités de promotion et de sensibilisation sur l'importance d'une bonne pratique d'hygiène en milieu scolaire et familial.

CONTENU

Ce thème comprend quatre sous-thèmes et des questions d'évaluation:

Sous-thème 1.1 Hygiène du corps et hygiène vestimentaire

Sous-thème 1.2 Hygiène de l'eau

Sous-thème 1.3 Hygiène du milieu

Sous-thème 1.4 Le bienfait du sport sur la santé

Sous-thème 1.1: HYGIENE DU CORPS ET HYGIENE VESTIMENTAIRE

1.1.1 Objectif pédagogique

- énumérer avec les participants les mesures d'hygiène corporelle nécessaires au maintien d'une bonne santé et en discuter.
- comprendre l'importance de l'hygiène vestimentaire sur la santé de l'individu.

1.1.2. Pré-test

- Quelles sont les manifestations d'un manque d'hygiène corporelle chez un individu ?
- Définir l'hygiène corporelle, les parties du corps et les maladies liées à chacune de ces parties.
- Inventorier les stéréotypes du milieu sur les mouches et la saleté.
- Quelles sont les manifestations d'un manque d'hygiène vestimentaire chez un individu ?
- Pouvez-vous citer des maladies liées au manque d'hygiène vestimentaire ?

1.1.3. Activités

Activités 1

- Les participants assistent à la projection de transparents et de dessins montrant les différentes voies de propagation des maladies par les microbes.
- Après la projection commentée, les participants se répartissent en deux groupes :
 - * le premier groupe mène des discussions sur les règles minima de propreté à respecter pour garder le corps en bonne santé ;
 - * le deuxième groupe réfléchit sur les mesures à prendre pour empêcher la propagation des maladies liées au manque d'hygiène dans une communauté de vie.
 - * Les deux groupes se retrouvent en plénière pour rendre compte et commenter les résultats de leurs discussions.
 - * L'animateur fait une synthèse partielle avec l'aide de l'ensemble des élèves.

Activité 2

- Les élèves se répartissent en deux groupes :
 - * Chaque élève rédige dans son groupe un texte expliquant comment les selles des enfants, des adultes et des animaux propagent les maladies.
 - * Les membres du groupe lisent les textes, discutent et établissent une liste des dangers.
 - * Le formateur organise une mise en commun des idées et fait une évaluation de la séquence.
 - * Chaque élève rédige ensuite un second texte indiquant comment on peut éviter les maladies par une meilleure hygiène.
- Le formateur, à la fin des présentations, fera, en collaboration avec les élèves, la synthèse des textes rédigés en dégagant les idées fortes qui doivent être connues et retenues par les élèves.

Activité 3

Les élèves assistent à la projection de transparent et de dessins montrant l'importance de l'hygiène vestimentaire.

Après la projection commentée, les élèves sont répartis en deux groupes :

- * le premier groupe mène les discussions sur les règles minima de propreté à respecter pour garder le corps en bonne santé,
- * le deuxième groupe réfléchit sur les mesures à prendre pour empêcher la propagation des maladies liées au manque d'hygiène vestimentaire dans une communauté de vie.
- * Les deux groupes se retrouvent en plénière pour rendre compte et commenter les résultats de leurs discussions.
- * L'animateur fait une synthèse partielle avec l'aide de l'ensemble des participants.

1.1.4. Méthodologie

a. Méthodes

- projection commentée de transparent ou de dessins (pancartes),
- discussions en groupes (à partir de photos, d'images reflétant les réalités concrètes sur les conditions d'hygiène),
- questions-réponses
- éventuellement: études de cas et jeux de rôle, démonstration

b. Supports didactiques

- illustrations, dessins, affiches, textes, tableaux, ...

1.1.5. Post-test

- Quelles sont les règles minima de propreté à respecter pour garder le corps en bonne santé?
- Vous avez la diarrhée : quelles peuvent en être les origines et quels sont les moyens à mettre en œuvre pour y remédier ?
- Quelles sont les règles minima de propreté dans sa tenue vestimentaire à respecter pour se protéger des microbes ?
- Il y a une épidémie de gale dans votre établissement, quel solution envisagez-vous de mettre en place pour y remédier ?

1.1.6. Durée: 2 heures



1.1.7. Contenu

FICHE DE LECTURE 1

HYGIENE DU CORPS ET HYGIENE VESTIMENTAIRE

a- L'hygiène du corps

L'hygiène du corps comprend :

- l'hygiène de la peau
- l'hygiène du cuir chevelu
- l'hygiène de la bouche et des dents.

La peau :

La peau protège le corps contre les agressions venues de l'extérieur : les microbes ne peuvent pénétrer à l'intérieur du corps que si la peau est ouverte (petite blessure, plaie) ou par les orifices non recouverts de peau (nez, bouche...).

Pour la propreté de la peau, il faut se laver avec de l'eau et du savon. Car la saleté qui est due à l'accumulation de cellules mortes, de sébum, de poussière... n'est dissoute que par le savon, avant d'être nettoyée par l'eau. En effet, la saleté favorise le développement des parasites (poux, puces) et des maladies (la gale, la teigne...). Ces parasites se nourrissent de sang et provoquent des démangeaisons.

Le cuir chevelu :

Le cuir chevelu doit être lavé régulièrement. Si on ne le lave pas, on peut avoir :

- des poux qui provoquent des démangeaisons très désagréables ou une teigne : c'est une maladie due à un champignon microscopique qui se développe sur le cuir chevelu et donne une croûte épaisse.

La bouche et les dents :

Après chaque prise d'aliments, surtout sucrés, il se forme sur les dents et les gencives un dépôt mou, gluant, invisible appelé plaque dentaire ou plaque bactérienne. Celle-ci renferme des milliards de microbes qui sont responsables des caries.

Pour éviter les caries, il faut donc, par un brossage effectué après chaque repas, décoller la plaque dentaire.

Les enfants doivent apprendre à se brosser les dents correctement avec une brosse à dents, être encouragés à le faire après chaque repas et transmettre ce savoir-faire aux plus petits.

b- L'hygiène vestimentaire

L'hygiène vestimentaire comprend :

- l'hygiène des vêtements que l'on porte
- l'hygiène des dessous, tricot de corps, lingerie.

L'hygiène des vêtements que l'on porte :

Il est nécessaire de laver régulièrement les vêtements que l'on porte afin d'empêcher la propagation des microbes. Certaines maladies sont d'ailleurs transmissibles par les vêtements, comme la gale qui ne peut être éradiquée qu'après lavement des habits à une température supérieure à 60 C°. C'est pourquoi un lavage des vêtements à haute température s'impose. Cette règle s'impose davantage encore pour la layette du nourrisson ou le linge des enfants en bas âge.

L'hygiène des dessous, tricot de corps, lingerie :

Les dessous (culottes, slips, maillot, etc.) sont une source microbienne importante. Aussi, il est important pour une bonne hygiène corporelle de changer quotidiennement les dessous de chaque personne et de ne pas porter ceux d'autrui. Leur lavage est à faire aussi à une température élevée.

Sous-thème 1.2 :

HYGIENE DE L'EAU

1.2.1. Objectifs pédagogiques

- inventorer et discuter avec les élèves des méthodes et techniques d'épuration d'eau
- énumérer et expliquer les mesures à prendre pour une protection efficace de l'eau contre les microbes.

1.2.2. Pré-test

- Quelle est l'importance de l'eau dans la vie d'un individu/d'une communauté?
- L'eau a-t-elle une signification particulière dans votre culture?

1.2.3. Activités

Activité 1

Les élèves se répartissent en trois groupes :

- le premier groupe rassemble les idées sur les techniques d'épuration d'eau,
- le deuxième sur les méthodes à utiliser pour garder propre l'eau ou les sources d'eau,
- le troisième groupe réfléchit sur les mesures à prendre pour une gestion rationnelle de l'eau,
- En plénière, les rapporteurs/trices rendent compte des résultats des travaux de leur groupe.
- Le formateur fait une synthèse générale en s'assurant que les méthodes, techniques et mesures proposées dans la fiche de lecture 2 ont été évoquées par les élèves.

1.2.4. Méthodologie

a. Méthodes

- études de cas,
- discussions/travaux en groupes,
- questions-réponses/commentaires,
- synthèses partielles et générales,
- démonstrations,
- visite du forage et des laves-mains de l'établissement.

b. Supports didactiques

- dessins
- affiches
- matériels de démonstration

1.2.5. Post-test

- Quelles sont les techniques d'épuration d'eau que vous connaissez?
- Quelles sont les mesures à prendre pour garder l'eau propre et protéger les sources d'eau contre les microbes?
- Que faites-vous à la maison pour l'utilisation rationnelle de l'eau ?

1.2.6. Durée: 2 heures

7. Contenu

FICHE DE LECTURE 2

HYGIENE DE L'EAU

Même si l'eau est claire, elle peut contenir des microbes. L'eau la plus salubre est celle qui provient d'un robinet, d'un forage. Si elle provient d'une autre source (marigot, rivière...) elle risque le plus souvent de contenir des microbes responsables de maladies.

Pour prévenir les maladies liées à l'eau, on doit assurer :

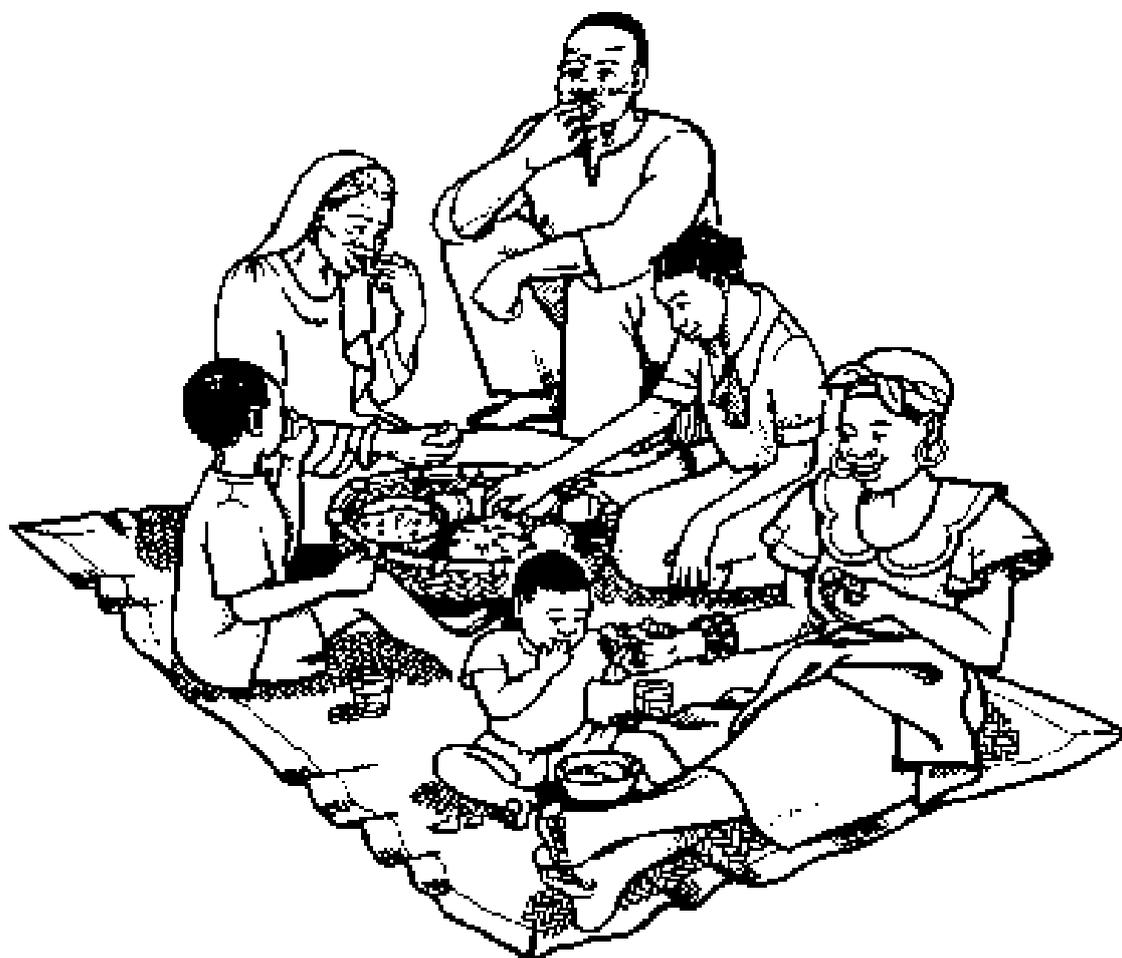
- l'hygiène autour des points d'eau
- l'hygiène dans la chaîne de l'eau (puisage, transport, stockage et utilisation)
- l'élimination correcte des excréta
- le respect des règles élémentaires d'hygiène.

Ainsi, il ne suffit pas d'avoir un point d'eau moderne, comme le forage, pour être sûr que l'eau consommée à la maison est potable et ne peut causer des maladies. Une étude a prouvé que, dans la plupart des foyers, l'eau consommée à la maison était souillée même si elle provenait du forage. Cela signifie donc que, entre le lieu de forage et la maison, l'eau peut être salie. En effet, de nombreuses situations peuvent être à l'origine de sa contamination :

- récipient de puisage ou de stockage non couvert : les mouches ou autres vecteurs transportant microbes et excréta se posent sur l'eau et la contaminent,
- récipient de puisage ou de stockage sale : les saletés contenues dans le récipient avant le puisage contaminent l'eau,
- gobelet sale (contamination de l'eau),
- utilisateur qui trempe ses mains dans l'eau du récipient (jarre, marmite ...) au moment de la consommer,
- utilisateur qui boit au-dessus du récipient (jarre, marmite ...), les crachats et les microbes peuvent retomber dans l'eau et la souiller.

Les mesures à prendre face à cette situation sont les suivantes :

- puiser avec un récipient propre, lavé à l'eau et au savon,
- fermer le récipient pendant le transport,
- stocker l'eau dans un récipient propre, lavé à l'eau et au savon,
- couvrir le récipient de stockage,
- garder l'eau hors de portée des petits enfants qui pourraient involontairement souiller l'eau,
- avoir des gobelets toujours propres,
- changer l'eau tous les jours et nettoyer le récipient à l'eau et au savon.



Comme techniques d'épuration de l'eau on peut citer :

- **la javellisation/chloration** : qui consiste à traiter l'eau en y diluant une dose d'eau de Javel ou de chlore proportionnellement à la quantité d'eau pour détruire les microbes

- **la décantation** : qui consiste à laisser l'eau se reposer pour permettre aux impuretés de se déposer au fond de récipient qui le contient et à la transvaser dans un autre récipient tout en se gardant de remuer le dépôt

- **le filtrage** : qui consiste à retenir les impuretés de l'eau à l'aide d'un tissu propre

- **l'ébullition** : qui consiste à faire bouillir à 100 °C l'eau provenant d'une marre, d'une source, d'un puits...

Il est important de faire bouillir l'eau puis de la laisser refroidir en couvrant le récipient avant de la donner aux bébés et aux petits enfants, car ils résistent moins bien aux microbes que les adultes.

Sous-thème 1.3 :

HYGIENE DU MILIEU

1.3.1. Objectif pédagogique

- Identifier et discuter avec les élèves des différents problèmes qui entravent l'hygiène du milieu de vie et des solutions à y apporter.

1.3.2. Pré-test

- Par quels signes perceptibles penseriez-vous à une quelconque dégradation de votre milieu de vie ?

- Quelles sont les conséquences d'une urbanisation rapide et incontrôlée sur le milieu environnant ?

1.3.3. Activités

Activité 1

Lecture silencieuse et attentive de la fiche de lecture 3 "Hygiène du milieu".

Répondez à la question suivante:

- quelles sont les conséquences d'une urbanisation rapide et incontrôlée? En connaissez-vous d'autres ?

1.3.4. Méthodologie

a. Méthodes

- études de cas, lecture silencieuse, questions-réponses, commentaires, synthèses partielle et générale.

b. Supports didactiques

- documents écrits, dessins, affiches.

1.3.5. Post-test

Citez et commentez les conséquences d'une urbanisation rapide et incontrôlée sur le milieu environnant.

1.3.6. Durée: 1 heure



7. Contenu

FICHE DE LECTURE 3

HYGIENE DU MILIEU

La défécation dans ou près des cours d'eau, dans les jardins et sur les flancs de montagnes polluent directement l'eau ou les récoltes. Il en résulte un risque réel de santé publique lorsque l'eau est utilisée pour la boisson et/ou les récoltes consommées crues ou mal cuites.

Dans les zones rurales où il y a peu ou pas de latrines, il est difficile de ne pas être en contact avec les matières fécales qui se disséminent partout soit en les piétinant, soit par les animaux, soit à travers les enfants qui jouent sur le sol.

Au niveau des centres urbains, l'insuffisance des moyens d'évacuation des déchets est un important facteur d'accumulation des ordures ménagères. Le manque de canalisation des eaux usées dans les centres urbains crée des zones parsemées de flaques d'eau stagnantes, véritables nids de parasites et de microbes.

De plus, dans les milieux à forte dominance agro-pastorale, l'exode rural est à l'origine de la surpopulation urbaine dont les premières conséquences sont la promiscuité et la prolifération des bidonvilles, la construction anarchique sans respect des normes d'hygiène et de salubrité.

Tous les facteurs ci-dessus énumérés, concourent à rendre précaire la survie et l'épanouissement de l'être humain dans son milieu de vie.

Comme tâches concrètes à mener dans son milieu de vie pour encourager l'hygiène et la santé, on peut citer :

- le ramassage, la collecte et l'évacuation des ordures ménagères,
- la construction des caniveaux, des puisards, pour l'évacuation des eaux usées,
- la mise à disposition des poubelles publiques,
- la construction de sanitaires publics dans les grandes agglomérations, leur assainissement et leur entretien réguliers,
- l'assèchement des eaux stagnantes dans des concessions,
- le parage des animaux dans des abris construits hors du village ou des concessions.

Hygiène des latrines :

Les selles contiennent des microbes dangereux qui peuvent donner des diarrhées graves, surtout chez les petits enfants.

Il est important que les enfants apprennent à se servir de latrines et surtout à se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de manger et après les selles.



Sous-thème 1.4 :

LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTE

1.4.1 Objectifs pédagogiques

- amener les élèves à comprendre les bienfaits du sport sur la santé,
- découvrir que le sport est un moyen d'émancipation et de promotion sociale pour la femme.

1.4.2 Pré-test

- quelle est l'importance du sport pour la santé ?
- quelles sont les disciplines sportives que vous connaissez ?
- pourquoi dit-on que le sport est un moyen de reconnaissance, voire de célébrité et de promotion sociale ?

1.4.3. Activités

Activité 1

Par la méthode du remue-méninges, le formateur amène les élèves à énumérer les bienfaits du sport pour la santé de l'homme et de la femme. Au fur et à mesure que les idées sont avancées par les élèves, le formateur porte au tableau ou sur les feuilles mobiles les bonnes réponses susceptibles d'être retenues.

Puis les élèves se répartissent en 2 groupes :

- le premier groupe réfléchit sur les différentes disciplines susceptibles d'être pratiquées,
- le deuxième groupe réfléchit sur les raisons qui empêchent de pratiquer le sport.

En plénière, les rapporteurs/trices des groupes rendent compte des résultats des travaux. Le formateur fait une synthèse avec l'aide des élèves.

Activité 2

Par des exemples concrets le formateur montre des femmes et des hommes modèles qui sont devenues célèbres dans le sport au Togo, par exemple dans le domaine du Football, du Tennis, de l'athlétisme, du handball...

Présentation de photos de :

- Luc ABALO
- Emmanuel Sheyi ADEBAYOR

Le formateur profite de cette occasion pour démontrer qu'en matière de sport la femme peut pratiquer au même titre que l'homme.

1.4.4. Méthodologie

a. méthodes :

- remue-méninges, questions– réponses, étude de cas.

b. supports didactiques

- images, photos, affiches.

1.4.5. Post-test

- Citez trois raisons qui montrent que le sport est important pour la santé
- Expliquez pourquoi les femmes s'intéressent peu au sport
- Quelles solutions peut-on proposer pour intéresser les filles au sport ?
- Citez les noms de 2 femmes que vous connaissez qui sont devenues célèbres dans le sport.

1.4.6. Durée : 2 heures.

LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTE ET LE PSYCHISME DE LA FEMME EN PARTICULIER

Le sport est une activité physique qui permet à l'être humain de s'épanouir pleinement et de se développer harmonieusement.

Les avancées faites sur l'émancipation de la femme depuis plusieurs décennies ont amené les femmes à être en mesure d'exercer aujourd'hui les mêmes activités sportives que les hommes, activités dans lesquelles elles obtiennent d'ailleurs de très bons résultats.

Cette pratique du sport permet à la femme d'élargir son horizon, de participer à la prise de certaines décisions et d'acquérir par là une reconnaissance, voire la célébrité et une promotion sociale.

Le sport et la santé :

Le sport est primordial pour la santé de l'être humain, en particulier pour la femme qui est biologiquement appelée à enfanter : le sport ne peut que contribuer au maintien de cette bonne santé.

Le sport permet un développement physique harmonieux et un développement mental et intellectuel équilibré.

Sa pratique permet à la femme de s'épanouir tout au long de sa vie et de vieillir en pleine harmonie avec son corps et son milieu.

Le sport évite aux personnes âgées de se courber, de trembler et de ressentir des faiblesses.

Une incidence importante de la pratique du sport par la femme est qu'elle favorise et facilite son émancipation.

2. Pourquoi les jeunes filles font-elles du sport ?

Les jeunes filles pratiquent un sport non seulement pour se sentir bien physiquement et psychiquement mais aussi pour se sentir plus libres et mieux équilibrées, pour diminuer leur stress, pour augmenter leur joie de vivre par l'exercice physique personnel et le contact avec les autres, pour prouver leur valeur à elle-même et aux autres, pour avoir la satisfaction de faire quelque chose par et pour elles-mêmes et tout simplement pour se faire plaisir, car le sport est un jeu.

THEME 2 – (7 heures)

Nutrition

Les aliments que nous absorbons sont consommés à l'état naturel (fruits, certains légumes) ou doivent être d'abord transformés et/ou cuits. En l'absence d'hygiène dans la consommation de ces aliments, ils peuvent être souillés par des microbes et devenir les vecteurs de maladies.

OBJECTIF GENERAL

Amener les **parents** et les enfants à prendre conscience de la nécessité d'avoir une alimentation équilibrée et du danger que constituerait le manque ou l'insuffisance d'hygiène alimentaire (ce module est réalisé en cours du soir avec les adultes).

RESULTATS ATTENDUS

Etre capable de :

- déceler les dangers d'un manque d'hygiène alimentaire,
- décrire les différentes méthodes de conservation des aliments,
- comprendre la nécessité d'une alimentation équilibrée,
- suivre les règles d'hygiène alimentaire pour éviter les maladies liées à la consommation d'aliments souillés.

CONTENU

Ce thème comprend trois sous-thèmes et des questions d'évaluation:

Sous-thème 2.1 : Composition des aliments.

Sous-thème 2.2 : Besoins et régimes alimentaires.

Sous-thème 2.3 : Protection, transformation et conservation des aliments.

Questions d'évaluation

Sous-thème 2.1

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

2.1.1. Objectifs pédagogiques

Rendre les participants capables de :

- inventorer les différents aliments du milieu de vie,
- identifier la valeur nutritive des aliments du milieu de vie.

2.1.2. Pré-test

- Quels sont les aliments que vous mangez habituellement ?
- En connaissez-vous la valeur nutritive ?

2.1.3. Activités

Activité 1

- Lecture silencieuse de la fiche de lecture 5 "La composition des aliments".
- Les participant(e)s sont invité(e)s à répondre aux questions suivantes:
- De quoi sont composés les aliments que nous consommons ?
- Quelle est la nature de chacune de ces composantes ?

Le formateur écrit au tableau toutes les réponses pertinentes proposées par les élèves et les classe, au cours d'une synthèse, selon les différents groupes d'aliments.

Les éléments suivants devraient être présentés:

- protides, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux ainsi que la teneur des principaux aliments:
- viande, poisson, oeufs, lait, légumes/fruits, légumineuses, racines /tubercules et céréales.

Activité 2

- Lecture silencieuse et commentaire du tableau : "Classification et valeur nutritive des aliments".
- Les élèves sont invités à compléter ce tableau par les aliments de leur pays et d'y indiquer leur valeur nutritive.
- Le formateur dresse, avec l'aide des élèves un tableau général synthétisant l'ensemble des réponses.

2.1.4. Méthodologie

a. Méthodes

- démonstration, études de cas, lecture silencieuse, questions-réponses, commentaires

b. Supports didactiques

- documents écrits, affiches, visionnement de films, audition de cassettes

2.1.5. Post-test

Des aliments suivants, lequel contient le plus de protéines ?

A. Les œufs B. Le riz C. La mangue

Citez des aliments contenant des graisses, des vitamines et des sels minéraux.

2.1.6. Durée: 1 heure

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Se nourrir est un besoin vital que l'homme cherche à satisfaire en priorité à partir de ce qu'il peut tirer de la nature.

Les aliments apportent à l'organisme des éléments dont il a besoin pour se maintenir en vie, pour assurer un bon état de fonctionnement : croître, être actif, se reproduire.

Bien que nombreux et variés, les aliments sont tous des mélanges, en proportions variables, d'un nombre restreint de substances ayant chacune un rôle particulier, appelées nutriments et dont la nature correspond à celle des constituants de l'organisme. Les nutriments sont classés en deux grandes catégories :

Nutriments producteurs d'énergie (ou énergétiques)

Ils sont constitués par des substances contenant du carbone. L'énergie qu'ils produisent résulte de leur oxydation, à l'intérieur des cellules des tissus, au contact de l'oxygène apportée par la respiration.

Cette énergie est exprimée en calories, plus exactement en grandes calories (ou kilocalories).

Les nutriments fournisseurs d'énergie sont :

les glucides :

Ils répondent aux besoins énergétiques proprement dits. Ils conviennent spécialement au travail musculaire (activité musculaire volontaire, fonctions végétatives : respiration, circulation, digestion...), et entretiennent l'activité cérébrale.

Ils participent aussi à la bonne utilisation des protéides.

Les glucides comprennent :

- les sucres (glucose, saccharose, lactose, fructose) qui sont des corps simples, directement assimilables, donc immédiatement fournisseurs d'énergie
- les amidons et féculés, plus complexes, qui deviennent des sucres au cours de la transformation des aliments dans le tube digestif.

L'oxydation de 1 gramme de glucide fournit 4 calories.

les lipides :

Ils sont essentiellement producteurs de chaleur. Ils sont les constituants essentiels des corps gras. Ils servent aussi de support à certaines vitamines dites liposolubles.

Si l'apport en lipides excède les besoins, ils sont stockés sous forme de graisse. Ils peuvent servir à produire de l'énergie musculaire au cas où les glucides ne répondent pas entièrement à ce besoin.

L'oxydation de 1 gramme de lipides fournit 9 calories.

les protides.

Seuls fournisseurs d'azote, sous forme d'acides aminés, ils entrent dans la composition de tous les tissus et répondent spécialement aux besoins plastiques ou de construction : édification de cellules nouvelles, réparation des tissus, élaboration des enzymes nécessaires à la digestion des hormones.

Le besoin en protides est à la fois quantitatif et qualitatif.

Si les protides d'origine animale contiennent tous les acides aminés indispensables, il n'en est pas de même de ceux d'origine végétale.

L'oxydation de 1 gramme de protides fournit 4 calories.

Autres substances non énergétiques, indispensables à l'organisme.

Certaines ont un rôle plastique. D'autres sont nécessaires pour permettre une bonne utilisation des nutriments énergétiques, jouer un rôle de protection, de régulation du bon fonctionnement de l'organisme.

On les appelle aussi nutriments à rôle fonctionnel ou catalyseur.

D'autres encore remplissent à la fois un rôle plastique et un rôle fonctionnel.

Ces substances non énergétiques sont :

l'eau : Elle joue un rôle plastique (il faut remplacer chaque jour les 2 à 2,5 litres éliminés avec les urines, la sueur, les selles).

L'organisme a besoin d'eau : on meurt plus vite de soif que de faim.

Une certaine hydratation des nutriments est nécessaire à leur utilisation. L'eau contient en suspension de nombreux sels minéraux.

les sels minéraux : Une vingtaine de sels minéraux entre dans la composition des tissus de l'organisme humain.

Certains, dont les besoins se chiffrent en gramme ou milligramme (macro-éléments) jouent un rôle plastique ou à la fois plastique et fonctionnel.

D'autres, en quantités infimes (les oligo-éléments) jouent essentiellement un rôle fonctionnel, catalyseur.

Parmi les nombreux sels minéraux dont l'organisme a besoin, citons :

- le sodium, abondant dans le milieu intérieur : (sang, lymphe)
- le calcium, qui entre dans la composition des os, des dents. Il joue un rôle dans la coagulation sanguine, le bon fonctionnement des muscles et des nerfs il doit se trouver dans un certain rapport avec le phosphore.
- le potassium, nécessaire aux muscles
- le fer, nécessaire à la synthèse de l'hémoglobine du sang
- le soufre, le magnésium, le fluor, le manganèse...

les vitamines : Comme les oligo-éléments, en toutes petites quantités, elles jouent un rôle catalyseur.

On distingue deux groupes de vitamines :

- les vitamines solubles dans l'eau : celles du groupe B, les vitamines C
- les vitamines solubles dans les graisses (ou liposolubles) : vitamines A, D, E, K.

Elles ont chacune un rôle spécifique :

- Les vitamines du groupe B sont nécessaires à l'utilisation des glucides et jouent un rôle important dans le fonctionnement du système nerveux.
- La vitamine C intervient dans la transformation des aliments énergétiques, dans la résistance à la fatigue et aux infections.
- La vitamine A protège la peau, favorise la croissance et le mécanisme de la vision.
- La vitamine D permet la fixation du calcium dans les os, les dents.
- La vitamine E est nécessaire aux fonctions de résistance (fécondation, grossesse)
- La vitamine K intervient dans la coagulation du sang elle est anti-hémorragique.

la cellulose :

C'est un glucide que l'appareil digestif humain ne peut rendre assimilable, mais qui est utile pour donner à notre alimentation le volume nécessaire pour un bon transit dans le tube digestif.

La cellulose, qui se présente sous forme de fibres, contribue aussi à la sensation de rassasiement.

Besoin quantitatif journalier global

Pour un adulte ayant une activité moyenne, le besoin journalier en calories est estimé entre 2.400 à 2.800 calories ; une activité physique assez importante requiert 3.200 à 3.500 calories.

Les aliments : classification, valeur nutritive



**TABLEAU : CLASSIFICATION, VALEUR NUTRITIVE
(% pour 100 grammes)**

Groupe	Aliments	Glucides %	Lipides %	Protides %	Vitamines	Valeur énergétique (en kilo-calories)
I	Viande	-	17,7	18,2	B	232
	Poisson frais	-	1,8	19	A – B – C	92
	Poisson sec	-	10	60	B	330
	Poulet (œufs)	-	6,5	20,5	-	140,5
II	Lait	5,2	4	3,5	A, B, C, D,	72
	Beurre	1,5	77,3	0	E	597
III	Sucre	99,5	0	0	-	380
	Miel	80,1	-	0,4	B et C	319
	Mil farine	74,7	4,2	9,3	-	374
	Mais farine	3,1	3,3	9,3	B	360
	Riz blanc	79,5	0,5	7	-	350
	Manioc	34,6	0,2	1,2	-	145
	Igname	19,7	0,1	1,5	-	85
	Banane	20,6	01	1,5	A – B – C	85,5
	Haricot	56,5	1,5	21,5	B	326
	Tomate	4,8	0,2	1	A – B – C	22,6
	Mangue	14,9	0,2	0,6	A	64
	Ananas	11,9	0,1	0,4	-	50
	Orange	9,9	0,4	0,6	A – B – C	45
	Oignon (bulbes)	9,6	01	1,2	-	40,1
	Huile de palme	0,3	99	0	A	890,1

Sous-thème 2.2

BESOINS ET REGIMES ALIMENTAIRES

Objectifs pédagogiques

- déterminer la composition d'une ration alimentaire équilibrée
- expliquer les formes de la malnutrition, de la sous-alimentation et leurs conséquences sur la santé de l'individu
- définir un régime alimentaire
- préparer un menu équilibré

2.2.1. Pré-test

- Indiquez la composition des aliments suivants : le lait , les oeufs , le pain , le manioc, le riz , le haricot , la viande. Contiennent-ils des protéines, des lipides ou des glucides ?
- Connaissez-vous quelques maladies dues à la malnutrition et à la sous alimentation ?
- Lesquelles?
- Avez-vous entendu parler de régimes alimentaires ?
- Pouvez-vous en citer quelques uns?

2.2.3. Activités

Activité 1

Le formateur demande aux participant(e)s de citer les aliments couramment rencontrés: au marché, dans les boutiques d'alimentation , dans les potagers , les champs. Ensemble, ils/elles dressent un tableau les classant en fonction de leur valeur énergétique ou selon le tableau ci –dessus.

Activité 2

Porter au tableau, un ensemble d'activités (par exemple : fendre un tronc d'arbre, parcourir une distance de 5 km en courant, essuyer une table, lire un journal, etc..)

Demander aux participant(e)s de les classer en fonction de l'importance de l'énergie qu'elles exigent pour être réalisées (par ordre décroissant).

A l'issue de cette activité les participant(e)s seront capables d'expliquer pourquoi chaque personne doit consommer une alimentation qui lui est propre. Ils pourront comprendre qu'un enfant de 7 ans n'a pas les mêmes besoins alimentaires qu'un adulte, de surcroît s'il est ouvrier ou sportif professionnel.

Activité 3

Au cours de cette activité, le formateur devra amener les participant(e)s à expliquer l'importance de l'alimentation dans la croissance des animaux en général et de l'homme en particulier.

Sur une planche murale les différentes étapes de la croissance de l'homme et de la poule, par exemple, seront illustrées.

Le formateur propose de faire une étude comparée en demandant aux participant(e)s :

- Pourquoi mangeons- nous ?

Par la méthode inductive, ou de découverte progressive, faire ressortir l'importance de l'alimentation dans la production d'énergie au corps humain.

Activité 4

A l'aide d'illustrations (images, photos, dessins), le formateur montre aux participant(e)s:

- un enfant atteint de kwashiorkor (absence de protéines et de vitamines)
- un enfant maigre (insuffisance de nourriture, sous-nutrition)
- un enfant obèse (excès de nourriture ou malnutrition)

Le formateur invite les participant(e)s à observer ces dessins et organise des discussions autour de chacun d'eux. Il/elle conclut sur la nécessité de la consommation d'une alimentation équilibrée et l'importance des régimes alimentaires en cas de besoin.

Activité 5

Le formateur organise une classe promenade au marché. Cette activité permettra aux participant(e)s non seulement de répertorier les aliments vendus, mais également de composer différents menus.

Cette activité sera animée avec la collaboration de personnes-relais : par exemple des agents de santé, des cuisiniers.

Le formateur profitera de la présence de ces différentes personnes-relais (agents de santé ou de nutrition par exemple) pour organiser ou préparer des activités dirigées de préparation de régimes alimentaires spécifiques: à la femme enceinte ou allaitante, aux bébés, aux enfants en sevrage.

2.2.4. Méthodologie

a. Méthodes

- observation, utilisation de personnes relais, discussions en groupes, classes-promenades, synthèses partielle et générale.

b. Supports didactiques

- affichettes, affiches, planche murale, illustrations (photos, dessins), aliments variés pour la préparation de divers menus.

2.2.5. Post-test

En définissant une alimentation équilibrée peut-on dire que c'est :

- une grande variété d'aliments dans des proportions sensibles ?
- une grande quantité de viande et de l'eau ?
- beaucoup de fruits et de légumes ?

(cochez votre réponse dans la case de votre choix)

Citez quelques maladies dues à la malnutrition des enfants

Si un régime alimentaire n'est essentiellement composé que de riz ou de légumes, quels risques courons-nous ? Que faudra-t-il ajouter pour compléter le régime ?

Peut-on donner la même qualité d'aliments aux personnes suivantes : les personnes âgées, les malades, les femmes enceintes ? Sinon que proposez-vous pour chacune de ces personnes ?

2.2.6. Durée : 3 heures



7. Contenu

FICHE DE LECTURE 6

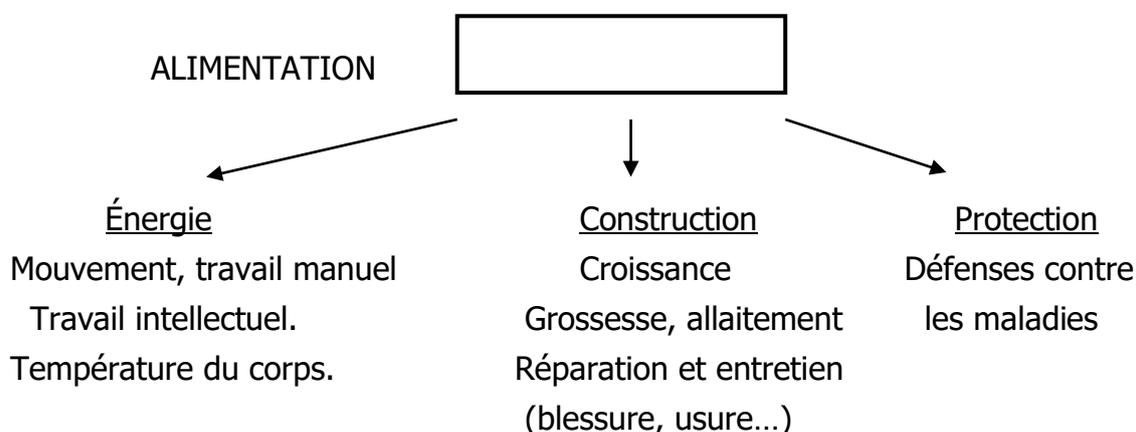
BESOINS ET REGIMES ALIMENTAIRES

"De nombreuses enquêtes menées dans le monde ont montré que les déficiences alimentaires sont beaucoup plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes... le pourcentage de personnes manquant de fer est de 6 à 17 % chez les hommes et de 15 à 60 % chez les femmes (le manque de fer provoque l'anémie)... Chez les femmes enceintes, les déficiences se répercutent sur le fœtus et le nouveau-né. Les femmes mariées auraient besoin d'une meilleure alimentation que les hommes, car elles travaillent souvent plus, font des travaux exténuants et en plus, mettent souvent au monde de 5 à 10 enfants et les allaitent pendant 1 à 2 ans... Or la meilleure nourriture va en général aux hommes...

Des tabous traditionnels interdisent fréquemment aux femmes de manger les aliments au moment où elles en auraient le plus besoin (grossesse, par exemple). (OMS – Famille et développement - n° 12).

Les besoins de l'organisme :

Notre corps a besoin d'énergie, il doit aussi se construire ou se réparer, il doit se défendre contre les maladies. C'est l'alimentation qui apporte ce dont notre organisme a besoin :



Le rôle des différents aliments :

Les aliments ont des compositions différentes. Ils contiennent des substances minérales (eau, sels) et des substances organiques (protides, glucides, graisses) en proportion très variable.

Les aliments fournissent de l'énergie tout en assurant la construction et la protection de l'organisme ; d'après leur rôle essentiel on les classe en trois catégories :

les aliments de construction : ce sont les *protides* : ils sont particulièrement nécessaires à l'enfant, à la femme enceinte, à la mère qui allaite.

les aliments énergétiques : ce sont surtout les *graisses (lipides)* et les *glucides* (sucres et féculents).

les aliments de protection: essentiellement les vitamines et les sels minéraux abondants dans les fruits, les légumes frais, les crudités en général.

Une bonne alimentation doit se composer de ces différents groupes d'aliments en quantité suffisante ; elle doit être variée et équilibrée.

Les conséquences d'une mauvaise alimentation :

Une alimentation insuffisante : la *sous-alimentation*

L'enfant qui ne mange pas assez est maigre, sa croissance ne se fait pas, il ne résiste pas aux maladies. Il souffre de sous-alimentation.

La quantité d'aliments nécessaire à notre corps varie selon la taille, le sexe, l'activité et surtout l'âge (la période de croissance en exige beaucoup).

Une alimentation mal équilibrée : la *malnutrition*

Un enfant qui mange à sa faim, qui a une quantité suffisante d'aliments peut devenir malade si son alimentation n'est pas bonne, c'est-à-dire si elle n'apporte pas toutes ces catégories d'aliments (de construction, énergétiques, de protection) : c'est la malnutrition.

le manque de protides :

Une alimentation qui manque souvent d'aliments de construction indispensable à la croissance conduit à une maladie appelée le Kwashiorkor. Le Kwashiorkor s'observe surtout après le sevrage brutal du bébé.

le manque de vitamines :

Une alimentation doit impérativement comporter l'apport de vitamines, nécessaires au fonctionnement de notre métabolisme. Une carence de vitamine C est à la base du scorbut, maladie qui se manifeste par de l'anémie, des hémorragies, des troubles gastro-intestinaux, un déchaussement des dents, ...



Sous-thème 2.3

PROTECTION, TRANSFORMATION ET CONSERVATION DES ALIMENTS

Objectifs pédagogiques

- énumérer et expliquer les différentes méthodes de conservation et de transformation des aliments
- relever le danger du manque d'hygiène alimentaire
- appliquer les règles d'hygiène alimentaire pour éviter les maladies liées à la consommation d'aliments souillés.

2.3.1 Pré-test

- Quelles sont les techniques traditionnellement utilisées pour conserver les aliments dans votre milieu de vie ? En connaissez-vous d'autres ?
- Quelles sont les maladies dues à une alimentation malpropre ?
- Quelles sont les mesures d'hygiène à respecter pour avoir une alimentation saine ?

2.3.2 Activités

Activité 1

Les participant(e)s se répartissent en deux groupes:

- le premier rassemble les informations sur les méthodes traditionnelles de conservation des aliments et le deuxième sur les méthodes dites modernes.

En plénière, les rapporteurs/trices rendent compte des résultats des travaux, discussions et commentaires des autres participant(e)s.

Le formateur fait une synthèse avec l'aide des participant(e)s .

Ce faisant, le formateur doit veiller à ce que les éléments suivants soient abordés:

les méthodes de conservation des aliments :

- méthodes physiques (réfrigération, congélation, chauffage ou stérilisation thermique, pasteurisation, séchage, concentration, filtrage, etc..)
- méthode physico-chimique (fumage)
- méthodes chimiques (fondées sur l'emploi des substances chimiques) et méthodes biologiques (fondées sur le processus de la fermentation).

Activité 2

La séance pourra se poursuivre par l'étude comparée de deux plats : l'un couvert par un linge ou un couvercle propre et l'autre un plat découvert sur lequel se sont déposées des mouches, de la poussière.

Les participant(e)s sont invité(e)s à faire part de leurs observations :

Que se passe-t-il ?

D'où proviennent ces mouches qui se déposent sur le plat non couvert ?

Ces mouches peuvent-elles transporter des maladies à l'homme ? Si oui, lesquelles?

Le formateur s'aidera d'un tableau à feuilles mobiles ou d'une boîte à images sur lequel il pourra focaliser les discussions des participant(e)s. Il pourra également se faire aider par des personnes relais: agents de santé, experts en éducation environnementale, ..., pour donner des conseils, faire passer des messages.

Activité 3

Un cours-promenade sera organisé pour que les participant(e)s observent la réalité, mènent des enquêtes, se sensibilisent sur les conséquences d'un manque d'hygiène alimentaire sur la santé des individus.

2.3.3. Méthodologie

a. Méthodes

- discussions en groupes, commentaires, questions-réponses, démonstration, utilisation de personnes relais, cours sous forme de promenade à l'extérieur, synthèses partielle et générale.

b. Supports didactiques

- affichettes, repas non couvert, repas couvert d'un linge propre, affiches, illustrations (photos, dessins)

2.3.4. Post-test

Citez et expliquez les différentes méthodes de conservation des aliments que vous connaissez.

Toutes ces méthodes sont-elles utilisables dans votre communauté de vie ?

Qu'est-ce qu'un aliment souillé ?

Citez des exemples d'aliments souillés.

Quelles sont les mesures d'hygiène alimentaires pour éviter de manger les aliments souillés ?

2.3.5. Durée: 3 heures



7. Contenu

FICHE DE LECTURE 7

CONSERVATION ET PROTECTION DES ALIMENTS

I. Procédés de conservation des aliments

La plupart des aliments ne peuvent se conserver longtemps à l'état frais. Ils s'altèrent plus ou moins rapidement. A l'air libre, ils subissent l'action de la lumière, de l'oxygène, de l'humidité, de la température ambiante et des réactions chimiques qui se produisent, favorisant le développement des microbes ils vont fermenter, pourrir..., certains végétaux germent (pomme de terre, oignon).

Pour conserver les aliments, il faut :

- supprimer les conditions qui sont des facteurs d'altération et/ou de germination : air, humidité, chaleur
- détruire les microbes provoquant les fermentations et putréfactions, les microbes pathogènes et leurs toxines et éviter l'arrivée d'autres microbes : les aliments doivent être stérilisés.

Procédés traditionnels anciens mais encore utilisés pour certaines denrées :

le séchage de légumes, fruits, viandes, poissons

l'utilisation de la fumée, combinée au séchage du sel, du sucre, du vinaigre, de l'alcool qui ont une action antiseptique (exemples : le fumage de jambons, olives, confitures, lait concentré)

l'enrobage dans la graisse (exemple : pâtés de volaille, sardines à l'huile).

Procédés modernes de conservation :

la déshydratation, la chaleur, le froid, l'irradiation.

Déshydratation (ou dessiccation), lyophilisation. On déshydrate des farines, des légumes secs, certains fruits, des plantes aromatiques.

La **lyophilisation** (ou cryo-dessiccation) comprend deux étapes : une congélation très rapide puis une mise sous vide qui permet une évaporation de la glace sans qu'elle fonde.

Les produits lyophilisés perdent environ 85 % de leur poids, conservent leur goût, leur arôme, leur valeur nutritionnelle. Mis sous emballage étanche, ils peuvent être conservés sans précaution spéciale. Réhydratés, ils s'emploient comme des produits frais (exemple : lait en poudre, café soluble, potages).

Stérilisation par la chaleur

Il faut distinguer : la **pasteurisation**, qui est une stérilisation incomplète, c'est-à-dire sans atteindre le point d'ébullition (température vers 65 °C), permet une conservation de durée limitée, variable selon les denrées la véritable *stérilisation* qui est obtenue dans l'industrie avec chauffage à assez haute température (jusqu'à 95 °C), dans des emballages parfaitement hermétiques.

Il faut savoir qu'exposés à l'air, les produits pasteurisés et même stérilisés fermentent assez vite. Il faut donc les consommer assez rapidement après ouverture du récipient.

Conservation par le froid

Le froid ralentit et même peut arrêter la vie des microbes pendant un temps qui varie avec son intensité.

la **réfrigération** est la conservation en réfrigérateur, armoire calorifugée comprenant un générateur de froid et fonctionnant à l'électricité. Le réglage de l'appareil permet d'obtenir des températures voisines de 0 °C.

Certains appareils comportent un logement séparé, le conservateur (on dit aussi congélateur) dans lequel une température plus basse (jusqu'à - 18°) peut permettre une plus large conservation de certains aliments, celle des produits congelés ou surgelés (attention à ne pas recongeler des aliments une fois qu'ils ont été décongelés).

Dans un congélateur familial (il en existe de tailles diverses) on peut conserver plusieurs mois à - 18°, des produits de la ferme ou du jardin préparés à la maison.

la **surgélation** est une congélation ultra-rapide à température très basse, - 30° C à - 40° C. Les produits sont ensuite maintenus à - 18°, température à laquelle ils doivent être maintenus jusqu'à leur utilisation.

La loi oblige les industriels à ne surgeler que des denrées rigoureusement sélectionnées et l'opération doit se dérouler dans des délais très brefs après leur récolte. Exemples de produits vendus surgelés (on dit aussi couramment congelés) : viande, gibier, poisson, crustacés, légumes, fruits. Congélation et surgélation sont de bons moyens de conservation car les aliments ne perdent pratiquement pas les qualités qu'ils ont à l'état frais.

Irradiation des aliments

C'est une technique récente qui consiste à soumettre certaines denrées à l'action de rayons émis par des substances radioactives ou d'électrons accélérés. Les microbes, les parasites sont tués, la maturation des fruits, la germination des tubercules sont ralenties.

Avantages : de nombreux aliments peuvent être irradiés : végétaux, poissons, coquillages et autres produits d'origine animale l'opération se déroule à froid, pas d'additifs chimiques, de conservateurs, l'apparence, le goût du frais sont conservés.

II. Protection des aliments

Pour se protéger contre les maladies, il faut veiller à ce que la nourriture reste propre. Les microbes qui se trouvent sur les aliments peuvent pénétrer dans l'organisme et l'infecter. Pour éviter que les microbes ne parviennent sur la nourriture, il convient de respecter les principes suivants :

- garder rigoureusement propres toutes les surfaces où l'on prépare la nourriture. Les microbes se développent sur les surfaces sales ou sur les aliments non protégés ;
- couvrir les aliments, les maintenir propres et à l'abri des mouches, des rats, des souris, des chiens et autres animaux ;
- utiliser de préférence des récipients hermétiques ;
- bien cuire les aliments (viandes) ;
- laver les légumes et les fruits frais à l'eau du forage ou du robinet ;
- laver au savon les récipients avant et après chaque utilisation ;
- se laver les mains à l'eau et au savon avant la préparation des repas et avant de manger.

THEME 3 – (5 heures)

Cadre de vie et environnement

OBJECTIF GENERAL

Rendre les participant(e)s capables de reconnaître les éléments favorables ou défavorables au maintien d'un cadre de vie et d'un environnement sains.

RESULTATS ATTENDUS

- plus grande implication des participant(e)s à l'amélioration de leur cadre de vie et au maintien d'un environnement sain.
- connaissance des facteurs favorisant la dégradation de l'environnement et capacité d'y remédier et de suggérer des solutions palliatives
- plus grande adhésion des participant(e)s à l'utilisation rationnelle des sources d'énergie.

CONTENU

Ce thème comprend un sous-thème et des questions d'évaluation:

Sous-thème 3.1:

Les éléments intervenant dans la dégradation du cadre de vie et de l'environnement

Sous-thème 3.1

LES ELEMENTS INTERVENANT DANS LA DEGRADATION DU CADRE DE VIE ET DE L'ENVIRONNEMENT

Objectif pédagogique

- identifier et analyser les éléments qui interviennent dans la dégradation du cadre de vie / de l'environnement et proposer des solutions adéquates pour y faire face.

3.1.1. Pré-test

Avez-vous des appréhensions sur certaines choses que vous voyez dans votre entourage qui puissent agir négativement sur votre santé ?

3.1.2. Activités

Activité 1

Les participant(e)s se répartissent en deux groupes :

- le premier groupe définira et identifiera les facteurs qui favorisent le maintien d'un cadre de vie et d'un environnement sains.
- le deuxième groupe doit énumérer et discuter des causes de la dégradation du cadre de vie et de l'environnement.

En plénière, les rapporteurs/trices rendent compte des résultats des travaux.

Le formateur fait une synthèse avec l'aide des participant(e)s

Activité 2

En plénière, les participant(e)s identifient et discutent des stratégies appropriées d'assainissement du cadre de vie: ramassage et traitement des ordures, curage des caniveaux, confection d'espace vert, propreté des points d'eau et des latrines, etc.

3.1.3 Méthodologie

a. Méthodes

- études de cas, discussions en groupes, commentaires, questions-réponses, synthèse visite de sites.

b. Supports didactiques

images (photos de presse, affichettes, ...), textes, bandes dessinées, visionnement de films video.

3.1.4. Post-test

Citez et expliquez les différentes causes de la dégradation du cadre de la vie et de l'environnement dans votre région ou communauté de vie.

Quelles sont les solutions à y apporter ?

Quel rôle pouvez-vous jouer pour que votre cadre de vie soit propre et bien aéré?

3.1.5. Durée: 3 heures

7. Contenu

FICHE DE LECTURE 8

CADRE DE VIE ET ENVIRONNEMENT

L'environnement est l'ensemble des éléments naturels et artificiels qui entourent l'homme, les animaux ou les végétaux.

Par environnement il faut entendre non seulement l'environnement physique (eau, air, sol) mais aussi l'environnement social, culturel et économique.

Autrefois les besoins très limités des hommes, le faible développement de la science et de la technique n'avaient pas perturbé, outre mesure, l'harmonie existant entre l'homme et son environnement.

De nos jours, la dégradation de l'environnement est de plus en plus accélérée.

Pour protéger et améliorer notre environnement, nous devons informer, sensibiliser et éduquer les populations sur la nécessité de sauvegarder nos ressources naturelles.

D'où le rôle fondamental de l'éducation car c'est par elle et mieux que par tout autre secteur d'activité que nous pouvons donner aux générations montantes les raisons pour lesquelles elles devront poursuivre les efforts que nous commençons à faire pour préserver l'environnement existant, reconstituer l'environnement déjà détérioré et le protéger après qu'il a été restauré.

Toutefois, s'il est vrai que l'enseignant(e) et l'éducateur/trice peuvent et doivent jouer un rôle unique en son genre dans la protection de l'environnement, c'est d'abord par la formation des enseignant(e)s et des éducateurs/trices eux/elles-mêmes qu'il est bon de commencer.

La connaissance des problèmes généraux de l'environnement, les causes et conséquences de la dégradation de l'environnement et les solutions préconisées face à la dégradation de l'environnement constituent un préalable pour toute action de sensibilisation des populations sur les problèmes d'environnement.

Les problèmes généraux de l'environnement :

Les problèmes de l'environnement ne proviennent pas uniquement de l'exploitation néfaste et irrationnelle des ressources naturelles et de la pollution.

Ils englobent aussi les problèmes du sous-développement : insuffisance de logement, mauvaises conditions sanitaires, malnutrition et d'une façon générale, tous les problèmes qui engendrent le sous-développement.

Ces problèmes constituent de nos jours une réalité mondiale.

Leur nature et leur acuité sont cependant souvent liées aux spécificités des zones géographiques et des aires culturelles considérées.

Dans les pays en voie de développement, les problèmes environnementaux, ont en partie pour causes: l'ignorance, l'analphabétisme, la pauvreté et les actions préjudiciables de l'être humain sur son environnement avec pour conséquences la déforestation abusive, l'appauvrissement des sols, le surpâturage, la sur-pêche ou sur-exploitation des zones de pêches, l'avancée du désert, la menace d'extinction de certaines espèces animales et végétales.

Causes et conséquences de la dégradation de l'environnement :

La menace qui pèse actuellement sur l'environnement est une réalité. Celle-ci se traduit par la détérioration des écosystèmes avec pour conséquences : la déforestation abusive, le tarissement des cours d'eau, la dégradation des sols très fertiles, etc.

Déforestation

La déforestation est la conséquence de la destruction de la forêt. En plus des causes naturelles (érosions), les facteurs de la dégradation de la forêt sont multiples et variés ils sont entre autres liés à l'action des agriculteurs, des éleveurs, des coupeurs de bois, des sculpteurs, etc., par :

La coupe abusive de bois :

La faiblesse des ressources énergétiques fait de la forêt la principale source de produits de chauffe : les bois de chauffe et de charbon. Or, rien n'est fait pour renouveler les essences forestières détruites et les forêts sont progressivement remplacées par la savane.

L'urbanisation et l'exploitation des ressources minières :

L'urbanisation anarchique (extension rapide des villes), la prolifération des petites industries de bois et les mines ont provoqué une déforestation parfois massive et abusive et entraîné le recul de la forêt.

Conséquences de la déforestation :

Les retombées de la déforestation sont nombreuses et variées :

- la sécheresse avec son cortège de famine et de misère
- le tarissement des cours d'eau
- la perturbation de la nappe souterraine
- l'abaissement du potentiel hydro-électrique
- l'assèchement des sols.

Les feux de brousses :

De par leur fréquence et leurs incidences sur les espèces animales et végétales, les feux de brousse sont, à n'en pas douter, l'un des facteurs les plus importants de la dégradation de l'environnement.

Ces feux sont essentiellement provoqués à la fois par l'agriculteur et le chasseur. Mais, ils sont aussi dus aux ménagères, aux récolteurs de miel, aux voyageurs de nuit, aux fumeurs, aux charbonniers, etc.

L'agriculteur

La culture sur brûlis étant pratiquée partout, l'agriculteur est, de loin, l'agent le plus dangereux des feux de brousse en Afrique et au Togo.

Le feu qu'il allume dans son champ sans aucune précaution d'en limiter la surface s'échappe toujours pour incendier d'autres vastes étendues de terres adjacentes.

Le chasseur

Les chasseurs mettent eux aussi souvent le feu à la brousse, notamment lors des battues (chasse collective) pour traquer les gibiers.

L'éleveur

Pour régénérer les prairies, l'éleveur provoque des feux de brousse pour obtenir les herbes et jeunes pousses nécessaires à l'alimentation des animaux mais il le fait sans aucune précaution.

Conséquences des feux de brousse :

Les feux de brousse viennent en tête de liste des facteurs de déforestation. Leurs conséquences sont intimement liées à celles de la déforestation, la désertification, l'appauvrissement des sols, l'extinction d'espèces animales et végétales.

La pollution :

La pollution peut être définie comme l'action de rendre un milieu malsain et dangereux pour la santé des êtres vivants.

Les sources de pollution sont diverses et variées. Les plus connues sont :

Les ordures ménagères et eaux usées :

Dans les centres urbains, l'insuffisance de moyens d'évacuation, de collecte des déchets et de leur traitement, et l'abandon dans les rues des sachets en plastique non biodégradables contribuent de manière importante à l'accumulation des déchets (ordures) ménagers.

Quant au manque de canalisation des eaux usées, ils transforment les centres urbains en véritables nids de parasites et de microbes par les flaques d'eau stagnante qui s'y créent.

Conséquences des pollutions citées :

Toutes ces formes de pollution et de dégradation concourent à rendre précaires la survie et l'épanouissement de l'être vivant.

De plus, l'accumulation de gaz carbonique et de gaz toxiques dans l'atmosphère affecte dangereusement leur potentiel respiratoire et contribue à la prolifération des maladies infectieuses.

Solutions préconisées face à la dégradation de l'environnement

Parmi les mesures qui pourraient être prises pour combattre la dégradation de l'environnement et améliorer la qualité de la vie, on peut citer :

les campagnes de sensibilisation

1. au niveau des villages, des concessions :

Ces campagnes visent à informer les gens - grâce à des conférences-débats, des émissions radiophoniques et télévisuelles, ... - de la nocivité des activités quotidiennes qu'ils pratiquent au détriment de leur propre environnement et sur les dangers encourus par la dégradation de cet environnement.

2. au niveau des centres urbains :

- Les campagnes de sensibilisation doivent porter entre autres sur :
- l'assainissement des lieux d'habitation et leur alentour
- l'approvisionnement et la gestion en eau potable
- l'hygiène du milieu
- l'entretien des latrines
- la gestion des ordures ménagères et eaux usées
- le ramassage et la transformation des sachets plastiques...

l'éducation relative à l'environnement :

L'objectif fondamental de cette activité de formation est :

d'amener les individus et les collectivités à saisir la complexité de l'environnement et à leur faire acquérir les connaissances, les valeurs, les comportements pratiques nécessaires pour participer de façon responsable et efficace à la préservation et à la solution des problèmes de dégradation de l'environnement.

THEME 4 – (2 HEURES)

Gestion des biens

OBJECTIF GENERAL

Donner aux participant(e)s des notions de source de revenus et de budget familial.
Leur apprendre à équilibrer le budget familial.

RESULTATS ATTENDUS

- définition par les participant(e)s du budget familial ;
- connaissance des différentes sources de revenus d'une famille ;
- compréhension de l'équilibre entre budget familial et les dépenses prioritaires de la famille;
- établissement et caractéristique du budget familial.

CONTENU

Le présent thème comprend un sous-thème et des questions d'évaluation:

Sous-thème 4.1:

Economie familiale, gestion des revenus, des dépenses et des biens.

Questions d'évaluation

Sous-thème 4.1:

ECONOMIE FAMILIALE

GESTION DES REVENUS, DES DEPENSES ET DES BIENS

Objectifs pédagogiques

- définir le budget familial
- distinguer les sources de revenus
- établir et caractériser (excédentaire, déficitaire) le budget familial
- apprendre à équilibrer un budget familial

4.1.1. Pré-test

- Quelles sont les principales sources de revenus d'une famille en milieu urbain ?
- Quelles sont les principales sources de revenus d'une famille en milieu rural ?

4.1.2. Activités

Activité 1

Les participant(e)s se répartissent par groupes de 4 à 5 personnes.

Ils/elles sont invité(e)s à dégager dans un tableau, les différentes sources de revenus des familles par catégories socio-professionnelles et milieu de vie et d'établir un budget familial.

En plénière sont présentées les différentes propositions de budget familial ainsi que les sources de revenus identifiées.

Le formateur fait une synthèse avec l'aide des participant(e)s et définit ce qu'est un budget familial, ses composantes et caractéristiques.

4.1.3 Méthodologie

a. Méthodes

- études de cas, discussions en groupes, commentaires, questions-réponses
synthèse

b. Supports didactiques

- illustrations (photos, schémas, présentation de modèles budgétaires)

4.1.4. Post-test

- Quelles sont les parties constitutives du budget familial?

- Qu'appelle-t-on budget excédentaire ?

- Qu'appelle-t-on budget déficitaire ?

4.1.5. Durée: 2 heures

7. Contenu

FICHE DE LECTURE 9

GESTION DU BUDGET FAMILIAL

Par gestion du budget familial, on entend ici la méthode, voire l'art, avec lequel le gestionnaire de la famille (le plus souvent la femme en Afrique comme en Europe) va répartir les dépenses et les recettes (revenus) de son ménage pour qu'il reste équilibré.

a. Le budget familial

Un budget se compose toujours de recettes et de dépenses.

Dans la cellule familiale, les recettes sont en général constituées par les revenus de l'homme et de la femme, voire très souvent des compléments de revenus que peuvent apporter les enfants par leur travail.

En effet, il est courant en Afrique que les enfants travaillent : cette occupation est parfois exercée en dehors de leur temps scolaire, parfois elle empiète sur ce temps.

Ainsi chaque membre de la famille peut contribuer au budget familial : on dit qu'il y a plusieurs sources de revenus. Les dépenses sont généralement communes à la famille.

b) Les sources de revenus

Les revenus familiaux proviennent en général essentiellement de l'apport de ses membres :

- salaires, bénéfices d'une entreprise familiale, rente (exceptionnel en Afrique) ou même capitaux envoyés par les membres de la famille installés à l'étranger. Par exemple au Mali,

il est courant qu'une famille tire partie de ses revenus des virements que lui adresse un de ses membres installés en France notamment).

Des compléments à ces revenus de base peuvent provenir d'aides extérieures, par exemple d'aides de l'Etat (ce qui reste assez marginal dans la plupart des pays africains, mais peut exister comme en Côte d'Ivoire), voire de systèmes d'entraide communautaire :

- on pense là au système de tontine où dans certains pays comme le Cameroun elle joue un rôle considérable.

Les sources de revenus d'une famille seront différentes selon que celle-ci habite en milieu rural ou en milieu urbain.

en milieu rural en effet, la famille tire ses ressources du travail des champs. Le milieu rural vit souvent du secteur primaire ou secondaire. Aussi, si la famille a ou peut exploiter une terre et en tirer une récolte, ceci est pris en compte dans son revenu car elle pourra se suffire pour ses besoins alimentaires par exemple.

Elle peut également tirer un revenu de ses récoltes lorsqu'elles celles-ci peuvent être vendues à la ville. On parle de revenus en nature.

en milieu urbain, la famille tire en général ses revenus d'un salaire. L'activité des villes se regroupe très souvent autour du secteur tertiaire (biens et services). Le commerce, le transport et les services constituent le noyau de l'économie d'une ville.

Les emplois générés par le secteur tertiaire sont l'une des principales attractions de la ville, ce qui explique l'explosion géographique de certaines grandes villes d'Afrique (Abidjan, Cotonou, Lomé, etc.).

Gestion du budget familial

Plus un budget est serré, mieux il doit être géré, c'est-à-dire organisé, réparti rationnellement et contrôlé si l'on veut éviter les surprises désagréables.

Il existe deux types de dépenses : les dépenses incompressibles, appelées aussi frais fixes, et les dépenses compressibles, sur lesquelles on peut avoir plus de flexibilité.

les dépenses incompressibles sont constituées par celles auxquelles la famille ne peut déroger, telles que le loyer lorsque le ménage n'est pas propriétaire, les charges (eau, électricité, ...), le remboursement des créances (dettes), etc. On connaît leur montant et elles sont faciles à prévoir.

Les dépenses compressibles sont celles qui peuvent être mieux contrôlées, telles que l'alimentation, l'entretien, les vêtements, la consommation (surtout en milieu urbain) d'eau, de gaz ou d'électricité. Le gestionnaire de la famille sait à peu près ce qu'il/elle doit prévoir par jour pour l'alimentation et l'entretien.

En établissant un budget journalier ou hebdomadaire, il/elle saura ce qui lui reste pour les autres postes de dépenses. Connaissant ses dépenses incompressibles et compressibles de façon précise, le/la gestionnaire du budget familial fera en sorte d'équilibrer son budget.

Equilibre du budget familial

Une bonne gestion du budget familial permet de l'équilibrer, c'est-à-dire de faire en sorte que les dépenses de la famille soient inférieures à ses revenus.

Pour y réussir, il faut souvent apprendre à faire des économies, à planifier son budget sur le court (journalier ou hebdomadaire) et long terme (plusieurs mois ou plusieurs années pour les gros achats tels que l'habitation, le véhicule, les gros équipements matériels ou ménagers. C'est ce que montre la bande dessinée présentée à l'annexe V.

Durée totale de la formation : 19 heures

1.1.6. Durée: 2 heures

1.2.6. Durée: 2 heures

1.3.6. Durée: 1 heure

1.4.6. Durée : 2 heures

2.1.6. Durée: 1 heure

2.2.6. Durée : 3 heures

2.3.5. Durée: 3 heures

3.1.5. Durée: 3 heures

4.1.5. Durée: 2 heures



Rotary Clubs Français



CIP France – Togo



EAU SANS FRONTIÈRES
INTERNATIONALE