



REPUBLIQUE DU NIGER
Fraternité – travail – progrès



Ministère de l'Education Nationale,
de l'Alphabétisation et de la Promotion des Langues Nationales

CELLULE POUR LA GENERALISATION ET LA PERENNISATION
DE L'EDUCATION ENVIRONNEMENTALE (CGPE)

MANUEL - ELEVES



D' EDUCATION EN MATIERE
D' ENVIRONNEMENT ET DE POPULATION
(EmEP) SOUS CYCLE 2 (CE1-CE2)

Mars 2012

REPUBLIQUE DU NIGER

Fraternité – travail – progrès

Ministère de l'Éducation Nationale,
de l'Alphabétisation et de la Promotion des Langues Nationales

**CELLULE POUR LA GENERALISATION ET LA PERENNISATION
DE L'ÉDUCATION ENVIRONNEMENTALE (CGPE)**

Auteurs

Mme Koutchi Ramatou	<i>Conseillère pédagogique</i>
Abass Ousseini	<i>Inspecteur de l'enseignement</i>
Ibrahim Hamadou	<i>Professeur d'enseignement secondaire</i>
Abdoulkader Ibrahim	<i>Conseiller pédagogique</i>
Boubacar Oumarou	<i>Conseiller pédagogique</i>
Soumaila Harouna	<i>Professeur d'enseignement secondaire</i>

Sous la supervision de Ibrahima Barry

Consultant UNFPA

Conception graphique et dessins : M Nadare Toga

Photos: Almoctar Issifi & M Nadare Toga

Mars 2012

PREFACE

Les liens étroits entre population, Environnement et Développement Durable ont permis, à l'échelle nationale et internationale, de mieux situer l'importance du milieu naturel dans la satisfaction des besoins humains mais aussi de développer la réflexion autour des stratégies susceptibles de garantir le maintien et la préservation des ressources dudit milieu. Cette préoccupation est d'autant plus poignante que l'ampleur de la dégradation actuelle du milieu et la croissance accélérée de la population se caractérisent entre autres par des phénomènes tels que l'effet de serre, de l'appauvrissement la couche d'ozone, la perte de la diversité biologique, la désertification, la réduction de potentiel de production.....

Le Niger, pays sahelien confronté à la problématique de dégradation progressive de ses ressources naturelles et celle d'une forte croissance des effectifs de sa population, et préoccupé d'asseoir au profit de sa communauté une véritable politique de développement durable, s'investit depuis les années 80 à la recherche de formules alternatives les mieux appropriées lui permettant de relever ce défi.

La volonté politique alors exprimée peut se resumer ainsi : il s'agit, par le biais de l'éducation, de promouvoir auprès des jeunes générations et, à travers elles, auprès de toutes les populations, des attitudes, des valeurs, des capacités, des compétences et des comportements de participation consciente et active à une gestion rationnelle des ressources plutôt fragiles, à la résolution des problèmes de la désertification et l'insecurité alimentaire.

Dès lors, l'Education en matière d'Environnement et de Population (EmEP) apparait tout à la fois comme un impératif national et une urgence vitale en vue de la promotion de réponses éducatives rationnelles et durables. Parmi la population adulte ciblée de l'EmEP, les enseignants se retrouvent au centre des préoccupations pour deux raisons principales. La première est relative à la place qu'ils occupent dans les communautés à la base en tant qu'agents primordiaux de changement social et la seconde se situe en rapport avec leur rôle d'acteurs principaux d'éducation sur le terrain.

Malheureusement, l'une des faiblesses de l'EmEP est le manque d'outils pédagogiques appropriés. C'est pour combler ce déficit que le Ministère de l'Education Nationale, de l'Alphabétisation et de la Promotion des Langues Nationales a produit ce manuel-élèves.

Le bon usage de ce manuel repose sur le choix pertinent des ressources qui s'y trouvent pour faire un traitement compétent des situations.

La Ministre de l'Education Nationale,
de l'Alphabétisation et de la Promotion des Langues Nationales
MADAME ALI MARIAMA EL IBRAHIM

PROFIL

Sous- cycle 2

Au sous- cycle 2, le but du programme " EmEp " est de mettre l'apprenant dans des situations appropriées pour la construction des connaissances, l'acquisition des capacités et de comportements à travers le traitement compétent de situations de vie en rapport avec les problèmes d'environnement et de population qui interagissent et se posent dans son milieu de vie.

Ainsi, le programme s'appuie sur des situations relevant des familles suivantes :

- Hygiène personnelle,
- Hygiène du milieu,
- Alimentation quotidienne
- Droits et devoirs du citoyen (éco citoyenneté)
- Dégradation du milieu de vie
- Croissance démographique

Le programme du sous- cycle 2 est constitué de six matrices correspondant chacune à une famille de situations. Ces matrices, bien que distinctes, sont cohérentes du point de vue des contenus et ont des liens de complémentarité dans le processus de développement des compétences.

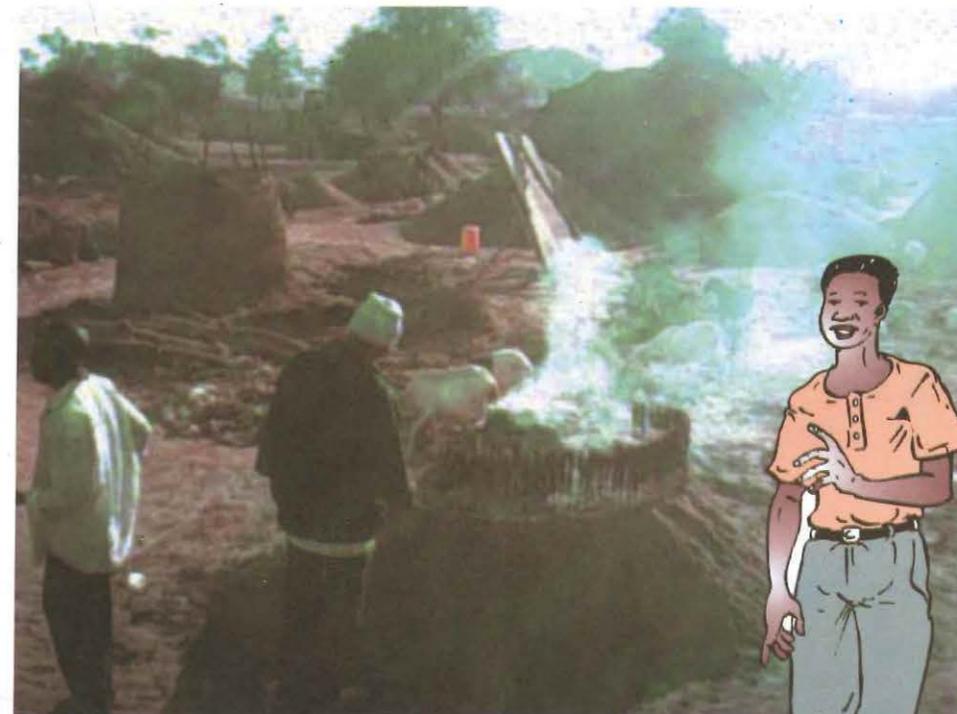
Ainsi, au terme du sous cycle 2, l'apprenant aura acquis les connaissances, les capacités et les comportements nécessaires pour comprendre et traiter les situations relatives aux problèmes d'environnement et de population qui se posent dans son milieu.

TABLE DE MATIERE

P5.....	ALIMENTATION QUOTIDIENNE
P11.....	CROISSANCE DEMOGRAPHIQUE
P17.....	DROITS ET DEVOIRS
P22.....	DEGRADATION DU MILIEU DE VIE
P30.....	HYGIENE DU MILIEU
P37.....	HYGIENE PERSONNELLE

ALIMENTATION QUOTIDIENNE (Hygiène alimentaire)

Nous consommons chaque jour des aliments d'origines diverses. Ces aliments peuvent être sources de maladies. Pour préserver notre santé, consommons-les en respectant scrupuleusement les règles d'hygiène alimentaire.



Exemple de Situation

- Présence de latrines près d'un puits
- Pollution de l'eau du fleuve par les eaux usées
- Fruits consommés par un élève aussitôt après la cueillette dans le jardin scolaire

I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS**Activité**

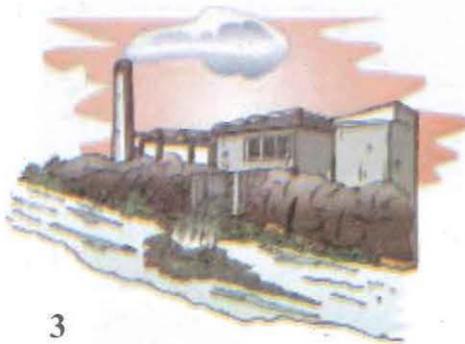
Observons et décrivons les images ci-dessous



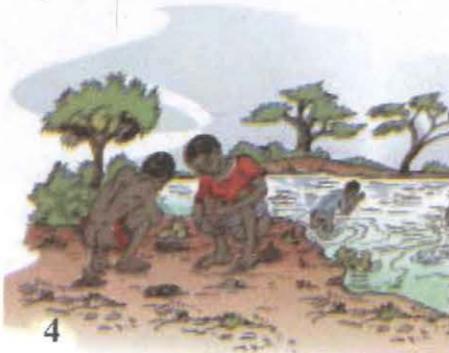
1



2



3



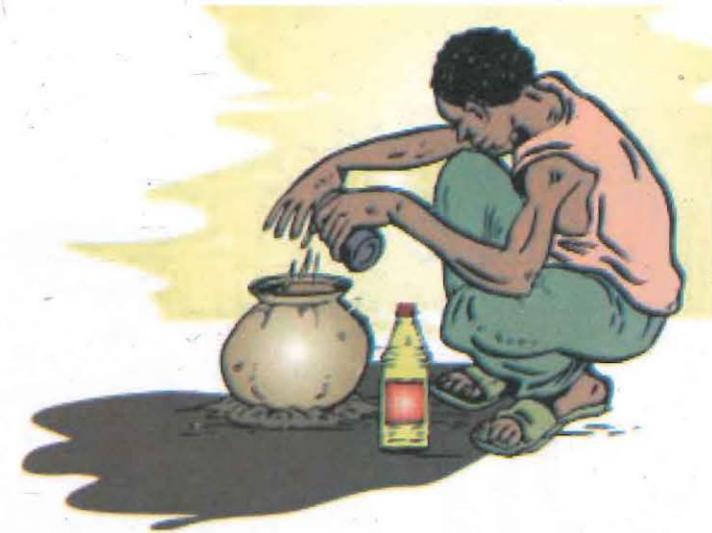
4

II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS**Activité 1**

- En nous référant aux images 1, 2 et 3, citons les sources de pollution de l'eau
- Quels sont les dangers liés à la consommation de l'eau polluée et des aliments non protégés ?
- Quelles sont les mesures à prendre pour éviter les risques liés à la consommation de l'eau polluée et des aliments non protégés ?

Activité 2

Observons et décrivons l'image.



Que fait cette personne ?

A quoi cela sert ?

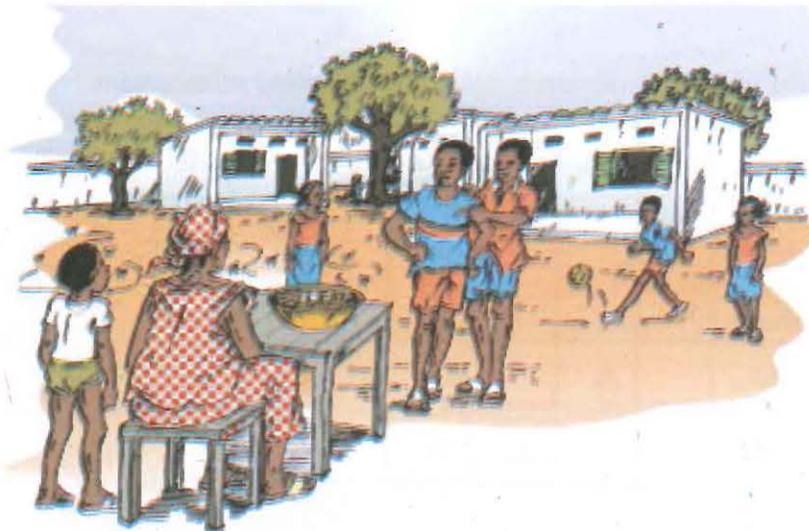
Quelle technique utilise cette personne ?

Citons d'autres techniques pour rendre l'eau potable.



En nous référant aux images ci-dessus, établissons la liste des pratiques à éviter dans la consommation et la gestion de l'eau.

Activité 3



Observons et décrivons cette image

- *A quels dangers s'exposent les enfants qui mangent ces aliments non protégés ?*
- *Quels conseils pouvons-nous leur donner ?*

III. AGISSONS

Activité 1

- *Créons le club d'eau et d'hygiène alimentaire de notre école*
- *Elaborons un programme d'activités de notre club d'eau et d'hygiène alimentaire (entretien des points d'eau, des postes d'eau, contrôle et surveillance des vendeuses d'aliments, ..)*
- *Organisons des séances de sensibilisation à l'intention des vendeuses d'aliments à l'école sur le respect des règles d'hygiène.*

PAGE RECREATIVE



1- Complétons dans cette grille les mots relatifs à l'hygiène alimentaire.

D	C	A	N	A	I	N		
	O	L	U	I	O			
E	U	L	T	I	N			
P	O	A	L	E				
	L	I	E	N	T			

Lexique

Décantation : Elle consiste à laisser l'eau se reposer afin de favoriser le dépôt des matières solides au fond du récipient. Elle ne suffit pas pour rendre une eau potable.

Filtration : Elle permet de retenir les particules et certains germes. Elle peut se faire à l'aide de « canaris filtres », filtre ou bougie de Chamberland, tamis ou de linge.

Désinfection : Elle consiste à détruire les microbes soit par ébullition soit par javellisation.

Pollution : c'est la dégradation de l'environnement par le rejet sans précaution des déchets solides, liquides ou gazeux sur le sol ou dans l'eau, qui s'accumulent et deviennent des poisons pour les êtres vivants.

On peut noter par exemple :

- la pollution de l'eau par des produits chimiques et pharmaceutiques,
- la pollution de l'air par des produits gazeux, fumée toxique,
- la pollution des sols par les pesticides et produits apparentés.

CROISSANCE
DEMOGRAPHIQUE

La population du Niger qui était de trois millions d'habitants en 1960 est passée aujourd'hui à environ quinze millions. En cinquante ans, elle s'est multipliée par cinq. La grande majorité de cette population vit dans la bande sud. Cela entraîne une forte pression humaine sur les ressources naturelles, l'intensification de la désertification et une demande de plus en plus croissante en matière d'alimentation, de santé, d'éducation et d'emploi.



Exemples de situation :**Prolifération des bidonvilles autour des centres urbains****Texte**

La ville de Niamey s'agrandit à un rythme accéléré. Les populations s'installent aux alentours des quartiers et construisent leurs habitations avec de la paille, des objets de récupération tels que les vieilles tôles, les vieux cartons : ce sont des bidonvilles. Ils constituent les quartiers pauvres des villes. Ces habitations abritent beaucoup de personnes qui exercent des activités de survie et des petits métiers tels que cireurs de chaussures, portefaix, domestiques, vendeurs ambulants, etc. D'autres s'adonnent à la mendicité, au vol, à la prostitution.

*Texte inédit de : Abdoul Kader Ibrahim CP
à la retraite*

I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS**Activité**

Lisons attentivement le texte et répondons aux questions suivantes

- Pourquoi les populations quittent leur village pour venir à Niamey?
- A quel rythme s'agrandit la ville de Niamey ?
- Où s'installent les populations ?
- De quoi sont construites leurs habitations ?
- Comment s'appellent les quartiers pauvres des villes ?
- Quels sont les métiers exercés par les habitants de ces quartiers pour survivre?
- A quelles autres pratiques s'adonnent certains habitants?
- Ces populations ont-elles suffisamment de nourriture ?

II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS

Activité 1 *Observons attentivement et décrivons ces trois images*

Activité 2 *Relevons dans le texte les mots et expressions qui se rapportent à chacune des images ?*

II. AGISSONS

Activité 1 *Menons des enquêtes sur les conditions de vie des populations dans les bidonvilles.*

Activité 2 *Organisons des sketches pour sensibiliser la population sur les dangers liés à la vie dans les bidonvilles*

Exemple de situation n°2

Problèmes de santé de la mère et de l'enfant suite à des grossesses rapprochées

I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS**Texte**

Adam et Awa sont des jumeaux. Ils ont deux ans et souffrent de malnutrition. Ils ne peuvent pas marcher, il faut les porter pour aller d'un endroit à un autre. Leur mère, Fati est âgée de trente deux ans. Elle a déjà dix enfants. L'aîné a treize ans. Le père, n'arrive pas à nourrir convenablement la famille. Les enfants et leurs parents sont tous maigres et souvent malades. Leur état peut conduire à la mort, si aucune mesure n'est prise.

Ibrahima Barry

**Activité**

Observons cette image et répondons aux questions.

- *Combien d'enfants voyons-nous sur l'image ?*
- *Comment sont ces enfants ?*
- *Décrivons la mère des enfants.*

II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS**Activité**

Disons pourquoi les enfants sont dans un tel état.
 - *Pourquoi à trente deux ans Fati a déjà dix enfants ?*

« Les enfants et leur mère sont tous maigres et tombent souvent malades. Leur état peut conduire à la mort, si aucune mesure n'est prise. »

- *Le passage ci-dessus montre les difficultés que Fati, son mari leurs enfants vivent.*

Proposons des mesures que les familles doivent prendre pour éviter de vivre la même situation.

III. AGISSONS

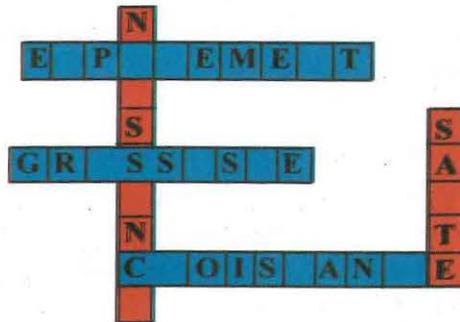
Elaborons des messages sur les avantages de l'espacement des naissances.

PAGE RECREATIVE



Grille

Complétons les lettres manquantes des mots dans cette grille.



Consignes :

- a) Mon premier est un récipient qui sert à contenir des liquides.
 Mon deuxième est synonyme de cité.
 Mon tout est synonyme d'un quartier pauvre
 Que suis-je ?
- b) Mon premier est le contraire du bien.
 Mon deuxième est l'action de nourrir.
 Mon tout désigne un état de déséquilibre alimentaire.
 Que suis-je ?

Lexique

Population : Ensemble des habitants d'un espace déterminé (continent, pays, etc...)
 Elle peut être humaine, animale ou végétale.

Bidonville : agglomération d'abris de fortune, de constructions sommaires réalisées à partir de matériaux de récupération (bidons, tôles, planches, cartons,...)

Malnutrition : excès, insuffisance ou déséquilibre des apports alimentaires ; défaut d'utilisation des aliments par l'organisme.

DROITS ET DEVOIRS DU CITOYEN

Écocitoyenneté

Tout citoyen a des droits en matière d'environnement. Pour jouir pleinement de ses droits, chaque citoyen est appelé à exercer correctement ses devoirs dans l'exploitation des ressources, protection et la restauration de l'environnement. Les valeurs essentielles qui sous-tendent le comportement de l'écocitoyen sont, entre autres, l'adhésion, la responsabilité, le respect et la solidarité.



Exemple de situation :

- Séance de plantation d'arbres dans une cour d'école.

I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS**Activité 1**

Observons et décrivons les images ci-dessus
- Identifions la mauvaise pratique de l'homme vis-à-vis de son environnement que présente chaque image.

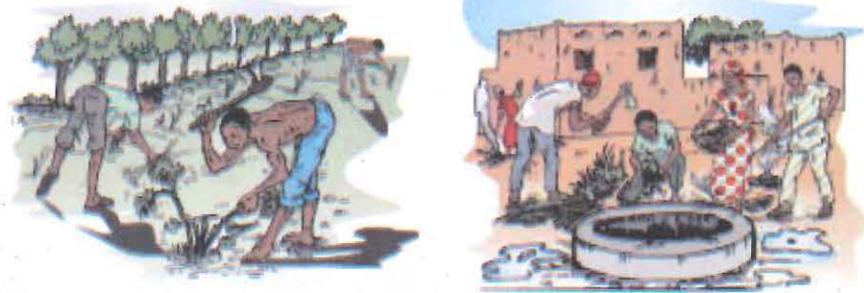
Activité 2

Dressons la liste d'autres mauvaises pratiques de l'homme vis-à-vis de son environnement

II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS**Activité 1**

Observons et décrivons les images ci-dessus
- Quel droit de l'homme en environnement pouvons-nous associer à chacune des images ?
- Proposons d'autres droits de l'homme en matière d'environnement.

Activité 2

**Activité 1**

Menons des actions de sensibilisation à l'intention de nos pairs sur les droits et devoirs du citoyen en matière d'environnement.

Activité 2

Organisons une journée de salubrité à l'école.

Activité 3

Participons à une séance de construction de demi-lunes au village.

Activité 4

Organisons une enquête sur la disparition de certaines espèces animales de notre région.

Activité 5

Organisons l'élection des membres du club de l'eau

NB : - joindre au règlement intérieur de l'école des aspects relatifs à l'éco citoyenneté

- Créer des clubs pour le respect de l'application de ce règlement

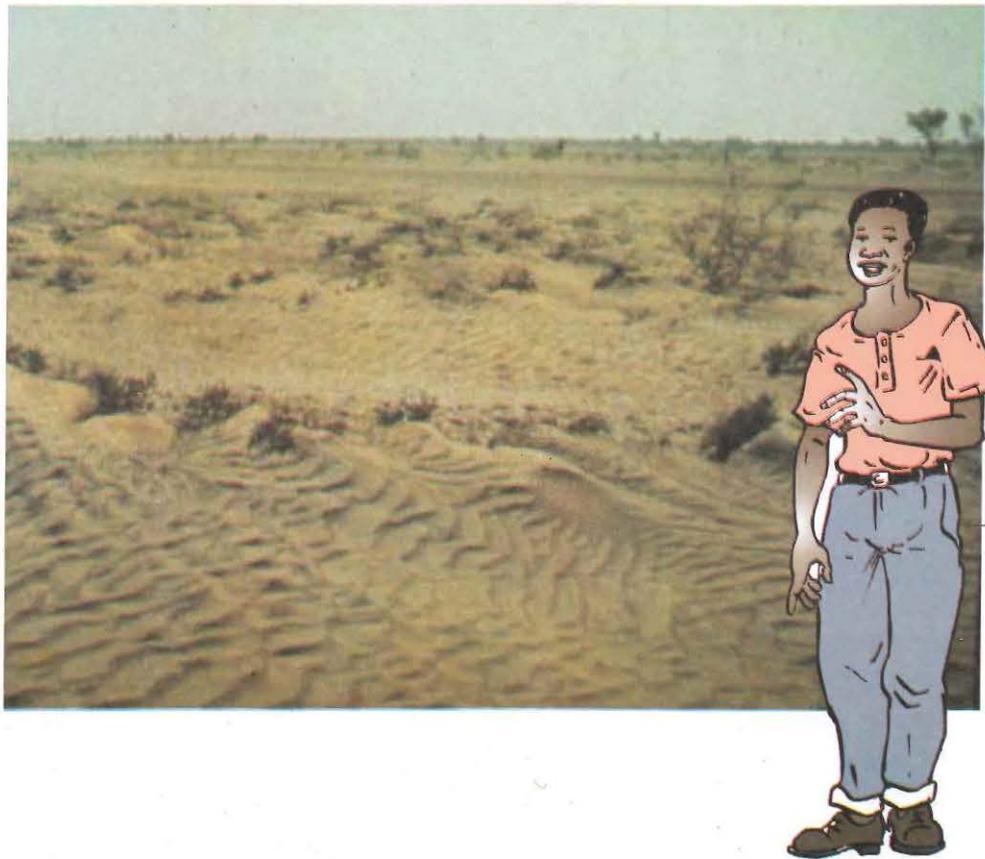
Lexique

Ecocitoyenneté : Ensemble de valeurs, de comportements et de pratiques appropriés pour la protection, la préservation, la restauration de l'environnement et l'exploitation rationnelle de ses ressources.

Réserve naturelle : territoire délimité soumis à une réglementation en vue de la sauvegarde des espèces végétales et animales qui s'y trouvent.

DEGRADATION DU MILIEU DE VIE

Pour satisfaire ses besoins, l'homme utilise les ressources de son environnement. Il pratique l'agriculture, l'élevage, la chasse, la pêche et exploite la forêt pour le bois de chauffe et de service. A travers ces activités, il détruit son environnement. Il a donc le devoir de le restaurer et de le protéger.



Exemple de situation :

Constat de disparition de certaines espèces végétales aux alentours du village

I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS

Texte

Mon village

Il y a longtemps, mon village était beau à voir. Il était entouré de plusieurs espèces d'arbres où vivaient toutes sortes d'oiseaux et d'animaux sauvages. On cueillait les fruits, on se reposait et on jouait à l'ombre de ces arbres touffus comme le Gao, le Tamarinier, l'Adoua*, le Baobab, le Gamji*, ... Aujourd'hui, tout autour de mon village, on ne retrouve presque plus d'arbres : tout a été coupé par les habitants pour agrandir leurs champs, construire des maisons, faire la cuisine et nourrir les animaux. Le village n'est plus protégé contre les tempêtes de sable et les eaux de ruissellement. Cela a entraîné l'apparition des dunes et des ravins qui menacent le village.

Texte inédit de : Abdoul Kader Ibrahim CP à la retraite



- Selon vous, pourquoi aujourd'hui il n'y a pas beaucoup d'arbres aux alentours du village ?
- Qui les a coupés, et pourquoi ?

* Gamji= *Ficus Dedekena*

* Adoua= *Acacia Balanites*

Activité

Lisons attentivement le texte et répondons aux questions:

- Comment était le village il y a longtemps ?
- Quels sont les mots et expressions qui montrent comment était le village avant ?
- En nous référant au texte et aux images ci-dessous disons à quoi servent les arbres ?



Identifions la mauvaise pratique de l'homme qui est liée à chacune des images ci-dessus.

II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS

a) Reboisement



b) Protection et entretien des arbres



Protection du sol



d) Sensibilisation des habitants sur les problèmes posés par la disparition des arbres autour du village.

Activité 1

Relevons tous les éléments du milieu de vie se trouvant dans le texte.

Activité 2

D'autres éléments du milieu ne figurent pas dans le texte. Trouvons-les.

Activité 3

Participons à une séance de construction de demi-lunes au village.

Activité 4

Relevons dans le texte, tout ce qui menace le village suite à la disparition des arbres.

Activité 5

Proposons des solutions aux problèmes de disparition des arbres.

III - AGISSONS

Activité 1

Plantons des arbres dans la cour de l'école.

Activité 2

Proposons des messages pour sensibiliser la population

Activité 3

Organisons des séances de sensibilisation en langue nationale à l'intention de nos parents pour restaurer et préserver notre environnement.

Activité 4

Expliquons à nos camarades en classe comment nous avons sensibilisé nos parents pour restaurer et protéger notre environnement.

PAGE RECREATIVE

1. Récitations

Quand la vie est une forêt

Quand la vie est une forêt
 Chaque jour est un arbre
 Quand la vie est un arbre
 Chaque jour est une branche
 Quand la vie est une branche
 Chaque jour est une feuille

Pour mieux vivre au sahel CI/CP Sénégal p.37

Le Sahel

Il nous faut de l'eau,
 dans les pays du Sahel
 Il nous faut de l'eau,
 dans les pays sahéliens
 Pour avoir de l'eau,
 il faut planter des arbres
 Plantons des arbres pour un Sahel vert.

Texte inédit de : BOUBACAR Oumarou, DREN Niamey

2. Charades

- a) Mon premier est un cube qui sert à jouer
 Mon second est un soldat promu
 Mon tout désigne un sol appauvri
 Que suis-je ?
- b) Mon premier est un membre supérieur
 Mon deuxième est quelqu'un qui est bête
 Mon troisième est un sport qui se fait dans l'eau
 Mon tout est l'action de chasser sans respecter la loi,
 Que suis-je ?

Anagramme

Quels mots relatifs à l'environnement pouvons nous formuler à partir des mots suivants ?

Mot proposé	Mot caché en désordre
Barre	Air
Bosseur	Sable
Parlent	Arbre
Bales	Brousse
Ira	Planter

Lexique

Milieu : lieu où vivent les êtres vivants

Environnement : milieu physique ou l'espace géographique avec toutes ses composantes : le sol, l'eau, l'air, le soleil (énergie) et les êtres .

Erosion : processus d'usure du sol. On distingue plusieurs formes d'érosion suivant les zones climatiques dans le monde. Les formes d'érosion les plus connues au Niger sont : l'érosion hydrique et l'érosion éolienne.

HYGIENE DU MILIEU

A travers le monde, de nombreuses personnes meurent chaque année à cause des maladies dues au manque d'hygiène et d'assainissement. Dans les grandes villes, on rencontre partout des déchets. Les rues, les places publiques et les caniveaux sont transformés en dépotoirs. Ces milieux sont devenus des endroits de prolifération des microbes. Rendons notre milieu propre pour préserver notre santé.



Exemple de situation :

Déchets d'origines diverses dans un caniveau à ciel ouvert à côté de l'école.

I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS



Activité

Observons et décrivons les images

- *Identifions les formes de déchets qui figurent sur ces images.*
- *A partir de ces images, identifions les différentes sortes d'eaux usées.*



II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS

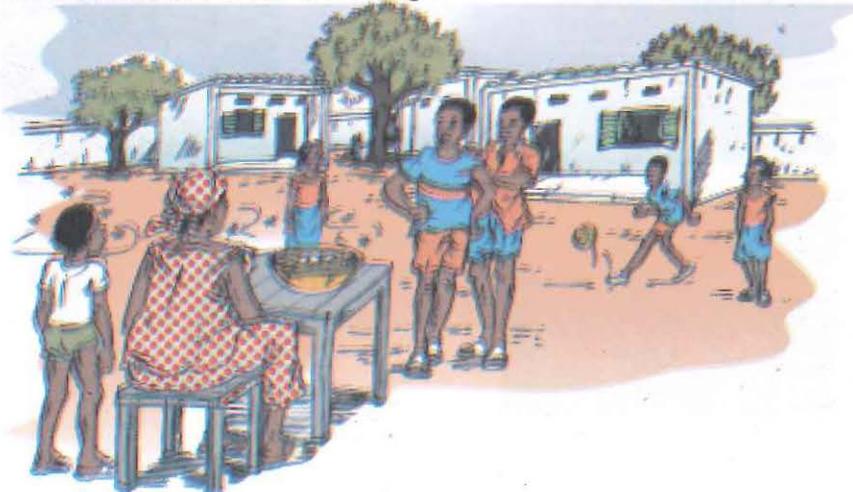
Activité 1 :

- D'où proviennent ces déchets ?
- Qui a jeté ces déchets dans les caniveaux ?



Activité 2 :

Observons et décrivons cette image



- Que représente cette image ?
- Que voit-on sur les aliments ?
- Que risque-t-on en mangeant ces aliments ?

Activité 3 :

Observons et décrivons cette image.



- Que représente cette image ?
- Pourquoi ce milieu est-il propre ?
- Qu'entraîne le manque d'assainissement ?

Technique d'assainissement

Entretien de l'habitat



Entretien de l'habitat



Activité 4 :

En nous référant aux images, proposons des techniques d'entretien de l'habitat et des latrines.

3. Techniques d'élimination des déchets solides



Activité 5 :

En nous appuyant sur ces images, proposons les techniques d'élimination des déchets

III - AGISSONS

Activité 1 :

Organisons avec l'Association des Mères Educatrices (A.M.E) une journée de salubrité à l'école

Activité 2 :

Organisons avec l'Association des Parents d'Elèves (A.P.E) une séance de sensibilisation sur l'assainissement de notre quartier.

PAGE RECREATIVE

1. Charade

*a) Mon premier est un métal précieux.
Mon deuxième est un adjectif qui signifie difficile à casser
Mon tout signifie déchet.
Qui suis-je ?*

*b) Mon premier est un article défini féminin.
Mon deuxième signifie un choix.
Mon troisième est une négation.
Mon tout forme un lieu de soulagement.
Qui suis-je ?*

2. Mots à compléter

- a) qui signifie une dégradation du sol
- b) qui est un lieu où on se soulage
- c) qui brille dans le ciel
- d) qui signifie fumier
- e) qui signifie rendre un milieu sain/propre
- f) qui sert à contenir les déchets

a)	E	...	O	S	...	O	...	
b)	...	A	...	R	I	...	E	...
c)	S	...	L	...	I	L		
d)	C	...	M	...	O	S	T	
e)	A	...	S	...	I	...	I	R
f)	P	...	U	...	E	L	...	E

Lexique

Assainissement : action de rendre sain ou propre un milieu sale ou insalubre

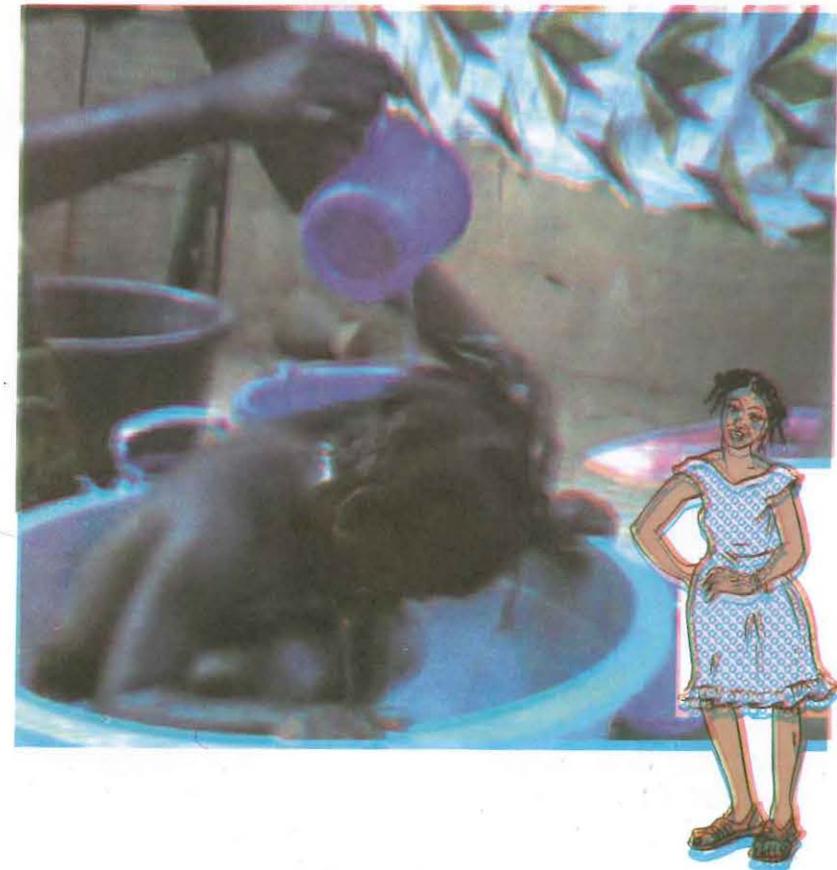
Excréta : selles et urines humaines

Essain : groupe, multitude, foule

Désinfectant : produit qu'on utilise pour détruire les microbes

HYGIENE
PERSONNELLE

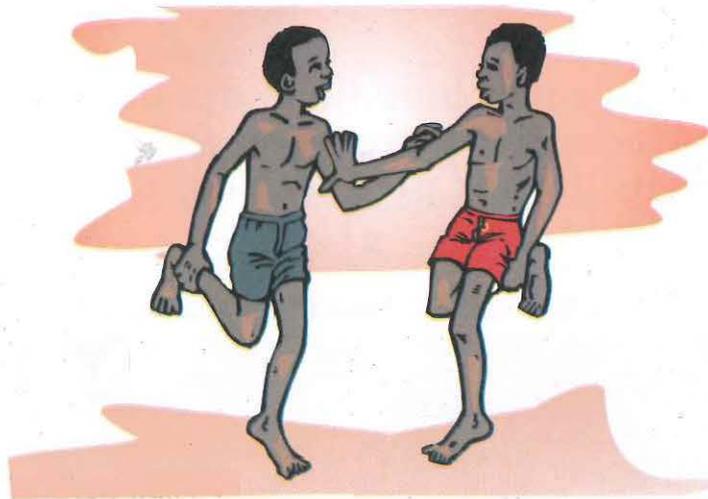
La propreté du corps humain et des habits est une des conditions nécessaires pour rester en bonne santé. Tous les jours, nous devons prendre soin de notre corps et de nos vêtements.



Exemple de situation :

Saleté du corps après un jeu de Langa

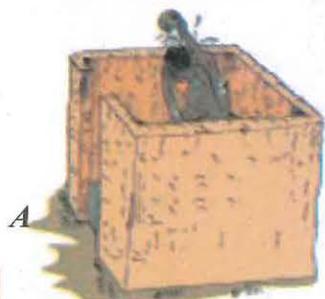
I. COMPRENONS ET IDENTIFIONS



Activité

*Que font ces enfants ?
Que voyez-vous sur leur corps ?*

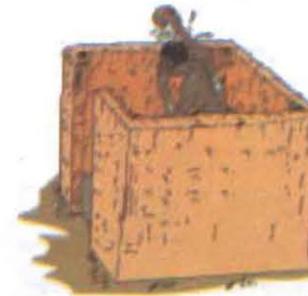
II. REFLECHISSONS ET PROPOSONS



Activité

Exploisons ces deux images
 - A quelle activité se livre la personne de l'image A ?
 - A quelle activité se livre l'enfant de l'image B ?
 - A quoi servent ces deux activités ?

Activité 2. Observons et décrivons ces images



En nous référant aux images ci-dessus, proposons :
 - des règles d'hygiène corporelle ;
 - des techniques d'hygiène corporelle :
 utilisation de la pâte dentifrice, pommade, savon,

Activité 3 : Observons et décrivons ces images



En nous referant à ces images, proposons :
 -des règles d'hygiène vestimentaire ;
 -des techniques d'entretien des vêtements découlant des règles.

III - AGISSONS

Activité 1

Voici une liste de techniques d'hygiène personnelle, choisissons les techniques d'entretien des vêtements et classons les en ordre:

Repassage	Lavage des vêtements	Coupure des ongles
Séchage des habits	Coiffure	Désinfection des habits

Activité 2

- Expliquons les règles d'hygiène personnelle à nos camarades
 - Démontrons les techniques d'utilisation de la pâte dentifrice, la pommade, le savon,

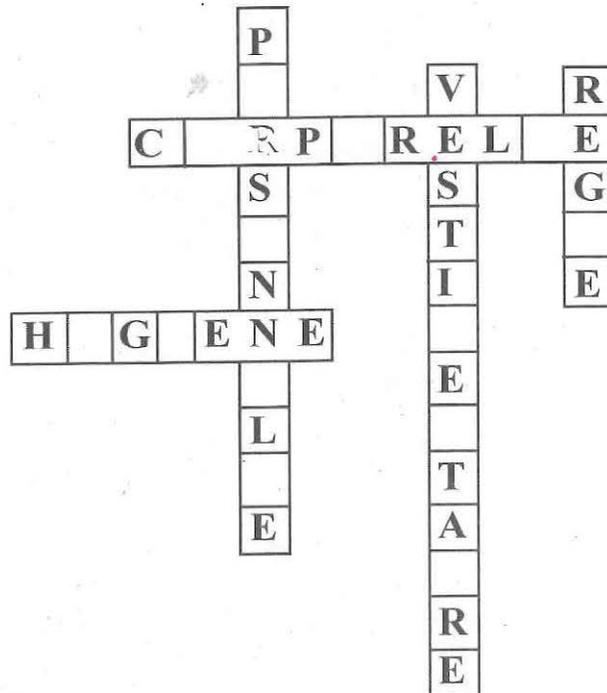
Activité 3

Organisons une séance de sensibilisation sur l'hygiène personnelle à l'intention des enfants du quartier ou du village.

PAGES RÉCRÉATIVES

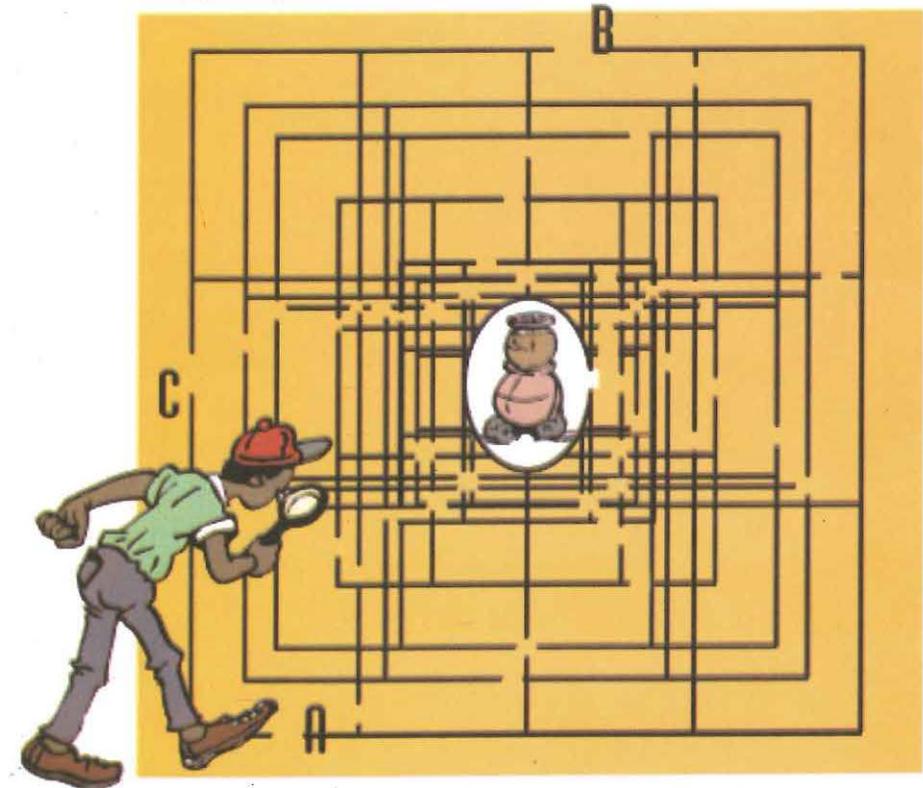
1. Grille

Trouvons les lettres manquantes et complétons les mots de la grille.



2. Le Labyrinthe

Retrouvons le chemin que cet enfant doit emprunter pour accéder au kit d'hygiène personnelle



Lexique

Hygiène : ensemble des règles et pratiques nécessaires pour conserver et améliorer la santé.

