

**Badge pour la Prévention de l'Anémie**  
**Cahier d'exercices**  
**pour les jeannettes, les guides**  
**et les guides aînées.**



**Badge pour la Prévention de l'Anémie**  
**Cahier d'exercices**  
*pour les jeannettes, les guides et les guides aînées.*

Ceci est une publication de l'Association mondiale des Guides et des Eclaireuses.

World Bureau

Olave Centre,

12C Lyndhurst Road

London NW3 5PQ

England

Email: [wagggsworld.org](mailto:wagggsworld.org)

[www.wagggsworld.org](http://www.wagggsworld.org)

## **REMERCIEMENTS**

Je souhaite faire mention de toutes les contributions faites par les jeannettes, les guides et les guides aînées et les guides formatrices dans la réalisation de ce cahier d'exercices. Beaucoup d'entre elles ont participé aux premiers essais de la conception de ce document et leurs idées pour l'amélioration de l'ensemble de matériel pour la Prévention de l'Anémie ont été précieuses. Je tiens à remercier particulièrement les chefs des délégations : Esther Makhanya, Marie Chantal Dukuzermunemyi, Consolata Tumwesigye ainsi que les équipes d'exécution respectivement du Swaziland, du Rwanda et de l'Ouganda.



Permettez-moi de reconnaître la contribution du Dr. Okuonzi, Directeur du RCQHC ; du Dr Hana Neka, Conseillère, Nutrition et Santé de l'Enfant, RCQHC. Reconnaissance particulière à Christine Omondi, responsable des Activités du RCQHC, dont les compétences de coordination de ce projet ont été essentielles. Permettez-moi également de reconnaître Kristen Cashin, spécialiste, Nutrition et Santé Maternelle et Infantile, FANTA et Dr Robert Mwadime, spécialiste régional VIH/SIDA, FANTA, qui nous a offert non seulement ses compétences techniques, mais aussi il a été à la tête de direction tout au long du développement de ce manuel. Notre consultant, Maina Kirunga, a aidé à assembler le manuel. En outre, le Dr Loel Okullo, ancien directeur du RCQHC ; Dr Sarah Naikoba, ancienne conseillère, Santé et Nutrition de l'Enfant, RCQHC ; et Leslie Elder, ancienne conseillère aux responsables principaux de Santé et de Nutrition de l'Enfant, FANTA, ont chacun offert une grande contribution à la phase initiale du projet.

Je suis aussi reconnaissante à Phil Harvey, directeur technique, A2Z ; Renuka Bery, responsable principal des programmes, Groupe international de la Santé et de la Nutrition, AED, ainsi que Joan Whelan, responsable des Communications, FANTA, pour le travail de relecture du contenu technique du manuel. Leur contribution a largement amélioré la qualité du produit final.

J'aimerais remercier Alphonsine Kabagabo, Directrice régionale, Région Afrique ; Marie-Paule Refenoarisoa, responsable des affaires de développement, Région Afrique (pays francophones) ; Lydia Mutare, Directrice, Stratégies de croissance, World Bureau, Londres, pour leur contribution précieuse dans le développement de ce manuel.

Permettez-moi également de reconnaître l'énorme contribution par Alice Weweru, Exécutive du développement, Région Afrique (pays anglophones), pour le rôle de leadership qu'elle a joué en étant point focal de l'équipe de AMGE dans ce projet. J'applaudis son sens de responsabilité. J'ai apprécié nos nombreuses et fréquentes consultations régulières à chaque étape du projet.

Vos contributions individuelles et de l'équipe permettront de casser le cycle vicieux de malnutrition, et en particulier, l'anémie provoquée par le manque de fer.

Mme Honorine R. Kiplagat

**Présidente, Commission Afrique**

**Association mondiale des Guides et des Eclaireuses**

## **INTRODUCTION ET UTILISATION DU CAHIER D'EXERCICES**

Votre choix d'obtenir le Badge pour la prévention de l'anémie nous rend très enthousiastes ! En complétant toutes les activités dans ce manuel et en effectuant des projets avec votre patrouille, vous vous instruisez des moyens qui vous serviront d'éviter l'anémie, afin de rester, vous et vos amis, votre famille et votre communauté en bonne santé.

Le cahier d'exercices « Badge pour la prévention de l'anémie » est accompagné du Livret du Prix du Badge pour la prévention de l'anémie et du Manuel de formation, Badge pour la Prévention de l'anémie. Tout comme le manuel de formation, le cahier d'exercices est divisé en huit sessions qui

commencent chacune par des histoires sur Jeanne et Miriam. A la fin de chaque histoire, vous trouverez des feuilles de questions et d'informations qui vous aideront à apprendre davantage sur les sujets de l'anémie traités dans cette session.



Le check-list dans les premières pages du cahier d'exercices vous aidera à garder trace de toutes les activités que vous complétez pour obtenir le Badge pour la prévention de l'anémie. Vous trouverez toutes les conditions requises pour obtenir le badge dans le livret du prix de Badge pour la prévention de l'anémie qui se trouve avec votre formatrice. Les feuilles de questions marquées d'un \* (astérisque) concernent les activités qui vous aideront à obtenir le Badge pour la prévention de l'anémie. La Section 2 du manuel contient d'autres feuilles de questions qui vous aideront à compléter des activités sociales au sein de la communauté susceptibles de vous aider à obtenir le badge. Ces activités sont listées dans le livret du prix de badge mais ne font partie d'aucune session particulière. Certaines activités mentionnées dans le manuel qui mènent à obtenir le badge ne sont pas suivies de feuilles de questions mais vous pouvez toujours les faire vous-même en les inscrivant sur le check-list ! Vous allez ainsi pouvoir travailler sur toutes ces activités tout en vous renseignant sur l'anémie. Vous avez de quoi choisir et vous pouvez opter pour ces activités qui vous intéresseront le plus.

Nombreuses de jeannettes, de guides, de guides aînées et de guides formatrices ont prêté main forte lors de la création de ce badge et toutes les activités qui l'accompagnent. Nous espérons que vous prendrez plaisir en apprenant sur la prévention de l'anémie et que les activités pratiques et au sein de la communauté vous seront bien délassantes.

Bonne Chance

Alice Waweru

**La Responsable de développement,  
Région Afrique (Pays anglophones)**

**Ce cahier d'exercices appartient à :**

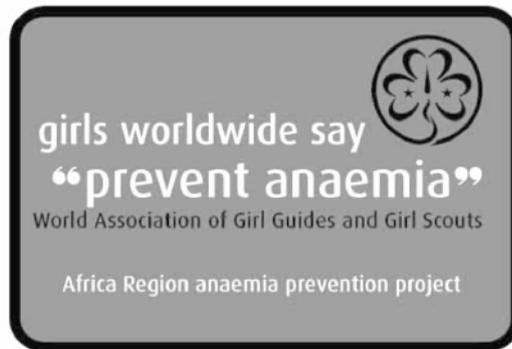
Nom: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

---

Compagnie/Patrouille: \_\_\_\_\_

Date quand vous avez rempli les conditions pour l'obtention du badge : \_\_\_\_\_



# TABLE DE MATIERES

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>CHECKLIST POUR L'OBTENTION DU BADGE POUR LA PREVENTION DE L'ANEMIE.</b>	<b>6</b>
<b>SESSION 1</b>	<b>7</b>
Session 1: Bonne nutrition et Bonne santé	8
Fiche 1.1: Mangez les CINQ catégories alimentaires tous les jours:	9
Fiche 1.2: Tout ce que j'ai mangé HIER (pour les jeannettes) *	10
Fiche 1.3: Jeanne vient dîner ce soir! (Jeannettes & Guides)	11
Fiche d'informations 1 : Bonne nutrition et bonne santé	12
<b>SESSION 2</b>	<b>13</b>
Qu'est ce que l'anémie? Quelles sont les causes de l'anémie? Qui peut faire de l'anémie?	14
Fiche 2.1 La petite Miriam souffre de l'anémie: Quelles sont les signes? (pour toutes les filles)	15
Fiche 2.2 L'anémie c'est terrible !: Quelles sont les causes de l'anémie? (Jeannettes)	16
Fiche 2.3: Les causes de l'anémie (guides et guides aînées)	17
Fiche d'Informations 2: Qu'est ce que l'anémie? Quelles sont les causes de l'anémie? Qui fait de l'anémie?	18
<b>SESSION 3</b>	<b>21</b>
Prévention et lutte contre l'anémie	22
Fiche 3.1: Les guides veillent à ce qu'elles n'attrapent pas l'anémie. (tous les âges)	23
Fiche 3.2A: Projets sociaux pour l'apprentissage	24
Fiche 3.2B. Aider les autres filles à se garder de l'anémie	25
Fiche d'informations 3: Les moyens courants pour la prévention de l'anémie	25
<b>SESSION 4</b>	<b>27</b>
Fiche 4.1: Les guides gardent leurs registres alimentaires * (tous les âges)	30
Fiche 4.2: Les guides mangent bien si elles connaissent les meilleurs aliments. (tous les âges)	31
Fiche 4.3 Les guides mangent bien en planifiant leur repas de : pique-nique/promenades/camping. *	32
Fiche 4.4: Les guides mangent bien, en mettant en place des menus pour la famille (Que pour les Guides)*	33
Fiche 4.5: Les guides font des livres de recettes d'aliments riches en fer (guides aînées)*	34
Fiche 4.6 Les guides se rendent aux marchés locaux pour apprendre *	35
Fiche d'information 4: Je vais bien manger pour éviter de faire de l'anémie	36
<b>SESSION 5</b>	<b>37</b>
Fiche 5.1: Les guides apprennent à leurs familles et aux amis à se protéger des moustiques.	40
Fiche 5.2: Les guides aident les autres	41
Fiche d'Information 5: Je vais prévenir et lutter contre le paludisme	42
<b>SESSION 6</b>	<b>43</b>
Fiche 6.1: Que feriez vous ou que ferait votre famille pour éviter l'ankylostome?	46
Fiche 6.2: Les guides organisent une journée de vermifugation.	46
Fiche d'Information 6: Je vais soutenir la lutte contre l'ankylostome	47
<b>SESSION 7</b>	<b>49</b>
Prévention de l'anémie en prenant les pastilles de fer	50
Fiche 7.1: Les guides peuvent aider les femmes enceintes à prendre les pastilles de fer	51
Fiche 7.2. Les Jeannettes visitent une clinique locale *	52
Fiche 7.3. Les guides et guides aînées visitent une clinique locale *	53
Fiche d'Information 7: Les guides aident les femmes enceintes à prendre les suppléments de fer acide folique. 54	54
<b>Section 2: Activités sociales conduisant à obtenir le badge*</b>	<b>55</b>

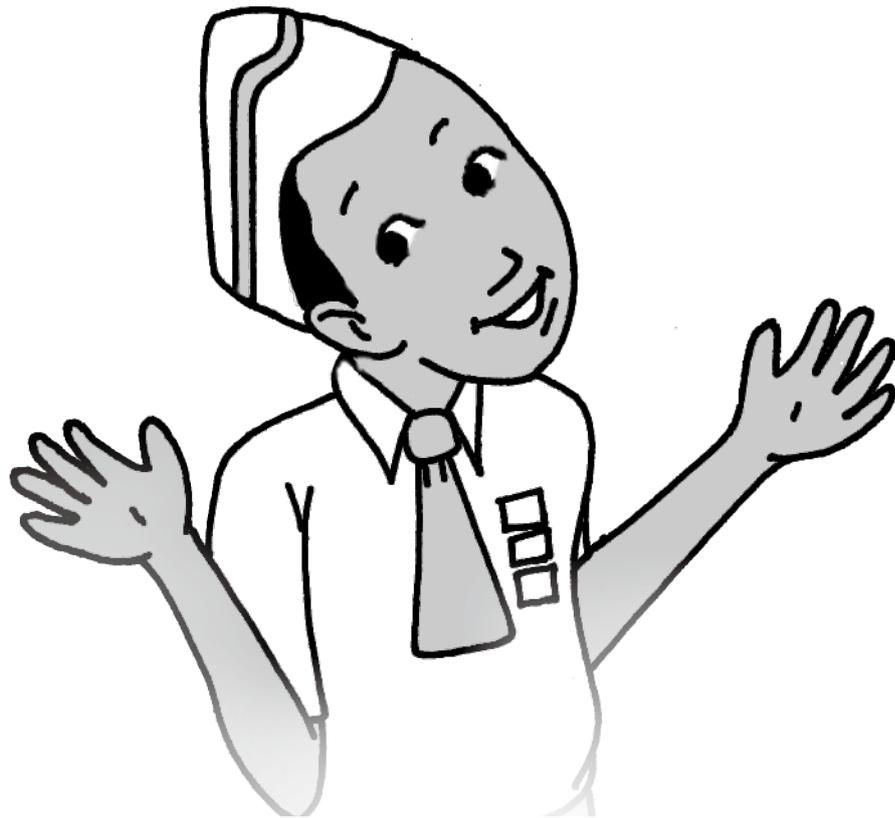
## CHECKLIST D'OBTENTION DU BADGE POUR LA PREVENTION DE L'ANEMIE.

Après avoir accompli une activité qui mérite un badge, montrez à votre formatrice la page remplie ci-dessous et faites-la apposer ses initiales dans la ligne à côté de chaque activité accomplie. Après avoir démontré que vous maîtrisez les quatre domaines de connaissance et ayant complété trois activités pratiques et deux activités au sein de la communauté, vous aurez mérité alors le Badge pour la prévention de l'anémie.

Nom: \_\_\_\_\_

Etes-vous : Jeannette, Guide, ou Guide aînée ? \_\_\_\_\_

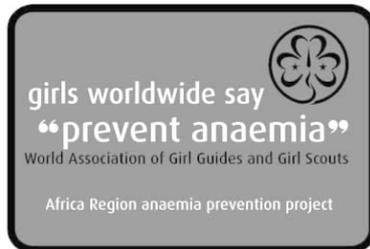
Pour obtenir le Badge pour la prévention de l'anémie, j'ai:		Date d'achèvement	Signature de la formatrice (Initiales)	
Démontré les connaissances acquises dans les 4 domaines suivants:				
a.				
b.				
c.				
d.				
Complété les trois activités pratiques suivantes :				
a.				
b.				
c.				
Complété les deux activités suivantes au sein de la communauté:				
Activité	Nombre de femmes enceintes rencontrées.	Nombre de filles rencontrées	Date	Initiales de la formatrice
a.				
b.				



# SESSION 1

## Bonne nutrition et bonne santé

Voici Jeanne, guide comme vous !



Salut, je m'appelle Jane, j'ai douze ans et je suis guides. J'aime être guides car c'est plaisant d'aider les autres, faire du camping, et obtenir des badges. J'ai obtenu le badge d'amitié, le Badge pour la cuisine et tant d'autres. En ce moment ma patrouille et moi-même sommes en train de travailler sur le Badge pour la prévention de l'anémie. Avant que je ne me sois intéressée à ce badge, je ne faisais pas attention à ce que je mangeais et comment je prenais soins de ma santé.

Quand j'ai commencé à travailler sur le badge pour la prévention de l'anémie, j'ai

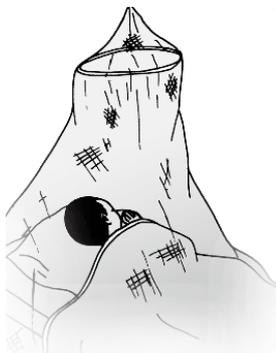
remarqué qu'avec mes amis, nous pouvions faire des choix alimentaires sains.

J'ai donc changé mes habitudes alimentaires. Chaque jour, j'essaie de me nourrir des aliments sains que je découvre. Je vais manger de la viande, des oeufs, les haricots ou des arachides pour grandir. Je mange des légumes et des fruits pour maintenir un corps sain et rayonnant. Je mange beaucoup d'aliments de base pour avoir de l'énergie. Je bois également beaucoup d'eau pour rester en bonne santé.

En plus de bien manger, j'essaie de faire de bons choix de santé.

Toutes les nuits, je dors sous une moustiquaire traitée pour éviter d'attraper le paludisme.

J'essaie de porter des chaussures chaque fois que je vais aux toilettes et je fais attention à toute saleté par terre.



Maintenant j'éprouve même plus d'énergie qu'avant. Je peux étudier, jouer au netball et passer des bons moments avec des amis. Il m'arrive très rarement de tomber malade et j'ai de très bonnes notes à l'école. Je suis très heureuse et je me sens en très bonne santé. J'aimerais voir tout le monde se sentir comme moi. Je parle à mes amis et à ma famille de bonnes habitudes alimentaires et de santé comme moyen d'éviter l'anémie. Certains d'entre eux ne veulent pas essayer des nouvelles choses, mais beaucoup le font. Les gens qui ont fait les choix pour la santé me disent comment ils se sentent très bien.



### Fiche 1.1: Consommez les CINQ Catégories alimentaires tous les jours.

Ecrivez dans la deuxième colonne, les différents aliments de chacune de cinq catégories alimentaires les plus courantes de votre milieu.

<b>Catégorie alimentaire, prestations maladie, substances nutritives clés</b>	<b>Mettez dans cette colonne les liste d'aliments que l'on trouve facilement à la maison.</b>
<b>Céréales, tubercules, pains</b> Donne de l'énergie et bon pour la digestion <b>Substances nutritives clés :</b> Glucides, Fibre	
<b>Matières grasses, huiles, du beurre, beurre clarifié</b> Donnent de l'énergie, aide le corps à utiliser certaines vitamines. <b>Substances nutritives clés :</b> Matières grasses	
<b>Fruits &amp; Légumes</b> Vous maintiennent en bonne santé, luttent contre les maladies, guérissent les égratignures et absorbe le fer. <b>Substances nutritives clés :</b> Vitamines, minérales, fibres	
<b>Viandes, poisson, produits laitiers, haricots et noix</b> Nous aident à grandir, la croissance de muscles et des os solides. <b>Substances nutritives clés :</b> Protéine, minérales,	
<b>« Autres » (beurre, frites, gâteaux sucrés, sodas)</b> Des enfants dynamiques peuvent consommer en petites quantités les aliments de la catégorie « autres » pourvu qu'ils en mangent également dans les quatre autres groupes.	

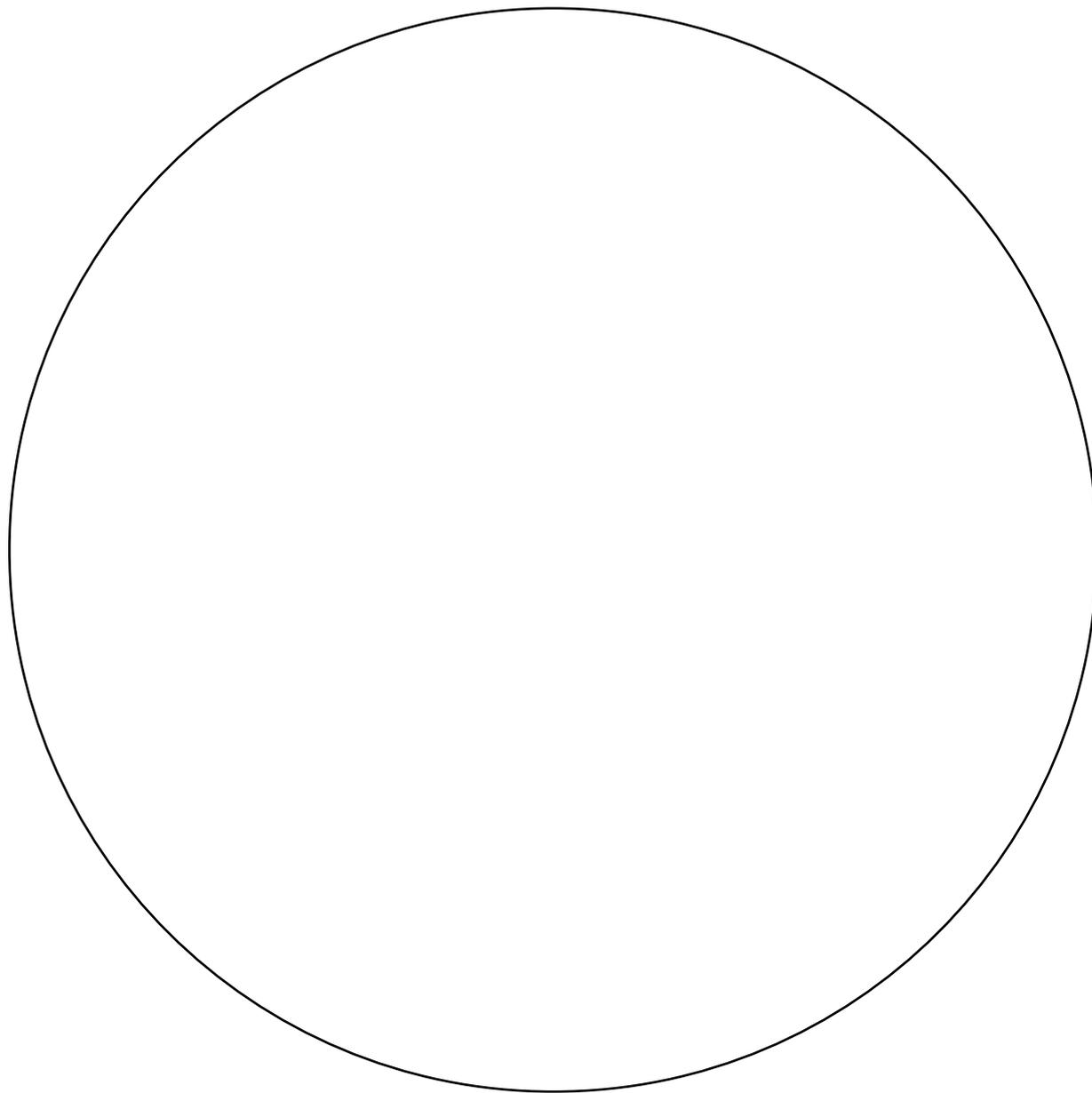
### Fiche 1.2: Tout ce que j'ai consommé HIER (pour les jeannettes) \*

Dessinez et coloriez les aliments / boissons que vous avez consommés hier et indiquez leur group alimentaire.

<p>Je suis pour le Groupe : .....</p>	<p>Je suis pour le Groupe : .....</p>	<p>Je suis pour le Groupe: .....</p>
<p>Je suis pour le Groupe : .....</p>	<p>Je suis pour le Groupe .....</p>	<p>Je suis pour le Groupe : .....</p>

### **Fiche 1.3: Jeanne vient dîner ce soir! (Jeannettes & Guides)**

Dans l'assiette ci-dessous, dessinez le repas que vous serviriez à Jeanne. N'oubliez pas que Jeanne a commencé à faire des choix d'une alimentation saine.



# Fiche d'information 1 : Bonne nutrition et bonne santé

## Qu'est-ce la nutrition ?

La nutrition est le procédé par lequel ce que l'on mange et boit est transformé en petites parties (appelées 'substances nutritives') et absorbé par le corps.

## Quelle est l'importance de la nutrition ?

Les substances nutritives qui se trouvent dans les aliments que nous consommons donne de l'énergie à nos corps et nous permettent ainsi de travailler, d'étudier, de jouer, de grandir ainsi que de combattre les maladies. Nous avons besoin d'une bonne nutrition pour bien travailler à l'école et au sport.

## Pourquoi la nutrition est importante

Les nutritifs trouvés dans ce que l'on mange produisent de l'énergie qui nous permet d'étudier, de travailler, jouer, grandir et lutter contre des maladies. Il nous faut une bonne nutrition pour être en bonne santé et pour être bons à l'école et en sports.

## Comment s'assurer d'une bonne nutrition ?

Pour une bonne nutrition, il faut bien manger. Et ceci veut dire que l'on mange quelques aliments de toutes les principales catégories alimentaires.

### Rôles de catégories alimentaires

Catégorie alimentaire	Céréales, tubercules, pains	Matières grasses, huiles, beurre, beurre clarifié	Viandes, poisson, produits laitiers, haricots et noix	Fruits & Légumes	De l'eau	Autres aliments
Exemples	Patates, Maïs et millet	L'huile de légumes, saindoux, beurre	bœuf, chèvre, perche du Nil, lait, haricots, amandes.	mangues, oranges, poivre, épinards....	Eau potable, (filtrée, bouillie, traitée, ou mise en bouteilles)	gâteaux, frites, biscuits.
De combien avons-nous besoin.	Aliments de base	En petites quantités	En manger une ou deux fois par jour.	En manger 3 à 5 fois par jour.	Buvez de l'eau assez souvent	En manger aussi peu que possible
Descriptif	Aliments qui nous donnent de l'énergie pour : travailler, se déplacer, réfléchir, parler, chanter, manger...		aliments qui aident à la croissance et le corps à se reconstruire.	Aliments qui aident le corps à se protéger contre des maladies et à maintenir son rayonnement	L'eau aide à nettoyer le corps, de toutes les impuretés. L'eau aide le corps à rester frais.	Bon goût, mais ayant très peu de valeurs nutritives, peuvent être dangereux pour notre corps.

## Qu'est ce que la malnutrition ?

Par malnutrition, il s'agit de la « mauvaise nutrition ». Le corps n'a pas assez de substances nutritives ou de l'énergie requises pour mieux fonctionner. Une personne sous-alimentée est prédisposée à perdre du poids, tomber malade très souvent et se sentir malade et fatiguée. Un enfant sous-alimenté ne pourra pas grandir ou développer normalement. La sous-alimentation peut provoquer des maladies, la cécité et même la mort.

## Le manque de fer

Le manque de fer est une sorte de sous-alimentation due à l'insuffisance de fer dans le corps. Le corps absorbe le fer de la nourriture que nous consommons. Beaucoup de personnes qui souffrent de carence de fer ne le savent pas, alors qu'ils risquent d'avoir de sérieux problèmes de santé tel que l'anémie.



## **SESSION 2**

**Qu'est ce que l'anémie?  
Quelles sont les causes de l'anémie?  
Qui peut faire de l'anémie?**

## Session 2 : Qu'est ce que l'anémie, quelles sont les causes de l'anémie, qui peut faire de l'anémie?

Miriam, l'amie de Jeanne



Jane a une amie qui s'appelle Miriam et les deux filles sont dans la même classe à l'école. Depuis quelques semaines, Jeanne s'est rendue compte que Miriam était fatiguée, pâle, et très affaiblie. Miriam était parmi les meilleures joueuses de netball mais ces derniers temps, elle se fatigue facilement et s'assoit à côté du terrain pour se reposer. Jeanne vient de découvrir aussi que Miriam n'a même pas fait tout son travail scolaire de la semaine.

Jane est inquiète, elle va voir Miriam et les deux parlent



Jeanne et Miriam se rendent vite chez l'infirmière de l'école. L'infirmière demande à Miriam comment elle se sent, si elle était malade dernièrement et comment elle se soignait et se nourrissait. Elle s'est rendue compte que Miriam avait eu le paludisme trois fois dans l'année et qu'elle avait commencé à avoir ses règles il y a cinq mois. L'infirmière s'est aussi aperçue que les paumes et langue de Miriam ainsi qu'à l'intérieure de ses paupières étaient pâles. Elle a noté que Miriam avait des crevasses aux lèvres et avait l'air très affaiblie.

Quand elle l'a interrogée sur son alimentation, l'infirmière a noté qu'il y avait beaucoup d'aliments que Miriam n'aimait pas. Miriam ne mangeait que le « Kalu » (un plat sec préparé de maïs) et les haricots le plus souvent. Elle mangeait de la viande une fois par semaine et ne mangeait des fruits et des légumes que très rarement. Elle aime le chocolat et s'en achète tous les jours.

L'infirmière lui a fait une prise de sang et elle s'est rendue compte que Miriam avait fait de l'anémie. L'anémie l'affaiblissait, la fatiguait et lui donnait des vertiges. Cela pourrait aussi lui donner des maux de tête, et faire des crevasses sur ses ongles. L'infirmière a dit à Miriam que n'importe qui pourrait faire de l'anémie. Cela pourrait être dû au manque de fer dans son alimentation, au crise du paludisme, à l'ankylostome voire même à la perte de trop de sang pendant ses règles.

L'anémie est facile à prévenir et à traiter. Il suffit d'avoir une alimentation saine et de prévenir les infections du paludisme et de l'ankylostome.



## Fiche 2.1: La petite Miriam a fait de l'anémie: Quelle sont les signes? (Toutes les filles)

Dans les cadres ci-dessous, écrivez les effets de l'anémie sur les différentes parties du corps de Miriam.

Le cerveau : Pour réfléchir et apprendre.

Les yeux et la bouche :

Comment s'est-elle sentie?:

L'anémie c'est terrible !!  
Nous devons l'arreter

Qu'est-ce qui est arrivé d'autre à Miriam au courant de la dernière année qui pourrait avoir contribué au fait qu'elle fasse de l'anémie ?

Les ongles des doigts et les paumes :



**Fiche 2.2: L'anémie c'est terrible: Quelles sont ses causes ? (Jeannettes)**

Faites un dessin pour chacune des CINQ causes principales de l'anémie chez les enfants et les femmes de notre communauté.

<p>Vous risquez de faire de l'anémie,</p> <p>Si vous ne : .....</p>	<p>Vous risquez de faire de l'anémie,</p> <p>Si vous perdez beaucoup de .....</p>	<p>Vous risquez de faire de l'anémie,</p> <p>Si vous souffrez de : .....</p>
<p>Vous risquez de faire de l'anémie,</p> <p>Si vous souffrez de : .....</p>	<p>Vous risquez de faire de l'anémie,</p> <p>Si vous êtes infectés de :</p>	<p>Dites à quelqu'un que «Vous vous en souciez »</p>

### Fiche 2.3: Les causes de l'anémie (pour les guides et les guides aînés)

*Dites à quelqu'un ce que c'est l'anémie ainsi que ses causes.*

*Dans les cadres ci-dessous, écrivez ce que vous leur direz de ce que c'est l'anémie. Ecrivez aussi les trois causes de l'anémie.*

Je leur dirai que l'anémie c'est .....

J'ai trouvé que l'appellation locale de l'anémie est.....

Je leur dirai que l'anémie est provoquée par.....

## **Fiche d'Information 2 : Qu'est ce que l'anémie ? Quelles sont les causes de l'anémie ? Qui peut faire de l'anémie ?**

### **Qu'est ce que l'anémie ?**

L'anémie est une condition de manque d'assez d'oxygène dans le sang qui circule des poumons vers les autres parties du corps. Le corps ne fonctionne donc pas normalement dans une condition de manque d'assez d'oxygène.

L'oxygène est transporté par les globules rouges. La condition anémique se produit dans des situations où il n'y a pas assez de globules rouges dans son sang.

### **Qu'est ce que le fer?**

Le fer aide les globules rouges à transporter l'oxygène dans le corps. Le corps a besoin du fer pour mieux fonctionner. Notre corps absorbe le fer grâce à une bonne alimentation riche en fer ou avec des suppléments.

### **Quelles sont les causes de l'anémie?**

Manque de fer dans le corps - l'anémie est fondamentalement provoquée par une insuffisance de fer dans le sang. Ceci est dû au manque d'assez de fer dans son alimentation ou une situation où le corps n'absorbe pas le fer dans les aliments que la personne consomme.

Le paludisme détruit le sang de celui qui en souffre. Il empêche également le corps de renouveler le sang.

Les parasites/vers - Les personnes infectées par des vers tels que l'ankylostome ou la bilharziose perdent du sang.

Perdre du sang - Une lourde menstruation ou la perte de beaucoup de sang pendant l'accouchement peuvent provoquer l'anémie chez les filles ou les femmes.

Des maladies ou infections - Des personnes avec des maladies comme la diarrhée, la rougeole ou les victimes du VIH sont plus prédisposées à faire l'anémie.

### **Qui courent le plus grand risque de faire de l'anémie et pourquoi ?**

N'importe qui peut faire de l'anémie. Néanmoins, les enfants, les filles adolescentes et les femmes enceintes ou qui allaitent sont les plus vulnérables à l'anémie.

### **Les enfants et les adolescents sont les plus susceptibles à faire de l'anémie à cause des raisons suivantes :**

- Ils grandissent très vite et ont donc besoin de fer pour aider leur corps à supporter les changements corporels.
- La plupart d'enfants sont infectés de l'ankylostome qui leur fait perdre du sang.
- Ils souffrent fréquemment du paludisme qui détruit à leur sang.
- Les adolescentes font de l'anémie parce qu'elles perdent du sang pendant leur menstruation et aussi parce qu'elles grandissent très vite, ayant besoin de plus de fer.

### **Raisons pour lesquelles les femmes enceintes font aussi de l'anémie :**

- Leurs corps ont besoin de fer pour les enfants grandissant dans le ventre.

- Les enfants ont besoin de fer pour mieux grandir.
- Elles courent le risque de souffrir du paludisme et d'autres maladies.

### **Quelles sont les signes et symptômes de l'anémie :**

**Signes:** Ce qui se voit

- Avoir les ongles des doigts fragilisés.
- Pâleur généralisée de la peau, des lèvres, des gencives, l'intérieure des paupières et des ongles ainsi que des paumes.

**Symptômes :** Ce que l'on sent

- Faiblesse et fatigue
- Etourdissements et des maux de tête
- Difficultés à se concentrer.

### **Quels sont les dangers de l'anémie :**

Pour les *Adolescents* :

- Difficultés à se concentrer aussi bien à l'école qu'à l'extérieur.
- Mauvaises notes à l'école.
- Une croissance interrompue.

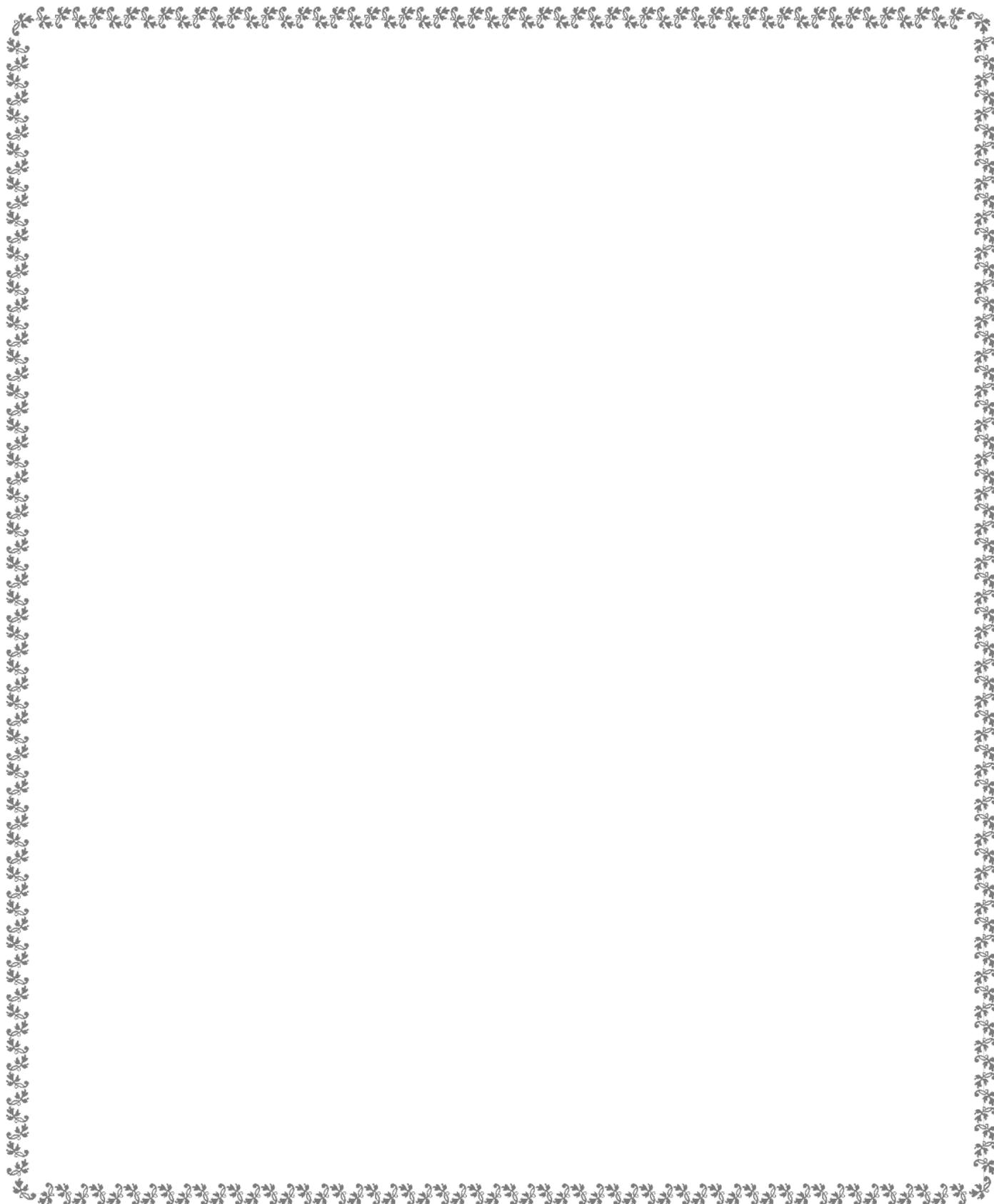
**Les bébés** dans les ventres de mères anémiques sont susceptibles de :

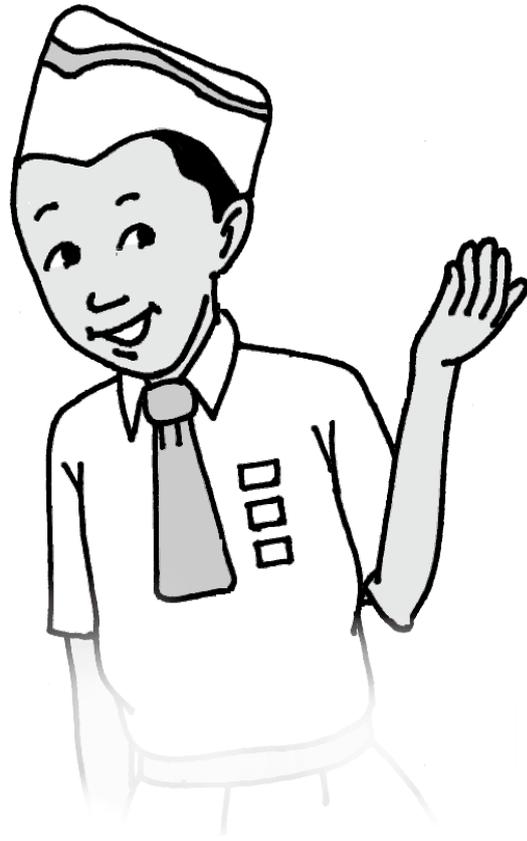
- Mourir avant la naissance ou dans les premiers mois de la naissance.
- connaître une naissance précoce
- Tomber malade dès la naissance.
- Grandir anormalement
- Avoir des problèmes d'atrophie cérébrale.

**Les femmes enceintes** anémiques sont susceptibles de :

- Avoir une fatigue généralisée. Même pour s'occuper de son enfant.
- Avoir des difficultés à se concentrer
- Tomber malade très souvent.
- Avoir besoin d'une transfusion sanguine à l'accouchement.
- De pertes importantes de sang ou même à mourir lors de l'accouchement.

## Notes:





## **SESSION 3**

# **Comment prévenir et lutter contre l'Anémie**

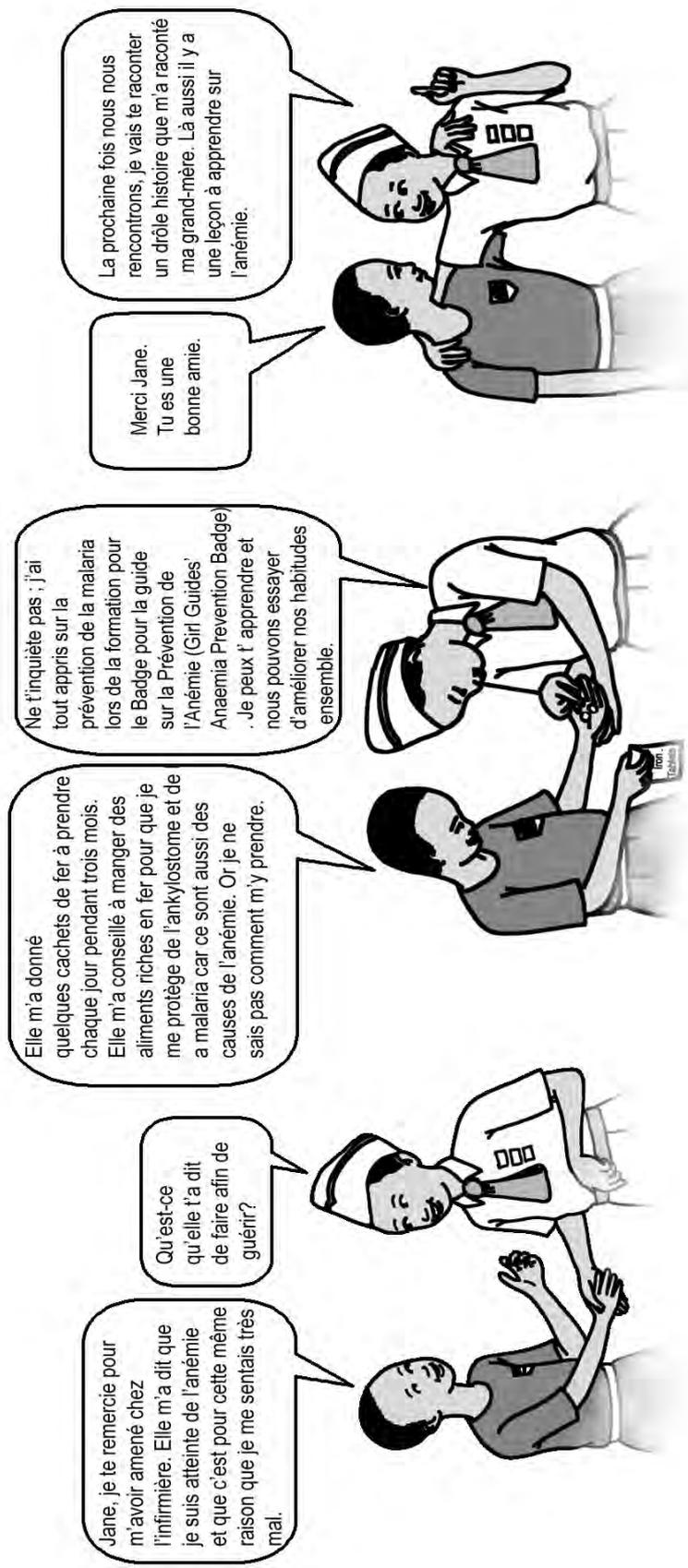
## Session 3 : Prévention et lutte contre l'anémie

Comment aider Miriam à se sentir mieux

### Qu'est-ce qui est arrivé à Miriam dans l'histoire précédente ?

Dans les ca  
prévenir l'ai

Après avoir découvert que Miriam était atteinte de l'anémie, l'infirmière la rassure que l'anémie est facile à prévenir et à traiter.



que vous allez faire pour

### Fiche 3.2A : Projets d'apprentissage au sein de la communauté

Les activités ci-dessous seront assignées par votre formatrice. La moitié de la patrouille travaillera sur Activité A et l'autre moitié travaillera sur Activité B.

#### A. Entretien avec des Adultes dans la Communauté

Je vais .....

Je vais .....

Partagez ce que vous avez appris avec ta patrouille.

### Fiche 3.2B : Comment aider d'autres filles à prévenir l'anémie

Faites une affiche ou une brochure, coloriée, élaborant 2 ou 3 messages clairs et simples sur des moyens de prévenir l'anémie. Partagez le résultat de l'affiche ou de la brochure avec votre patrouille.

Inscrivez ci-dessous les messages que vous avez inclus dans votre affiche ou votre brochure

.....

.....

1. De quels symptômes de l'anémie leur avez-vous parlé :
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Dans le cas où ils connaissent déjà ces symptômes, demande-leur de vous dire le nom local (de l'anémie) :
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Qu'est-ce qu'ils pensaient / disaient être la cause de l'anémie :
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. D'après eux, comment peut-on prévenir l'anémie :

### **Feuille d'informations 3 : Moyens courants de prévenir l'anémie**

## **Informations sur la prévention de l'anémie**

### **1. Augmentez la consommation de fer**

- Prenez de la viande riche en fer comme le bœuf, le foie, la chèvre ou le poulet
- Prenez des légumes riches en fer – petits pois, épinards et d'autres légumes
- Prenez des « amis du fer » - goyaves, oranges, citron ou un peu de viande pour aider votre corps à utiliser le fer
- Essayez de ne pas prendre des « ennemis du fer » une heure avant ou après un repas riche en fer (exemples des ennemis du fer: thé, café et lait)

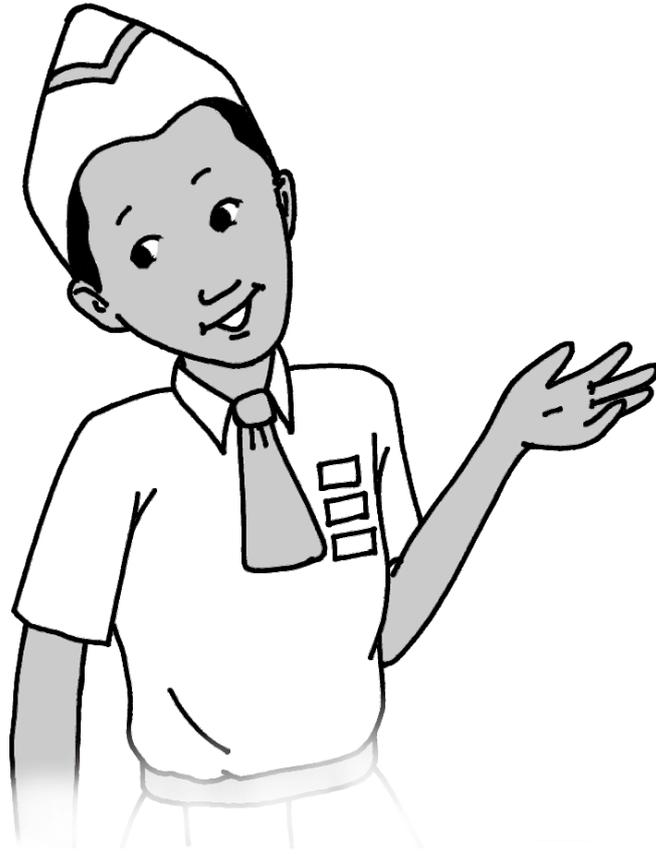
### **2. Prévenez le paludisme**

- Dormez sous une moustiquaire traitée afin de prévenir le paludisme
- Faites traiter le paludisme immédiatement

### **3. Prévenez l'ankylostome**

- Prenez des médicaments pour vous débarrasser de l'ankylostome
- Portez des chaussures pour éviter l'ankylostome
- Débarrassez-vous des fèces de façon correcte
- Ne jouez pas avec le sol sale

4. Prenez des cachets de fer suivant les instructions du personnel de santé



## **SESSION 4**

# **Mangez bien pour Prévenir l'anémie**

# Session 4 : Manger Bien pour Prévenir l'Anémie

## Boukie, l'Hyène



Bouki l'Hyène est misérable. Il ne peut plus chasser pour ses repas. Il se sent faible et fatigué tout le temps et ses griffes se cassent facilement. Les autres animaux se moquent de lui, et surtout Sonko le Lièvre.

Sonko est gros et en bonne santé car il mange des carottes, des légumes et des céréales. Il se moque de Bouki et il dit qu'il est vieux, fatigué, aux jambes infirmes et plusieurs autres noms bien pires. L'Hyène essaie de poursuivre Sonko mais il chancelle et il marche sur l'excrément d'un éléphant. Il sent mauvais et il est couvert en mouches. Finalement, Bouki se dit, « Je dois faire quelque chose pour me guérir ! »

Guides/Rangers: What other foods could you start eating to have more iron in your diet?

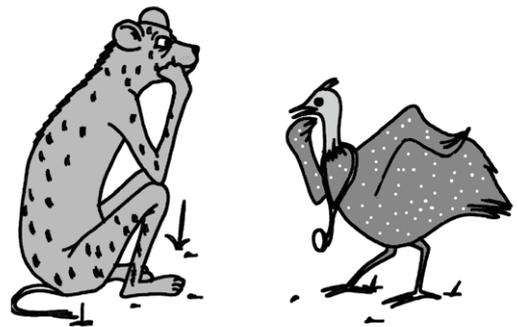
Alors, Bouki part voir son vieil ami, le Dr. Pintande qui lui dit, « La raison pourquoi tu ne peux pas courir vite, tu te fatigues et tes griffes sont cassantes c'est parce que tu n'as pas suffisamment de fer dans ton sang. »

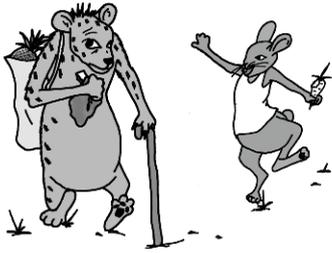
« Que puis-je faire pour avoir du fer dans mon sang, Dr. Pintande? » demande Bouki.

« Tu dois prendre des aliments riches en fer comme des légumes, des haricots, des petits pois et des fruits. »

« Mais je suis hyène, pas un lièvre ! » exclame Bouki.

« Si tu es trop faible pour chasser, prends les restes laissés par Lion et Léopard, » lui conseille le docteur.



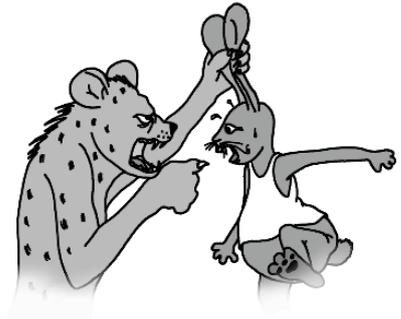


Bouki a donc mangé des légumes et des fruits riches en fer. Il a attendu que Lion et Léopard terminent de manger et puis il a eu les restes de viande qu'ils avaient laissés. Petit à petit, il a repris ses forces.

Mais il n'a pas dit à Sonko qu'il se sentait mieux. Chaque nuit, Bouki faisait semblant d'être de plus en plus fatigué et faible. Il a même donné l'impression qu'il ne pouvait plus marcher sans l'aide d'une canne. Et chaque nuit, le Lièvre se moquait de lui, en dansant autour de lui.

En fin, une nuit, Sonko s'est approché de très près et Bouki l'a pris par les oreilles. « Pas de légumes ni de viande pourrie pour moi ce soir ! » a crié Bouki. « Ce soir, j'aurai le foie de Lièvre, frais, pour mon dîner ! »

Bouki a soulevé Sonko dans l'air par ses oreilles. Sonko a résisté et résisté. Ses oreilles sont devenues de plus en plus longues. Finalement « plop » et Sonko était libre. Sonko a couru, mais depuis ce jour-là tous les petits lièvres sont nés avec des oreilles très longues.



Voilà une très bonne histoire. Le Vieux Dr. Guinea Fowl savait bien la bonne nourriture à prendre pour prévenir la malaria.

Oui, il savait que dans beaucoup d'aliments que nous prenons il y a du fer

Comment puis-je savoir qu'un aliment est riche en fer ?

Faisons ces activités ensemble et apprenons cela ...



## Jeanne continue à dire :



Il est important de faire attention à ce qu'on mange, et savoir quels aliments on mange ensemble. Par exemple, il est conseillé de manger des fruits avec des aliments riches en fer, mais il n'est pas bon de prendre du thé. J'ai appris dans la formation de guides que le fer des plantes est difficile à utiliser par le corps, mais il existe des « amis du fer » qu'on peut manger avec des légumes afin de faciliter le corps à assimiler le fer. Par exemple, une combinaison d'aliments des plantes et de la nourriture issue des sources animales facilite l'utilisation du fer en légumes. Prendre des aliments riches en vitamine C - oranges, pommes et poivrons - avec un repas aide le corps à utiliser le fer dans plusieurs aliments. La nourriture des sources animales et la vitamine C sont des « amis du fer ».

## Fiche 4.1 : Les guides gardent leurs registres alimentaires (tous les âges)

Notez tous les aliments consommés à de différents moments depuis trois jours. Indiquez s'ils sont riches en fer et riches en vitamine C.

Heure/Repas	Jour 1 Nourriture	Jour 2 Nourriture	Jour 3 Nourriture	Est-il riche en fer ?	Est-il riche en vitamine C ?
Petit déjeuner					
Casse-croûte					
Déjeuner					
Goûter					
Dîner					
Autre					

J'aimerais améliorer ma consommation de fer en prenant ...

**Fiche 4.2: Les guides mangent bien si elles connaissent les meilleurs aliments (tous les ages)**

*Trouvez les aliments locaux riches en fer, ceux qui aident le fer ('amis du fer') et ceux qui le bloquent ('ennemis du fer'). Dessinez-les et étiquetez-les dans le tableau ci-dessous. Dites a quelqu'un ce qu'il faut manger pour prévenir l'anémie.*

Je mangerai les sources d'aliments riches en fer tels que ...	Je mangerai les amis du fer avec mon repas principal	J'attendrai une heure avant de consommer des 'ennemis du fer' après un repas riche en fer

### Fiche 4.3 : Les guides mangent bien en planifiant les repas pour leur pique-niques/marche/campings\*

*Un projet pour les jeannettes : pique-nique ou marche ; un projet pour les guides/guides âgées : deux jours de camping.*

*Enregistrez les aliments qui seront inclus dans les repas/casse-croûtes pendant toute la sortie. Les guides devraient s'assurer que les aliments sont riches en fer, qu'ils renferment la Vitamine C, que les repas sont appétissants et qu'ils sont amusants à préparer.*

<b>Liste des aliments à inclure dans votre menu</b>	
Jour 1 (jeannettes, guides, guides âgées)	Jour 2 (guides, guides âgées)

Préparez et amenez certains de ces aliments pour votre prochain(e) pique-nique, marche ou camping.

#### Fiche 4.4 : Les guides mangent bien en mettant en place des menus pour leur famille (guides seulement)\*

Dans le tableau ci-dessous, remplissez un plan de menu pour une famille dans votre quartier. Cochez les aliments qui sont riches en fer et ceux riches en vitamine C.

Petit déjeuner	
Casse-croûte	
Déjeuner	
Casse-croûte	
Dîner	
Autres casse-croûtes	

#### **Fiche 4.5 : Les guides font des livres de recettes des aliments riches en fer (guides aînées)\***

Faites deux recettes riches en fer que l'on peut avoir chez une famille de votre quartier. En patrouille, sélectionnez les cinq recettes les plus populaires et mettez ces recettes ensemble pour en faire un livre des aliments riches en fer pour les femmes enceintes. (Une recette montre les ingrédients et les étapes pour préparer un repas). Faites une ou deux de ces recettes et partagez vos résultats.

#### **Exemple d'une recette**

<p><b><i>Nom du repas .....</i></b></p> <p>Ingrédients</p>          <p>Etapes de préparation</p>	<p><b><i>Nom du repas .....</i></b></p> <p>Ingrédients</p>          <p>Etapes de préparation</p>
--	--

**Fiche 4.6 : Les guides visitent les marchés locaux pour apprendre\***

*(Jeannettes, utilisez un autre papier pour faire votre dessin)*

*Trouvez cinq aliments qui ont du fer ajouté (aliments fortifiés ou enrichis en fer)*

Aliments fortifiés en fer	Combien de fer a été ajouté ?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Guides et guides âgées : Faites des recettes pour deux repas que vous pouvez préparer avec les aliments de la liste ci-dessus qui ont du fer ajouté

<p><b>Nom du repas .....</b></p> <p>Ingrédients</p> <p>Etapas de préparation</p>
--

## Feuille d'informations 4.1 Je mangerai équilibré pour éviter l'anémie

### I. Je mangerai des aliments riches en fer

Mangez des aliments riches en fer tous les jours. Aliments obtenus des animaux comme la viande rouge, le foie de bœuf, les œufs et le poulet sont les meilleures sources de fer. Le corps utilise mieux ce fer et il est absorbé plus facilement.

Des aliments obtenus des plantes tels que les légumes verts, et en particulier, les légumes traditionnelles ont du fer aussi.

### II. Je mangerai des aliments fortifiés en fer.

Mangez régulièrement des aliments fortifiés ou enrichis en fer. Par exemple, des céréales moulues et les céréales mangées au petit déjeuner.

Vérifiez si les aliments sont enrichis en fer. Si oui, combien de fer a été ajouté.

### III. Je mangerai des aliments qui aident mon corps à mieux assimiler le fer - les 'amis du fer'.

Aidez votre corps à utiliser beaucoup plus de fer. Comment ? Si les aliments issus des plantes sont votre source principale de fer, consommez-les avec les 'amis du fer' (qui aident votre corps à mieux profiter du fer que vous consommez), par exemple, a) le foie de bœuf ou le poulet et b) des aliments avec la vitamine C, comme le citron, les tomates, et les oranges.

### IV. J'éviterai de manger les aliments qui bloquent l'utilisation de fer par le corps - les 'ennemis du fer'.

Évitez de manger des aliments qui vous rendront plus difficile l'utilisation de fer. Par exemple, le thé, le café, et les aliments riches en calcium comme le lait et le chocolat. Mais vous pouvez consommer ces aliments une heure après ou avant de manger les aliments riches en fer.

### V. Je préparerai des aliments pour préserver le fer ou augmenter son absorption.

La fermentation ou germination des aliments de céréales peut améliorer l'absorption du fer. Aussi, la préparation de nourriture dans une casserole en fer augmente la quantité de fer.

Aliments riches en fer		'Amis du fer'	'Ennemis du fer'
<u>Des animaux</u>	<u>Des plantes</u>	Viande/poisson/volaille	Thé
Bœuf	Lentilles	Orange	Café
Œuf	Chiche	Jus d'orange	Patate douce
Dinde	Autres haricots verts	Citron	Lait et produits laitiers
Foie, rognon	Amandes	Cantaloup	Soja
Chèvre	Asperges	Tomate	
Thon	Épinards	Patate	
	Brocoli	Poivres	
	Pruneau	Graines de tamarin	
	Raisin		
	Abricots		



## **SESSION 5**

# **Prévenez l'anémie à travers la lutte contre le paludisme**

## Session 5 : Prévenez l'anémie à travers la lutte contre le paludisme

Katanu la fille et Soonum le moustique<sup>2</sup>

En utilisant l'histoire qu'elle a lue sur un site web de l'UNESCO, Jeanne a appris à Miriam comment prévenir le paludisme. Demandez à deux filles de jouer le rôle de Jeanne et de Miriam en lisant l'histoire.



Soonum est un moustique féminin (un anophèle). Maintenant elle a grandi, mais quand elle était encore petite, ses nombreuses sœurs et elle sont sorties des œufs qui étaient dans une flaque d'eau sale, juste à côté de l'école. Comme tous les moustiques, Soonum aime bien piquer les gens, surtout quand ils dorment, pendant la nuit



Une nuit, Soonum a vu une fille qui s'appelle Katanu qui dormait. Ses bras avaient l'air juteux et elle ne s'était pas protégée sous une moustiquaire. Soonum lui a piqué la peau, lui a pompé de mauvais microbes dans le sang, et il lui a aussi sucé du sang.



Douze jours plus tard, Katanu a eu une fièvre (la température de son corps a augmenté) et elle a commencé de frissonner et de transpirer, et des fois, elle se plaignait d'avoir froid. Elle avait aussi mal aux muscles et elle était faible. Elle avait aussi eu la diarrhée et elle avait très mal à la tête



Sa famille l'a immédiatement amenée au centre de santé. On a trouvé qu'elle avait le paludisme suite à la piqûre de Soonum. On lui donc donné des médicaments pour l'aider à récupérer.

Le médicament avait un mauvais goût mais le personnel soignant lui a dit qu'elle DEVRAIT tout prendre comme il faut même si elle commençait à se sentir mieux. Le personnel soignant a dit à Katanu qu'elle avait de la chance. Si sa famille ne l'avait pas amenée à la clinique ce jour-la, elle aurait pu mourir.



1. Adapté de l'UNESCO, "Telling Stories to Introduce Lessons About Malaria:" (2004). [http://portal.unesco.org/education/en/file\\_download.php/2245af72dc82dabca1aa965242d82d1dFINAL+cc3-malart02story.doc](http://portal.unesco.org/education/en/file_download.php/2245af72dc82dabca1aa965242d82d1dFINAL+cc3-malart02story.doc)  
Adapté de l'UNESCO, *Fresh Tools for Effective School Health*

# Prevent Anaemia through Prevention of Malaria



## Fiche 5.1 : Les guides apprennent à leurs familles et à leurs amis à chasser les moustiques

Nom de la patrouille : .....

Lieu d'activité : .....

Quand est-ce que l'activité a été effectuée ? .....

Dans l'espace ci-dessous, dessinez (ou écrivez) les activités faites par votre patrouille afin de prévenir le paludisme dans votre communauté/école



## Fiche 5.2 : Les guides aident les autres

Dans votre patrouille :

1) Créez trois messages pour les garçons et les filles de votre âge sur les dangers du paludisme et comment l'éviter. Ecrivez ces messages sur du papier kraft et présentez-les aux autres filles.

**Quels messages votre patrouille a-t-elle préparés pour les filles et garçons de votre âge ?**

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Créez trois messages pour des femmes enceintes sur les dangers du paludisme et comment le prévenir pendant la grossesse

**Quels messages votre patrouille a-t-elle préparés pour les femmes enceintes ?**

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Feuille d'informations 5 : Je préviendrai et lutterai contre le paludisme**

- I. Eduquez les filles et les femmes sur l'importance de la lutte contre le paludisme.
- Dites aux adolescentes et aux femmes qu'elles courent le plus haut risque d'attraper le paludisme.
  - Dites-leur que si elles attrapent le paludisme, il est probable qu'elles auront aussi l'anémie.
  - Dites aux femmes enceintes que si elles attrapent le paludisme : a) elles risquent de donner naissance aux bébés dont le poids est inférieur à celui des bébés nés de mères qui n'ont pas de paludisme, b) le paludisme peut causer la mort d'un enfant encore dans le ventre de sa mère.
  - Dites-leur qu'il y a des moyens pour lutter contre le paludisme qui aident les femmes à donner naissance aux bébés en bonne santé.

### **II. Encouragez les filles et les femmes à lutter contre le paludisme**

- Encouragez les femmes enceintes d'aller pour la consultation prénatale offerte par un centre de santé le plus proche.
- Conseillez aux enfants, aux filles et aux femmes enceintes de se coucher toujours sous une moustiquaire traitée avec de l'insecticide.
- Conseillez aux filles et aux femmes enceintes d'aller au centre de santé dès qu'elles sentent qu'elles ont le paludisme
- Dites aux femmes enceintes d'au moins quatre mois d'aller au centre de santé pour un traitement contre le paludisme, si elles résident dans des endroits infectés par le paludisme, et ce, même si elles ne présentent aucun symptôme.
- Vérifiez si les femmes enceintes de plus de trois mois ont été informées de la lutte contre le paludisme.
- Vérifiez si la femme sait quand elle doit avoir le traitement contre le paludisme pendant la grossesse (ceci se fait au centre de consultation prénatale pour les femmes qui sont enceintes de plus de trois mois)
- Encouragez les femmes enceintes de plus de trois mois et qui n'ont pas eu de traitement contre le paludisme d'aller aux services de consultation prénatale aussitôt que possible).
- Il ne faut pas que les femmes se traitent toutes seules contre le paludisme.



## SESSION 6

# Prévenez l'anémie par la lutte contre l'ankylostome

## Session 6 : Prévenez l'anémie par la lutte contre l'ankylostome

### Le rêve de Musa

salut Jane. C'est bien de te voir. Tu m'as dit que tu voulais me raconter un rêve que tu as raconté à ton Association de guides.



oui, Minam. Il s'agit d'un petit garçon qui s'appelle Musa



Musa et ses amis jouaient au football pieds nus dans le champ près des marais. Un jour ensoleillé, il s'est couché et il a rêvé. Dans son rêve il est devenu très petit. Je veux dire TRES TRES petit

Des herbes étaient comme de grands arbres. Les roches comme des montagnes. Les fourmis qui étaient aussi grands que les lions le poursuivaient. Il a beaucoup couru. Il s'est caché sous la terre

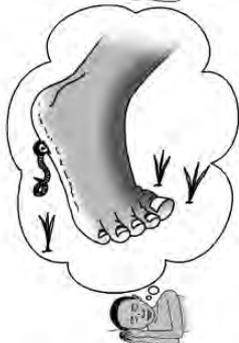


Là, il a rencontré beaucoup d'autres petits garçons de sa taille. Musa a découvert qu'il était devenu une petite ankylostome. Lui et les autres venaient juste de faire éclorre de beaucoup de petits œufs qu'un petit garçon avait laissés dans ses fèces sur le sol humide dépouillé près des latrines.



Musa a vu ses frères saisis par les mâchoires des fourmis et les autres étouffaient sous le soleil. Musa avait de la chance, mais il a eu peur et il avait très faim.

Des grandes mouches aux pieds sales vrombissaient près de lui et les pieds d'enfants qui étaient sales et qui sentaient mauvais et ils jouaient pieds nus sur le sol qui retentissaient à côté de lui.



Ses frères l'ont appelé, 'Musa, accroche-toi aux pieds de ses enfants qui jouent sur le sol dépouillé. C'est le sol moyen de s'échapper de ces fourmis'.

Musa a sauté sur un des pieds nus qui ne s'y attendaient pas et il a creusé un trou pour entrer dans la peau douce. Il s'est trouvé à nager et à creuser dans beaucoup d'autres endroits.



# Prevent Anaemia through Control of Hookworm

Enfin, il s'est trouvé dans un grand tube creux, les intestins. Il faisait noir là dedans mais il faisait assez chaud et confortable. Il a trouvé beaucoup de ses parents vers ; des oncles, des tantes' des cousins et des grands-parents. Il y avait ceux qui étaient grands et d'autres étaient gros.



On a appris a Musa et ses frères comment percer les tubes et sucer du sang et d'autres jus. C'était délicieux. Ils sont devenus de plus en plus grands et gros mais ils avaient de plus en plus faim. Ils ont creusé beaucoup plus de trous. Il y avait des trous et des égratignures partout.



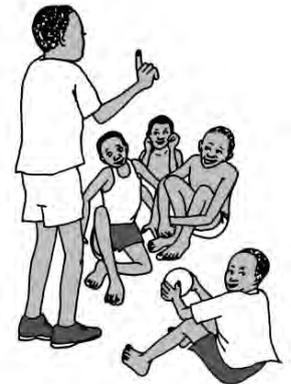
L'hôte se sentait malade, faible et fatiguée, mais Musa et ses amis riaient et ils étaient heureux. L'hôte avait mal et devenait plus faible. Musa et ses amis s'amusaient bien en creusant et en suçant le sang.

Mais un jour, quelque chose d'anormal s'est produite. Musa et ses parents ont été chassés avec nue liquide qui sentait mauvais. Ils ne pouvaient plus creuser et ils n'avaient plus de forces des creuser les murs du grand tube. Musa a remarqué qu'il devenait de plus en plus faible. Ses amis criaient. Musa aussi criait, 'Au secours ! Au secours ! Je vais mourir !



Quand il a perdu son souffle, il a entendu, 'Musa, réveille-toi ! réveille-toi !' c'était sa mère. Musa s'est réveillé. Là, il était de sa vraie taille. Il était très heureux.

Musa a raconté aux autres enfants son rêve. Ils ne voulaient pas que les vers creusent leurs pieds et sucent le sang dans le ventre. Donc les enfants qui avaient des chaussures ont commence a les mettre. Mais beaucoup de garçons n'avaient pas de chaussures, et donc c'était très important de nettoyer la terre. Ils faisaient attention en utilisant les lattrines pour que la terre reste propre. Ils ont raconté à leurs parents le rêve de Musa et les parents qui ont invité un personnel soignant venir et leur donner des informations sur l'ankylostome et leur donner aussi des médicaments pour tuer les vers.



C'est terrible ça. Je ne veux pas que Musa et ses frères et sœurs sucent mon sang et qu'ils me fassent faire de l'anémie !

## **Fiche 6.1 : Que feriez-vous ou que ferait votre famille pour éviter l'ankylostome ?**

1. Pour toi-même ?
2. Pour un petit enfant de deux ans (et qui aime jouer dans le sol à l'extérieur) :
3. Pour une proche qui est enceinte :
4. Que peut faire la communauté pour lutter contre l'ankylostome ?

## **Fiche 6.2 : Les guides organisent une journée de vermifugation**

Avec votre formatrice, organisez une journée de vermifugation à l'école

1. Travaillez avec l'administration de l'école et avec le service de santé pour choisir une date.

**La vermifugation a eu lieu le :** .....

2. Faites la publicité de cet événement auprès de vos camarades de classe avec des messages très importants sur la vermifugation et son importance dans la prévention de l'anémie

**Des messages utilisés :**

3. Notez tout ce qui s'est passé et écrivez quelque chose là-dessus :

- Combien d'enfants ont pris des vermifuges ?
- Quelles sont les autres activités qui ont eu lieu ?

## **Feuille d'information 6 : Je vais soutenir la lutte contre l'ankylostome**

### **I. Qu'est-ce que l'ankylostome ?**

- L'ankylostome est un parasite qui vit dans le sol humide et sale dans les endroits où les gens n'utilisent pas de toilettes ou de latrines et où les fèces sont laissées sur le sol.
- L'ankylostome s'attache sur la paroi des intestins et suce le sang.
- Ils creusent les intestins et causent la perte de sang et on peut même en devenir malade.
- Beaucoup de gens avec l'ankylostome n'ont pas de signes de cette condition.
- La perte de sang peut provoquer l'anémie.

### **II. Comment attrape-t-on l'ankylostome ?**

- Les ankylostomes restent sous le sol et attendent que l'on :
  - o Que l'on marche pieds nus sur la terre sale avant d'entrer dans votre corps
  - o Que l'on mange par hasard du sol sale (surtout des petits enfants qui jouent dans le sol ou des femmes enceintes qui mangent la terre).
- Quand ils sont attachés aux pieds ou aux mains, les vers entrent le corps en passant par la peau douce et ils vont très vite aux intestins.
- Les vers s'attachent aux intestins et sucent le sang. On se sent malade. On se sent fatigué. On peut avoir l'anémie.

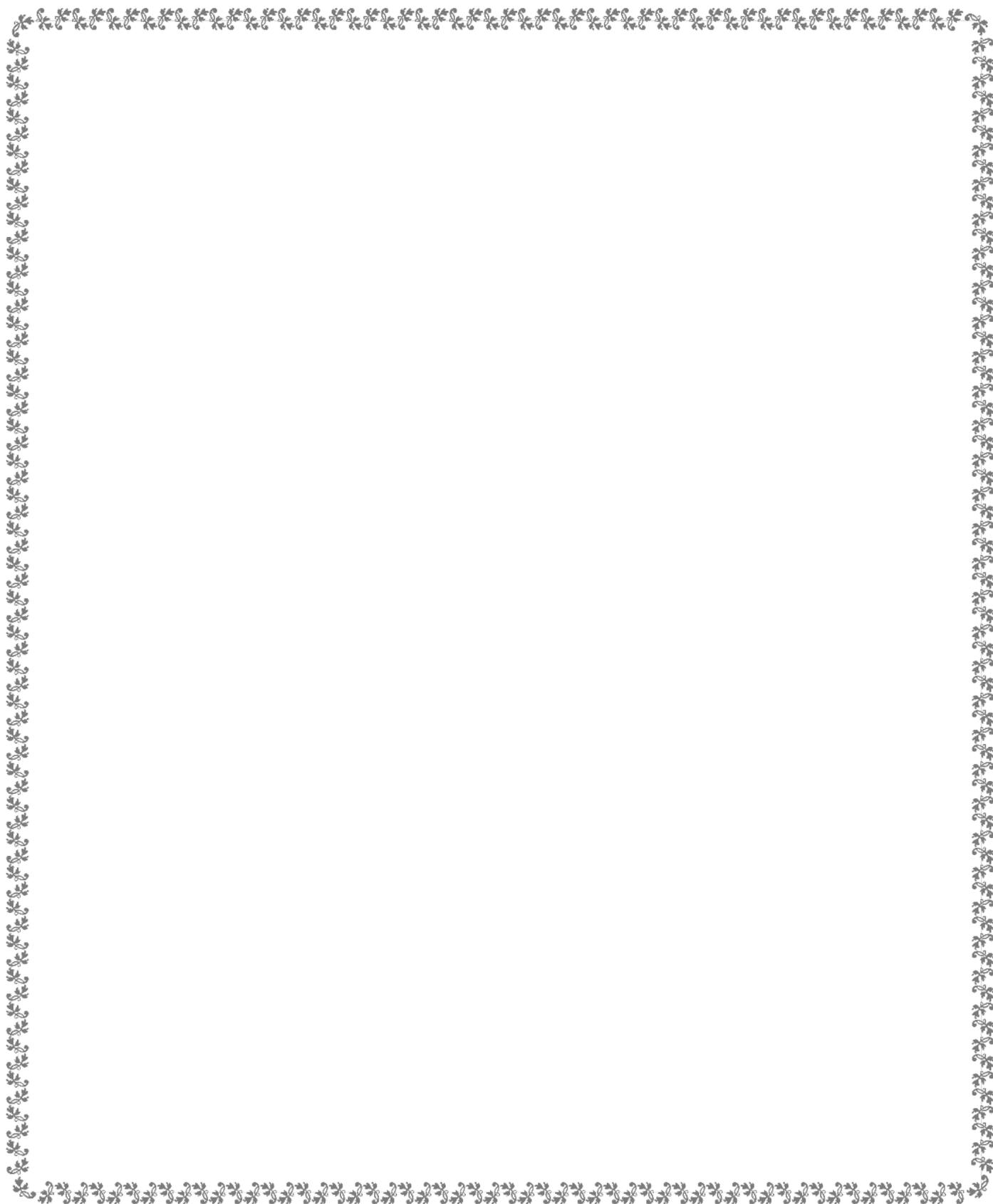
### **III. Enseignez aux autres sur la prévention de l'ankylostome :**

- Portez des chaussures quand vous jouez ou marchez à l'extérieur.
- Utilisez des toilettes ou des latrines pour vous mieux débarrasser des fèces humaines.
- Ne louez pas ou ne laissez pas les enfants jouer dans le sol sale.
- Les femmes enceintes ne doivent pas manger le sol. Il peut avoir l'ankylostome.
- N'utilisez pas les fèces humaines comme des engrais pour des cultures.

### **IV. Enseignez aux autres sur le traitement des ankylostomes :**

- Prenez des vermifuges deux fois par an : pour les enfants de plus d'un an et les adolescentes.
  - o Procurez-vous de vermifuges d'un responsable de santé tous les six mois.
- Les femmes enceintes prennent les vermifuges deux fois pendant la grossesse, même s'il n'y a pas de signes d'ankylostomes.

## Notes:





## SESSION 7

# Prévention de l'Anémie en prenant des pastilles de fer

# Prévention de l'Anémie en prenant des pastilles de fer

La maman de Miriam va accoucher

Salut Jane. Cela me fait un grand plaisir de te donner des nouvelles de ma famille !



Quelles nouvelles ?



Ma mère vient de se rendre compte qu'elle est enceinte de trois mois. Je suis excitée.



Lorsque ma mère était enceinte de son dernier enfant, elle a eu des maux de ventre de temps en temps.



Elle a visité un centre médicosocial pour la première fois et ça va mieux maintenant. Elle doit prendre des cachets de fer dès maintenant jusqu'à la naissance du bébé afin d'éviter l'anémie.

Formidable ! Au cours de la formation d'éclairage, nous avons appris qu'une femme devrait aller à un centre médicosocial dès qu'elle se croit enceinte.



Un membre du personnel soignant lui a conseillé de revenir pour la vermifugation et pour le traitement de malaria quand elle est enceinte de 4 mois.



Maintenant toi et moi allons aider ta mère à prendre ses médicaments et à manger correctement comme conseillé par le médecin.



Bien. Cela n'est pas compliqué du tout - nous allons nous amuser !!



**Fiche 7.1 : Les guides peuvent aider les femmes enceinte à prendre les pastilles (cachets) de fer**

Aidez les femmes enceintes en répondant à leurs questions sur ses cachets de fer



**Questions de la femme enceinte**

**Réponses des guides**

Pourquoi est-ce que toutes les femmes enceintes doivent prendre des cachets de fer - acide folique ?	
Que se passe-t-il si je ne prends pas les cachets de fer ?	
Où est-ce que les femmes peuvent-elles obtenir ces cachets dans notre communauté ?	
Pour combien de temps dois-je prendre ces suppléments ?	
Combien de fois dans un mois dois-je prendre les cachets ?	
N'est-t-il pas ennuyeux de prendre ces suppléments pendant cette période ?	
Que dois-je faire pour ne pas oublier à prendre des cachets ?	

## Fiche 7.2 : Les jeannettes vont au Centre Médicosocial Local

Avec votre patrouille, allez à un centre médicosocial (programmer en avance)

Nom du centre médicosocial: .....

Date de la visite : .....

Dans l'espace ci-dessous, dessinez et coloriez les différents cachets donnés aux femmes enceintes pour prévenir l'anémie (par exemple des cachets de fer, cachets pour prévenir le paludisme et les cachets pour traiter l'ankylostome). Décrivez l'importance de chaque cachet à la femme enceinte.

Combien de cachets de FER sont donnés à une mère dans un mois ?

Dessinez et coloriez le nombre de cachets de fer qu'une mère doit prendre par jour.

### **Fiche 7.3 : Les guides et les guides âgées vont au Centre Médicosocial**

Nom du centre médicosocial : ..... Date : .....

Nom du membre de personnel soignant rencontré : .....

Quels services de nutrition sont offerts aux femmes enceintes ?

Comment le centre médicosocial aide-t-il les femmes enceintes à prévenir l'anémie ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines femmes enceintes ne vont pas à la consultation prénatale ?

Quel est le nombre de cachets de fer donnés aux femmes pour un mois ?

Combien de cachets les femmes doivent-elles prendre par jour ?

Pour quelles raisons quelques femmes ne prennent pas les cachets de fer ?

Par quels moyens pourrait-on aider les femmes à prendre les cachets de fer chaque jour ?

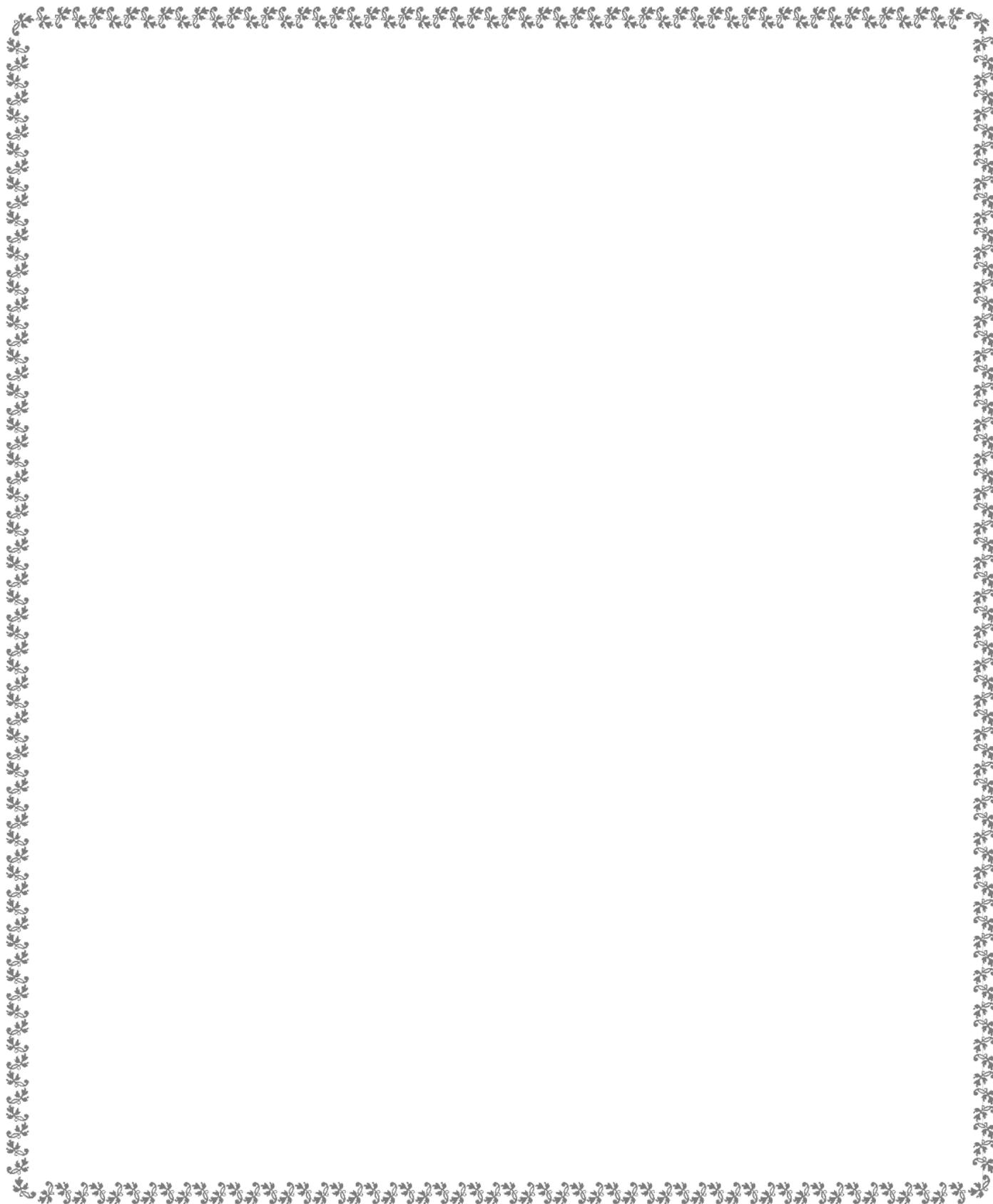
## Feuille d'informations 7 : Les guides soutiennent les femmes enceintes à prendre des suppléments de fer-acide folique

- I. Sensibiliser les femmes enceintes sur l'importance de prévenir l'anémie
  - Dire aux femmes enceintes qu'elles ont besoin de plus de fer pour que le bébé dans l'utérus puisse former son propre sang, ses muscles et autres organes.
  - Leur dire qu'elles ont besoin du fer pour leur propre santé et pour accoucher sans risque. L'anémie augmente le risque de mort si une mère perd beaucoup de sang pendant l'accouchement.
  - Leur informer que l'anémie peut causer un accouchement précoce – le bébé sera petit et faible.
  - Dire aux femmes qu'un bébé né sans suffisamment de fer risque d'être trop petit, de tomber malade et de mourir dans les premiers mois de sa naissance.
  - Leur dire que les cachets fer-acide folique peuvent prévenir l'anémie et leur aider à accoucher, sans risque, un bébé sain.
  
- II. Encourager des femmes enceintes d'obtenir des cachets de fer
  - Encourager des femmes enceintes à aller à la consultation prénatale près de chez elles dès qu'elles se rendent compte qu'elles sont enceintes.
  - Une femme devrait demander d'avoir des cachets de fer dès qu'elle se sent enceinte.
  - Il faut qu'elle a suffisamment de cachets à prendre jusqu'au prochain rendez-vous. Si non, l'encourager à obtenir plus de cachets dès qu'elle n'en a plus.
  - S'assurer que la femme connaît le nombre exact de cachets à prendre. Le dosage courant comprend un cachet par jour.
  - Encourager la femme enceinte à prendre ses cachets de fer chaque jour selon les consignes du membre du personnel soignant.
  
- III. Soutenir les femmes enceintes à prendre leurs suppléments de fer
  - S'assurer que les femmes prennent leurs suppléments de fer comme conseillé lors de la consultation prénatale.
  - Dans le cas où une femme ne les prend pas, chercher à savoir pourquoi.
  - Conseiller les femmes à prendre les cachets utilisant de l'eau propre et saine. Elles ne doivent pas les prendre avec du café, du lait ni du thé. Ces-ci le rend difficile pour le corps à utiliser le fer. Il est conseillé de prendre le cachet une heure avant ou après le repas, si possible.
  - Si une femme a des soucis – des selles foncées ou noires, des nausées, des maux de ventre ou la diarrhée – elle ne doit pas s'inquiéter. Ces problèmes ne sont pas dangereux à sa santé. Pour les résoudre, la femme peut couper le cachet en deux et prendre chaque moitié à des différents moments de la journée ; ou prendre le cachet juste avant de se coucher. Si nécessaire, elle peut prendre le cachet avec son repas (non pas avec des bloqueurs de fer).

#### IV. Garder les cachets de fer correctement

- Aider les femmes enceintes à garder leurs cachets de fer dans un endroit sain et sécurisé, hors des enfants et des animaux domestiques. Leur informer que les cachets de fer sont très dangereux pour les bébés, les petits enfants et les animaux domestiques s'ils les prennent par hasard.

## Notes:



## **SECTION 2**

### **Activités sociales au sein de la communauté qui permettent d'obtenir le Badge**

## **Cahier d'exercices Section 2 : Activités sociales au sein de la communauté qui permettent d'obtenir un Badge\***

*Cette section a de feuille de questions pour appuyer certaines activités sociales effectuées au sein de la communauté. Ces activités sont nécessaires pour gagner le Badge pour la Prévention de l'Anémie. Les consignes spécifiques dont on a besoin afin de compléter chaque feuille se trouvent dans le Livret du Prix de Badge pour la Prévention de l'Anémie que votre formatrice peut partager avec vous.*

**Activité au sein de la communauté 1 : Les guides aiment écrire des chansons, des poèmes, des pièces et elle s'aime les danses. Elles aiment aussi préparer le nourriture et faire des posters**

Quelle est l'activité que vous complétée pour votre première activité au sein de la communauté ? -----

-----

**Dans l'espace ci-dessous** : Ecrivez votre chanson, poème, pièce ou dessiner votre poster ou décrivez votre danse. Ou, si vous êtes guides aînée, et que vous avez décidée de préparer des repas riches en fer, décrivez les repas que vous avez préparées, et dites avec qui vous les ave partagées.

Où et quand est-ce que vous l'avez présenté votre activité ou vous avez affiche votre poster ? -----

-----

Pour les jeannettes : Faites un dessin de vous-même en train de chanter, de lire votre poème, ou de jouer dans la pièce de théâtre.

**Activité au sein de la communauté 2 : Posters (uniquement pour les jeannettes)**

Quel poster avez-vous fait pour votre deuxième activité sociale pour la communauté ? -----  
-----

**Dans l'espace ci-dessous : Dessiner pour donner l'idée de votre poster.**

Où et quand l'avez-vous affichée ? -----

## **Activité au sein de la communauté 2 : Guides et Guides aînées**

Plan to teach your Science Class about anaemia

Programmer un cours a votre classe des Sciences, pour enseigner sur l'anémie

### **Utiliser l'espace ci-dessous pour :**

- Faites une ébauche de la présentation sur l'anémie que votre patrouille va faire pour la classe des Sciences, y compris des informations importantes sur la prévention de l'anémie.

Ou

- Préparez des « points d'expose » pour parler a trois amis a propos de l'anémie. Ce sont trois messages importants sur l'anémie et vous devez vous en souvenir afin de les discuter. Ecrivez aussi les actions de prévention de l'anémie que vous avez décidées d'entreprendre, et la date vous les avez complétées.

### **Activité au sein de la communauté 2 : Guides aînées**

Offrez de faire quelque chose pour la communauté

#### **Utiliser l'espace ci-dessous pour :**

- Préparez des points que vous allez utiliser pour parler aux femmes enceintes à la clinique prénatale sur l'anémie : ses dangers pour ces femmes et leurs bébés, l'importance de pastilles de fer, etc.

Ou

- Préparez un brouillon d'une carte de rappel que vous allez faire pour que les femmes enceintes se souviennent de prendre leurs pastilles de fer.

Ou

- Faites une ébauche de la présentation sur l'anémie que votre patrouille fera pour une classe des Sciences, y compris des informations essentielles sur la prévention de l'anémie.

In the card, write down the name of the mother, and the dates you followed up with the mother.

