

# Mon passeport pour la santé



Nom :

Prénom :

# Je suis MALADE...

## 1 SAVOIR RECONNAÎTRE ET RÉAGIR FACE À UNE MALADIE

Lorsqu'une maladie arrive, elle s'accompagne de *signes inhabituels* : ce sont *les symptômes*.

Certains symptômes sont bien visibles, toi et ton entourage pouvez les remarquer. Par exemple :

- tu tousses,
- ta peau n'est pas comme d'habitude,
- une partie de ton corps semble gonflée.

D'autres symptômes prennent la forme d'*une douleur*, d'*une gêne* :

- tu es fatigué,
- tu as trop chaud ou trop froid,
- tu as mal à la tête ou au ventre,
- tu as du mal à respirer,
- tu n'as pas faim.

*Il est important de faire attention à tous ces symptômes et d'en parler immédiatement à un adulte, pour que tu puisses être soigné le plus tôt possible.*

Un seul symptôme ne suffit pas pour reconnaître une maladie. Il faut donc parler au personnel de santé de tous les petits signes que tu as pu remarquer pour l'aider à savoir de quelle maladie tu souffres.

# Les DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

*Des enfants décrivent avec leurs mots ce qu'ils ressentent, où ils ont mal.  
A toi de replacer les bons mots sur ces symptômes.*

●● Diarrhée
●● Nausée
●● Constipation
●● Fièvre
●● Toux grasse

J'ai chaud à la tête, j'ai des courbatures, je suis fatigué :

●● J'ai de la \_\_\_\_\_

J'ai mal au ventre et je n'arrive pas à aller aux toilettes, mes selles sont dures :

●● Je souffre de \_\_\_\_\_

Je n'ai pas faim, je ne me sens pas bien après avoir mangé, j'ai envie de vomir :

●● J'ai la \_\_\_\_\_

Je tousse, j'ai besoin de cracher, j'ai mal à la gorge, ma toux fait beaucoup de bruit :

●● J'ai une \_\_\_\_\_

J'ai mal au ventre, je vais aux toilettes plus que d'habitude, mes selles sont liquides :

●● J'ai la \_\_\_\_\_



# Je suis MALADE...

## 2 AU CENTRE DE SOINS

### *Les symptômes, c'est comme un signal d'alarme !*

Les symptômes indiquent que tu dois demander à une grande personne de te conduire sans tarder au centre de soins, car seul le personnel de santé saura reconnaître de quelle(s) maladie(s) tu souffres, et te dira comment faire pour te soigner.

### *Le déroulement d'une visite au centre de soins*

- 1 Pour commencer, le personnel de santé va consulter les informations qu'il a peut-être notées, la dernière fois que tu es venu au centre de soins. Il saura ainsi de quelle maladie tu as déjà souffert et quels médicaments t'ont été donnés.
- 2 Ensuite, tu devras décrire de façon précise les symptômes que tu as remarqués et répondre à quelques questions, par exemple : depuis quand ton mal de ventre est-il apparu ? Avais-tu déjà ressenti cette douleur avant ?
- 3 Le personnel de santé touche ensuite les zones de ton corps où tu lui as signalé avoir mal. Il observe aussi d'autres parties de ton corps pour vérifier qu'il n'existe pas d'autres symptômes que tu n'aurais pas remarqués : s'il le juge nécessaire, il pourra écouter les battements de ton cœur, ta respiration, regarder au fond de ta gorge ou de tes oreilles, observer tes ongles ou ta peau. Il peut également prendre ta température pour voir si tu as de la fièvre, te peser pour connaître ton poids, te mesurer, pour voir si ton corps se développe de façon harmonieuse.
- 4 Après t'avoir examiné, le personnel de santé pourra savoir de quelle maladie tu souffres.
- 5 Si tu dois prendre des médicaments, on t'indiquera, ainsi qu'à ta maman, l'heure, le nombre de jours et la manière de les prendre. Ces conseils sont très importants, il faudra les respecter parfaitement.

# LES DIFFÉRENTES ÉTAPES D'UNE VISITE AU CENTRE DE SOINS

Voici 5 dessins illustrant les différentes étapes d'une visite au centre de soins. Replace chacune des phrases suivantes face au dessin correspondant.

1 « Je vais prendre ta température et toucher ton ventre à plusieurs endroits, dis-moi lorsque cela te fait mal »



2 « Tu prendras ces médicaments deux fois par jours pendant quatre jours.»



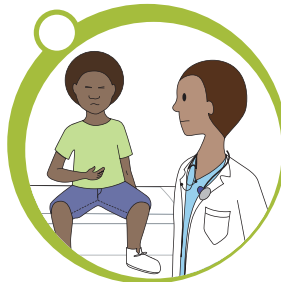
3 « Tu ne manges pas ? Tu as l'air fatigué et tu as le front chaud. »



4 « Tu as la diarrhée. Tu as bien fait de venir avant que cela ne devienne grave. »



5 « J'ai mal au ventre depuis deux jours, et je vais tout le temps aux toilettes »



# Je DOIS PRENDRE DES MÉDICAMENTS

## 1 LES DIFFÉRENTES FORMES DE MÉDICAMENTS

*Les médicaments peuvent avoir des formes très différentes*

- Des comprimés ronds ou plus allongés,
- des gélules qui ressemblent à de petites capsules,
- un tube de pommade,
- une bouteille de sirop,
- un petit flacon de gouttes pour les yeux (collyre), ou pour le nez (voie nasale)
- de toutes petites granules comme des billes,
- ou encore un sachet de poudre, des ampoules ou des gouttes à avaler, des suppositoires, des timbres...



### *Attention !*

Même si certains médicaments ont parfois une forme ou une couleur amusantes et un bon goût sucré, il ne faut pas les confondre avec des friandises ! Ne prend jamais un médicament de ta propre initiative.

*A chaque forme de médicament, correspond un "mode d'emploi" précis*

- Certains comprimés doivent être croqués, d'autres s'avalent avec de l'eau.
- Il ne faut jamais ouvrir les gélules avant de les avaler.
- D'autres médicaments peuvent être appliqués directement sur la partie de ton corps qui te fait souffrir : des gouttes dans les yeux, de la pommade sur la peau...
- Certains médicaments peuvent être administrés par piqûres.

Le personnel de santé t'expliquera, au moment de te donner les médicaments, la façon de les prendre. Il faudra absolument respecter ce « mode d'emploi » pour que les médicaments te soignent bien.

# À chaque médicament sa forme !

Voici les dessins de 6 formes différentes de médicaments.  
Peux-tu les reconnaître ?  
Trace un trait pour associer chaque mot avec le bon dessin.

Comprimé



Gélule



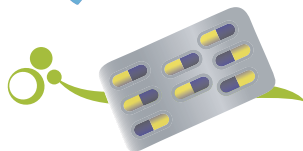
Poudre, granulés



Sirop



Pommade



Collyre



# Je DOIS PRENDRE DES MÉDICAMENTS

## 2 PROTÉGER, SOULAGER, GUÉRIR

*Les médicaments peuvent avoir 3 rôles différents :*

### 1 Prévenir une maladie



Il existe des médicaments conçus pour éviter qu'une maladie ne survienne. Les **vaccins** et les **sérums**, par exemple, permettent à notre corps de fabriquer des défenses contre cette maladie.

Certains vaccins sont utilisés partout dans le monde pour se protéger de maladies graves comme la rougeole ou la tuberculose.

D'autres sont réservés à des régions où le risque d'attraper la maladie est plus grand. C'est le cas des vaccins contre la fièvre jaune, le choléra, la fièvre typhoïde, la méningite ou l'hépatite virale.

### 2 Calmer la douleur ou faire disparaître une gêne



Lorsque tu es malade, tu as parfois mal à la tête, au ventre, trop chaud ou trop froid. Ces signes sont des symptômes d'une maladie. Le personnel de santé peut te prescrire des médicaments pour te soulager de cette douleur ou de cette gêne.

### 3 Guérir une maladie



Pour soigner certaines maladies, le personnel de santé peut choisir de te prescrire un certain type de médicaments, comme ceux de la famille des antibiotiques, qui permettent de détruire les petites cellules à l'origine de la maladie : les bactéries.





# Je dois PRENDRE DES MÉDICAMENTS

## 3 BIEN UTILISER LES MÉDICAMENTS

*Les médicaments ne sont pas des produits comme les autres.*

Bien pris ils soignent, mal pris ils peuvent être dangereux. Tu ne dois jamais prendre un médicament tout seul. Pour prendre un médicament sans courir de danger, tu dois le faire avec une grande personne qui veillera au respect des règles d'utilisation indiquées par le personnel de santé, par exemple :

- La durée du traitement : même si tu as l'impression d'être guéri, il faut continuer de prendre les médicaments pendant toute la durée prescrite par le personnel de santé.
- Le nombre de médicaments et à l'heure à laquelle tu dois les prendre.
- La manière de les prendre.

Tu peux aussi retrouver ces informations sur un petit document présent dans les boîtes de médicaments : *la notice*.

Même si les symptômes de la maladie persistent au début du traitement, il ne faut pas augmenter les doses si le personnel de santé ne l'indique pas.

Sur la boîte de médicaments est également indiquée une date, après laquelle le médicament ne doit plus être consommé : c'est *la date de péremption*. Il faut penser à bien vérifier que cette date n'est pas dépassée avant de prendre un médicament.

### *Un médicament pour une maladie et une personne !*

Il ne faut jamais prendre l'initiative de se soigner tout seul. Seul le personnel de santé est capable de savoir quel médicament peut te soigner.

Même si tu as l'impression d'avoir attrapé une maladie dont tu as déjà souffert, ou qu'une personne de ton entourage a déjà découverte, tu as peut-être besoin de médicaments différents pour te soigner.



### *Ne jamais laisser les jeunes enfants approcher des médicaments*

Les jeunes enfants peuvent avoir envie de goûter aux médicaments laissés sans surveillance. Pour éviter tout accident, il faut les ranger soigneusement et rester à côté des plus jeunes lorsqu'ils doivent eux-mêmes prendre des médicaments.

Pendant la durée du traitement, tu peux ressentir des malaises que tu n'avais pas avant de prendre les médicaments. Si ces malaises persistent et s'aggravent, tu dois retourner auprès du personnel de santé.

# à Faire

## à ne pas Faire

Regarde les dessins. Certains illustrent des comportements dangereux face aux médicaments, marque-les d'une croix.



# ÊTRE INFORMÉ POUR MIEUX SE SOIGNER

## 1 CONNAÎTRE LES MALADIES, SAVOIR SE PROTÉGER

### LE PALUDISME

#### Comment reconnaître cette maladie?

L'un des principaux signes annonçant le paludisme est la fièvre. Mais d'autres symptômes peuvent aussi apparaître, comme des frissons, des maux de tête, des douleurs au niveau des muscles, une grande fatigue, des vomissements, la diarrhée.

**Comment est-elle transmise ?**  
Par une piqûre de moustique.

#### Comment la soigner ?

Les médicaments contre le paludisme (antipaludiques) permettent de guérir vite, à condition de suivre parfaitement les indications du personnel de santé. Mais sans médicament ou si le traitement n'est pas bien suivi, la maladie peut devenir très grave.

#### Comment se protéger ?

- A la maison, en utilisant une moustiquaire imprégnée ou des grilles de protection aux fenêtres qui empêcheront les moustiques d'entrer dans la pièce.
- Le soir, en portant des vêtements qui couvrent bien le corps pour éviter les piqûres de moustique.

### LA DIARRHÉE

#### Comment reconnaître cette maladie?

Elle est reconnaissable à des selles molles ou liquides, et une envie d'aller aux toilettes beaucoup plus fréquente que d'habitude. La diarrhée peut aussi s'accompagner de fièvre, de vomissements, de douleurs au ventre.

**Comment est-elle transmise ?**  
Principalement par l'eau polluée. Elle peut se transmettre d'une personne à une autre.

#### Comment la soigner ?

Il faut se rendre au centre de soins afin qu'un personnel de santé vérifie que ton corps ne se déshydrate pas, c'est à dire qu'il contient suffisamment d'eau. En cas de diarrhée, il est important de boire beaucoup d'eau salée et sucrée et de continuer à se nourrir suffisamment, en utilisant toujours de l'eau potable pour boire et pour laver les aliments.

#### Comment se protéger ?

En se lavant régulièrement les mains, surtout avant de manger et après avoir été aux toilettes. En buvant et en utilisant de l'eau potable pour laver les aliments.

### LA TUBERCULOSE

#### Comment reconnaître cette maladie?

Une toux persistante très forte, parfois accompagnée de crachats de sang, de fièvre, de difficultés pour respirer, de douleurs à la poitrine.

**Comment est-elle transmise ?**  
D'une personne malade à une autre.

**Comment se protéger ?**  
Il faut se faire vacciner.

#### Comment la soigner ?

Les formes graves de la maladie peuvent être soignées à l'aide de médicaments antituberculeux, à prendre rigoureusement pendant une durée de 6 à 8 mois. Le malade doit également se rendre régulièrement au centre de soins pour que le personnel de santé surveille son état.

# Des mots

## POUR CHAQUE MALADIE !

Associe chacun des mots de la liste à une lettre de la maladie qui lui correspond.

Par exemple, le mot « Parasite » se placera sur le « P » du mot PALUDISME. Attention, l'un des mots de la liste peut être associé à plusieurs maladies !

Eau

Parasite

Déshydratation

Toux

Enfant

Moustique

Antipaludique

Respiration

Contagion

Parasite

A \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

# ÊTRE INFORMÉ POUR MIEUX SE SOIGNER

## 2 LE CIRCUIT DU MÉDICAMENT



Parce que le médicament n'est pas un produit comme les autres, il doit être distribué par les personnes et les établissements qui ont reçu une autorisation officielle. Les hôpitaux, les centres de soins, les pharmacies, et certaines personnes qui travaillent dans ces établissements, sont autorisés à distribuer ou vendre les médicaments.

*Le respect de ce règlement permet d'offrir aux malades des médicaments efficaces et sûrs.*

Certaines personnes qui n'ont pas d'autorisation officielle proposent des médicaments aux malades. En général, ces médicaments interdits sont vendus dans la rue, sur les marchés et dans certaines boutiques qui ne sont pas des pharmacies, des hôpitaux ou des dépôts de médicaments autorisés.

*Les médicaments vendus de manière illégale, dans la rue, les marchés ou les boutiques non autorisées peuvent être très dangereux :*

- Il est difficile de savoir d'où ils viennent et comment ils ont été fabriqués.
- Les vendeurs n'ont pas de formation médicale et ne peuvent indiquer aux malades les médicaments dont ils ont besoin, ou la manière de les prendre.
- Parfois, il s'agit de médicaments dont la date d'utilisation est dépassée, ou encore qui n'ont aucune action pour soigner une maladie.



Il faut donc être très vigilant et ne jamais prendre de médicaments en dehors des lieux de distribution officiels.

# Les Lieux du médicament

Regarde attentivement les différents lieux et personnes représentés sur les photos. Certains font partie du circuit officiel du médicament, d'autres non. Sauras-tu les reconnaître ?



## **SYNERGIES AFRICAINES CONTRE LE SIDA ET LES SOUFFRANCES**

est une ONG qui regroupe les Premières Dames d'Afrique, les personnes physiques ou morales de bonne volonté et les scientifiques qui contribuent à la vie active de l'Association, ainsi que les anciennes Premières Dames d'Afrique qui adhèrent à ses statuts.

### **QUELQUES UNS DE SES OBJECTIFS PRIORITAIRES :**

- Réduction de la mortalité maternelle, néo-natale et infanto juvénile.
- Atténuation des souffrances de l'enfant africain, à travers l'éducation, la promotion des droits de l'enfant et l'assistance aux orphelins et enfants vulnérables.

### **CONTACTS**

B.P. 3526 YAOUNDE CAMEROUN

Téléphone: + 237 223 09 15 Fax: + 237 223 11 63

Email : [contact@synergiesafricaines.org](mailto:contact@synergiesafricaines.org)

Site web: [www.synergiesafricaines.org](http://www.synergiesafricaines.org)



### **LES ENTREPRISES DU MEDICAMENT**

sont 303 entreprises du médicament à opérer en France. Elles y emploient près de 100 000 personnes et investissent chaque année environ 3,7 milliards d'euros dans la recherche de nouveaux médicaments. Les entreprises représentées par le Leem réalisent 97,7% de l'activité du médicament en France.

Dans le cadre de leurs relations avec les pays africains, le Leem, en complémentarité des programmes mis en place par ses adhérents, développe des actions afin d'aider ou de renforcer les capacités de ses partenaires africains. Le partenariat avec Synergies Africaines a pour objectif d'éduquer les enfants et les adolescents au bon usage du médicament pour que les adultes qu'ils seront demain puissent être des acteurs responsables de leur santé dans un contexte particulièrement vulnérable.

### **CONTACTS**

Les Entreprises du Médicament

88 rue de la Faisanderie 75 116 Paris

Email : [jsoletti@leem.org](mailto:jsoletti@leem.org)

Site web : [www.leem.org](http://www.leem.org)

