

# Livre d'activités sur les yeux sains

Livre d'apprentissage pour les écoles primaires



2<sup>de</sup> édition par  
Victoria Francis et Boateng Wiafe

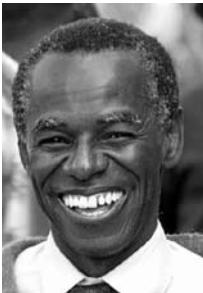


## Les auteurs



**Victoria Francis** est éducatrice, chercheur en sciences sociales et artiste. Elle a débuté sa carrière dans le domaine de la communication santé, en tant que maître de conférences en linguistique appliquée et communication dans ce qui est maintenant l'école de médecine Nelson R Mandela en

Afrique du Sud. Elle a continué à travailler dans ce domaine dans d'autres pays africains et asiatiques au sein de divers projets, traitant de différentes questions liées à la santé. Sa collaboration avec le Centre international pour la santé oculaire a commencé en 1988 lorsqu'elle travaillait sur le livre *Hanyane, bien voir et mieux vivre au village*. Plus récemment, elle a été rédactrice en chef de la revue *Community Eye Health Journal*. Maintenant basée à Londres, en Angleterre, Victoria Francis travaille avec diverses organisations et développe des initiatives afin de parler de la santé devant différents auditeurs, des pouvoirs publics jusqu'aux enfants en milieu scolaire.



**Boateng Wiafe** est ophtalmologue en santé publique. Au moment de la rédaction de la première édition du Livre d'activités sur les yeux sains, il venait d'achever une thèse en santé oculaire des communautés au Centre international de la santé oculaire, et travaillait à l'hôpital adventiste Mwami en Zambie. Il a

poursuivi ensuite son parcours en devenant ophtalmologiste consultant et directeur médical à l'hôpital pour les yeux de Lusaka. Durant cette période en Zambie, le docteur Wiafe s'est construit une renommée, non seulement en tant que chirurgien en ophtalmologie et directeur de services cliniques compétent, mais aussi en tant que pionnier dans la mise en place de programmes de prévention efficaces de la cécité dans les communautés et de formations en ophtalmologie. Sa vaste expérience des services d'éducation, des organisations communautaires, des enseignants et des professionnels de santé, a apporté une riche connaissance de fond au Livre d'activités sur les yeux sains. Maintenant de retour dans son Ghana natal, le docteur Wiafe travaille pour l'organisation Operation Eyesight Universal, en tant que consultant régional pour l'Afrique.

# **Livre d'activités sur les yeux sains**

**Livre d'apprentissage pour les écoles primaires**

**2<sup>nd</sup>e édition par  
Victoria Francis et Boateng Wiafe**



**SIGHT AND LIFE**

# Preface à 2<sup>nd</sup>e édition actividades para ojos sanos du livre d'activités sur les yeux sains



INTERNATIONAL  
CENTRE FOR  
EYE HEALTH

Le Livre d'activités sur les yeux sains a été publié une première fois il y a dix ans. Les auteurs, Victoria Francis (éducatrice, chercheur en sciences sociales et artiste) et Boateng Wiafe (ophtalmologue), décidèrent de faire ce livre en raison d'un besoin identifié via des recherches sur la compréhension et les expériences des enfants à propos des problèmes oculaires. En utilisant la technique « dessin et écriture », des études ont été menées avec des enfants d'écoles primaires au Ghana, en Zambie et au Kenya. Les contributions des enfants ont constitué la base de ce livre, et l'intention était de créer un livre d'activités à utiliser dans les écoles africaines rurales. L'ouvrage a largement servi dans des régions choisies en Zambie, au Ghana, au Malawi, en Gambie et au Niger. Cependant, l'impact semble avoir été encore plus important que prévu, avec des demandes venant de différents pays pour davantage d'exemplaires du livre et de traductions. Le Livre d'activités pour les yeux sains a été traduit au moins dans neuf langues : français, chichewa, tamoul, cingalais, mandarin, tibétain, gujarati, ourdou, et bengali.

**sightsavers**  
INTERNATIONAL

Sightsavers International a financé le développement de la première édition du livre, dont les recherches préliminaires, l'essai pilote, et les tirages initiaux.



**SIGHT AND LIFE**

SIGHT AND LIFE, au travers des efforts du docteur Martin Frigg, a « adopté » le Livre d'activités sur les yeux sains et financé son impression pour une plus ample distribution. Ils ont également géré les traductions en français, tamoul, cingalais, chinois, tibétain, gujarati, et ourdou. Cette contribution de SIGHT AND LIFE continue sous la direction du docteur Klaus Kraemer, avec un soutien actif à la seconde édition du Livre d'activités sur les yeux sains. Par ce partenariat, les auteurs ont pu mettre à profit certaines des leçons apprises en rendant ce livre disponible et utile au-delà du public initialement visé.

Comme la première édition, cette seconde édition encourage les utilisateurs à adapter ce livre au contexte local. Cependant, nous savons désormais que ce livre présente un intérêt plus international, aussi les auteurs ont essayé de refléter cela en « l'internationalisant » modestement. De plus, cette seconde édition développe certains domaines qui n'étaient pas couverts en détail dans la première ; il y a notamment un chapitre consacré à la nutrition et un autre aux erreurs réfractives. La partie sur « Comment adapter et traduire ce livre » a été complétée pour encourager encore davantage l'adaptation du matériel, afin que les histoires reflètent la réalité des enfants et, également, pour y intégrer les expériences de SIGHT AND LIFE dans la gestion des traductions de l'ouvrage. Des enfants du Bangladesh et d'Angleterre ont amené des dessins supplémentaires à cette seconde édition.

Les enfants sont notre avenir et ils aident à faire de « VISION 2020 : le droit à la vue » une réalité. Nous espérons que la seconde édition du Livre d'activités sur les yeux sains continue à encourager les enfants à penser à la santé de leurs yeux, et à jouer leur rôle dans la prévention de la cécité au sein de leurs communautés.

Professeur Allen Foster,  
Directeur du Centre international pour la santé oculaire

Fais connaissance avec les amis que tu rencontreras dans ce livre. Si tu souhaites leur donner des noms, écris-les dans les espaces sous leur portrait.




















# Table des matières

	Page
Comment utiliser ce livre .....	2
<b>1 Prends soin de tes yeux .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Qu'est-ce qui rend aveugles certaines personnes ? .....</b>	<b>7</b>
<b>3 Prévenir la cécité due aux accidents .....</b>	<b>9</b>
<b>4 Prévenir la cécité due aux maladies.....</b>	<b>21</b>
<b>5 Une alimentation saine pour des yeux sains.....</b>	<b>29</b>
<b>6 Des lunettes pour ceux qui en ont besoin.....</b>	<b>35</b>
<b>7 Ne soigne pas tout seul tes problèmes aux yeux .....</b>	<b>41</b>
<b>8 On peut éviter la cécité due à la cataracte .....</b>	<b>45</b>
<b>9 Que peut-on faire pour aider une personne aveugle ?.....</b>	<b>47</b>
<b>10 Prévenir la cécité dans ta communauté .....</b>	<b>51</b>
Glossaire pour l'enseignant.....	55
Remerciements.....	56
Schéma de la vision de près....	Couverture intérieure
Schéma de la vision de loin du E.....	Couverture extérieure

# Comment utiliser ce livre

## Avis à l'élève

Ce livre indique comment prendre soin de tes yeux. Il y a des histoires et des dessins réalisés par d'autres enfants. Tu peux raconter tes propres histoires et faire tes dessins dans les espaces vides du livre. Tu peux colorier les autres dessins pour embellir le livre. Ce livre t'aidera à savoir ce qu'il est bon de faire si toi ou ta famille avez des problèmes avec vos yeux. Il y a des choses que tu peux faire à l'école et chez toi pour en apprendre plus sur les yeux et pour vous aider, ta famille et toi, à conserver des yeux en bonne santé. A la fin du livre tu trouveras des idées sur ce que tu peux faire avec tes amis pour prévenir la cécité dans ta communauté.

## Avis à l'enseignant

Ce livre est un livre d'activités. Les enfants doivent donc l'utiliser de façon active. Le livre ne leur donne pas toutes les réponses ; il les incite à réfléchir et à faire des choses à l'école et à la maison. Le livre doit être utilisé pour encourager les enfants à apprendre en faisant, pas en parlant. Il doit également être utilisé pour les encourager à apporter les messages chez eux – ils peuvent en faire plus pour informer leurs aînés au sujet des cécités qui peuvent être prévenues. Laissez les apporter le livre chez eux. S'il n'y a pas suffisamment d'exemplaires, photocopiez les pages nécessaires.



### Activité en classe

Dans ces exercices, les enfants doivent être encouragés à faire des choses, comme dessiner, raconter ou écrire une histoire, ou exécuter une tâche avec leurs camarades.



### Activité à la maison

Les enfants doivent faire ces exercices chez eux. On peut leur demander de discuter de quelque chose avec leurs parents, de regarder ou faire quelque chose chez eux.



### Discussion en classe

Après une histoire ou une activité en classe les enfants discutent de la signification de ce qu'ils viennent d'apprendre.



### Messages de santé

Chaque section se termine par un résumé des principaux messages de santé pour éviter la cécité. Les messages peuvent être appris de différentes façons. Par exemple, le maître peut créer une chanson ou un poster à afficher au mur. C'est à vous, le maître, de penser aux moyens intéressants pour vous assurer que les élèves comprennent et retiennent ces messages.

## Avis à l'éducateur sanitaire

La première édition du Livre d'activités pour les yeux sains a également été utilisée par les éducateurs sanitaires dans les communautés. Les histoires écrites par les enfants peuvent être facilement adaptées pour réaliser des spectacles de rue ou d'autres prestations à l'école ou à destination d'un public plus large dans la communauté. Les messages de santé à la fin de chaque partie peuvent être utilisés dans d'autres matières ou communiqués aux professionnels des médias afin de les rendre publics via des spots radio, TV ou en presse écrite.

## Comment adapter ce livre

Les causes des problèmes oculaires diffèrent selon les pays et les contextes. Par exemple, les enfants vivant en zone rurale peuvent être menacés par des projections de venin de serpent dans les yeux ; ceux vivant en ville peuvent être plus enclins à s'abîmer les yeux en jouant avec des pétards. Ce livre est conçu de façon à ce que vous puissiez adapter l'ensemble ou seulement certaines parties de l'ouvrage, afin de montrer la situation et les problèmes de là où vous vivez. Vous pouvez vouloir modifier une image, une histoire, une page. Ici se trouvent certains exemples d'adaptations faites à partir de la première édition du livre.

## Adaptations pour refléter le contexte local



Par exemple, dans la version cingalaise, les dessins ont été adaptés afin de refléter les vêtements locaux.

## Adaptations pour refléter les problèmes oculaires locaux

Par exemple, en Gambie, des détails ont été ajoutés au chapitre concernant le trachome. Un bon point de départ serait d'amener les enfants à faire les exercices de dessin et d'écriture de la page 7. Cela vous donnera beaucoup de matière concernant les problèmes oculaires locaux que vous pourrez choisir de traiter.

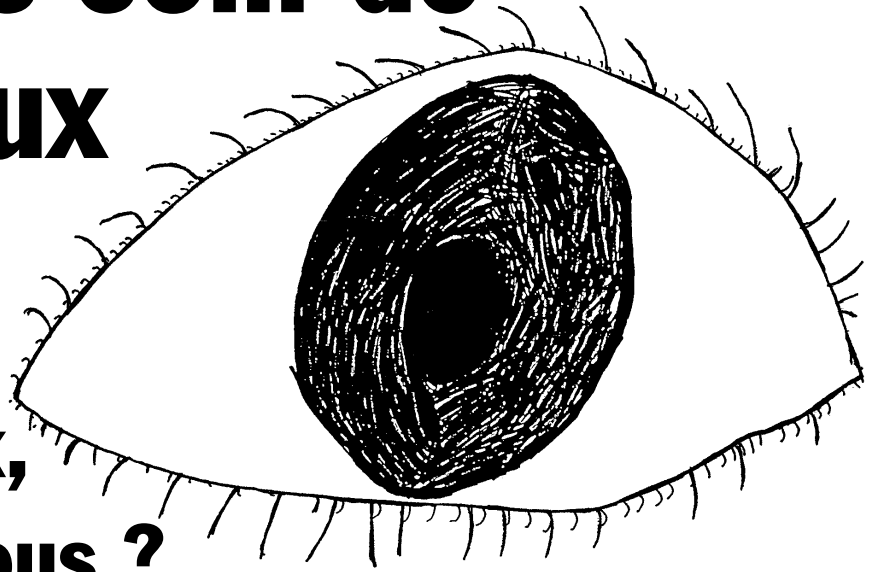
## Adaptations pour inclure du contenu supplémentaire

La version développée au Bangladesh comprend un chapitre supplémentaire concernant les célébrités aveugles, et comment les aveugles utilisent le braille pour lire. Cette bonne idée a été reprise dans cette seconde édition.

## Note pour le traducteur

Essayez de garder la simplicité du ton de ce livre – il a vocation à divertir et à engager les enfants, ce n'est pas un livre médical ! Faites toujours une retraduction. En d'autres termes, une fois qu'il a été traduit dans une autre langue, demandez à une personne bilingue de le traduire à nouveau en anglais. Cela devrait indiquer s'il y a des problèmes.

# 1 Prends soin de tes yeux



**Sans nos yeux,  
que ferions-nous ?**



*Activité  
en classe*

**Qu'aimes-tu voir ?**

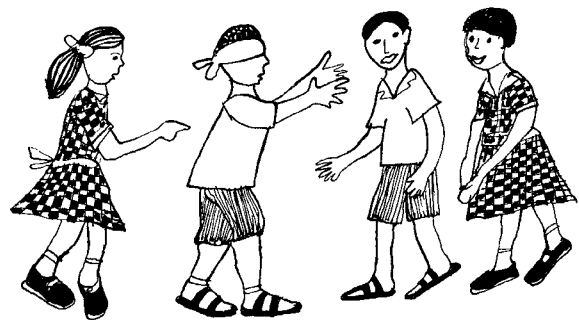
*Dessine toutes les choses que tu aimes regarder.*



*Activité  
en classe*

**Etre aveugle, c'est comment ?**

*Bande les yeux d'une personne dans la classe. Demande-lui de marcher dans la pièce. Ensuite, parlez de ce que ça lui a fait d'être dans le noir. Puis propose à d'autres élèves d'avoir les yeux bandés.*



# A quoi ressemblent des yeux sains ?



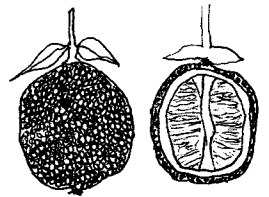
Activité  
en classe

## Dessine un œil

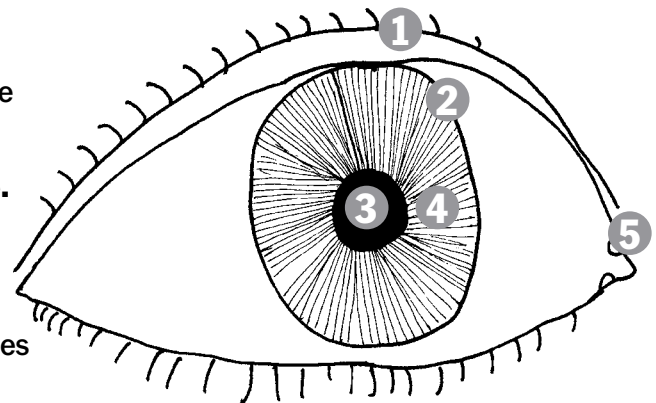
Regarde dans l'œil de ton copain. Dessine ce que tu vois.

## Les parties de l'œil

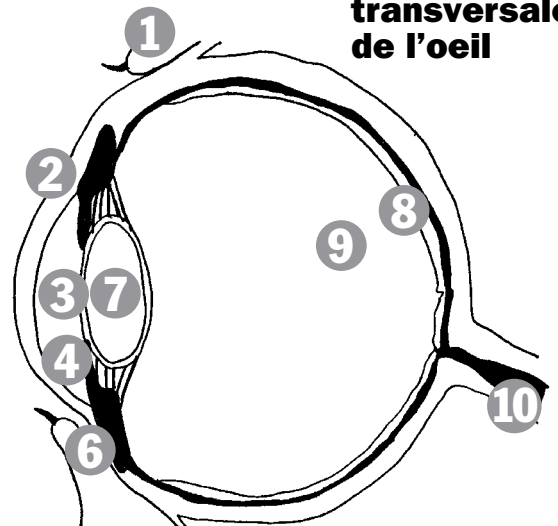
Quand tu as dessiné l'œil de ton copain, as-tu vu qu'il y a différentes parties dans l'œil ? Chaque partie a son propre rôle à jouer pour t'aider à voir. Regarde les images dessous et tu verras comment fonctionne chaque partie de l'œil. Les images montrent l'œil tel que tu le vois quand tu regardes une personne et la coupe transversale d'un œil. Cette coupe nous aide à voir ce qui est à l'intérieur. Par exemple, la coupe transversale de l'image d'une orange nous aide à voir les parties qui se trouvent à l'intérieur de l'orange.



- 1 **Les paupières** sont là pour protéger les yeux.
- 2 Il y a une fenêtre claire juste devant la partie colorée de l'œil. C'est **la cornée**.
- 3 Au centre de l'œil, il y a un cercle noir. C'est **la pupille**. Elle permet à la lumière de pénétrer dans l'œil.
- 4 La partie colorée modifie la taille de la pupille. On l'appelle **l'iris**.
- 5 Il y a de petits trous – **les canaux lacrymaux**. Les larmes aident à nettoyer les yeux et les gardent humides.
- 6 **La conjonctive** est le tissu fin, transparent, qui recouvre la surface externe de l'œil.
- 7 **Le cristallin** concentre la lumière dans la rétine. Chez les jeunes, le cristallin change de forme pour pouvoir voir les choses proches ou à distance. On appelle cela l'accommodation. Quand nous vieillissons, le cristallin durcit progressivement et l'œil est de moins en moins capable d'accommoder.
- 8 **La rétine** est la partie arrière de l'œil. Elle contient les cellules qui répondent à la lumière. Ces cellules sont appelées les photorécepteurs. Elles capturent les rayons lumineux et les convertissent en signaux électriques. Ces signaux voyagent le long du nerf optique jusqu'au cerveau où ils sont transformés en images.
- 9 **L'humeur vitreuse** remplit le centre de l'œil. C'est une substance épaisse et transparente. Elle donne à l'œil sa forme et son état.
- 10 **Le nerf optique** conduit les signaux électriques de la rétine au cerveau. Il est connecté au fond de l'œil.



Coupe transversale de l'œil



# Que pouvons-nous faire pour garder nos yeux sains ?



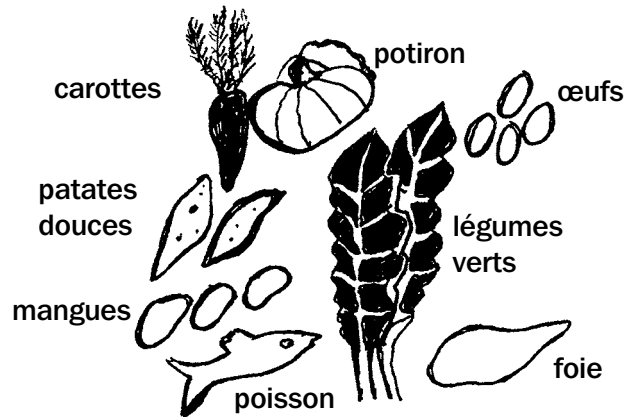
Il y a six choses que tu peux faire pour conserver des yeux sains.



Messages de santé



Garde ton visage propre



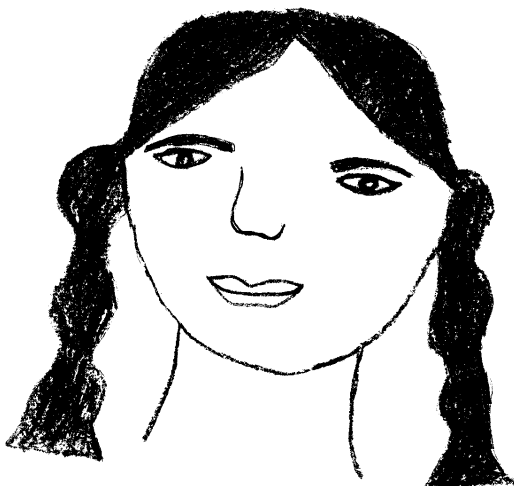
Mange de la bonne nourriture



Fais-toi vacciner contre la rougeole



Va te faire soigner rapidement



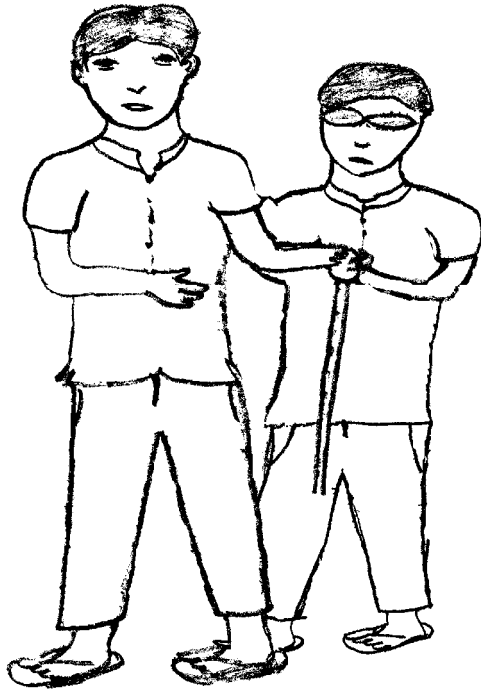
Fais contrôler ta vue



Ne mets pas de médicament ou n'importe quoi d'autre dans tes yeux sans l'avis d'un professionnel de santé



# 2 Qu'est-ce qui rend aveugle certaines personnes ?



Sais-tu pourquoi certaines personnes deviennent aveugles ?



## Activité en classe

### Dessine et écris

Dessine ton portrait ou celui de quelqu'un que tu connais et qui a un problème à l'œil. Le dessin doit indiquer ce qui est arrivé à l'œil, ce que la personne a fait pour avoir de l'aide et ce qui est arrivé après. Ensuite, écris une histoire à propos de ton dessin.

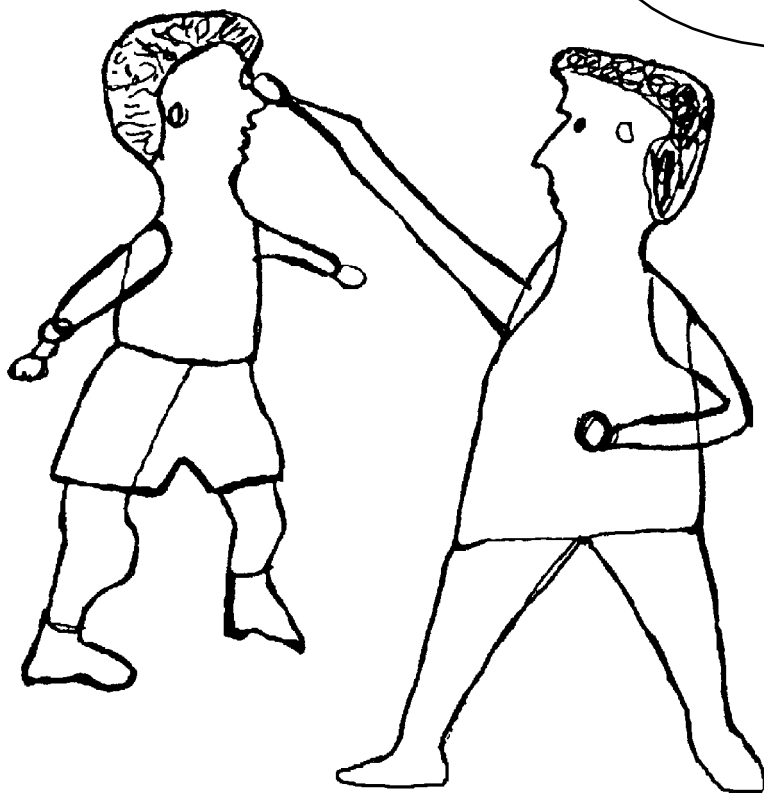
# Qu'est ce qui peut rendre une personne aveugle ?

Partagez les histoires que vous avez écrites au sujet des personnes qui ont eu un problème avec leurs yeux. En utilisant le tableau ci-dessous, comptez le nombre de personnes souffrant des différents types de problèmes aux yeux décrits dans les histoires.

	<b>Les choses qui peuvent rendre quelqu'un aveugle</b>	<b>Nombre de personnes</b>
1	La personne a eu une blessure à l'œil	
2	La personne a eu une maladie à l'œil et elle est devenue aveugle, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• yeux rouges</li> <li>• glaucome</li> </ul>	
3	La personne a eu une maladie et elle est devenue aveugle, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• malnutrition (à cause d'un manque de nourriture saine)</li> <li>• rougeole</li> <li>• onchocercose (cécité des rivières)</li> <li>• diabète</li> <li>• drépanocytose (maladie du sang)</li> <li>• VIH/SIDA</li> </ul>	
4	La personne est devenue aveugle après s'être mis quelque chose dans l'œil	
5	La personne est devenue aveugle en vieillissant	
6	La personne a eu une cataracte	
7	La personne est née aveugle	
8	S'il y a une autre raison, indiquez là ici	
9	Je ne sais pas pourquoi la personne est devenue aveugle	

# 3 Prévenir la cécité due aux accidents

1. une bagarre



Il y a de nombreuses choses qui peuvent abîmer les yeux



2. un garçon aveugle





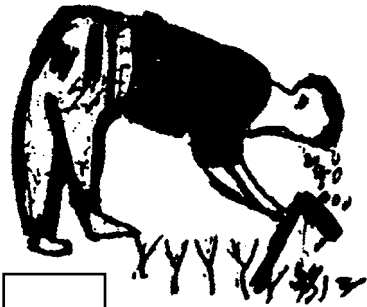
Activité  
en classe

Que se passe-t-il sur ces  
images ?

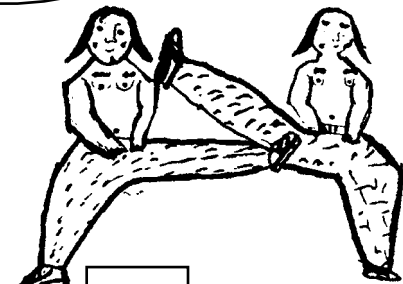
Regarde ces images. Quelle sorte d'accident  
penses-tu qu'il est en train de se passer ?  
Est-ce...

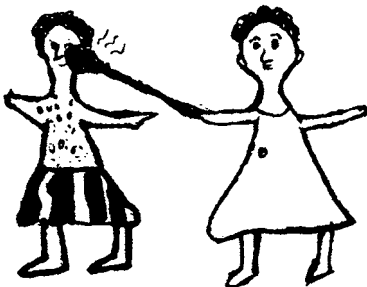
- A** des choses frappent les yeux
- B** des choses crèvent les yeux
- C** des choses entrent dans les yeux
- D** des choses brûlent les yeux

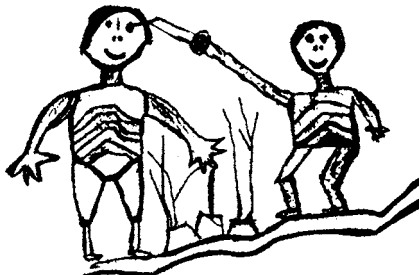
Ecris la lettre dont tu  
penses qu'il s'agit - A,  
B, C ou D - dans le  
cadre sous chaque  
image.

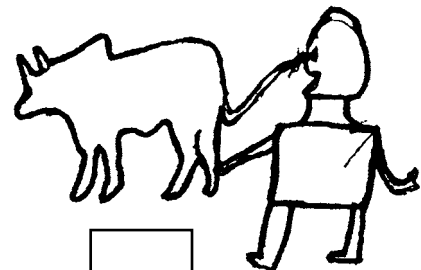




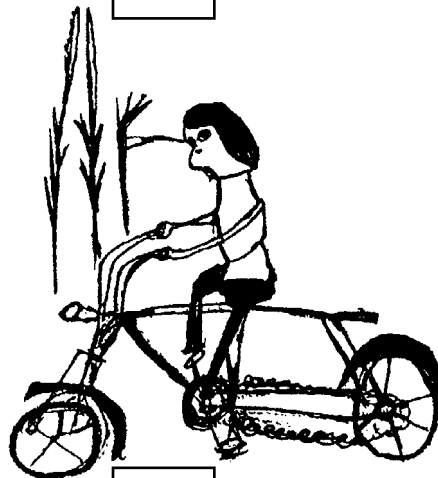








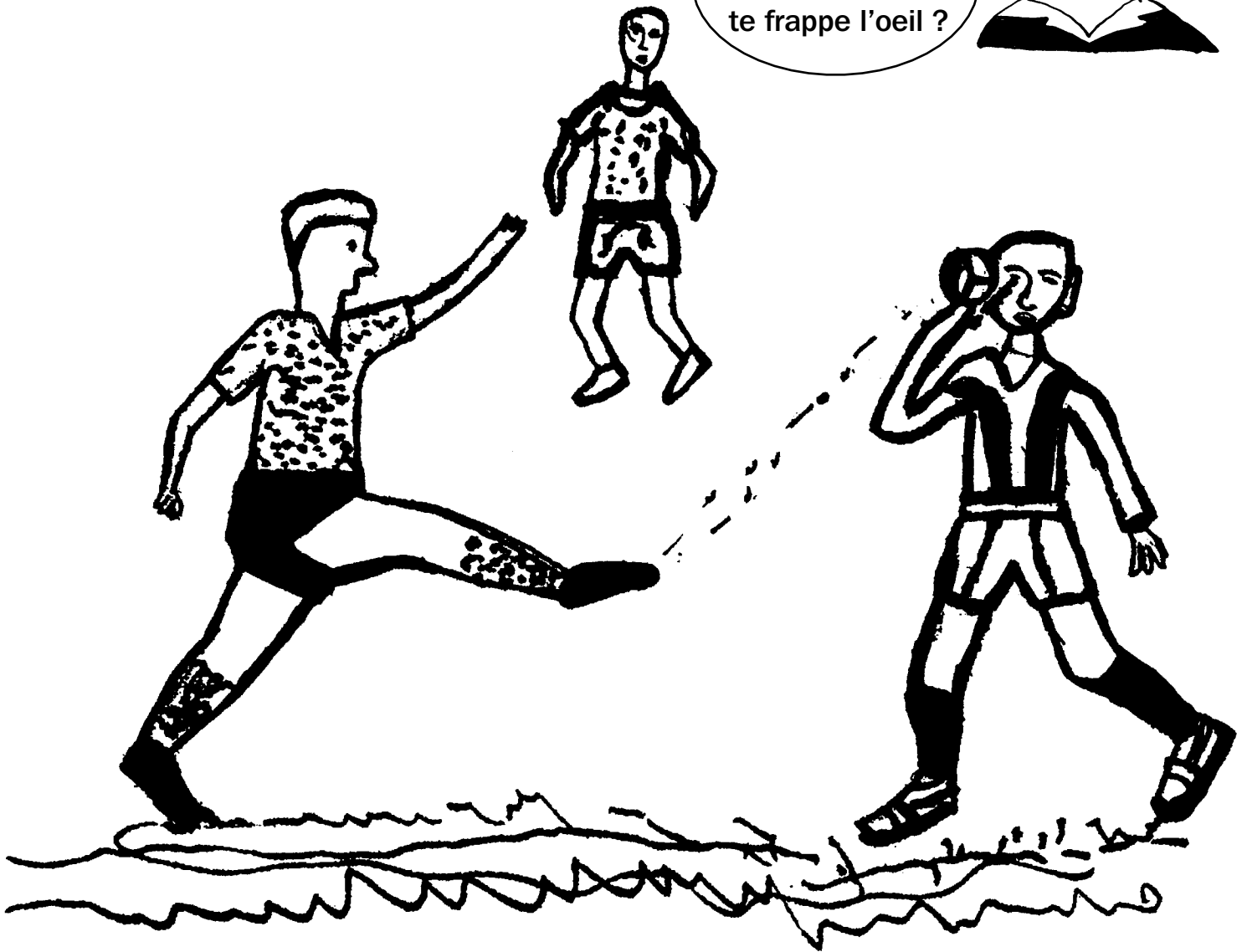






# Des choses peuvent frapper les yeux

Que dois-tu faire si quelque chose te frappe l'oeil ?



Ces garçons jouaient au football. L'un d'eux a envoyé le ballon dans l'œil de son camarade. L'œil est devenu très rouge et douloureux



Discussion  
en classe

Que doivent faire les garçons maintenant ?

# Des choses peuvent crever les yeux



Que dois-tu faire si quelque chose te creve l'oeil ?



Il y a longtemps il y avait un garçon nommé Kikerku. Il était en train de couper un arbre. Par malheur, l'arbre qu'il coupait lui a crevé l'oeil. Il a couru chez lui.

Quand sa mère l'a vu, elle a pleuré et dit : " Je vais vite t'emmener à l'hôpital ! " Quand on l'a

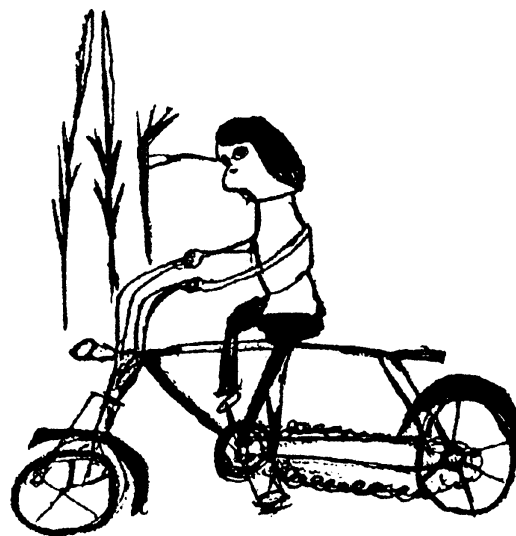
laissé sortir de l'hôpital, on avait mis un bandage sur son oeil. On a demandé à Kikerku de revenir une semaine plus tard pour contrôler si l'oeil était guéri.



Discussion en classe

La mère de Kikeru a-t-elle fait ce qu'il fallait ?  
Qu'aurait-elle pu faire d'autre ?

Ce garçon était en train de rouler à bicyclette. Sur le chemin, le bout d'une longue tige d'herbe sèche lui est rentré dans l'oeil et y est resté. Il se précipita chez lui voir sa mère.



Discussion en classe

La mère du garçon doit-elle enlever le morceau d'herbe de l'oeil de son fils ?

# Des choses peuvent entrer dans les yeux

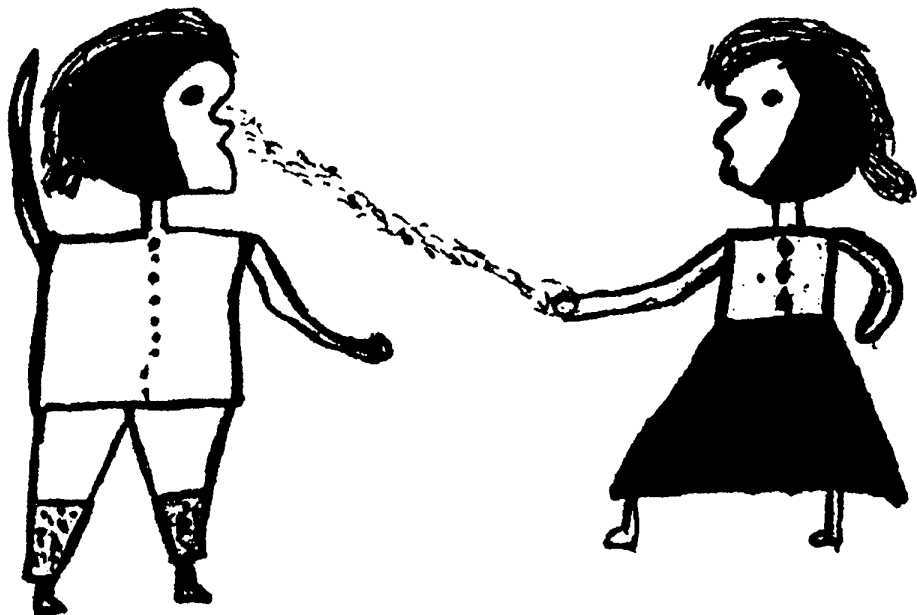


Que dois-tu faire si quelque chose te rentre dans l'oeil ?



UN MORCEAU DE BOIS EST RENTRÉ DANS L'ŒIL D'ANA pendant qu'elle poursuivait une chèvre.

Ces enfants se jettent du sable dans les yeux.



Discussion en classe

Que dois-tu faire si quelque chose te rentre dans les yeux ?

# Des choses peuvent brûler les yeux

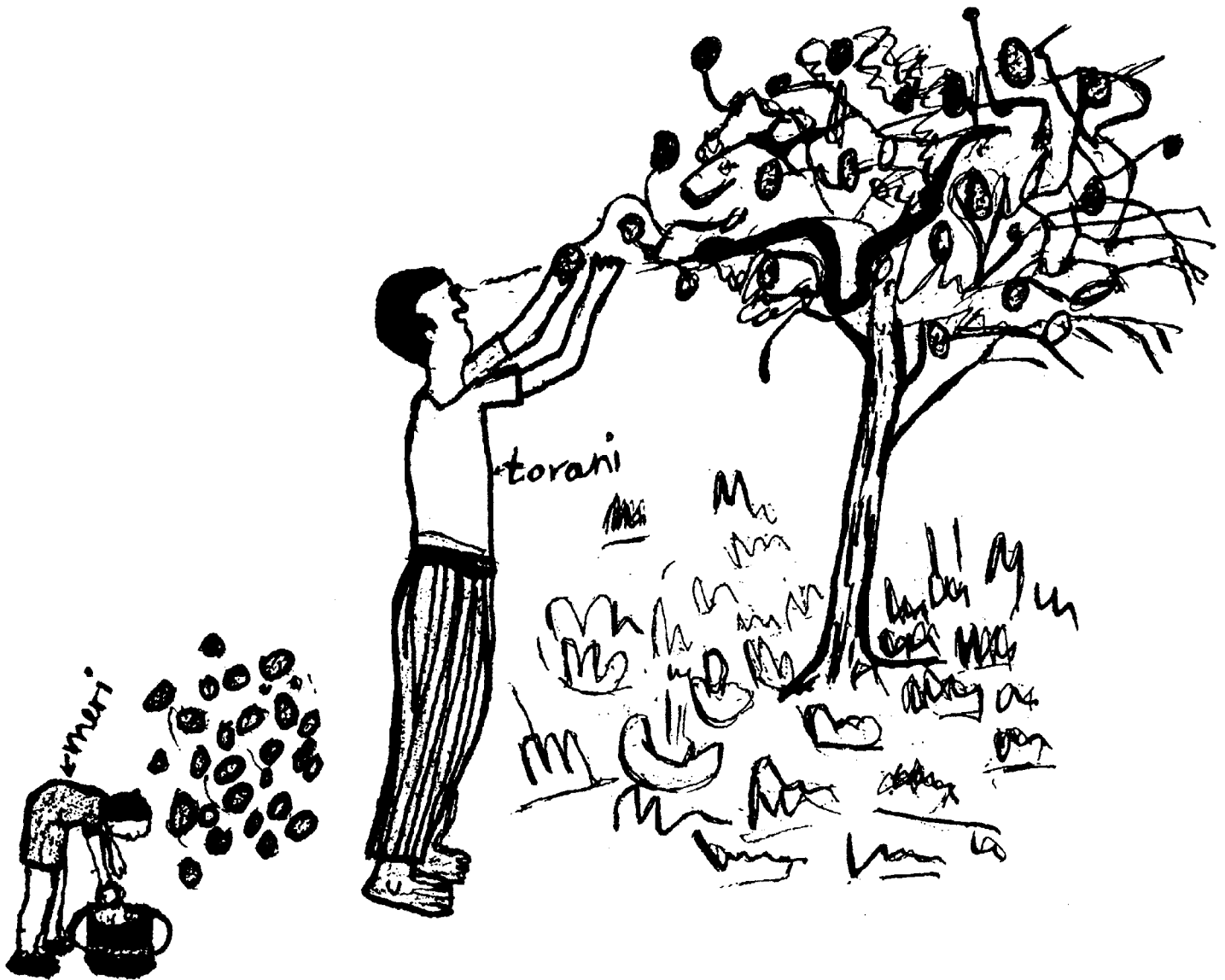
Que dois-tu faire si quelque chose te brûle l'oeil ?



La mère de Zione faisait cuire de la bouillie. La petite **f**ille se tenait près de l'endroit où sa mère cuisinait. Alors qu'elles bavardaient, de la bouillie lui a sauté dans les yeux et c'est à partir de ce moment-là que ses yeux ont été abîmés. Elle n'a pas trouvé d'aide et elle est restée aveugle.

Zara avait une petite sœur nommée Bibi. Un jour, Bibi jouait dans la cuisine. Alors que personne ne la surveillait, elle a débouché une bouteille et, par accident, le liquide à l'intérieur sauta dans son œil gauche. Elle hurla de douleur : « Ouille, ouille, ça brûle maman, ça brûle ! ». Zara savait que le liquide servait à nettoyer, et elle appela sa mère pour qu'elle vienne rapidement.





Torani et Meri cueillaient des mangues. Le serpent était dans l'arbre. Il a craché du venin droit dans l'œil de Torani. Meri n'a pas su quoi faire pour l'aider. Depuis ce jour, l'œil est détruit.



Discussion  
en classe

Fais une liste de toutes les choses qui peuvent brûler les yeux, par exemple la chaux, le détergent, le liquide de batterie. Lis les instructions de la page 19 sur comment laver un œil qui a été brûlé avec un produit chimique ou du venin de serpent.



## Messages de santé

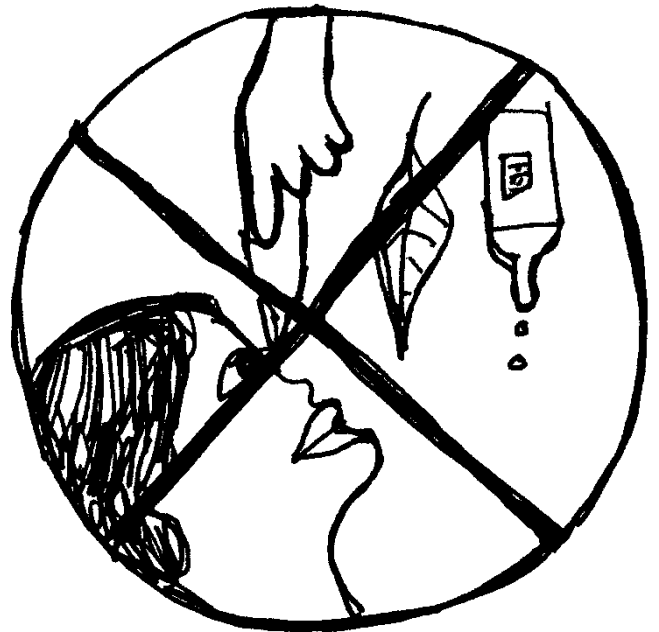
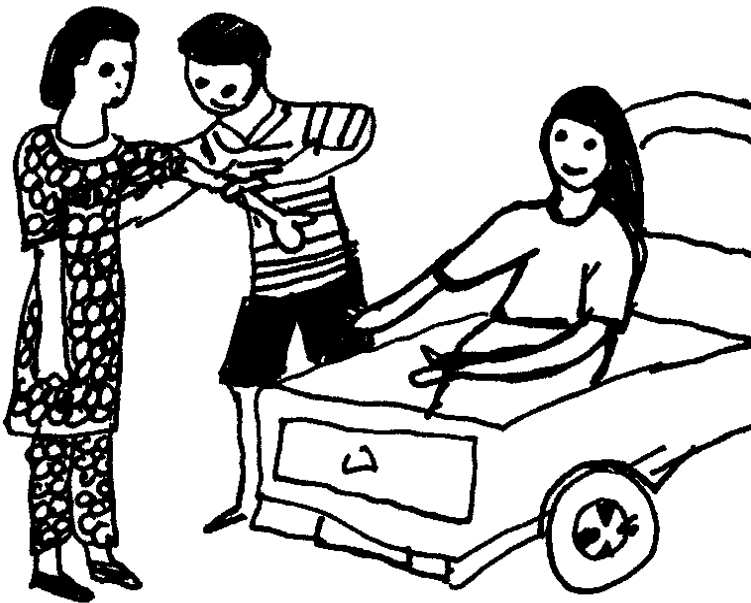
# Ce qu'il faut faire si un accident abîme l'œil de quelqu'un



**1 Ne panique pas**  
Dis à la personne de s'asseoir tranquillement. Dis-lui de ne pas se toucher l'œil.

**2 Va chercher de l'aide**  
Appelle le maître si tu es à l'école. Appelle tes parents si tu es chez toi.

Tu peux aider à sauver la vue d'une personne si tu agis calmement et rapidement.



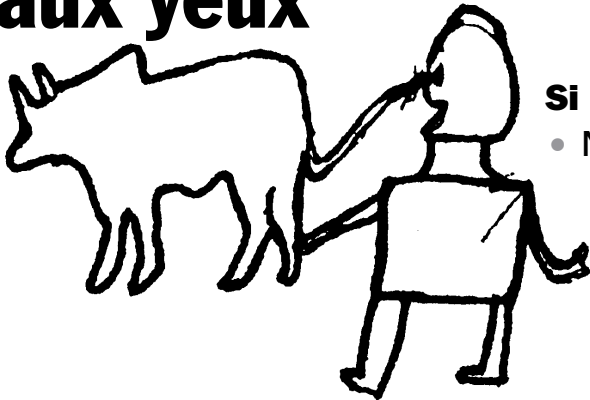
### **3 Emmène la personne à la clinique ou au centre médical le plus proche**

Il est bien d'avoir un plan en cas d'accident. Réfléchis à l'endroit où se trouve le centre médical le plus proche et au moyen de transport qui pourrait être utilisé pour y aller.

### **4 Ne mets aucun médicament dans l'œil**

Si tu mets quoi que soit dans l'œil, excepté de l'eau, sans l'avis d'un professionnel de santé, la personne pourrait devenir aveugle.

# Premiers secours en cas d'accidents aux yeux

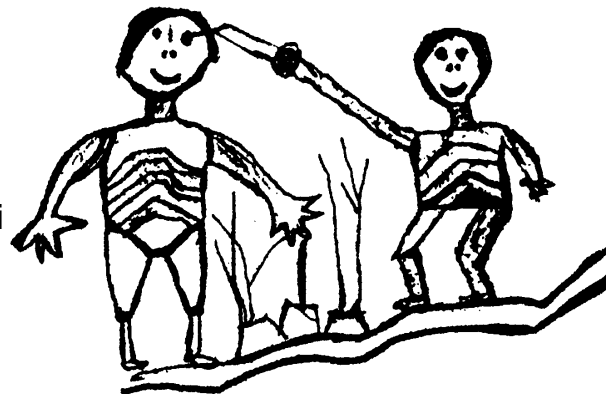


## Si quelque chose frappe l'œil

- N'essaie pas de sentir si l'œil est là.

## Si quelque chose crève l'œil

- N'essaie pas de la retirer.
- Vas vite chercher du secours. Si tu perds du temps, la personne pourrait perdre la vue à cet œil.



## Si quelque chose te rentre dans l'œil

- N'essaie pas de la retirer toi-même.
- Assieds-toi tranquillement pendant dix minutes les yeux fermés. Les larmes peuvent alors aider la chose à sortir.
- Ne te frotte pas l'œil.
- Si c'est quelque chose de petit comme du sable, tu peux « regarder dans l'eau ». Prends une bassine ou un seau d'eau et plonge ton visage dedans. Ouvre tes yeux dans l'eau pendant quelques minutes afin de nettoyer l'œil.

## Si quelque chose brûle l'œil

- Lave l'œil pendant un long moment. Regarde comment laver l'œil page 19.



Activité  
à la maison

*Trouve où est le centre médical ou la clinique où tu pourrais aller pour aider quelqu'un qui se serait blessé à l'œil.*

Ecris-le ici .....

# Premiers gestes simples pour les yeux blessés



## Activité en classe

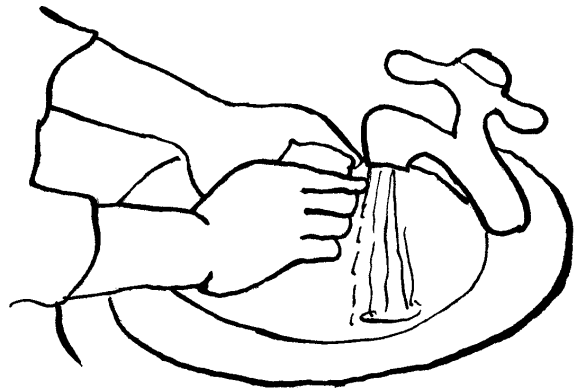
### Comment laver l'œil

Fais un groupe de trois avec tes camarades. Imagine qu'un de tes copains a quelque chose qui brûle l'œil. Exerce-toi à laver l'œil de ton camarade.

Deux personnes sont nécessaires.



Tu auras besoin : d'une tasse ou d'un bol et d'un seau d'eau propre.



Lave-toi les mains.



Demande à la personne de se coucher sur le dos, la tête tournée du côté de l'œil douloureux. L'un d'entre vous doit ouvrir les paupières et maintenir l'œil ouvert. L'autre personne doit verser de l'eau dans l'œil à une distance d'environ 15 cm (l'équivalent de la longueur de deux mains). Continue à verser de l'eau pendant 20-30 minutes.

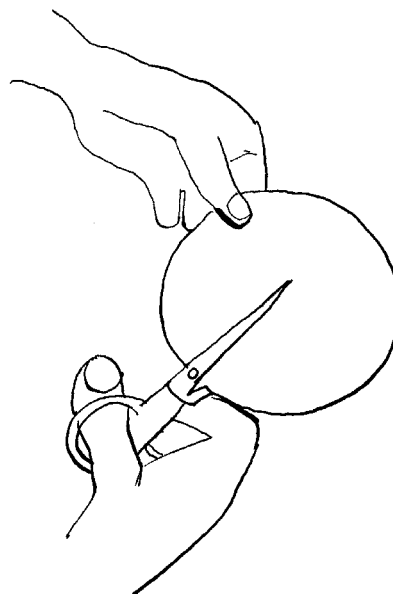
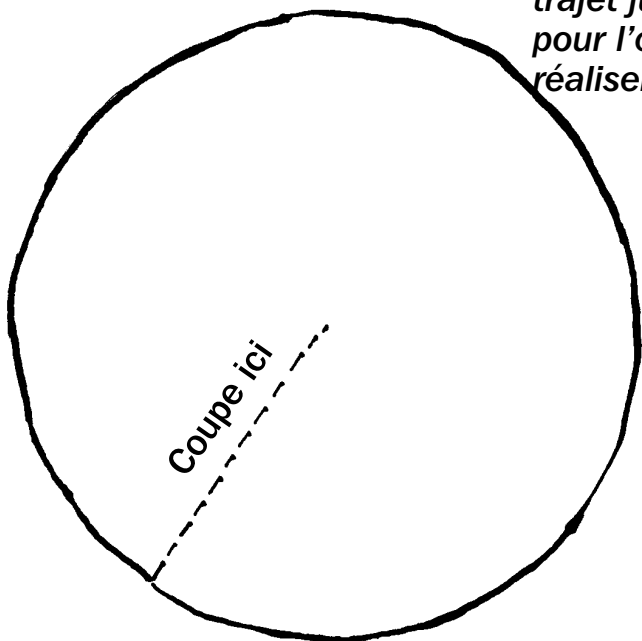
Mets une protection sur l'œil avant d'emmener la personne à la clinique. Quand tu as fait cela, va chercher une aide supplémentaire.



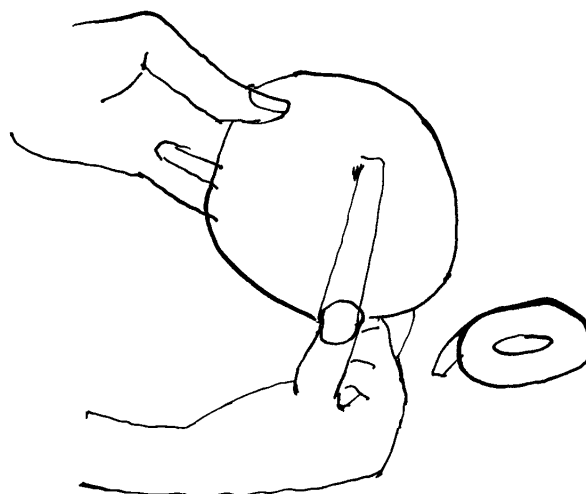
## Activité en classe

### Comment faire un pansement pour l'œil

Beaucoup de blessures aux yeux arrivent à une certaine distance d'un centre médical. Cela aide de couvrir l'œil pour le protéger durant le trajet jusqu'à l'hôpital. Faire une protection pour l'œil est facile et peu coûteux. On peut la réaliser avec du papier ou du carton.



Donne une  
forme de cône  
au carton



Consolide le cône avec du scotch

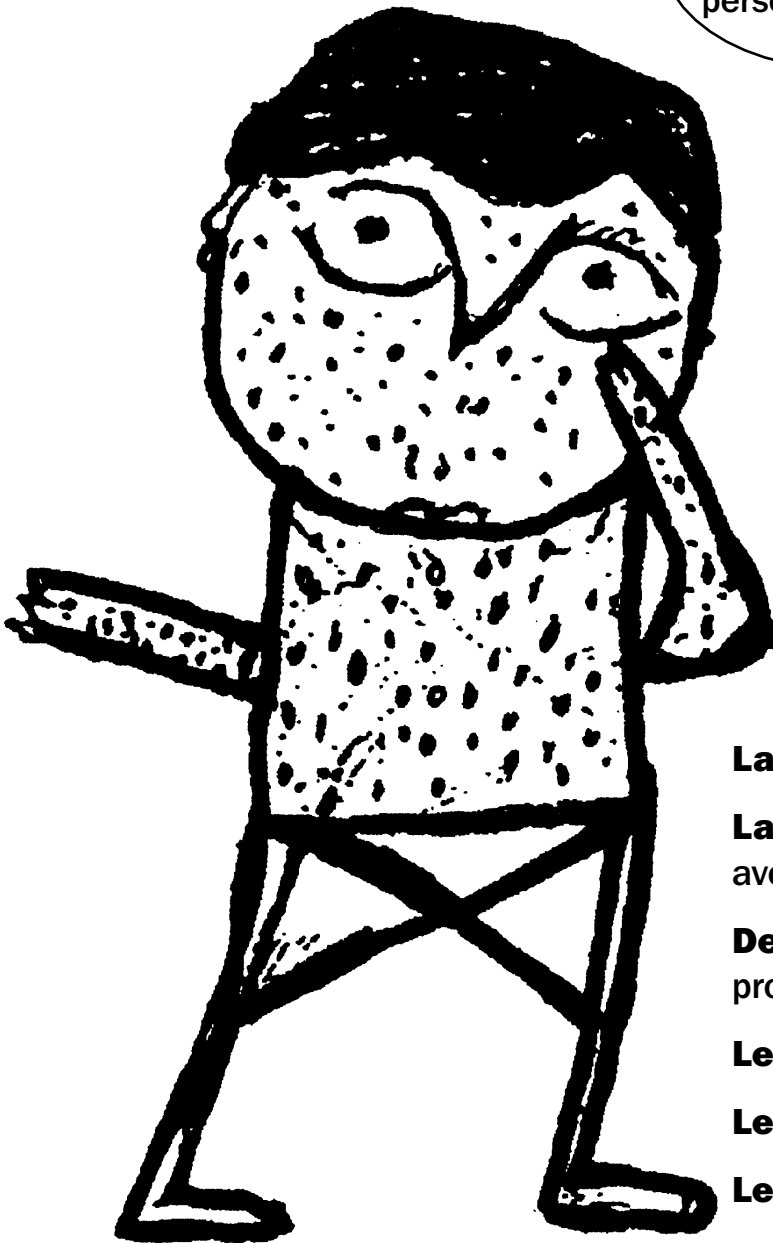


Pour l'appliquer : attache un morceau de scotch au cône et place-le au-dessus de l'œil blessé. Ajoute un second morceau de scotch pour sécuriser le pansement.

# 4 Prévenir la cécité due aux maladies



Certaines maladies peuvent rendre une personne aveugle.



**La rougeole** peut rendre un enfant aveugle

**La malnutrition** peut rendre un enfant aveugle

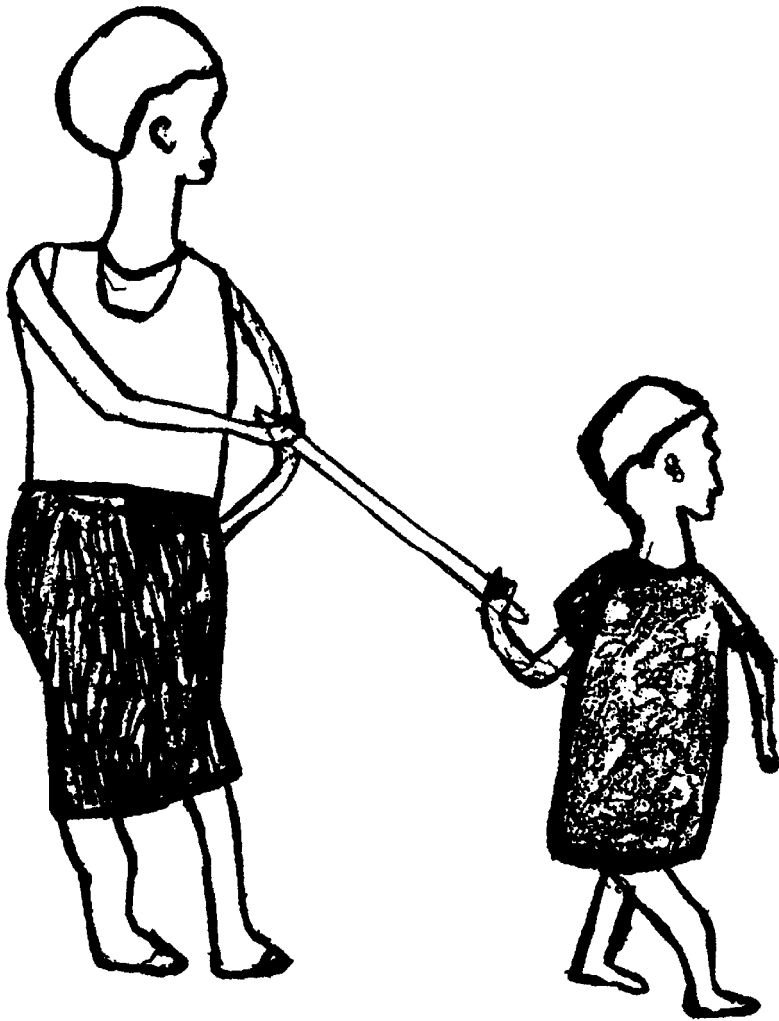
**Des yeux rouges et douloureux** peuvent provoquer une cécité

**Le trachome** peut provoquer une cécité

**Le VIH** peut provoquer une cécité

**Le diabète** peut provoquer une cécité

# La rougeole peut rendre un enfant aveugle



Voici Absiiğ Azong. Elle est aveugle depuis l'enfance. C'est parce qu'elle a eu la rougeole. Pendant qu'elle était malade, on était toujours en train de la réveiller. On pensait que si elle dormait elle deviendrait aveugle. Un herboriste a mis des herbes sur les yeux d'Absiiğ Azong. Depuis elle est aveugle.



Discussion  
en classe

Là où tu vis, y a-t-il un mot local pour la rougeole ?

Ecris le ici .....

Est-il vrai qu'un enfant qui a la rougeole peut devenir aveugle si on le laisse dormir ?

Est-ce une bonne idée de mettre des herbes sur ses yeux ?

Comment la mère d'Absiiğ Azong aurait-elle pu lui éviter d'attraper la rougeole ?

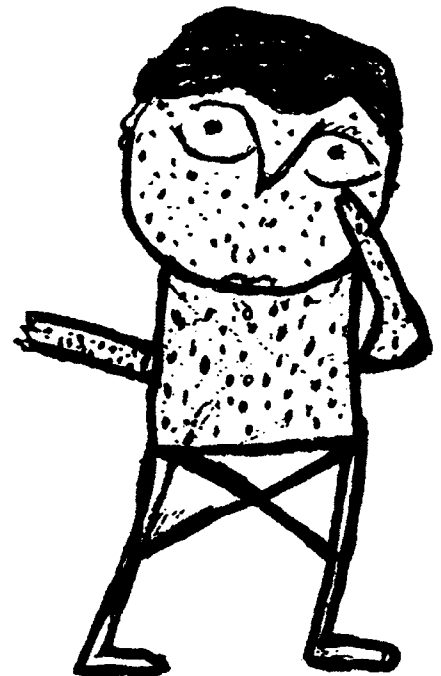


## Messages de santé

La rougeole est habituellement une maladie des enfants. Elle se transmet d'un enfant à l'autre. Les enfants qui ont cette maladie ont de la fièvre, une éruption cutanée, ils ont mal aux yeux quand ils regardent la lumière et ils ne veulent pas manger.

### Ce que tu peux faire pour éviter la cécité due à la rougeole

- Les parents doivent faire vacciner leur bébé contre la rougeole.
- Si un enfant a la rougeole, il ne faut pas lui mettre un traitement local dans les yeux.
- Ne mets pas de médicament dans les yeux à moins qu'un professionnel de santé ne te l'ai donné.
- Les enfants qui ont la rougeole doivent boire beaucoup (eau, jus, bouillie liquide, soupe, lait).
- Quand un bébé a la rougeole, sa mère doit continuer à l'allaiter aussi souvent que possible.
- Quand un enfant a la rougeole, tu dois lui donner à manger de la nourriture saine et facile à manger, par exemple du potiron, du poisson, des mangues, du lait, des œufs, des bananes.
- Si l'enfant ne peut ouvrir les yeux ou s'ils sont encore douloureux alors que l'éruption est terminée, emmène-le au centre médical aussi vite que possible.
- La vitamine A doit faire partie du traitement donné par le docteur à un enfant qui a la rougeole.



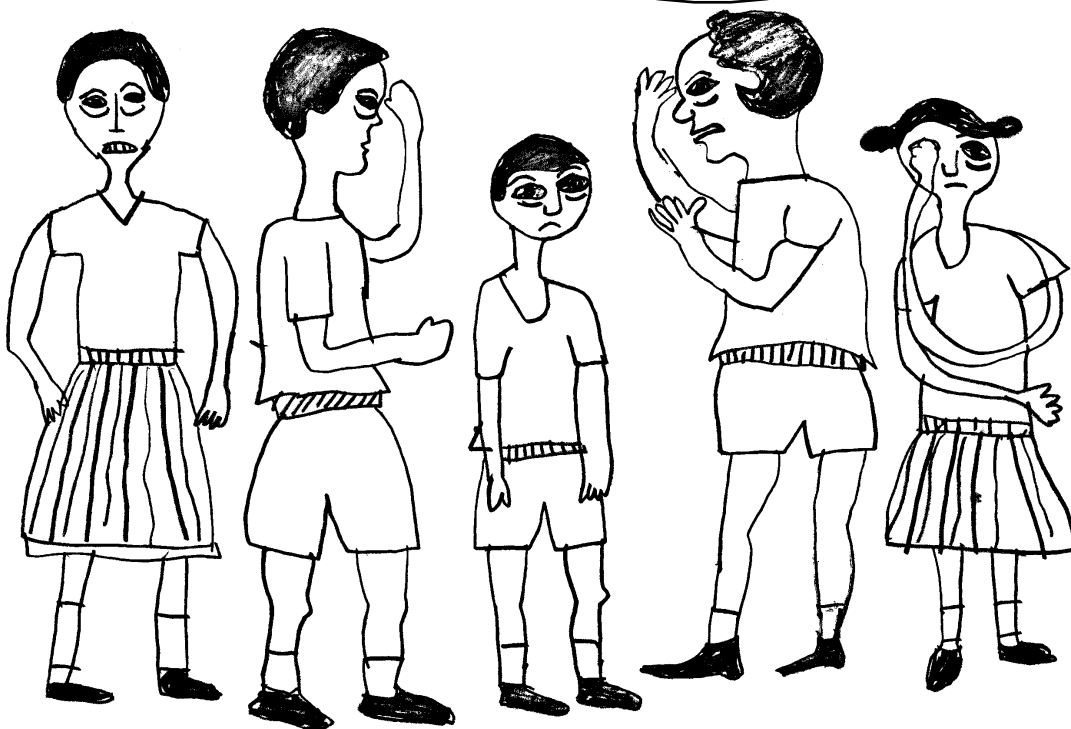
Activité  
à la maison

Y a-t-il un bébé chez toi ? A-t-il été vacciné contre la rougeole ?

# Eviter la cécité due à des yeux rouges et douloureux



Les enfants qui ont des yeux rouges et douloureux ont probablement une infection des yeux. Les yeux irrités qui ne sont pas traités correctement peuvent rendre une personne aveugle.



A un moment, beaucoup d'enfants dans notre école avaient les yeux rouges. Leurs yeux coulaient et les enfants les frottaient tout le temps. Certains avaient les cils tout collés le matin. Les maîtres ont dit à nos parents que tous les enfants devaient rester à la maison. Avant de rentrer chez nous, une infirmière est venue parler à toute l'école. Elle a expliqué que plusieurs d'entre nous avaient une maladie des yeux appelée conjonctivite. Elle a dit que nous ne devions pas mettre n'importe quoi dans nos yeux, à moins qu'un professionnel de santé ne nous l'ait conseillé. Elle nous a aussi dit que nous devions nous laver les mains et le visage avec de l'eau claire et essayer de rester très propres.



Discussion  
en classe

Est-il déjà arrivé dans ta communauté que de nombreux enfants aient les yeux rouges et douloureux au même moment ?

Y a-t-il un nom pour cette maladie ?

Ecris le ici .....

Que font les gens quand cela arrive ?

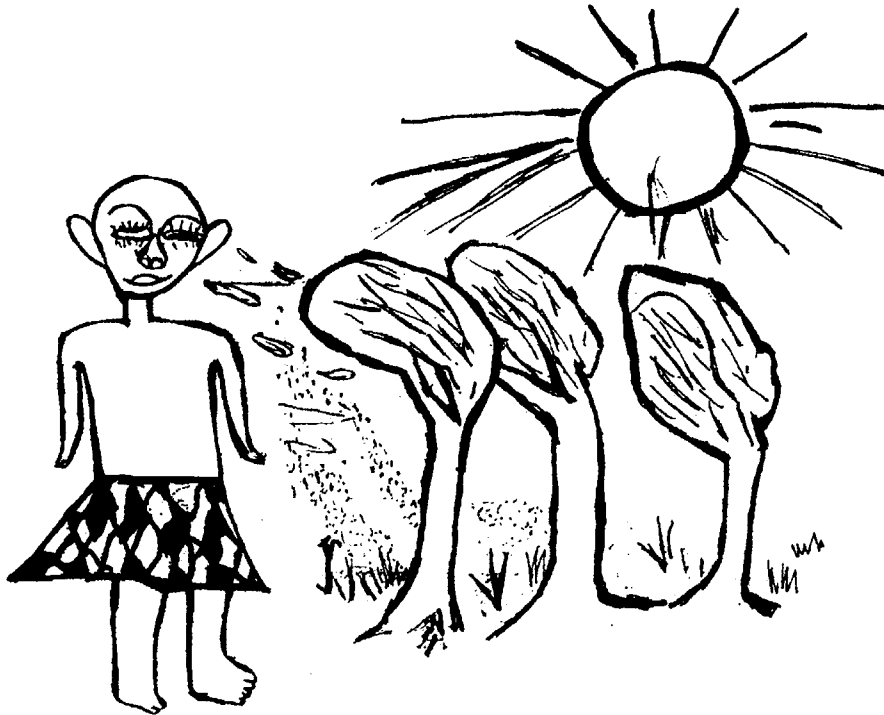


Messages  
de santé

## Comment soigner des yeux rouges ou douloureux

- Ne mets une pommade dans tes yeux que si un infirmier te l'a donnée.
- Ne mets jamais un traitement traditionnel dans des yeux douloureux et rouges.
- N'utilise jamais des médicaments périmés ou qui ont été donnés à une autre personne pour soigner tes yeux.
- Les maladies des yeux se transmettent facilement d'une personne à l'autre. Tu dois toujours avoir la figure et les mains propres pour éviter la propagation de l'infection.
- Garde tes yeux propres.
- Si les yeux ne vont pas mieux après une journée, va à la clinique la plus proche.

# Eviter la cécité due au trachome



Voici l'histoire de Lemekeza. Elle est restée dans un endroit sec et poussiéreux. Il faisait très chaud. A cet endroit, il y avait beaucoup de mouches. Elle avait souvent mal aux yeux. Ils étaient irrités et des larmes coulaient.

Un professionnel de santé lui a dit qu'elle avait une maladie appelée trachome. Il a donné à sa mère une pommade à mettre dans les yeux de Lemekeza et de ses frères et sœurs. Elle devait faire ça pendant plusieurs semaines pour être sûre que l'infection parte. On lui a dit aussi de se laver souvent le visage et de garder ses yeux très propres.



Discussion  
en classe

As-tu déjà entendu parler d'une  
maladie appelée trachome ?

Connais-tu un autre mot pour cette maladie ?

Inscris-le ici.....

As-tu déjà vu quelqu'un dans ta communauté avec des cils retournés vers l'intérieur et qui lui écorchent les yeux ?

Inscris-le ici.....



## Messages de santé

### Eviter la cécité due au trachome

La maladie appelée trachome a rendu de nombreuses personnes aveugles. Les gens affectés par le trachome ont des yeux très douloureux et qui les démangent, notamment à l'intérieur des paupières. Les mouches et les mains sales peuvent transmettre la maladie, des yeux d'une personne à ceux d'une autre.

Quand quelqu'un souffre de trachome à plusieurs reprises, l'intérieur de la paupière devient marqué. La peau se raidit. Les cils se retournent vers l'intérieur et écorchent la cornée (rappelle-toi le dessin de la page 4. La cornée est la fenêtre de l'œil). C'est ce qui cause la cécité. Une petite opération peut soigner cela.

Il existe quatre choses pour éviter une cécité suite à un trachome. Tu peux t'en souvenir en te rappelant le mot : **CAFE**.



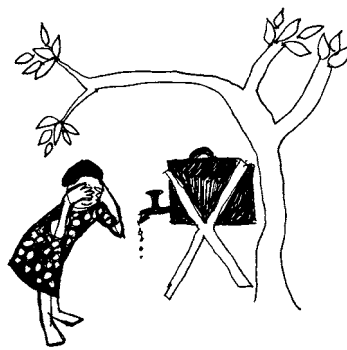
# C

**Chirurgie.** Une simple opération peut éviter la cécité due à des cils retournés qui écorchent la cornée.



# A

**Antibiotique.** Ce médicament peut traiter l'infection. Il peut être donné comme un médicament à avaler, ou comme un traitement à mettre dans les yeux.



# F

**Figure.** Garde toujours ton visage propre et tu auras moins de risque d'attraper l'infection. Le trachome est plus fréquent dans les endroits où l'eau est peu abondante.



# E

**Environnement.** Garde ton environnement propre. Des toilettes et des abords propres éviteront aux mouches de disséminer les maladies. Un approvisionnement en eau claire aidera les gens à laver souvent leurs mains et leur visage.

## Le SIDA peut-il rendre une personne aveugle ?



Le SIDA peut affecter les yeux. Il peut même rendre la personne aveugle. Cela peut entraîner une détresse et une dépression encore plus grandes pour la personne souffrant du SIDA.



L'oncle Ali est devenu très malade et a ensuite maigri rapidement. Il y avait une rumeur dans le village comme quoi il souffrait du SIDA. Un jour, nous avons vu l'oncle Ali marchant doucement et incertain de là où il allait. Il ne pouvait pas reconnaître les gens de loin. Mon père lui conseilla d'aller à la clinique pour les yeux. Il a été examiné, mais on lui a dit qu'il ne serait plus capable de voir. Je me suis alors demandé : le SIDA peut-il rendre aveugle ?

## Le diabète peut-il rendre une personne aveugle ?

La mère de Tonga est allée consulter un opticien pour faire tester sa vue. Elle a été surprise quand le docteur des yeux lui suggéra des tests pour le diabète et lui annonça ensuite qu'elle souffrait de diabète. Le docteur lui expliqua que le diabète peut causer des problèmes aux yeux. Quand son taux de sucre a été contrôlé, sa vue s'est améliorée.



### Messages de santé

- Toute personne avec un diabète doit avoir ses yeux contrôlés une fois par an.
- Une personne atteinte de diabète ne doit pas fumer.
- Une personne atteinte de diabète doit réduire son poids.
- Une personne atteinte de diabète doit suivre le régime qu'on lui a recommandé et ne doit pas boire d'alcool.
- Si une personne a souvent soif, faim et a besoin d'uriner souvent, elle doit aller à la clinique afin d'être examiné pour le diabète.

# 5 Une alimentation saine pour des yeux sains

voici l'histoire d'Atibilla Rockson. Depuis un certain temps, il n'arrive plus à bien voir la nuit. Sa mère l'emmena au centre médical. On lui dit que c'était parce qu'il ne mangeait pas d'aliments bons pour les yeux. Après cela, sa mère lui a préparé de la nourriture bonne pour ses yeux. Elle lui cuisinait de la soupe de poisson et des épinards. Il mangeait aussi beaucoup de mangues. Maintenant, il est guéri et peut voir et jouer, même quand le soleil se couche.



Discussion  
en classe

As-tu déjà entendu parler de cécité nocturne ?

Y a-t-il un mot dans ta langue pour la cécité nocturne ou pour dire qu'on ne voit pas bien le soir ?

Ecris-le ici.....

# Des aliments bons pour chaque âge



Mère en bonne santé, bébés en bonne santé



L'allaitement au sein est mieux pour les bébés



Une alimentation équilibrée pour de jeunes enfants en bonne santé



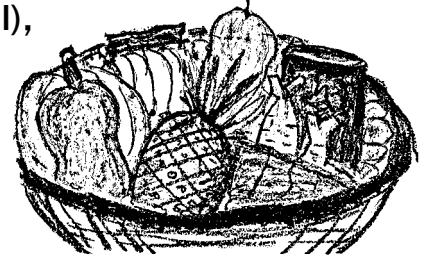
Une alimentation saine pour la croissance des enfants



Les personnes âgées ont également besoin d'une alimentation saine

Chaque jour, nous devons manger un mélange de différents types d'aliments pour être sûrs que nous ingérons assez de tous les nutriments importants. Les différents types d'aliments sont :

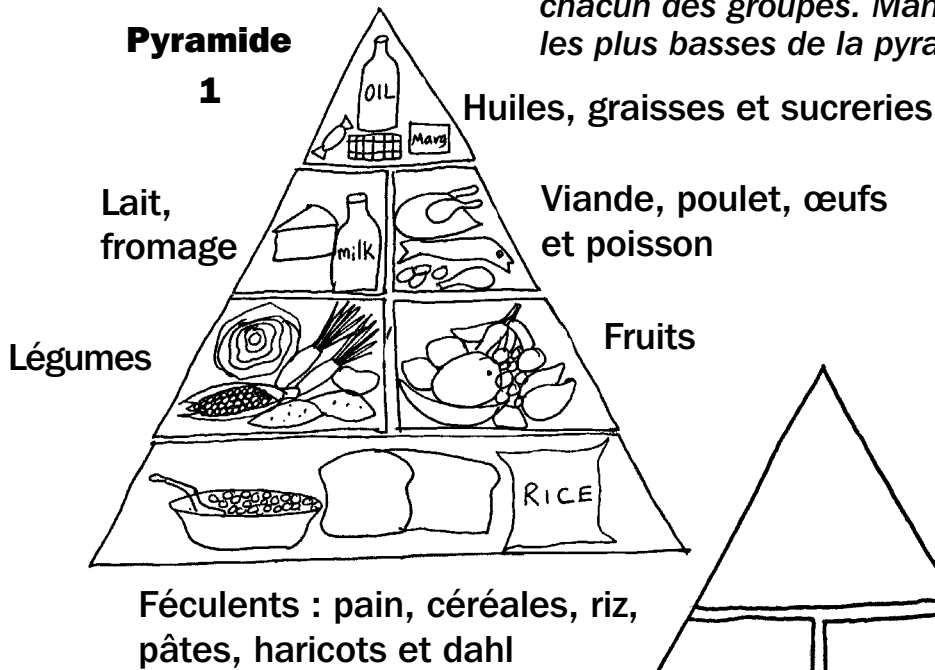
- les féculents, tels que le pain, les céréales, les pâtes, le riz, la farine de blé, la semoule de maïs, les haricots et les légumineuses (dahl),
- les fruits et les légumes,
- le lait, les yaourts et le fromage,
- la viande et le poisson,
- les huiles, graisses et sucreries.



### Activité en classe

## Les différents types d'aliments

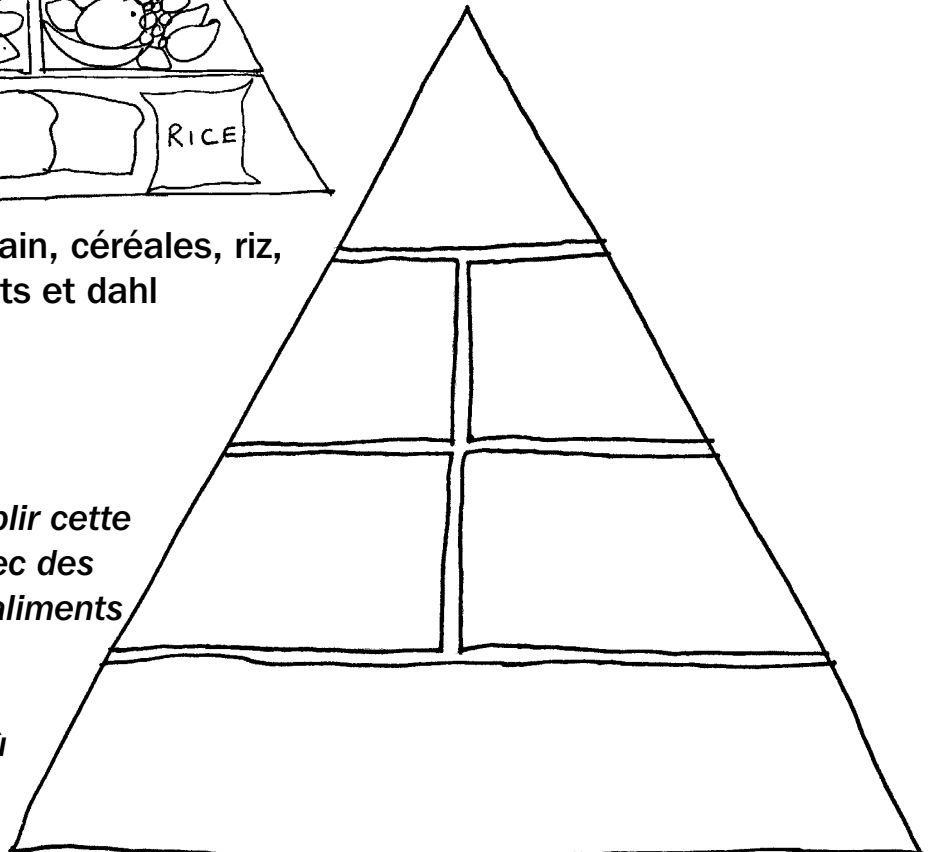
La pyramide 1 donne des exemples des différents groupes d'aliments. Chaque jour, tu dois essayer de manger quelque chose de chacun des groupes. Mange plus des parties les plus basses de la pyramide.



### Pyramide 2

2

Peux-tu remplir cette pyramide avec des exemples d'aliments que tu peux trouver ou acheter là où tu vis ?



# Quels aliments sont bons pour les yeux ?

La vitamine A aide le corps à combattre les maladies, et elle est aussi importante pour avoir des yeux sains.

Comme pour les autres vitamines, il y a différentes formes de vitamine A, le rétinol et le bêta-carotène. Le rétinol est facilement utilisé par le corps et peut se trouver dans le foie, les œufs, et le lait. Le bêta-carotène se trouve couramment dans les plantes, et le corps le convertit en forme active, le rétinol. On le trouve dans les fruits et légumes de couleur orange, et dans les légumes à feuilles vertes, tels que les épinards et le chou. Cuire des légumes avec de l'huile pendant un temps court aide le corps à faire du rétinol.



## Activité en classe

Dessine des aliments sources de vitamine A.



## Activité en classe

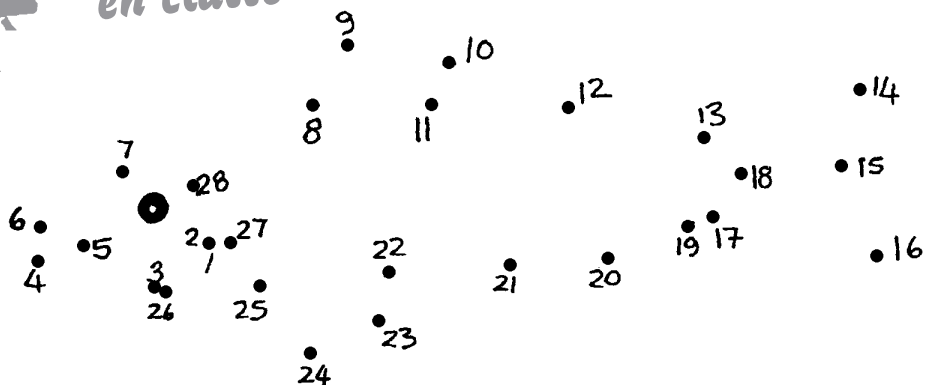
Certains aliments contiennent de la vitamine A ajoutée, par exemple, l'huile de cuisson, les céréales de petit-déjeuner, les nouilles instantanées, et la farine. Regarde les étiquettes pour le découvrir. Fais une liste des aliments disponibles qui contiennent de la vitamine A ajoutée.

.....  
.....



## Activité en classe

Joins les numéros et tu verras un aliment bon pour la santé des yeux.





### Activité en classe

## La chasse aux mots

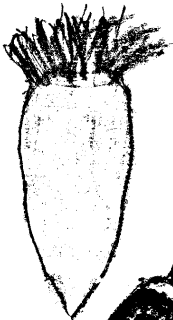
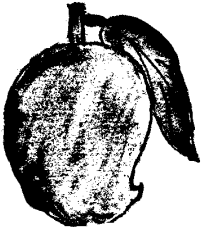
Peux-tu trouver ces mots ? Tous ces aliments sont des sources de vitamine A.

Abricot  
Lait maternel  
Brocoli  
Courge  
Chou  
Carotte

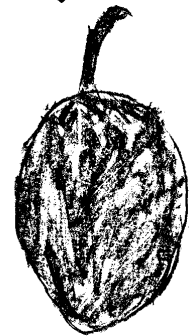
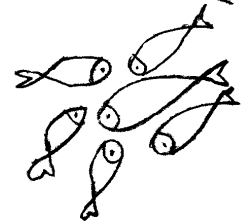
Fromage  
Œufs  
Foie  
Lait  
Melon  
Poisson

Orange  
Papaye  
Potiron  
Huile de palme  
rouge

Poivre de  
Cayenne  
Epinard  
Patate douce  
Tomate  
Yaourt



Z	B	E	G	G	P	L	I	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>	<b>T</b>	M	R
P	O	I	V	R	E	D	E	C	A	Y	E	N	N	E	R	E
B	N	M	L	Y	Q	K	H	P	O	I	L	K	W	S	B	D
I	I	O	K	S	S	B	R	O	C	O	L	I	S	A	A	P
L	A	I	T	M	A	T	E	R	N	E	L	B	B	T	U	Z
C	F	P	O	T	I	R	O	N	M	C	Y	A	O	U	R	T
D	O	A	M	W	L	K	P	C	H	O	U	D	E	F	U	R
V	I	P	A	T	A	T	E	D	O	U	C	E	U	S	C	L
Q	E	A	T	C	I	M	P	Z	R	R	E	R	F	R	I	I
U	C	Y	E	G	T	N	I	V	A	G	I	L	S	G	F	H
D	O	E	M	E	L	O	N	X	N	E	R	T	A	Y	Y	A
F	R	O	M	A	G	E	A	H	G	C	A	R	O	T	T	E
T	L	N	G	E	C	C	R	Y	E	O	G	H	P	U	R	T
O	Y	M	G	A	M	I	D	P	O	I	S	S	O	N	H	Q
H	U	I	L	E	D	E	P	A	L	M	E	R	O	U	G	E
A	I	W	V	Z	P	O	L	T	B	P	A	Y	P	P	I	U
T	H	C	B	P	L	S	T	K	S	E	I	O	N	M	P	T
E	S	P	I	N	A	C	A	Q	A	K	K	O	P	L	W	K
E	R	W	S	W	E	E	T	B	A	T	A	T	A	P	E	J
L	R	D	P	A	K	F	I	G	E	N	A	R	A	N	J	A
B	R	O	C	O	L	I	U	T	S	Q	U	A	S	H	K	K



### Activité au village

Y a-t-il des enfants ou des mères qui ne voit pas bien la nuit ? .....

Compte combien de potagers il y a dans ton village .....

Compte combien d'arbres à papayes il y a dans ton village .....

Compte combien de manguiers il y a dans ton village .....

Penses-tu qu'il y a des fruits sauvages couramment consommés qui  
constituent une source de vitamine A ? .....

Lesquels .....

## Programme pour une alimentation équilibrée

Regarde la pyramide 1 de la page 31. Avec ta famille, prépare un calendrier de menus pour une semaine. Chaque jour, tu dois essayer de manger des aliments appartenant à chacun des groupes. Assure-toi d'y inclure des aliments qui sont bons pour les yeux.

	Pain, céréales, riz, pâtes, haricots, dahl	Légumes, fruits	Lait, yaourt, fromage, viande, volaille, poisson	Huilles, graisses, sucreries
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				



### Messages de santé

Si les enfants n'ont pas de bons aliments en quantité suffisante, ils peuvent ne pas se développer correctement et deviendront très maigres et plus sensibles aux maladies.

Une bonne alimentation est importante tout au long de la vie.

La maladie causée par un manque de bonne nourriture peut provoquer une cécité. Si un enfant ne peut pas voir correctement le soir, cela signifie qu'il n'a pas mangé suffisamment d'aliments appropriés pour garder ses yeux en bonne santé. Si les enfants ne mangent jamais suffisamment de ces aliments, ils peuvent devenir complètement aveugles.

#### Comment peut-on être sûr que l'on consomme assez de vitamine A ?

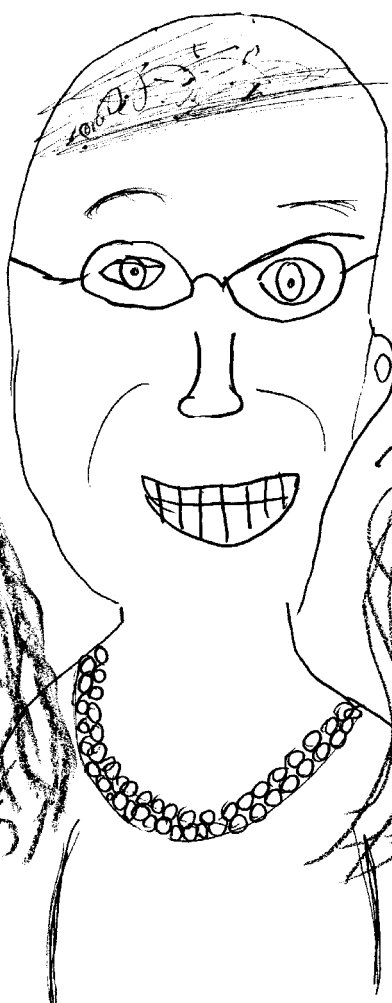
- **Alimentation** : mange plein d'aliments sources de vitamine A.
- **Supplémentation** : dans certains pays, on donne une capsule de vitamine A ou du sirop au moins deux fois par an aux enfants âgés entre six mois et cinq ans. On donne de la vitamine A aux mères qui ont eu un bébé dans les six à huit semaines suivant la naissance.
- **Fortification** : Dans de nombreux pays, des aliments sont fortifiés en vitamine A, par exemple, le sucre, l'huile de cuisson, la margarine, les céréales de petit-déjeuner, la farine etc.
- **Cuisson** : Cuire les légumes pendant un temps court avec de l'huile aide le corps à faire du rétinol.

Voir les idées pour faire un jardin pages 51 et 52.

# 6 Des lunettes pour ceux qui en ont besoin



De nombreuses personnes dans le monde sont atteintes d'erreurs de réfraction. Cela signifie que leurs yeux ne voient pas clairement. Beaucoup peuvent être aidées facilement à voir clair si elles portent les bonnes lunettes.



Mon nom est Jamilla. Ma meilleure amie d'enfance s'appelle Simrah. Bientôt nous irons à l'université pour étudier et devenir enseignantes. Je me rappelle quand nous avions environ sept ans, Simrah échouait toujours aux examens. Elle ne semblait pas heureuse à l'école. Quand elle lisait un livre, elle le tenait très près de son visage, le livre touchant son nez la plupart du temps. Quand il fallait copier quelque chose du tableau, elle le copiait de mon cahier. Un jour, des infirmières de la clinique des yeux sont venues à l'école. Elles ont testé chacun de nos yeux. Elles ont dit à Simrah qu'elle avait un problème de vision et que cela pouvait facilement être traité avec des lunettes. Elle pleurait. « Mon père ne me permettra pas de porter des lunettes, cela fera honte à la famille, personne ne voudra épouser une fille avec des lunettes ! », dit-elle. Le regard de l'infirmière était très gentil. Elle parla aux parents de Simrah. Quand Simrah eut ses lunettes, tout s'améliora pour elle. Elle commença à faire des progrès à l'école et le maître lui disait gentiment « Brillante Simrah avec ses lunettes ! ». A la maison, elle pouvait aider sa mère à préparer le riz, parce que maintenant elle pouvait voir s'il y avait de petites pierres.



Discussion  
en classe

Combien d'enfants dans la classe ont eu leurs yeux testés ?

Y a-t-il des enfants dans la classe qui ont des maux de tête ou des difficultés à voir le tableau ?

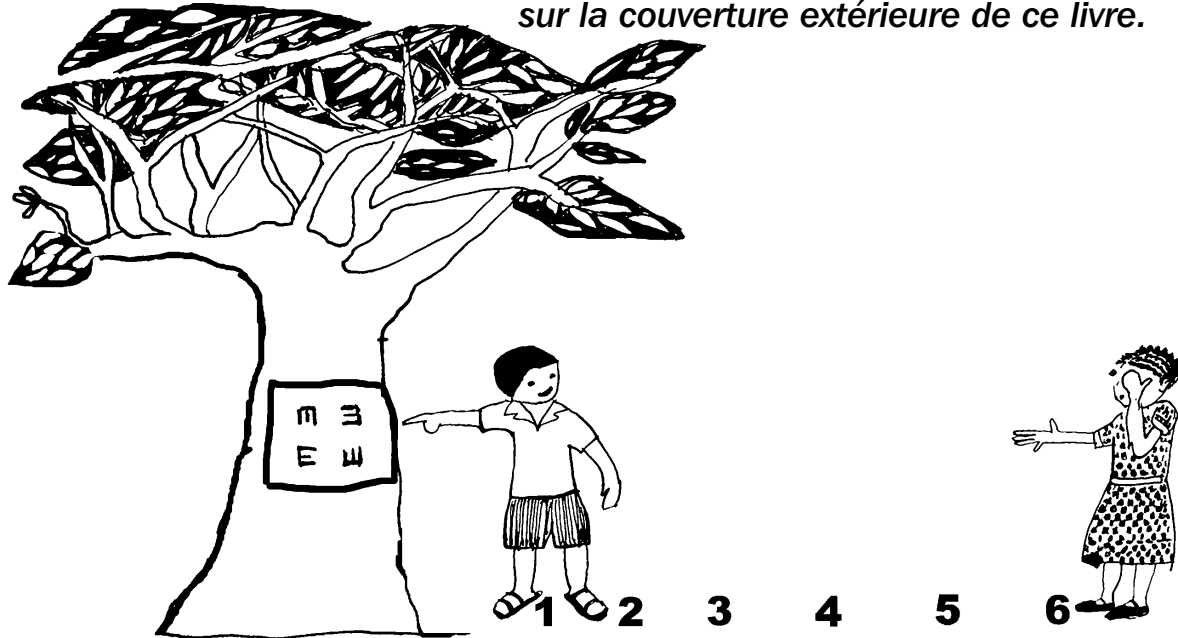
Où pouvez-vous trouver des lunettes dans votre communauté si vous en avez besoin ?



Activité  
en classe

Comment tester la vision

Tu peux découvrir si quelqu'un voit bien ou non en testant sa vue. Pour cette activité, utilise le schéma de test de la vision du E sur la couverture extérieure de ce livre.



- Accroche ce schéma sur un mur ou un arbre.
- Mesure la distance. Compte six pas depuis l'arbre ou le mur. Marque l'endroit.
- Demande à la personne à tester de se tenir debout au niveau de la marque et de se couvrir l'œil gauche.
- Montre un E du doigt. Demande à la personne de pointer également en direction de ce E. Répète l'opération avec les autres E.
- Recommence avec l'autre œil. La personne doit maintenant couvrir son œil droit.

Ecris les noms des enfants qui n'ont pas montré correctement les directions de chaque E. Cela signifie qu'ils ne voient pas bien et qu'ils ont besoin de se faire contrôler les yeux par une infirmière ou un docteur.

Noms des enfants qui ne peuvent pas voir le E		
Nom	Œil droit	Œil gauche



Mon père fabrique des chaussures. L'année dernière, il a arrêté de fabriquer et de réparer les chaussures parce qu'il ne voyait plus assez pour enlever l'aiguille ou faire les petits points. Nous n'étions pas contents car papa ne rapportait pas assez d'argent pour acheter les choses dont nous avons besoin, comme des cahiers pour l'école ou des habits. Finalement, son ami M Kuma lui a dit : " Vieil homme, tu dois aller à la clinique pour les yeux pour porter des lunettes O. Mon père n'était pas d'accord. " Je ne suis pas si vieux et j'ai toujours eu une vue parfaite. Des lunettes vont seulement rendre mes yeux plus faibles O, dit-il. Mais depuis ce jour, il commença à remarquer que beaucoup de personnes de son âge portaient des lunettes. M Zumo au bureau de poste. Mme Kumalo qui fabrique des vêtements. Il décida de faire contrôler ses yeux à la clinique. Il en rentra avec une paire de lunettes, semblant très Oer et heureux. Maintenant, nous sommes heureux aussi.



Activité  
à la maison

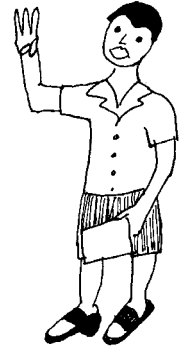
## Enquête

Chaque personne de la classe doit interroger six personnes chez lui, afin de découvrir s'ils ont des difficultés à voir.

**1** Découvre s'il y a une personne aveugle dans ta communauté. Fais le test de comptage des doigts.

**Le test de comptage des doigts pour découvrir si quelqu'un est aveugle :**

- Tiens-toi à trois mètres de la personne (à environ cinq à dix pas de la personne).
- Lève deux ou trois doigts d'une de tes mains.
- Demande à la personne de te dire combien elle voit de doigts.
- Essaie encore avec un ou quatre doigts.
- Ecris le nom des personnes qui n'ont pas pu compter les doigts à trois mètres.



### Personnes qui ne peuvent pas compter les doigts à trois mètres


**2** Découvre s'il y a des personnes âgées qui ont besoin de lunettes pour voir de près. Utilise le schéma sur la couverture intérieure du livre.

### Personnes qui ne peuvent pas voir le E de près lorsque tu tiens le schéma à une distance normale




## Messages de santé

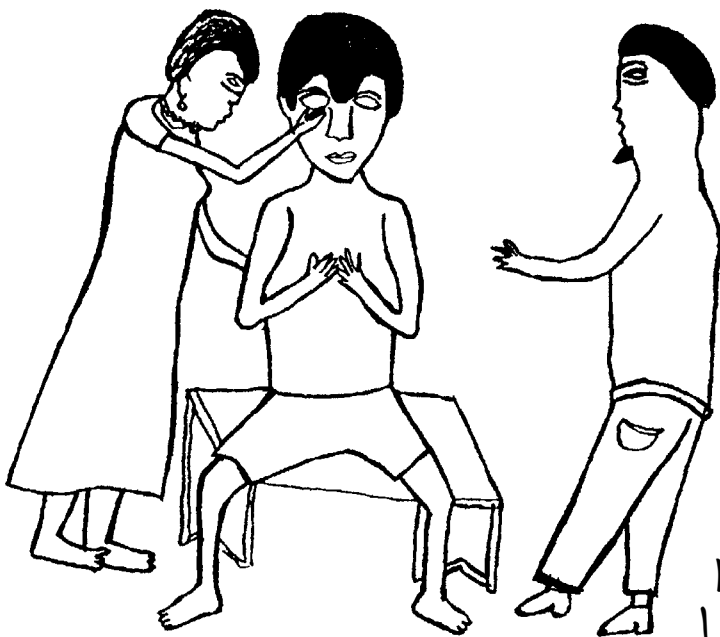


- Tous les enfants doivent avoir leur vue contrôlée.
- Les enfants qui tiennent leur livre trop près de leur visage, ou qui ont besoin de s'asseoir très près du tableau, doivent avoir leurs yeux contrôlés immédiatement.
- En vieillissant, notre vue commence à changer. Il devient plus dur de voir de petites choses proches de nous. Ce problème peut être facilement résolu en portant des lunettes ou des verres de lecture. Les adultes qui ont plus de 40 ans doivent faire contrôler leur vue.
- Une vue faible n'est pas une maladie.
- Les lunettes n'affaiblissent pas les yeux.
- Personne n'est trop jeune pour porter des lunettes.
- Ne vous moquez pas des enfants qui portent des lunettes.

# 7 Ne soigne pas tout seul tes problèmes aux yeux

Les yeux sont très précieux. S'il leur arrive quelque chose, demande de l'aide à une personne compétente. Un mauvais traitement peut provoquer une cécité.





Atinga avait environ cinq ans, quand sa mère préparait une soupe et lui a demandé de ventiler le feu. Le garçon était en train de le faire quand un morceau de charbon de bois lui a sauté dans l'œil. Il s'est frotté l'œil avec la main. Sa mère s'inquiétait et a envoyé chercher son père. Le père l'a emmené voir un homme qui lui a mis des herbes sur l'œil. L'œil d'Atinga s'est mis à enfler et finalement il est devenu aveugle.

La mère d'Hamuka est maintenant aveugle. Hamuka nous a raconté que sa mère était devenue aveugle quand Hamuka était petite. Cela a commencé quand elle a eu les yeux douloureux. Sa grand-mère lui a suggéré d'utiliser l'urine du bébé comme gouttes pour les yeux. Elle l'a fait. Une nuit, la mère d'Hamuka a senti une douleur vive dans ses yeux. Elle est allée à l'hôpital le jour suivant. Quand l'infirmière l'examina, elle lui dit que ses yeux ne seraient plus jamais capables de voir. « Mais c'était seulement l'urine d'un bébé ! », dit la mère d'Hamuka. Depuis ce moment, elle doit être guidée à chaque fois qu'elle souhaite aller quelque part parce qu'elle ne voit plus.



Discussion  
en classe

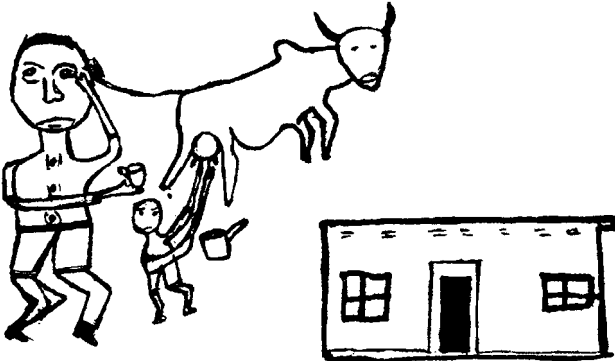
Pourquoi Atinga devint-il aveugle ?

Pourquoi la mère d'Hamuka devint-elle aveugle ?



## Activité en classe

Lis ces histoires. Est-ce bien ou mal ?  
Coche la bonne réponse.



Ce garçon a eu de la paraffine dans l'œil. Il n'y avait pas d'eau, aussi il a utilisé du lait de vache pour se laver les yeux.

BIEN

MAL



Cette fille s'est brûlée les yeux pendant qu'elle jouait avec de la chaux venant d'un site de construction. Ses amis l'ont aidée à se laver les yeux avec de l'eau propre pendant 20 minutes.

BIEN

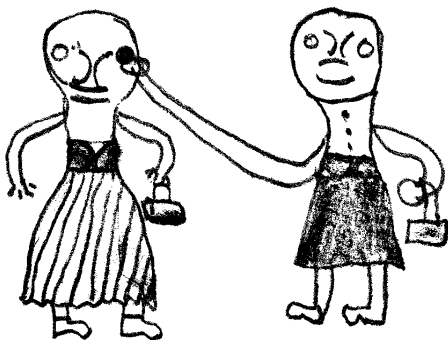
MAL



Cet homme a été frappé à l'œil avec une bouteille de bière. On a utilisé des feuilles de tomate pour le soigner.

BIEN

MAL



Cette fille a été frappée à l'œil. Ils lui ont mis un vieux médicament pour les yeux venant de l'hôpital qu'ils avaient déjà à la maison.

BIEN

MAL




## Messages de santé

N'utilise aucun médicament à moins qu'il ne t'ait été prescrit par un professionnel de santé. Mettre des préparations ou un mauvais médicament dans l'œil peut endommager la cornée et provoquer une cécité.



- Ne met jamais de médicament préparé à partir de plantes ou d'animaux, ou tout autre traitement traditionnel dans tes yeux.
- N'utilise jamais des restes de pommade pour les yeux.
- N'utilise jamais un médicament pour les yeux appartenant à une autre personne.
- Ne te soigne pas tout seul avec des comprimés de chloroquine, parce que si tu en utilises trop, cela peut t'abîmer les yeux.
- Si tes yeux sont brûlés lave-les uniquement avec de l'eau claire, n'utilise pas d'autre médicament.

# 8 On peut éviter la cécité due à la cataracte



La cataracte survient le plus souvent chez les personnes âgées. Une personne aveugle de la cataracte peut voir à nouveau grâce à une opération.



Des inOrmières sont venues nous parler de la cataracte. Elles nous ont raconté que certains de nos grands-parents pourraient voir à nouveau s'ils étaient opérés des yeux. Nos parents n'étaient pas sûrs de cela. Les gens posaient un tas de questions : est-ce vrai ? Combien cela coûte-t-il ? Finalement, ma grand-mère a accepté parce qu'elle n'avait jamais vu aucun de ses petits-enfants. Le grand-père d'Aka Dlamini a accepté parce qu'il voulait pouvoir lire le journal. La grand-mère de Grace Ndo a accepté parce qu'elle avait l'habitude de faire de la poterie et elle voulait travailler à nouveau. Ils sont tous allés se faire opérer ensemble. Chacun d'eux était très excité car leurs rêves devenaient réalité et ils ont vu à nouveau.



## Activité en classe

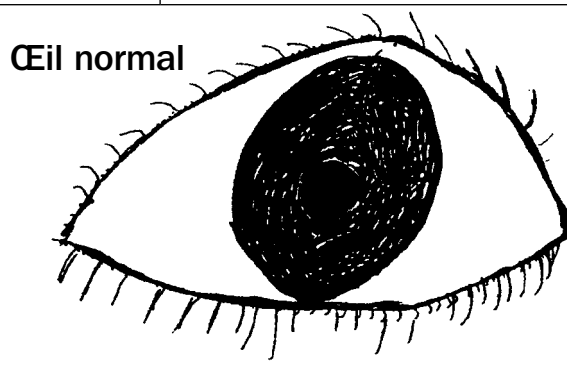
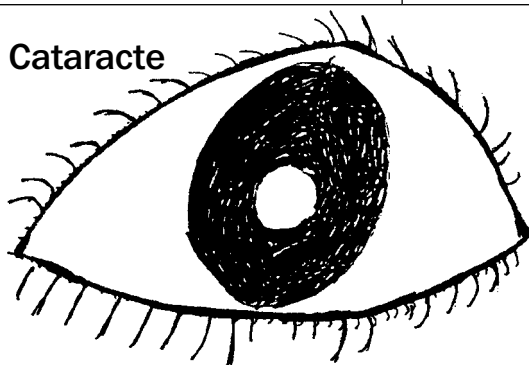
### C'est comment d'avoir une cataracte ?

Couvre ta figure avec un papier calque ou une fine feuille de papier blanc et regarde la lumière. Qu'est-ce que tu vois ? C'est à cela que le monde ressemble pour une personne qui a une cataracte.

C'est parce que la partie noire de l'œil (la pupille) devient opaque et ne permet plus à suffisamment de lumière de rentrer dans l'œil. Une opération peut aider à nettoyer cette opacité afin que la personne puisse voir clair à nouveau. C'est comme retirer la feuille de papier de devant tes yeux. La lentille opaque est retirée de l'œil. Dans certaines opérations, une nouvelle lentille est mise dans l'œil. Si une lentille n'est pas mise dans l'œil, on donne des lunettes à porter à la personne.

## La différence entre cataracte et glaucome

	Cataracte	Glaucome
Pupille	Blanche	Noire
Résultats après traitement	La vision est améliorée	La vision restera la même



La cataracte peut aussi survenir chez les jeunes. Un bébé peut naître avec une cataracte.

Un jour, quand Abu avait quatre ans, il jouait dans la cour. C'était une journée ensoleillée. Sa mère avait remarqué qu'il se cognait aux obstacles. Lorsqu'elle lui lança une balle, il n'a pas pu l'attraper. Abu n'était pas content. Sa mère le serra contre elle et essuya les larmes du visage de son fils. Alors



qu'Abu fixait les yeux de sa mère, elle remarqua une petite chose blanchâtre dans les deux yeux d'Abu. La mère d'Abu pensait que c'était parce qu'il avait pleuré et y mis de l'eau pour les retirer. Les choses blanches ne partaient pas.

Sans attendre que son mari ne revienne du marché, elle emmena son fils au centre de santé de Thana. Le docteur expliqua qu'Abu souffrait de cataracte et qu'une opération le guérirait. Mais ils devaient l'emmener à l'hôpital sans tarder. Quand elle le dit à son mari, il n'arrivait pas à y croire, « je pensais que seules les personnes âgées souffraient de cataracte ! ». Ils étaient très effrayés, mais ils étaient d'accord avec le docteur qu'Abu devait être opéré. Ce fût cette opération qui redonna la vue à Abu. Maintenant, il peut attraper une balle et il va à l'école avec ses amis.



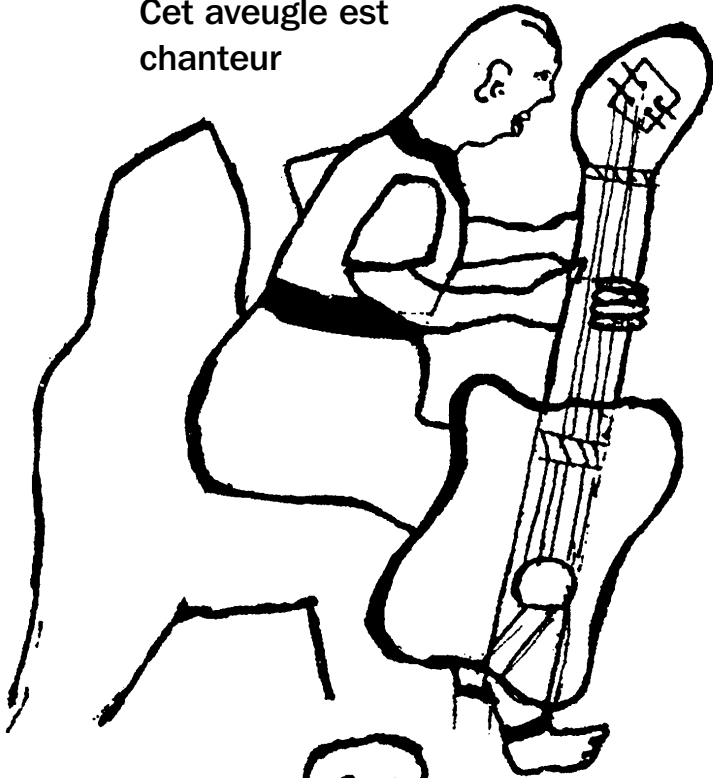
**Messages  
de santé**

Dis à tes amis et à ta famille que la cataracte peut être traitée.

Si quelqu'un chez toi a une cataracte, il doit aller à la clinique ou au centre médical.

# 9 Que peut-on faire pour aider une personne aveugle ?

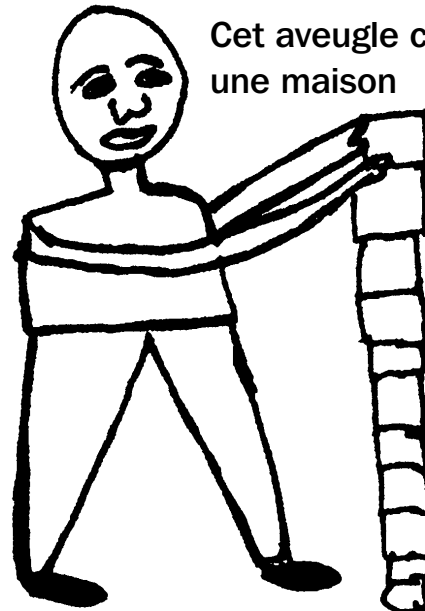
Cet aveugle est chanteur



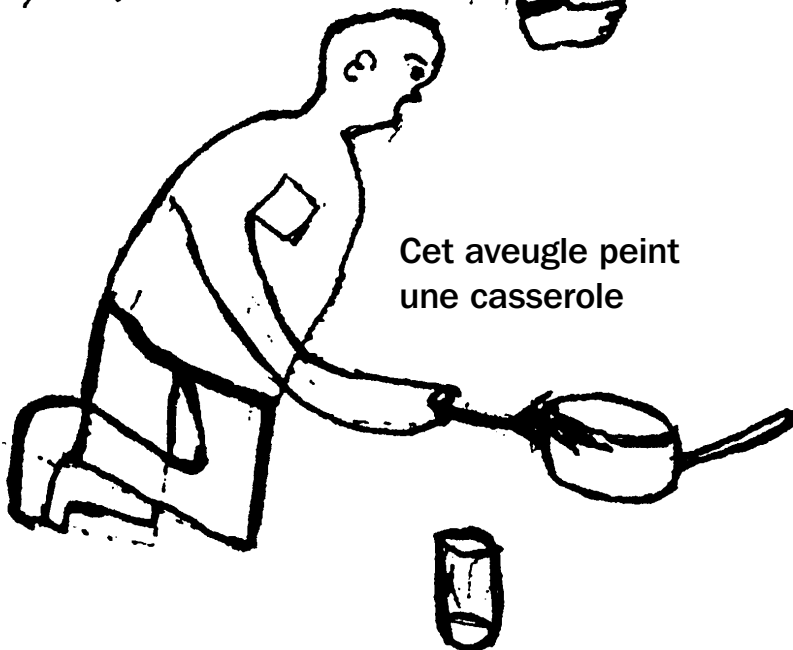
Les aveugles peuvent faire beaucoup de choses.



Cet aveugle construit une maison



Cet aveugle peint une casserole



Cette enfant aveugle va à l'école avec son amie





**Activité  
en classe**

Connais-tu quelqu'un qui est aveugle ?  
Que fait cette personne ? Fais une liste  
en classe.

	<b>Nom</b>	<b>Ce qu'ils font</b>
1	Stevie Wonder	Chanteur et musicien
2	M Piri	Enseignant
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

# Comment peut-on aider ceux qui sont aveugles ?



Si tu veux aider un aveugle, tout d'abord emmène-le voir un ophtalmologue. Il pourra te dire si cette cécité peut être guérie ou non.

## Respecte les aveugles

Si sa cécité ne peut être guérie, cela veut-il dire que la personne est inutile ? Non. Les aveugles peuvent faire beaucoup de choses. Pense à leurs capacités, non à leur handicap !



## Parle bien aux aveugles

Quand tu rencontres un aveugle, dis-lui qui tu es.

Au cours des conversations, appelle un aveugle par son nom. Si tu quittes la pièce, dis-le lui afin qu'il ne se parle pas à lui-même.

## Comment peut-on aider ceux qui ont un handicap visuel ?

Certains enfants ne sont pas totalement aveugles, mais ils ne voient pas très bien. Ils souffrent d'un handicap visuel. Il y a beaucoup de choses qui peuvent aider quelqu'un qui a un handicap visuel à vivre de manière indépendante.

- La mobilité (en disposant de chemins sur lesquels circuler avec une vision réduite)
- **L'agrandissement** (en augmentant la taille des objets ou des textes)
- L'éclairage (les personnes voient mieux là où il y a une bonne luminosité)



Activité  
en classe

### Apprendre le braille

Le braille est un système de lecture et d'écriture par le toucher. Il a été inventé par un aveugle français, Louis braille, en 1829. Quand il n'avait que quatre ans, il a été blessé aux yeux alors qu'il jouait avec un des outils de son père. Plus tard, il devint enseignant pour les enfants aveugles. Le système de braille continue à être utilisé par les aveugles.

Une cellule braille se compose de six points en relief. Le braille est lu en bougeant la main de gauche à droite le long de chaque ligne.

#### L'alphabet braille

●○	●○	●●	●●	●○	●●	●●	●○	○●	○●	●○	●○	●●
○○	●○	○○	○●	○●	●○	●●	●●	●○	●●	○○	●○	○○
○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	●○	●○	●○
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m

●●	●○	●●	●●	●○	○●	○●	●○	●○	○●	●●	●●	●○
○●	○●	●○	●●	●●	●○	●●	○○	●○	●●	○○	○●	○●
●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●●	●●	○●	●●	●●	●●
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z

Peux-tu écrire ton prénom ici en braille en plaçant les points ?

# 10 Prévenir la cécité dans ta communauté

## Exemples d'activités à faire en groupes :

- Faire un jardin potager de démonstration à l'école
- Des ateliers de cuisine
- Un club de premiers secours
- Un atelier d'éducation à la santé par des scènes de théâtre et des marionnettes
- Un atelier d'hygiène sanitaire
- Devenir des inspecteurs des yeux – en découvrant des problèmes aux yeux dans vos communautés
- Une association pour aider les personnes aveugles.

Maintenant que tu as lu ce livre et fait ces exercices, tu peux prévenir la cécité au sein de ta communauté. Ce chapitre donne des idées sur ce que vous pouvez faire si vous vous réunissez avec tes amis.



*Activité en classe*

## Faire un jardin potager à l'école



L'école peut faire un jardin potager. Chaque classe de l'école peut faire pousser différentes plantes qui contiennent beaucoup de vitamine A bonne pour les yeux. Par exemple : des papayes, des mangues, des épinards, des carottes, des potirons.

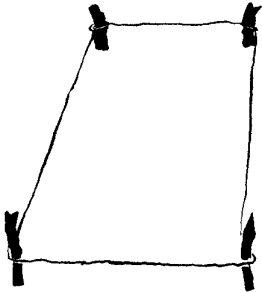


## Activité en classe

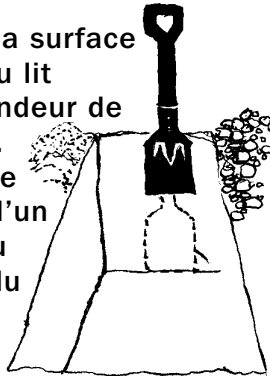
### Comment faire pousser des légumes là où il y a peu d'eau ?

Si tu vis dans un endroit où il y a peu d'eau, tu peux utiliser la « méthode des tranchées » pour cultiver des légumes.

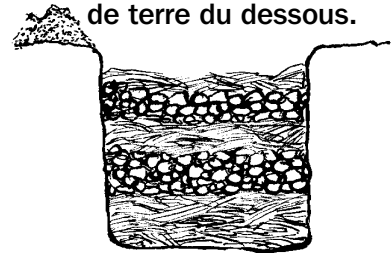
**1** Mesure les dimensions d'un lit : 1 mètre x 2 mètres.



**2** Creuse la surface totale du lit d'une profondeur de deux pelles. Mets la terre du dessus d'un côté du trou et la terre du dessous de l'autre.



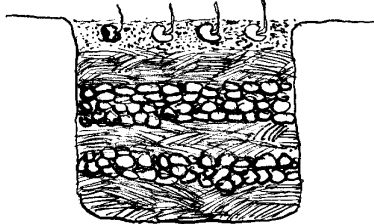
**3** Remplis la tranchée de couches d'herbe et de terre du dessous.



**4** Verse quelques seaux d'eau dans la tranchée.



**5** Mets du terreau par-dessus. Sème des graines de haricot.



**6** Enterre les pousses de haricot dans le sol.



## Activité en classe

### Comment faire pousser des légumes là où il y a peu d'espace ?

Même les gens qui vivent dans les villes bondées peuvent cultiver des légumes nutritifs. Les légumes peuvent être cultivés dans des bacs sur des rebords de fenêtre, des vérandas, des balcons, des seuils, des toits. Peux-tu réfléchir à d'autres endroits ?



Les bacs pour faire pousser les légumes doivent

- être assez grands pour supporter les plantes à la fin de leur croissance,
- avoir une évacuation (assure-toi de percer des trous dans le fond et d'y ajouter du gravier ou des pierres),
- ne jamais avoir abrités de produits toxiques pour les plantes ou les gens.

Fais une liste des différents types de bac que tu pourrais utiliser pour planter des légumes. Par exemple :

- des pots en argile,
- des barils,
- des tonneaux en bois,
- des tuyaux d'évacuation.

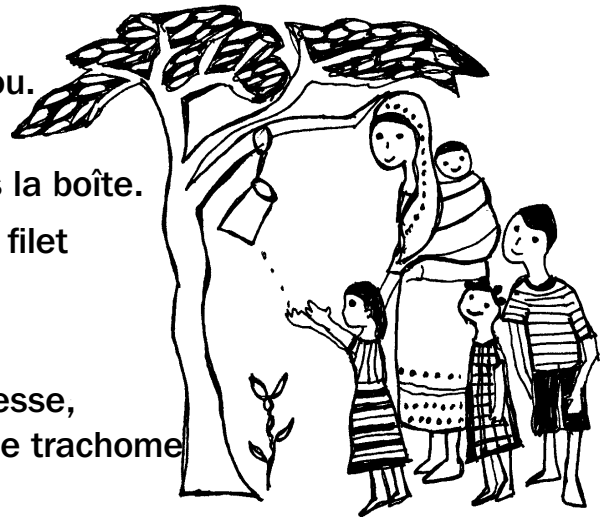


## Activité en classe

### Construire une boîte arrosoir

Si tu vis dans un endroit où il y a peu d'eau, fabrique une boîte arrosoir pour laver plein de visages d'enfants.

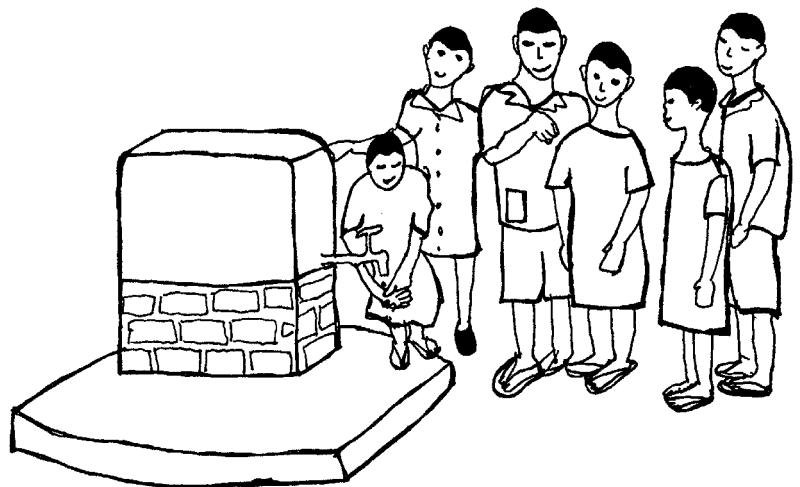
- 1 Trouve une petite boîte vide ou une tasse en plastique.
- 2 Fais un trou près du fond.
- 3 Suspends le à une branche ou à un clou.
- 4 Une ou deux fois par jour la maman ou le maître vide une tasse d'eau dans la boîte.
- 5 Les enfants se lavent le visage sous le filet d'eau s'échappant du trou.
- 6 Plante un arbre sous la boîte.
- 7 Si la jeune plante souffre de la sécheresse, les yeux des enfants peuvent souffrir de trachome ou d'autres infections aux yeux.



## Etude de cas

*L'école de Hauma dans le district de Gwembe au Sud de la Zambie.*

Les écoliers de l'école de Hauma en Zambie ont conçu un réservoir d'eau local pour s'assurer que tout le monde se lave les mains. Cette réserve se trouve le long du chemin des toilettes de l'école. Elle est en briques cuites -xées avec du ciment, et il y a un robinet en bas du réservoir. Tous les matins les enfants vont chercher de l'eau au puits et remplissent le réservoir, donc chaque enfant revenant des toilettes pense à se laver les mains.



Cela a été rendu possible grâce à la construction de forages. Dans l'année 2001, cette école était presque fermée car aucun maître ne voulait aller y enseigner, tellement elle était éloignée. Cela se produisait dans la zone où une stratégie « CAFE » pour le contrôle du trachome allait être menée. Deux forages ont été donnés à l'école. Cela a transformé l'école. Maintenant il y a des cours pour une sixième classe. Cette école, qui allait fermer, ressemble maintenant à une oasis dans le désert avec un jardin fruitier et des arbres faisant de l'ombre.

# Souviens-toi :

Ne joue pas imprudemment avec des pierres, des couteaux, des bouts de bois et d'autres choses qui peuvent blesser les yeux.



Mange de bons aliments comme des légumes verts et des fruits.



Garde ton visage propre afin que les mouches ne transportent pas de germes d'un œil à l'autre.



Le lait maternel peut protéger les bébés de la cécité.



Ne mets jamais rien dans tes yeux à moins que le docteur te l'ait donné.



N'essaie jamais de retirer quelque chose de ton œil, demande toujours de l'aide.



Ne laisse jamais qui que ce soit mettre des remèdes traditionnels dans tes yeux.



En cas d'accident va à la clinique le plus vite possible.



Si tu connais quelqu'un qui est aveugle, encourage le à demander de l'aide.



# Glossaire pour l'enseignant

## **Amblyopie**

Vision réduite à un œil qui paraît normal. Cela est dû à une stimulation insuffisante de l'œil au cours du développement visuel (entre 0 et 7 ans). Ceci est fréquemment appelé œil paresseux.

## **Aphakie**

Absence de cristallin dans la pupille.

## **Astigmatisme**

Une courbure irrégulière de la cornée, résultant de situations dans lesquelles le point sur un spot lumineux ne peut être fait.

## **Tâche aveugle**

Un espace dans le champ visuel apparaissant quand une image devient floue sur l'espace occupé par le disque optique.

## **Tâche de Bitot**

Une substance blanchâtre mousseuse qui apparaît sur la conjonctive. C'est un signe de carence en vitamine A.

## **Cataracte**

Opacité du cristallin.

## **Diplopie**

Vision double.

## **Enucléation**

Extraction de l'œil.

## **Glaucome**

Maladie du nerf optique provoquée par une pression oculaire trop élevée pour que l'œil la supporte.

## **Hypermétropie**

Anomalie de la vision de près.

## **Kératite**

Inflammation de la cornée.

## **LASER**

Acronyme pour Light Amplification by Stimulation Emission of Radiation (Amplification de la lumière par émission stimulée de radiations).

## **Leucome**

Opacité de la cornée.

## **Madarose**

Perte des sourcils et des cils. Il s'agit d'une complication fréquente de la Lèpre.

## **Myosis**

Sténose de la pupille.

## **Mydriase**

Dilatation de la pupille.

## **Myopie**

Anomalie de la vision de loin.

## **Onchocercose (cécité des rivières)**

Infestation du corps humain par un parasite filarien connu sous le nom d'onchocerca volvulus. Ce vers filiforme, microfilarien, est transmis au corps humain par la morsure d'une espèce de mouche, la mouche noire (simulium damnosum). Ces mouches se reproduisent rapidement et abondamment dans les ruisseaux dans beaucoup de pays tropicaux d'Afrique, d'Amérique et au Yémen.

## **Ophtalmie néonatale**

Un œil moite qui apparaît chez un bébé au cours des 28 premiers jours de vie. Cela peut provoquer une cécité à moins de le traiter rapidement.

## **Optométriste**

Personne qualifiée pour réaliser des tests et des examens sur la vision et pour prescrire des lentilles ou des lunettes correctrices à ceux qui en ont besoin.

## **Ophtalmologue**

Médecin spécialisé dans la gestion de toutes les situations touchant aux yeux.

## **Orgelet**

Inflammation des glandes de la paupière.

## **Photophobie**

Aversion pour la lumière.

## **Presbytie**

Lorsqu'une personne est incapable de faire le point sur les objets de près à cause d'une mauvaise capacité à accommoder. Cela se produit avec l'âge.

## **Ptosis**

Affaissement de la paupière supérieure.

## **Strabisme**

Loucher à cause d'un bouleversement de l'équilibre de la coordination des six paires de muscles extra-oculaires.

## **Trachome**

Maladie infectieuse de l'œil provoquée par chlamydia trachomatis. L'infection engendre rougeur, sécrétions et gonflement de la surface intérieure des paupières. Après des infections répétées, l'inflammation provoque la cicatrisation de la surface interne de la paupière. Avec le temps, cela provoque un recourbement des cils vers l'intérieur (trichiasis). Les cils retournés frottent sur la cornée provoquant perte de vision et cécité.

## **Tonomètre**

Instrument de mesure de la pression intraoculaire.

## **Xérophtalmie**

Sécheresse de l'épithélium conjonctif due à une carence en vitamine A. C'est une cause majeure de cécité évitable chez les enfants.

# Remerciements.

Nous remercions tous les enfants qui ont contribué aux histoires et aux dessins concernant les problèmes oculaires fréquents dans leur région.

Les écoles suivantes ont participé à l'étude des dessins et des récits :  
Région Bawku, Ghana : Tempene Junior Secondary School, Presby Junior Secondary School.  
District Kajiado, Kenya : Enkerematian School.  
Province Est, Zambie : ECF Primary School, Bwanunka Primary School, Tamanda Primary School, Lumezi Primary School, Sindemisali Primary School, Mwami Basic School.

## Collaborateurs, assistants et traducteurs

Des remerciements spéciaux à Mr Joseph Akudibillah du Programme Rural de la Vue au Ghana ainsi qu'à feu George Anyande, Peter Abugri, Edmond Bawa. Samson Ntore (Kenya), Sekani Masina et Charles Zulu (Zambie) ont participé à l'étude dans leur pays respectif. Nous sommes également reconnaissants au soutien offert par les personnels d'éducation et de santé de ces régions.

## Pré-enquête de la première édition

Les écoles suivantes ont participé à l'essai pratique de ce livre en Zambie :  
ECF Primary School, Katambo Primary School, Lunyike Primary School, Tombimbi Primary School, Lutembwa Primary School, Chipikula Primary School.

## Contributions à la seconde édition

M Johurul Islam Jewel de la Child Sight Foundation (Bangladesh) et M Hasnain Sabih Nayak, rédacteur relations internationales et culture à Toitomboor (Bangladesh), qui ont aidé au travail d'un groupe d'enfants du Programme d'éducation pour les enfants défavorisés (Ucep) à Dhaka, Bangladesh. Les enfants ont contribué à de nombreux dessins, notamment au sujet de la nutrition et des erreurs réfractives. Les enfants à Londres et à Brighton (GB) ont contribué aux dessins du chapitre sur les erreurs réfractives.

## Conseils rédactionnels : première édition

Allen Foster et Clare Gilbert (Centre International pour la Santé Oculaire)  
Gladys Nyaga (Sight Savers, Nairobi)  
Joseph Akudibillah et ses collègues (Programme rural de la vue à Bawku, Ghana)  
Nos collègues de l'hôpital adventiste de Mwami, Zambie  
Hilda Kazemba (école des sciences de la santé de Lilongwe, Malawi).

## Conseils rédactionnels : seconde édition

Clare Gilbert  
Hannah Faal  
Klaus Kraemer et ses collègues de SIGHT AND LIFE

## Direction du projet de la seconde édition

Adrienne Burrough

## Seconde édition française

Traduction française: Isabelle Lestienne-Deloze

## Conception

Lance Bellers

## Illustrations

L'illustration en couverture a été adaptée des dessins d'Anita Rashiid, de Tahmina Akter, de Joe Banda, et de Masud Rana.

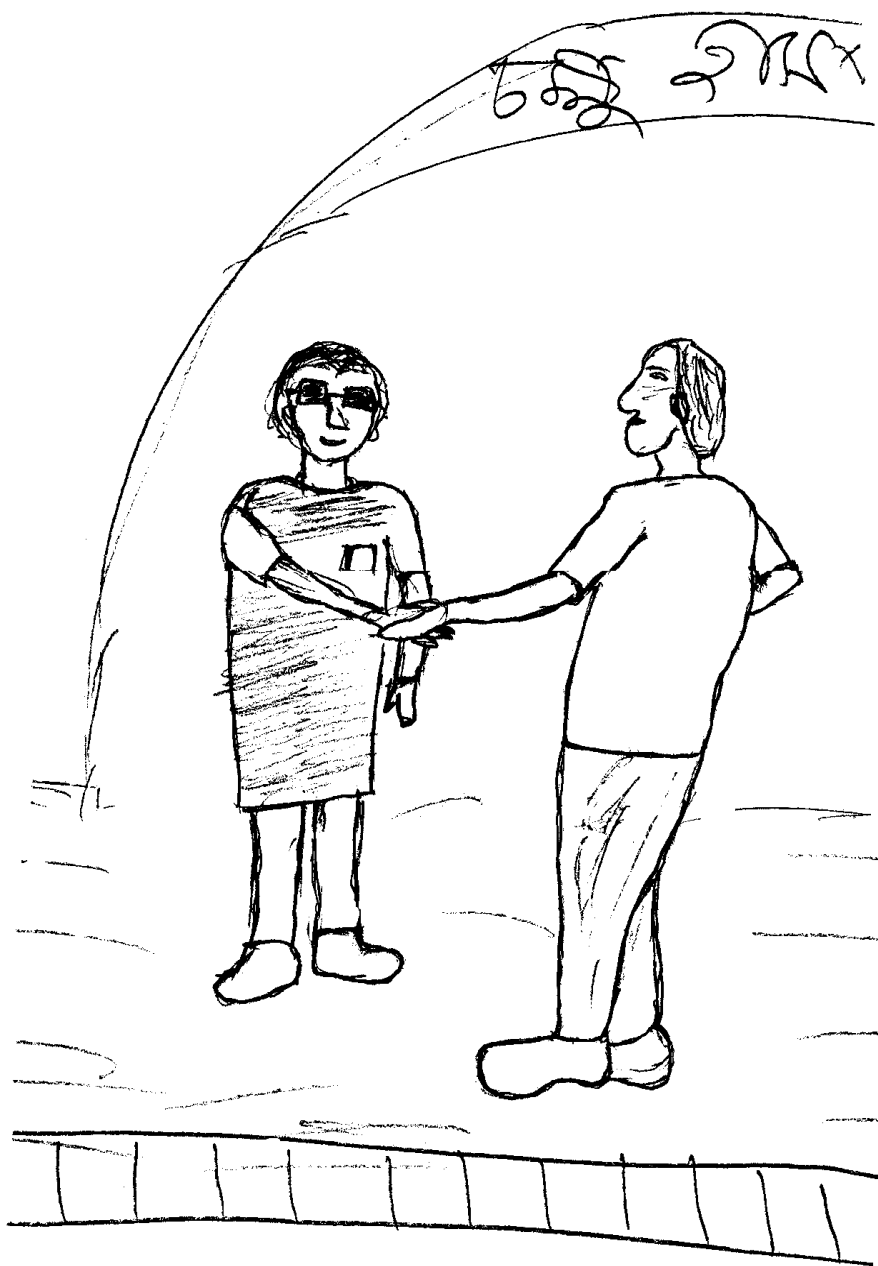
Les histoires et les dessins de la page 46 ont été adaptés des matériaux développés par le Dr Muhit, le Dr Mizan et leurs collègues de l'équipe de projet de communication sur la santé, la cataracte et l'enfance, de la Child Sight Foundation (Bangladesh) et de l'ICEH.

L'illustration de la page 52 (Comment faire pousser des légumes là où il y a peu d'eau ?) vient d'Hanyane, bien voir et mieux vivre au village par Sutter E, Foster A et Francis V. (1989) Londres : Macmilan.  
[www.iceh.org.uk/files/hanyane/resources/Hanyane.pdf](http://www.iceh.org.uk/files/hanyane/resources/Hanyane.pdf)

L'illustration de la page 53 a été adaptée de l'Achieving Community Support for Trachoma Control par Francis V et Turner V. WHO/PBU93.36.

Toutes les autres illustrations viennent des écoliers ou de Victoria Francis.

A l'origine, la création de ce livre a été soutenu par Sightsavers. De plus, une bourse de M Hunter Thompson a aidé le travail préliminaire en Zambie. Le travail préparatoire au Ghana a été financé par Christian Blind Mission International et Sightsavers. La seconde édition est financée par SIGHT AND LIFE.



**Pour des exemplaires de cette publication veuillez contacter :**  
International Centre for Eye Health  
London School of Hygiene & Tropical  
Medicine  
Keppel Street  
London WC1E 7HT  
UK  
E-mail : Sue.Stevens@Lshtm.ac.uk



**SIGHT AND LIFE**  
BP 2116  
4002 Bâle  
Suisse  
Téléphone : + 41 (0)61 815 8756  
Fax : + 41 (0)61 815 8190  
E-mail : klaus.kraemer@sightandlife.org  
Website: www.sightandlife.org

© Victoria Francis, 2007  
Première édition publiée en 1996  
Seconde reproduction 2001

Les parties de ce livre peuvent être copiées, reproduites, ou adaptées pour représenter les besoins locaux, pourvu que les parties reproduites soient distribuées gratuitement.  
Des remerciements doivent être adressés aux auteurs de cette publication.

Si vous avez des commentaires, ou recherchez une autorisation de copyright, veuillez contacter Victoria Francis et Boateng Wiafe, email : healthyeyesactivitybook@gmail.com

ISBN 978-3-906412-51-1

# Notes supplémentaires

# Schéma de la vision de près

N24                    **Ш М Э Ш**                    Line 1

N14                    **Э М Е Ш Э**                    Line 2

N10                    **М Е М Э М Ш**                    Line 3

N8                    **Э Ш М Е М Ш М**                    Line 4

N6                    **Ш Е М Ш Э М Э**                    Line 5

N24                    **5689 3985 9865**                    Line 1

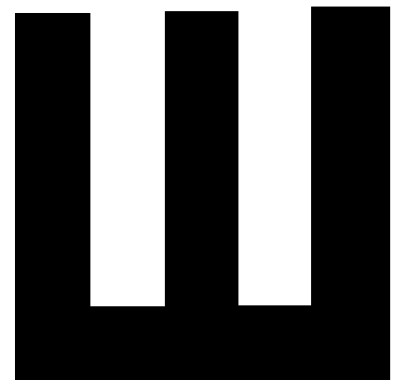
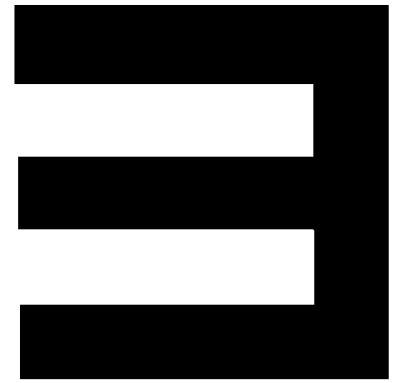
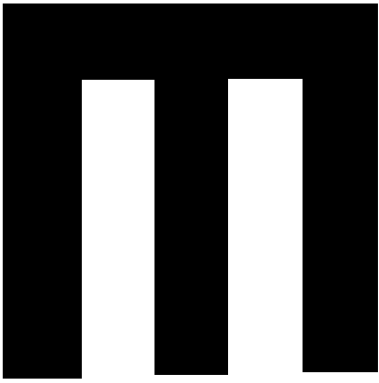
N14                    **3589 9538 6939 8963 5365**                    Line 2

N10                    **8396 6598 3968 5698 3695 5869**                    Line 3

N8                    **8356 9586 6395 5896 3869 5983 6538**                    Line 4

N6                    **3869 5386 9658 8369 8635 9363 5983**                    Line 5

*Pour un test à une distance de 40 centimètres.*



**(à utiliser à 6 mètres, voir page 37)**