COURS D'

E.S.E

CONFORME
AU PROGRAMME
NATIONAL

EDITION
2025

5 è Année

Primaire

Degré terminal



TABLE DES MATIÈRES

PRÉLIMINAIRES **1**

0.1. Introduction Générale au Cours 1
- 0.1.1. Finalité du Cours d'ESE 1
- 0.1.2. Approche Pédagogique Privilégiée 1
- 0.1.3. Articulation Santé-Environnement 1

0.2. Objectifs Pédagogiques du Degré Terminal 1
- 0.2.1. Consolidation des savoirs fondamentaux 2
- 0.2.2. Développement des savoir-faire pratiques et critiques 2
- 0.2.3. Intériorisation d'un savoir-être responsable 2

0.3. Compétences Visées à la fin de l'année 2
- 0.3.1. Maîtrise des savoirs et savoir-faire en matière de santé 2
- 0.3.2. Intégration des principes de protection de l'environnement 3
- 0.3.3. Adoption de comportements responsables et citoyens 3

0.4. Approche Pédagogique et Matériel 3
- 0.4.1. Approche Pédagogique : L'Observation Active et Participative 3
- 0.4.2. Matériel Didactique Essentiel 4

PARTIE 1. HYGIÈNE INDIVIDUELLE ET SALUBRITÉ DU MILIEU **5**

Notre corps est précieux 5

Une maison propre, un quartier heureux 5

Lutter contre les petits ennemis 5

La santé, notre plus grande richesse 5

CHAPITRE 1. HYGIÈNE INDIVIDUELLE : PRÉVENTION DES MALADIES SENSORIELLES **6**

1.1. Identification des maladies courantes de la dent (la carie) 6
- a. La devinette du point noir 6
- A. On observe : Le petit trou dans la dent 6

FIGURE 1 : RÉF. IMG (9638-9255-0773) **8**

Une dent saine et une dent avec une carie dentaire 8
- B. On retient : La carie, une ennemie à combattre 8

FIGURE 2 : RÉF. IMG (1700-8527-4022) **10**

Les bons gestes pour bien se brosser les dents 10
- C. Petits exercices 10

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

1.2. Identification des maladies de l'œil (conjonctivite, cataracte).....11
- a. Regardons nos yeux.....11
- A. On observe les maladies.....12

FIGURE 3 : RÉF. IMG (7686-9660-4642).....14

Un œil atteint de conjonctivite à côté d'un œil sain.....14
- b. La cataracte, la maladie des grands-parents.....14

FIGURE 4 : RÉF. IMG (8376-2880-0850).....16

L'œil d'une personne âgée montrant le voile blanc de la cataracte.....16
- B. On retient l'essentiel.....16
- C. Petits exercices.....17

1.3. Identification des maladies de l'oreille et du nez.....18
- a. Une petite devinette pour tes oreilles et ton nez.....18
- A. On observe : Les petits soucis du nez et des oreilles.....18

FIGURE 5 : RÉF. IMG (4765-2859-0694).....20

Un enfant qui a le nez qui coule et se mouche proprement.....20

FIGURE 6 : RÉF. IMG (4902-6898-4182).....22

Un enfant qui se plaint d'une douleur à l'oreille.....22
- B. On retient : Comment savoir si le nez ou l'oreille est malade ?.....22
- C. Petits exercices.....23

1.4. Mesures préventives générales pour l'hygiène sensorielle.....23
- a. La devinette des cinq gardiens.....23
- A. Protéger nos cinq chemins vers le monde.....24

FIGURE 7 : RÉF. IMG (6894-1173-1429).....26

Un enfant qui se lave bien le visage et les mains.....26

FIGURE 8 : RÉF. IMG (0523-7224-9374).....28

Deux situations : un bon et un mauvais geste pour les oreilles.....28
- B. On retient les bons gestes.....28

CHAPITRE 2. HYGIÈNE DU MILIEU : LA GESTION DE L'EAU (EAU DE BOISSON).....30

2.1. Les maladies dues à l'eau de boisson (typhoïde, choléra, dysenterie, ver.....30
- a. Une devinette pour commencer.....30
- A. On observe : L'eau qui rend malade.....30

FIGURE 9 : RÉF. IMG (5128-8436-1225).....32

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Un enfant boit de l'eau non traitée près d'une rivière....32
- B. On retient : Comment l'eau devient sale ?....32

FIGURE 10 : RÉF. IMG (4134-0307-6255)....34

Une maman qui fait bouillir l'eau avant de la boire....34
- C. Petits exercices....34

2.2. Qualités et reconnaissance d'une eau potable....35
- a. Une petite devinette....35
- A. On observe l'eau avec nos yeux et notre nez....35

FIGURE 11 : RÉF. IMG (2155-9717-8716)....38

Deux verres d'eau pour voir la différence entre eau potable et non potable....38
- B. On trouve la bonne source d'eau....38

FIGURE 12 : RÉF. IMG (4170-4149-7134)....39

Une maman qui fait bouillir de l'eau sur un brazero à Kananga....39
- C. Ce qu'il faut retenir....39

2.3. Techniques de traitement de l'eau à boire....40
- a. Une erreur à ne pas faire....40
- A. Rendre l'eau bonne à boire....41

FIGURE 13 : RÉF. IMG (4722-8743-1600)....43

Une maman fait bouillir de l'eau dans une marmite sur un brasero....43
- B. Les trois gestes importants à retenir....43

FIGURE 14 : RÉF. IMG (5022-1802-5110)....45

Un enfant verse de l'eau à travers un tissu dans un bidon jaune....45
- Petite histoire....45

CHAPITRE 3. HYGIÈNE DU MILIEU : AUTRES USAGES DE L'EAU ET RISQUES ASSOCIÉS. .47

3.1. Les maladies liées au contact de l'eau (bilharziose et affections cutanées)....47
- a. Une question sur l'eau qui ne bouge pas....47
- A. L'eau sale et les dangers cachés....47

FIGURE 15 : RÉF. IMG (1674-8309-4940)....49

Enfant jouant pieds nus dans une flaque d'eau boueuse....49
- B. Les bonnes habitudes pour être en bonne santé....49

FIGURE 16 : RÉF. IMG (1551-3379-6420)....51

Schéma simple montrant le cycle du ver de la bilharziose....51

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- Petits Exercices.....51

3.2. Qualités requises pour une eau de bain saine.....52

- a. La devinette de l'eau propre.....52
- A. On observe : La bonne et la mauvaise eau.....53

FIGURE 17 : RÉF. IMG (5098-0690-3780).....55

Un seau d'eau claire et un seau d'eau boueuse côte à côte.....55

- B. On retient : Les risques d'une eau sale.....55

FIGURE 18 : RÉF. IMG (4496-7141-2112).....57

Un enfant qui se gratte la peau et un autre enfant souriant.....57

- b. La petite histoire de Ngalula.....57

3.3. Règles d'hygiène pour les autres usages de l'eau (lessive, vaisselle).....58

- a. Une devinette sur nos gestes quotidiens.....58
- A. On observe : L'eau pour la propreté.....58

FIGURE 19 : RÉF. IMG (0926-3488-2395).....61

Une maman qui fait la vaisselle dans deux bassines propres.....61

- B. On retient : Les bonnes habitudes.....61

FIGURE 20 : RÉF. IMG (0823-3642-7630).....63

Des habits d'enfants qui sèchent au soleil sur une corde.....63

- Petits exercices pour les champions de la propreté.....63

PARTIE 2. ÉDUCATION ENVIRONNEMENTALE ET GESTION DES RISQUES.....65

Notre maison, la nature.....65

Garder notre village propre.....65

Les colères de la nature.....65

Devenir gardien de notre environnement.....65

CHAPITRE 4. L'ÉDUCATION ENVIRONNEMENTALE : RESSOURCES ET GESTION.....67

4.1. Identification des ressources naturelles du milieu.....67

- a. Les trésors de la cour.....67
- A. On observe : Qu'est-ce qu'une ressource naturelle ?.....67

FIGURE 21 : RÉF. IMG (0139-9479-4122).....69

Les différentes ressources naturelles qui nous entourent dans notre village.....69

- B. On retient : Nos ressources au Congo.....69

FIGURE 22 : RÉF. IMG (2491-8694-5421).....72

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Carte simple du Congo montrant quelques richesses naturelles par province....72
- Petits exercices pour bien comprendre....72

4.2. Conséquences de la mauvaise gestion et principes de protection des resso....73
- a. Une devinette pour commencer....73
- A. Quand la nature souffre : les conséquences....74

FIGURE 23 : RÉF. IMG (4974-9304-3290)....76

Un ravin d'érosion qui grandit après une forte pluie au Kasaï....76
- B. Devenir un gardien de la nature : les bons gestes....76

FIGURE 24 : RÉF. IMG (8005-9960-4880)....78

Des enfants plantant de jeunes arbres dans la cour de l'école....78
- C. Petits exercices....78

4.3. La mauvaise utilisation des médicaments et le refus de l'automédication....79
- a. La toux de Pembe....79
- A. On observe : un médicament n'est pas un bonbon....79

FIGURE 25 : RÉF. IMG (5366-0010-5370)....82

Un enfant malade devant un docteur et devant un voisin....82
- B. On retient : le chemin de la guérison....82

FIGURE 26 : RÉF. IMG (7459-6680-6550)....84

Le parcours sécurisé pour obtenir un médicament adapté....84
- C. Petits exercices....84

CHAPITRE 5. RISQUES ENVIRONNEMENTAUX : MORSURES ET PIQÛRES....86

5.1. Identification des agents de morsure (serpents, animaux domestiques)....86
- a. Une petite devinette....86
- A. Les animaux qui peuvent mordre....86

FIGURE 27 : RÉF. IMG (8813-1855-9016)....88

Différents serpents du Congo et où ils se cachent....88
- B. Comment éviter une morsure....88

FIGURE 28 : RÉF. IMG (1469-2574-8791)....90

Comportement d'un chien : ami ou danger potentiel ?....90
- C. Que retenir ?....90

5.2. Identification des agents de piqûres (insectes et scorpions)....92
- a. Une petite bête qui pique !....92
- A. On observe les petites bêtes qui piquent....92

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 29 : RÉF. IMG (3412-4827-9436)....94

Les petites bêtes dangereuses de nos provinces : moustique, guêpe, scorpion....94

- B. On retient pour être prudent....94

5.3. Conséquences et moyens de prévention des morsures et piqûres....95

- a. La petite histoire du danger....95
- A. Les dangers d'une morsure ou d'une piqûre....96

FIGURE 30 : RÉF. IMG (3759-8731-1063)....98

Dessin d'un enfant qui porte des bottes dans les hautes herbes....98

- B. Comment éviter les morsures et les piqûres....98

FIGURE 31 : RÉF. IMG (0730-7738-8898)....101

Comparaison d'une cour propre et d'une cour sale avec des dangers....101

- C. Petits exercices....101

CHAPITRE 6. LA VACCINATION COMME PROTECTION ACTIVE....103

6.1. Définition et importance du vaccin (immunisation)....103

- a. Une vieille histoire de maladie....103
- A. Qu'est-ce qu'un vaccin ?....103

FIGURE 32 : RÉF. IMG (6558-0889-4977)....105

Un infirmier prépare un vaccin pour protéger un enfant....105

- B. Pourquoi le vaccin est important ?....105

FIGURE 33 : RÉF. IMG (1294-2074-5165)....107

Des enfants souriants et en bonne santé jouent ensemble....107

- b. L'histoire de Kabasele et son carnet jaune....107

6.2. Identification des maladies évitables par la vaccination (PEV)....108

- a. Une protection invisible....108
- A. Les maladies ciblées par le PEV....108

FIGURE 34 : RÉF. IMG (3386-7195-0507)....111

Un carnet de vaccination jaune avec le calendrier des vaccins....111

- B. Comment la vaccination nous protège....111

PARTIE 3. NUTRITION, CROISSANCE ET PRÉVENTION DES MALADIES NUTRITIONNELLES113

a. L'énergie pour jouer et apprendre....113

b. Les familles d'aliments....113

c. Bien manger pour bien grandir....113

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

d. La nourriture protège des maladies....113

CHAPITRE 7. LA CHAÎNE ALIMENTAIRE ET LA CONSERVATION....114

7.1. Les étapes de la chaîne alimentaire (Production, Transformation, Conserv....114

- a. Le voyage de notre nourriture....114
- A. La Production : Le début du chemin....114

FIGURE 35 : RÉF. IMG (9510-9556-9505)....116

Comment le manioc du champ arrive dans notre assiette à la maison....116

- B. La Transformation : Changer l'aliment....116
- C. La Conservation : Garder l'aliment bon....116

FIGURE 36 : RÉF. IMG (4545-2112-4478)....119

Les méthodes pour conserver le poisson pêché dans le Lac Tanganyika....119

- Petits exercices pour comprendre....119

7.2. Identification des biens consommables périssables....120

- a. La devinette du panier....120
- A. On observe et on compare....121

FIGURE 37 : RÉF. IMG (0115-0005-7935)....123

Aliments frais et aliments abîmés dans la cuisine de maman....123

FIGURE 38 : RÉF. IMG (4307-6216-0325)....125

Aliments qui se conservent longtemps dans le dépôt de la maison....125

- B. On retient la différence....125
- C. Petits exercices....126

7.3. Modes de conservation des aliments (traditionnels et modernes)....127

- a. Une devinette pour commencer....127
- A. Les méthodes de nos grands-parents (traditionnelles)....127

FIGURE 39 : RÉF. IMG (2372-1516-9167)....129

Poisson séché au soleil et fumé près du feu de bois....129

- B. Les méthodes nouvelles (modernes)....129

FIGURE 40 : RÉF. IMG (6462-3491-5788)....131

Aliments bien rangés dans un réfrigérateur et une boîte de conserve....131

- C. Ce qu'il faut retenir....131

CHAPITRE 8. ALIMENTATION, CROISSANCE ET MALNUTRITION....133

8.1. Importance d'une bonne alimentation pour la croissance....133

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- a. La devinette de la plante....133
- A. Observer pour comprendre....133

FIGURE 41 : RÉF. IMG (9841-4996-5204)....135

Un enfant en bonne santé mange une assiette équilibrée de nourriture....135

- B. Ce qui arrive quand on mange mal....135

FIGURE 42 : RÉF. IMG (4369-7937-3567)....137

Un enfant faible qui n'a pas assez de bonne nourriture....137

- C. Ce qu'il faut retenir....137

8.2. La malnutrition protéino-calorique : causes et formes (Marasme, Kwashior....138

- a. Une devinette pour réfléchir....138
- A. On observe : le corps a besoin de bonne nourriture....139
- B. Les deux formes de malnutrition....139

FIGURE 43 : RÉF. IMG (7695-6906-1123)....141

Un enfant souffrant de marasme a un corps très amaigri....141

FIGURE 44 : RÉF. IMG (7089-9746-0068)....143

Un enfant souffrant de kwashiorkor a le ventre et les pieds gonflés....143

- C. Les causes de la malnutrition....143

8.3. Mesures préventives contre la malnutrition....145

- a. La devinette du ventre plein....145
- A. Bien manger chaque jour, c'est facile....145

FIGURE 45 : RÉF. IMG (5233-4596-4647)....147

L'assiette équilibrée d'un enfant en bonne santé de la Tshopo....147

- B. La propreté protège ton ventre....147

FIGURE 46 : RÉF. IMG (8981-9200-3800)....150

Une maman de la province du Sud-Ubangi qui allaite son bébé....150

- C. Petits exercices pour les champions....150

CHAPITRE 9. NUTRITION ET AUTRES MALADIES ASSOCIÉES....152

9.1. L'anémie nutritionnelle : causes, dangers et prévention....152

- a. Devinette du sang fatigué....152
- A. On comprend ce qui se passe....152

FIGURE 47 : RÉF. IMG (3623-6631-1745)....154

Un enfant en bonne santé et un enfant anémique....154

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- B. Les causes et les dangers.....154
- C. On choisit les bons aliments pour être fort.....154

FIGURE 48 : RÉF. IMG (8754-6459-9986).....157

Les aliments riches en fer pour avoir un sang fort.....157
- Petite histoire pour réfléchir.....157

9.2. Relation entre nutrition et maladies infectieuses (tuberculose, rougeole).....159
- a. La devinette du corps fort.....159
- A. Le corps, un village bien protégé.....159

FIGURE 49 : RÉF. IMG (8813-5450-7448).....161

Deux enfants, deux repas différents pour la santé du corps.....161
- B. Les microbes attaquent un corps faible.....161

FIGURE 50 : RÉF. IMG (9377-8409-2140).....163

Le corps bien nourri est un mur solide contre les microbes.....163
- Petits exercices.....163

Annexe 1. Guide Pratique du Traitement de l'Eau.....164
- A. Principes Fondamentaux de la Potabilité de l'Eau.....164
- B. Méthodes de Traitement à Domicile et en Milieu Scolaire.....165

Annexe 2. Calendrier Vaccinal Simplifié (Modèle RDC).....168
- A. Principes Fondamentaux du Programme Élargi de Vaccination (PEV).....168
- B. Glossaire des Vaccins et Maladies Cibles.....168
- C. Calendrier Vaccinal Détaillé par Âge.....170
- D. Notes Importantes pour l'Éducateur.....170

Annexe 3. Guide Visuel de la Malnutrition.....171
- Définitions Techniques de Référence.....171
- Identification Visuelle des Formes de Malnutrition Aiguë Sévère.....172
- Identification du Retard de Croissance (Malnutrition Chronique).....173
- Outil de Dépistage Rapide : Le Périmètre Brachial (PB ou MUAC).....173

Annexe 4. Glossaire des Termes de Santé.....174
- Paludisme (Malaria).....174
- Choléra.....175
- Malnutrition.....176
- Hygiène et Assainissement.....176
- Agent Pathogène.....177

PRÉLIMINAIRES

0.1. Introduction Générale au Cours

0.1.1. Finalité du Cours d'ESE

Le cours d'Éducation à la Santé et à l'Environnement (ESE) a pour finalité première de former des citoyens responsables. Il développe chez l'élève la conscience des interactions permanentes entre sa santé individuelle, la santé collective et la qualité de son milieu de vie. L'objectif est d'ancrer durablement des comportements préventifs et des pratiques respectueuses de l'écosystème local et global.

0.1.2. Approche Pédagogique Privilégiée

L'enseignement de l'ESE s'appuie sur une pédagogie de l'action. Il privilégie l'observation directe du réel, l'expérimentation simple et les mises en situation concrètes. La démarche didactique part systématiquement du vécu de l'élève et des problématiques de son environnement immédiat pour construire les savoirs, savoir-faire et savoir-être. L'apprentissage se fonde sur l'investigation et la résolution de problèmes à l'échelle de l'enfant.

0.1.3. Articulation Santé-Environnement

Les deux composantes du cours, Santé et Environnement, sont traitées de manière intégrée et indissociable. Le programme met constamment en évidence les liens de causalité entre l'état de l'environnement (qualité de l'eau, gestion des déchets, hygiène de l'habitat) et la santé des populations. Chaque notion de santé est connectée à sa dimension environnementale, et inversement.

0.2. Objectifs Pédagogiques du Degré Terminal

Au terme du degré terminal de l'école primaire, qui englobe la 5ème et la 6ème année, l'élève doit avoir atteint un niveau de maîtrise lui permettant de transposer les connaissances acquises en actions concrètes et en attitudes responsables. Les objectifs visés dépassent la simple restitution de faits pour s'orienter vers l'analyse de situations et l'adoption de comportements bénéfiques pour sa santé et son environnement immédiat, en préparation au cycle d'orientation (secondaire).

0.2.1. Consolidation des savoirs fondamentaux

L'élève doit être capable de décrire avec précision les mécanismes de base liés à la santé et à l'environnement. Ceci inclut la maîtrise des modes de transmission et des stratégies de prévention des grandes endémies locales (paludisme, choléra, maladies diarrhéiques). Il doit également expliquer les interdépendances simples au sein d'un écosystème local (rôle de l'arbre, cycle de l'eau, importance de la fertilité du sol) et identifier les principales sources de pollution dans son milieu de vie.

0.2.2. Développement des savoir-faire pratiques et critiques

Sur le plan pratique, l'élève doit pouvoir appliquer de manière autonome et systématique les règles d'hygiène personnelle, alimentaire et collective. Il doit être en mesure d'analyser une situation environnementale simple (une cour d'école sale, un point d'eau non protégé) et de proposer des actions correctives à sa portée. L'objectif est de le former à observer, à évaluer un risque sanitaire ou environnemental et à mettre en œuvre une solution pratique.

0.2.3. Intériorisation d'un savoir-être responsable

L'objectif final est de former un citoyen conscient et proactif. L'élève doit intérioriser le sens de la responsabilité individuelle et collective. Il doit adopter des réflexes de protection de son corps et de son environnement non par contrainte, mais par compréhension de leur importance. Ce savoir-être se manifeste par une participation volontaire aux actions d'assainissement et par sa capacité à devenir un relais de bonnes pratiques au sein de sa famille et de sa communauté.

0.3. Compétences Visées à la fin de l'année

Au terme de la 5ème année primaire, dans le cadre du cours d'Éducation à la Santé et à l'Environnement, l'élève devra avoir développé un ensemble de compétences intégrées, manifestées par sa capacité à agir de manière autonome et responsable pour son bien-être et celui de sa communauté. L'évaluation portera sur la mobilisation de ces acquis en situation concrète.

0.3.1. Maîtrise des savoirs et savoir-faire en matière de santé

L'élève sera capable de : - Décrire les modes de transmission et les mesures préventives des maladies courantes dans son milieu (paludisme, maladies hydriques, choléra). - Composer un menu alimentaire équilibré en utilisant les

produits locaux disponibles. - Appliquer correctement les gestes de premiers secours face à des situations simples (petite plaie, brûlure légère, saignement de nez). - Expliquer le rôle des vaccinations dans la protection de la santé individuelle et collective.

0.3.2. Intégration des principes de protection de l'environnement

L'élève sera capable de : - Différencier les types de déchets (biodégradables, plastiques, métalliques) et proposer une méthode de tri simple. - Expliquer le cycle de l'eau et l'impact de la pollution sur les sources d'eau potable (rivières, puits). - Identifier les conséquences de la déforestation sur le sol et le climat local. - Mettre en œuvre des actions d'assainissement dans son environnement immédiat (cour de l'école, parcelle familiale).

0.3.3. Adoption de comportements responsables et citoyens

L'élève devra démontrer sa capacité à : - Participer activement à des actions collectives d'hygiène et d'assainissement (journée "salongo", entretien des latrines). - Agir en tant que relais d'information sanitaire auprès de sa famille et de ses camarades. - Adopter des réflexes d'économie des ressources (eau, électricité). - Manifester du respect pour la faune et la flore locales.

0.4. Approche Pédagogique et Matériel

0.4.1. Approche Pédagogique : L'Observation Active et Participative

Le présent manuel s'appuie sur une pédagogie active, privilégiant l'observation directe du milieu de vie de l'élève comme point de départ de tout apprentissage. L'objectif est de susciter une prise de conscience des enjeux sanitaires et environnementaux à partir de situations concrètes et locales. Cette démarche progressive conduit l'élève de la simple identification d'un problème (une cour d'école sale, des mains non lavées) à la formulation d'hypothèses et à la mise en œuvre d'actions correctives.

L'enseignant agit comme un guide qui facilite l'exploration, la discussion en groupe et la recherche de solutions adaptées au contexte. Chaque leçon est structurée pour transformer l'élève en acteur de son propre apprentissage et de la salubrité de son environnement immédiat, en pleine conformité avec les compétences visées par le programme de l'EPST.

0.4.2. Matériel Didactique Essentiel

La mise en œuvre de cette approche requiert un matériel didactique simple, accessible et majoritairement issu de l'environnement local. L'accent est mis sur l'utilisation de ressources à coût nul ou faible, favorisant l'autonomie de l'enseignant et l'implication des communautés. Ce matériel se compose de deux catégories principales.

D'une part, les objets réels pour la manipulation et l'observation : plantes locales, échantillons d'eau (saine ou souillée), emballages plastiques collectés, aliments de saison, savons. D'autre part, les supports visuels créés par l'enseignant ou les élèves : dessins au tableau noir, schémas simplifiés des cycles de l'eau ou de la transmission des maladies, et petites affiches de sensibilisation. Ce matériel concret sert de support à la problématisation et ancre durablement les notions d'hygiène et d'écologie dans le vécu quotidien de l'enfant.

Partie 1. HYGIÈNE INDIVIDUELLE ET SALUBRITÉ DU MILIEU

Notre corps est précieux

Notre corps est notre première maison. Papa et maman nous ont donné ce cadeau. Il faut en prendre soin chaque jour avec beaucoup d'attention. Des mains propres avant de manger les beignets de la récréation. Un bon bain pour enlever la sueur après une partie de football sous le soleil de Lubumbashi. C'est le secret pour être fort et bien grandir.

Une maison propre, un quartier heureux

La propreté continue après notre corps. Elle entre dans notre maison et sort dans notre parcelle. Un coup de balai chaque matin chasse la poussière et les petites saletés. Les papiers des biscuits et des bonbons vont dans la poubelle. Une cour propre, comme à Goma ou à Mbandaka, est belle à voir. Personne n'aime jouer au nzango au milieu des déchets.

Lutter contre les petits ennemis

Quand la saleté reste, des visiteurs arrivent. Les mouches aiment se poser sur la nourriture non protégée. Les moustiques, eux, aiment l'eau qui dort dans les vieux pneus près de la maison à Gemena. Ces petits animaux transportent des microbes. Ces microbes peuvent donner mal au ventre ou la fièvre. La propreté est notre bouclier contre ces maladies.

La santé, notre plus grande richesse

Un enfant propre est un enfant en bonne santé. Il a de l'énergie pour aider maman à puiser l'eau. Il court vite sur le chemin de l'école à Kananga. Son intelligence est vive pour bien écouter la maîtresse et bien calculer. La propreté donne la joie de vivre et la force pour bien préparer le TENAFEP. C'est le plus beau des trésors.

Chapitre 1. HYGIÈNE INDIVIDUELLE : PRÉVENTION DES MALADIES SENSORIELLES

1.1. Identification des maladies courantes de la dent (la carie)

a. La devinette du point noir

Pendant la récréation, papa Jean vend de la canne à sucre près de l'école de Goma. Tu aimes bien mâcher la canne à sucre. C'est sucré et c'est bon.

Après, un petit morceau reste collé sur ta dent. Le soir, tu as un peu mal. Un petit point noir apparaît. Qu'est-ce que c'est ?

A. On observe : Le petit trou dans la dent

La carie est une maladie de la dent. Elle commence tout petit. Souvent, elle ne fait pas mal au début. C'est un petit point noir ou marron sur la dent.

Ce petit point est un trou. Ce trou est causé par le sucre des aliments. Les beignets, les biscuits, le Fanta ou les bonbons laissent du sucre sur les dents. Des microbes invisibles aiment ce sucre. Ils mangent le sucre et fabriquent un acide. Cet acide creuse la dent.

Figure 1 : Réf. IMG (9638-9255-0773) Une dent saine et une dent avec une carie dentaire.

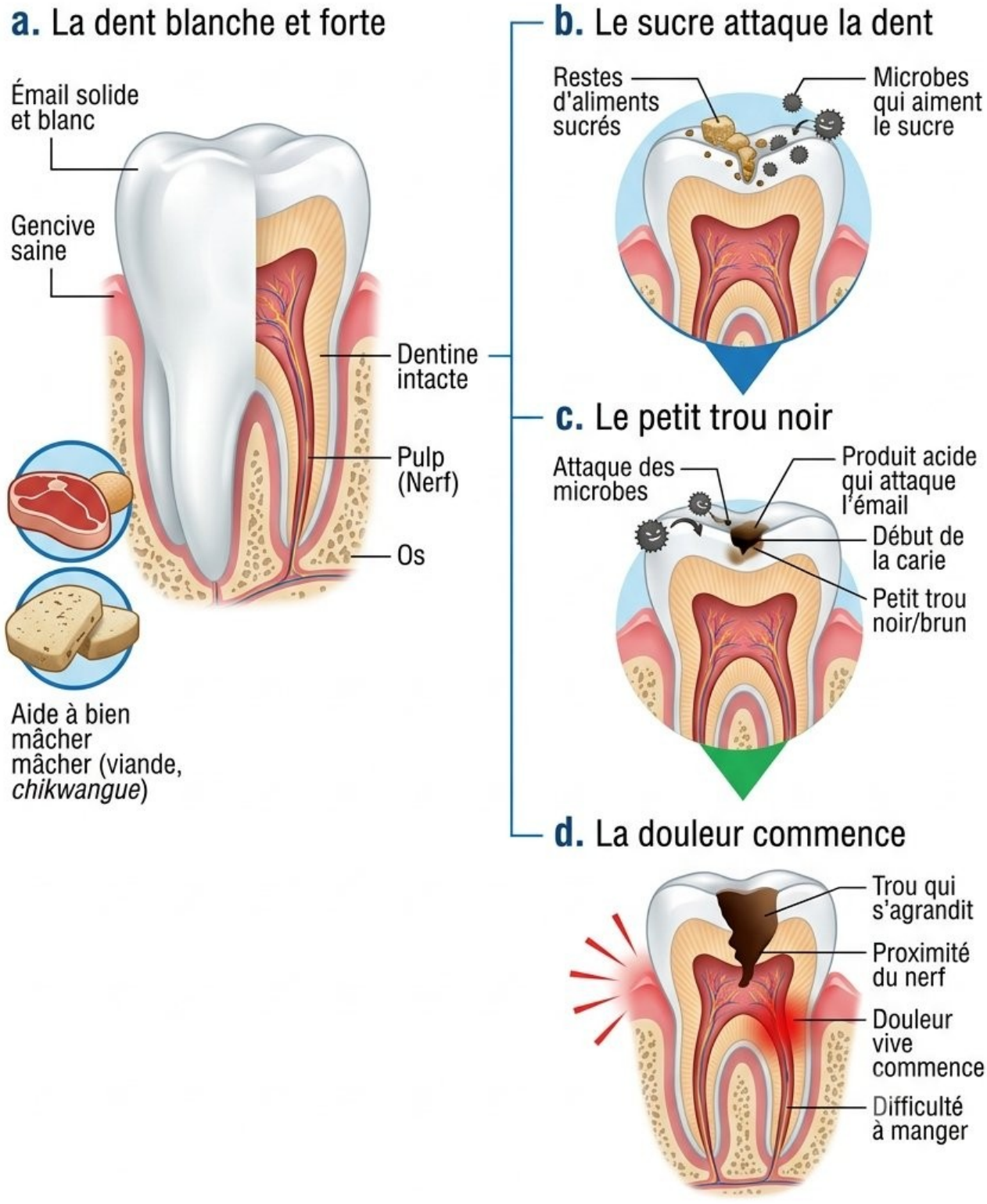


Figure 1 : Réf. IMG (9638-9255-0773)

Une dent saine et une dent avec une carie dentaire.

a. La dent blanche et forte

Une dent saine est toute blanche. Elle est solide comme un petit caillou. Elle nous aide à bien mâcher la nourriture, comme la viande ou la chikwangue. Elle n'a pas de taches et ne fait pas mal.

b. Le sucre attaque la dent

Quand on mange des aliments sucrés, des restes collent sur la dent. Si on ne nettoie pas, le sucre reste là. C'est comme une invitation pour les petits microbes qui aiment le sucre.

c. Le petit trou noir

Les microbes mangent le sucre. Ils fabriquent un produit qui attaque la dent. Lentement, un petit trou commence à se former. C'est le début de la carie. Au début, on voit juste une petite tache noire ou brune.

d. La douleur commence

Si on ne soigne pas la carie, le trou devient grand. Il arrive près du nerf de la dent. C'est à ce moment que la dent commence à faire très mal. On ne peut plus bien manger.

B. On retient : La carie, une ennemie à combattre

Une carie non soignée peut faire très mal. Elle empêche de bien manger. Elle peut aussi donner une mauvaise odeur dans la bouche. Parfois, la dent devient toute noire et doit être arrachée.

La meilleure solution est de se protéger contre la carie.

Pour cela, il faut : - Brosser les dents chaque matin et chaque soir. - Utiliser une brosse à dents, un peu de dentifrice et de l'eau propre. - Éviter de manger trop de sucreries entre les repas.

Figure 2 : Réf. IMG (1700-8527-4022) Les bons gestes pour bien se brosser les dents.

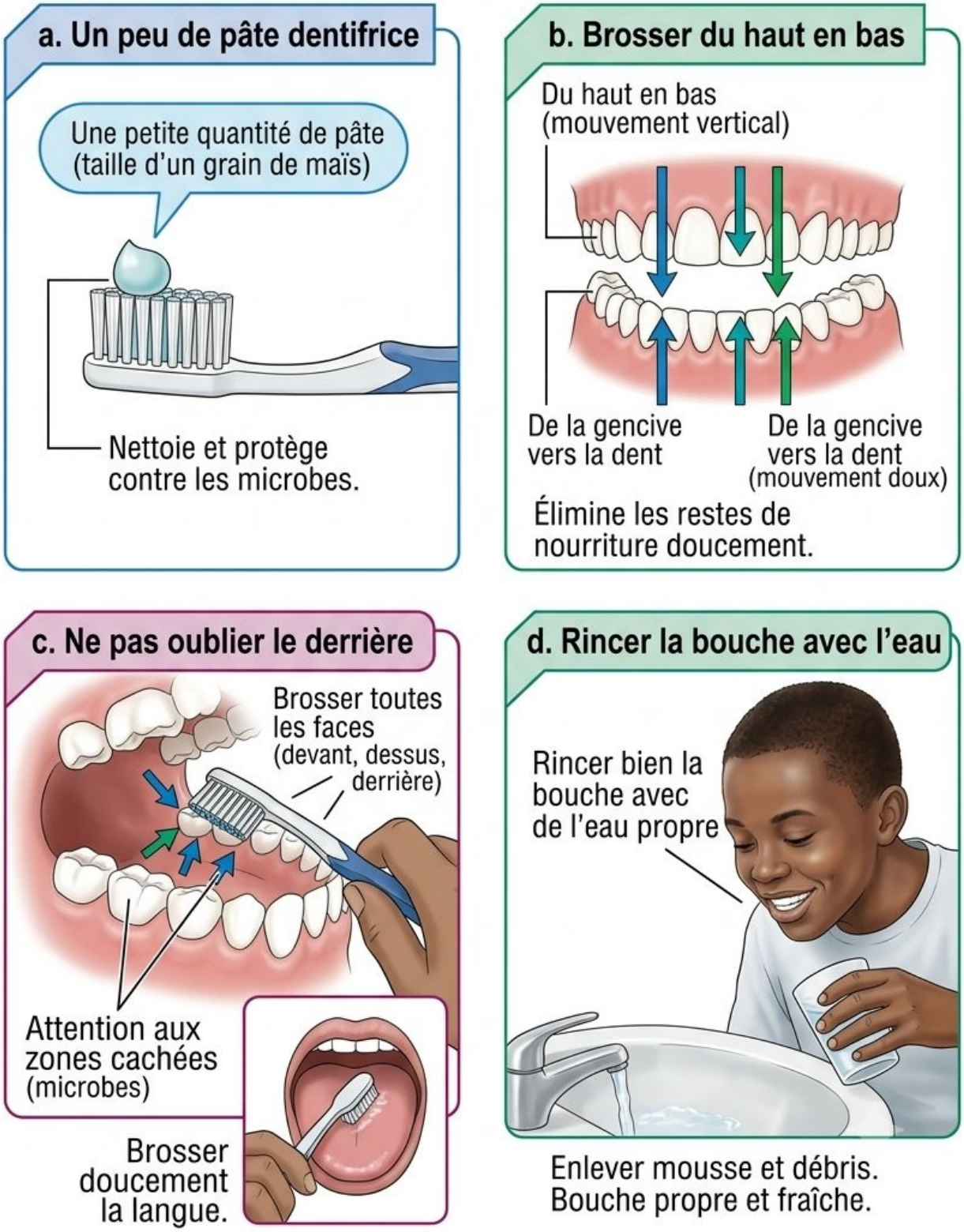


Figure 2 : Réf. IMG (1700-8527-4022)

Les bons gestes pour bien se brosser les dents.

a. Un peu de pâte dentifrice

On met sur la brosse une petite quantité de pâte. La taille d'un petit grain de maïs est suffisante. La pâte dentifrice aide à nettoyer et à protéger les dents contre les attaques des microbes.

b. Brosser du haut en bas

On brosse les dents du haut en allant vers le bas. On brosse les dents du bas en allant vers le haut. Il faut faire ce mouvement doucement, de la gencive vers la dent, pour bien enlever les restes de nourriture.

c. Ne pas oublier le derrière

Il faut bien brosser toutes les faces de la dent. On brosse devant, dessus et aussi derrière. Les microbes aiment se cacher dans les endroits difficiles à atteindre. La langue aussi doit être brossée doucement.

d. Rincer la bouche avec l'eau

Après avoir bien brossé pendant quelques minutes, on rince bien la bouche. On utilise de l'eau propre pour enlever toute la mousse et les derniers débris. La bouche est maintenant propre et fraîche.

C. Petits exercices

La petite histoire de Ngalula

Ngalula habite à Kananga. Dans son jardin, il y a un grand manguier. Pour son goûter, elle préfère manger une mangue bien mûre plutôt que des biscuits. Elle sait que trop de sucre abîme les dents. Chaque soir, avant de dormir, elle prend sa brosse et nettoie bien ses dents. Ngalula n'a jamais mal aux dents.

Exercice 1 : Vrai ou Faux ?

Ce qu'il faut faire : Dis si la phrase est vraie ou si elle est fausse.

- Le sucre est bon pour les dents.
- La carie est un petit trou dans la dent.
- Il faut brosser les dents une fois par semaine.

La correction pas-à-pas :

1. **Étape 1 : On analyse chaque phrase** On se souvient de la leçon. Le sucre attaque les dents. La carie est un trou. On doit brosser les dents chaque jour.
2. **Étape 2 : Les bonnes réponses**
   - Le sucre est bon pour les dents. -> **Faux**
   - La carie est un petit trou dans la dent. -> **Vrai**
   - Il faut brosser les dents une fois par semaine. -> **Faux**

Exercice 2 : Relie la cause et la conséquence

Ce qu'il faut faire : Relie chaque action avec son résultat.

Actions | Résultats |
:*** | :*** |
Manger beaucoup de bonbons | Avoir des dents saines |
Bien brosser ses dents | Avoir une carie |

La correction pas-à-pas :

1. **Étape 1 : On réfléchit à chaque action** Manger beaucoup de bonbons laisse du sucre sur les dents. Ce sucre cause la carie. Bien brosser ses dents enlève le sucre. Cela protège les dents.
2. **Étape 2 : La bonne réponse**
   - Manger beaucoup de bonbons -> **Avoir une carie**
   - Bien brosser ses dents -> **Avoir des dents saines**

1.2. Identification des maladies de l'œil (conjonctivite, cataracte)

a. Regardons nos yeux

Même si nous avons deux yeux pour bien voir le chemin de l'école, parfois, ils peuvent être malades. C'est important de savoir reconnaître les signes pour vite se soigner.

As-tu déjà vu un ami arriver en classe avec les yeux très rouges ? Ou peut-être ta grand-mère, à la maison, qui ne voit plus bien pour coudre son pagne ?

A. On observe les maladies

a. La conjonctivite, ou "Apollo"

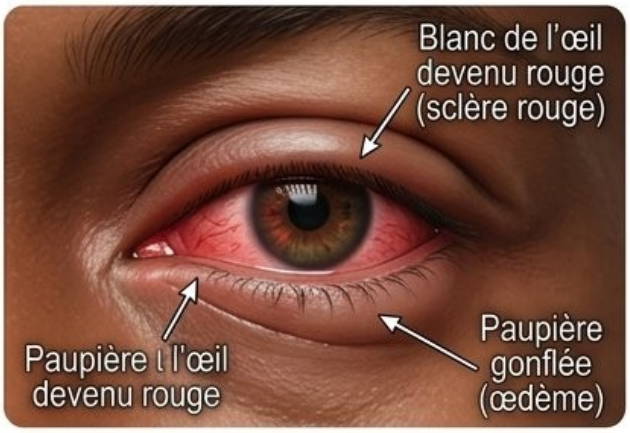
Quand un œil est rouge et qu'il pleure beaucoup, c'est souvent la conjonctivite. Les gens l'appellent parfois "Apollo". Cette maladie se transmet très vite. Si un ami l'a, il ne faut pas se frotter les yeux après lui avoir serré la main.

Les signes sont faciles à voir : - L'œil devient très rouge, comme une tomate bien mûre. - Ça pique et ça gratte. - Le matin, les paupières sont collées par une saleté jaune.

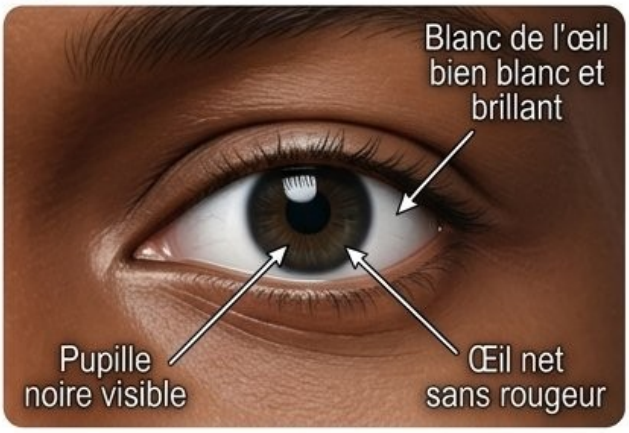
MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Figure 3 : Réf. IMG (7686-9660-4642) Un œil atteint de conjonctivite à côté d'un œil sain

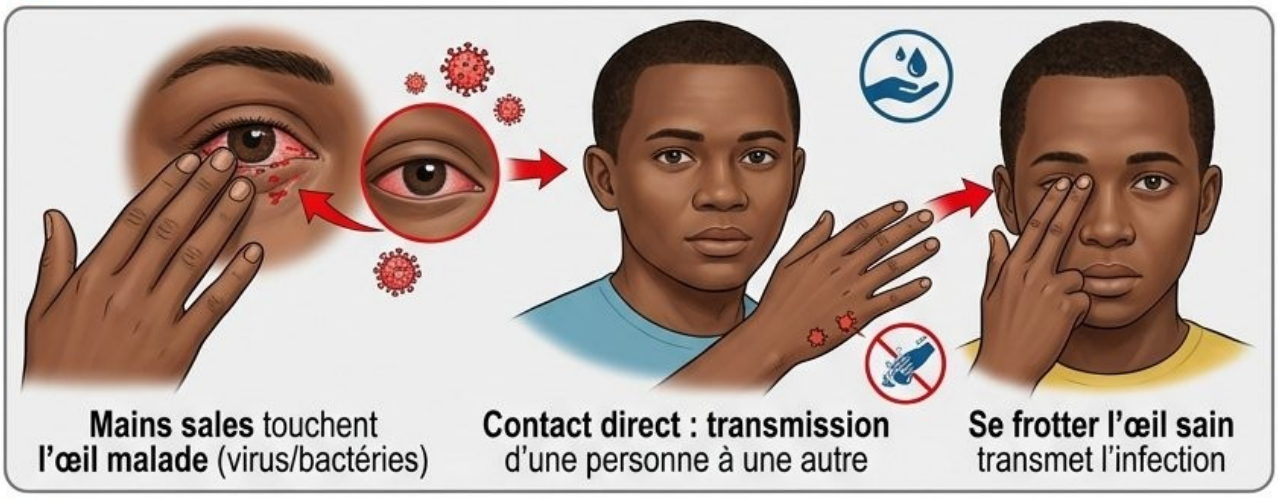
a L'œil malade



b L'œil sain



c La contagion



d Le soin rapide





Figure 3 : Réf. IMG (7686-9660-4642)

Un œil atteint de conjonctivite à côté d'un œil sain

a. L'œil malade

On observe que le blanc de l'œil n'est plus blanc. Il est devenu complètement rouge. La paupière est un peu gonflée, comme si une petite mouche avait piqué. C'est le signe principal de la conjonctivite.

b. L'œil sain

Cet œil est bien blanc et brillant. La petite partie noire au milieu est bien visible. Il n'y a pas de rougeur, ni de liquide qui coule. C'est un œil en bonne santé, qui voit clairement le tableau et les amis dans la cour.

c. La contagion

La conjonctivite est contagieuse. Cela veut dire qu'elle passe d'une personne à une autre. Elle se propage par les mains sales qu'on frotte sur les yeux. Il faut bien se laver les mains avec du savon pour l'éviter.

d. Le soin rapide

Pour soigner la conjonctivite, on doit aller voir l'infirmier. Il donne des gouttes spéciales à mettre dans les yeux. On ne doit jamais mettre de l'urine ou des feuilles dans les yeux.

b. La cataracte, la maladie des grands-parents

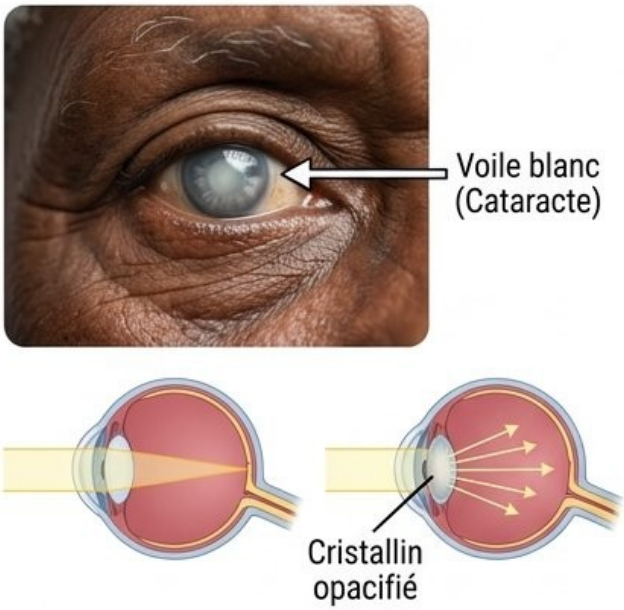
La cataracte n'est pas comme la conjonctivite. Elle ne rend pas l'œil rouge. Elle touche surtout les personnes âgées, comme les grands-pères et les grands-mères. La personne voit de plus en plus flou. C'est comme regarder à travers un sac en plastique sale.

Le signe principal : - Le petit rond noir au milieu de l'œil (la pupille) devient gris ou tout blanc.

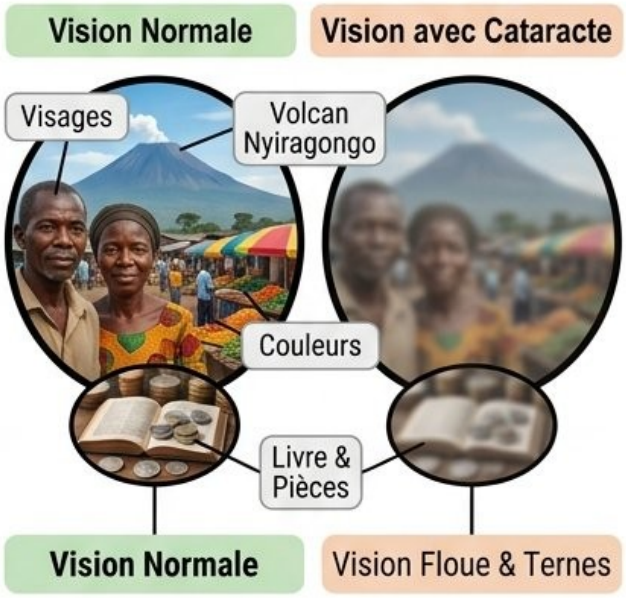
Figure 4 : Réf. IMG (8376-2880-0850)

L'œil d'une personne âgée montrant le voile blanc de la cataracte

a. Le voile sur l'œil



b. La vision devient floue



c. Ce n'est pas contagieux



d. L'opération qui aide





Vue retrouvée : mangues claires sur l'arbre



Enfants jouant au football

Opération : Vision Claire

Bonne nouvelle pour nos grands-parents

Figure 4 : Réf. IMG (8376-2880-0850)

L'œil d'une personne âgée montrant le voile blanc de la cataracte

a. Le voile sur l'œil

On voit ici que le centre de l'œil n'est plus noir. Un voile blanc ou gris s'est formé. C'est la cataracte. Ce voile empêche la lumière de bien entrer dans l'œil, comme un nuage qui cache le soleil.

b. La vision devient floue

Une personne avec la cataracte a du mal à reconnaître les visages de loin. À Goma, elle ne verra plus bien le volcan Nyiragongo. Les couleurs semblent moins vives. Lire un livre ou compter des pièces de monnaie devient difficile.

c. Ce n'est pas contagieux

La cataracte ne s'attrape pas comme un rhume. On ne peut pas la donner à son voisin. C'est une maladie qui vient avec l'âge. Il ne faut pas avoir peur de parler ou de jouer avec une personne qui a la cataracte.

d. L'opération qui aide

Aujourd'hui, les docteurs peuvent enlever la cataracte avec une petite opération. Après, la personne peut revoir clairement les mangues sur l'arbre et les enfants qui jouent au football. C'est une bonne nouvelle pour nos grands-parents.

B. On retient l'essentiel

Il y a deux maladies des yeux à connaître. Le maître peut recopier ceci au tableau.

- **La conjonctivite :** Elle rend l'œil rouge, collant et qui gratte. C'est une maladie contagieuse.
- **La cataracte :** Elle rend la vision floue, comme un brouillard. Le centre de l'œil devient blanc. Elle touche les personnes âgées.

C. Petits exercices

a. La petite histoire de Ngalula

Ngalula habite à Gemena, dans la province du Sud-Ubangi. Son grand-père, Papy Kengo, aime beaucoup regarder les pirogues sur la rivière Ubangi. Mais depuis quelque temps, il dit : "Ngalula, ma fille, je vois tout comme dans un brouillard. Les arbres au loin sont flous." Ngalula remarque aussi que le petit point noir dans l'œil de son grand-père est devenu un peu gris.

Exercice 1 : Quelle est la maladie de Papy Kengo ?

Ce qu'il faut faire : Lis bien l'histoire de Ngalula et dis de quelle maladie son grand-père souffre.

La correction pas-à-pas :

1. **Étape 1 : On regarde les indices dans l'histoire** Papy Kengo est une personne âgée. Il dit qu'il voit "comme dans un brouillard" et que les choses sont "floues". Le centre de son œil devient gris.
2. **Étape 2 : La bonne réponse** Ces signes montrent que Papy Kengo a la cataracte.

Exercice 2 : Vrai ou Faux ?

Ce qu'il faut faire : Dis si cette phrase est vraie ou si elle est fausse : "La conjonctivite fait très mal et rend l'œil tout blanc."

La correction pas-à-pas :

1. **Étape 1 : On se souvient de la leçon sur la conjonctivite** La leçon explique que la conjonctivite rend l'œil rouge et collant. Elle ne le rend pas blanc.
2. **Étape 2 : La bonne réponse** La phrase est **Fausse**. C'est la cataracte qui peut rendre le centre de l'œil blanc. La conjonctivite le rend rouge.

1.3. Identification des maladies de l'oreille et du nez

a. Une petite devinette pour tes oreilles et ton nez

Lorsque la pluie tombe fort sur le toit en tôle, tu entends un grand bruit. C'est ton oreille qui travaille. Elle écoute tout, même le chant des oiseaux le matin à Mbandaka.

Et quand maman prépare le pondu, une bonne odeur monte. C'est ton nez qui sent. Ton nez et tes oreilles sont très importants. Il faut bien les protéger.

A. On observe : Les petits soucis du nez et des oreilles

Parfois, le nez coule. On appelle ça un rhume. Souvent, la poussière du chemin de l'école entre dans le nez. Le nez coule pour se nettoyer.

D'autres fois, l'oreille fait mal. On appelle ça une otite. Cela arrive si de l'eau sale entre dans l'oreille après avoir joué sous la pluie. Mettre un objet pointu dans l'oreille peut aussi la blesser et faire très mal.

Figure 5 : Réf. IMG (4765-2859-0694)

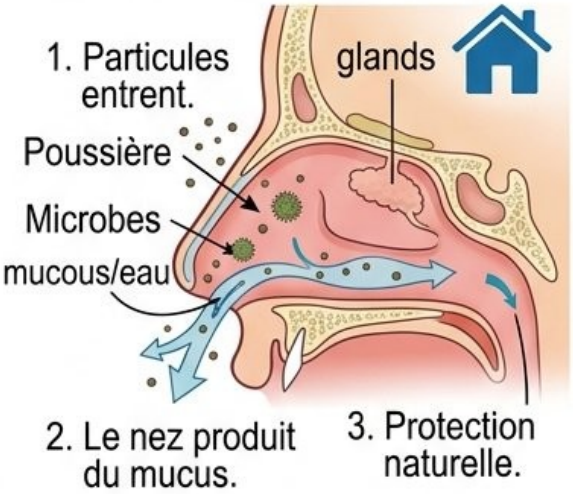
Un enfant qui a le nez qui coule et se mouche proprement

(a) Le nez qui coule

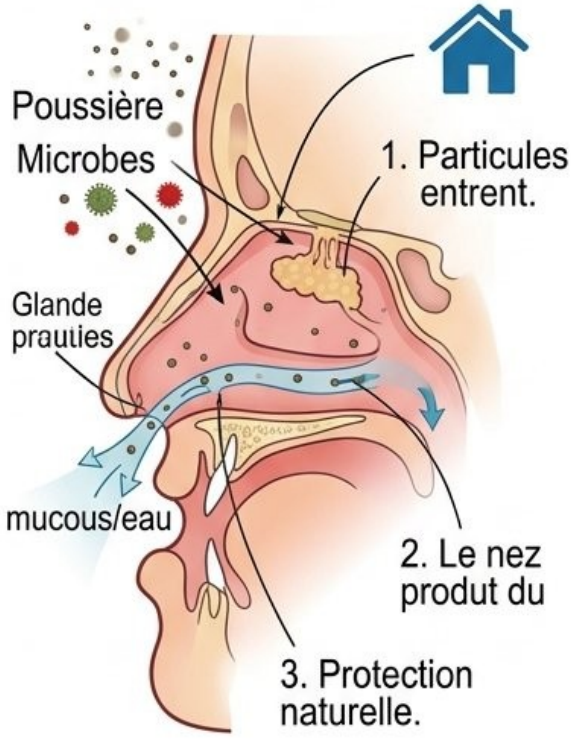


Poussière ou froid contexte douper par labon ou froid.

(b) Pourquoi le nez coule?



(b) Pourquoi le nez coule?



(c) Le bon geste à faire



Se moucher doucement

Utilisation du coude (Si pas de mouchoir)

(d) Le mauvais geste à éviter



Main sale (Transmet microbes)

Renifler tout le temps

Figure 5 : Réf. IMG (4765-2859-0694)

Un enfant qui a le nez qui coule et se mouche proprement

a. Le nez qui coule

Le nez du petit garçon sur le dessin coule. C'est le rhume. Il a peut-être joué dans la poussière ou attrapé froid. Il utilise un mouchoir propre pour essuyer son nez. C'est un bon geste.

b. Pourquoi le nez coule ?

Le nez est comme une petite maison. Quand la poussière ou des microbes entrent, le nez fabrique de l'eau pour les chasser dehors. C'est pour cela que le nez coule. C'est une protection naturelle.

c. Le bon geste à faire

Pour aider le nez, il faut se moucher doucement dans un mouchoir propre. Si on n'a pas de mouchoir, on peut utiliser le creux de son coude. C'est mieux que d'utiliser sa main ou sa chemise.

d. Le mauvais geste à éviter

Il ne faut jamais essuyer son nez avec une main sale. Cela peut mettre encore plus de microbes dans le nez ou sur le visage. Il ne faut pas non plus renifler tout le temps.