

HYGIÈNE DE LA FAMILLE

1ère Année H.T.S

CONFORME AU PROGRAMME NATIONAL

EDITION 2025



TABLE DE MATIERE

PRÉLIMINAIRES 1

0.1. Introduction Générale 1

0.2. Objectifs Généraux du Cours 2

0.3. Compétences Visées 3

0.4. Méthodologie Pédagogique..... 4

0.5. Modalités d'Évaluation..... 6

Chapitre 1 : Principes de l'Hygiène Corporelle et Vestimentaire 10

1.1. Hygiène de la peau, des cheveux et des ongles : Techniques de propreté pour prévenir les infections cutanées. 10

- 1.1.1. La Peau : Notre première barrière de défense 🛡️ 10
- 1.1.2. Les Cheveux et le Cuir Chevelu : Propreté et prévention 🌿 .11
- 1.1.3. Les Ongles : Des vecteurs de transmission à surveiller 💅 ...12

1.2. Hygiène bucco-dentaire et des organes des sens : Méthodes pour maintenir la santé des dents, des yeux et des oreilles. 14

- 1.2.1. La Santé Bucco-Dentaire : Un sourire sain pour un corps sain 😁 14
- 1.2.2. L'Hygiène des Yeux : Préserver notre fenêtre sur le monde 👀 15
- 1.2.3. L'Hygiène des Oreilles : Écouter en toute sécurité 👂 15

1.3. Hygiène des grandes fonctions vitales : Importance de la propreté pour les systèmes respiratoire, digestif et circulatoire. 18

- 1.3.1. Hygiène et Système Respiratoire : L'air que nous respirons 🌬️ 18
- 1.3.2. Hygiène et Système Digestif : La voie de la nutrition 🍎 18
- 1.3.3. Hygiène et Système Circulatoire : La protection du flux vital ❤️ 19

1.4. Principes de l'hygiène vestimentaire : Rôle des vêtements, choix des tissus et entretien du linge pour préserver la santé.....21

- 1.4.1. Le Vêtement : Une seconde peau 👕 21

- 1.4.2. Le Choix des Tissus : Respirabilité et confort 21
- 1.4.3. L'Entretien du Linge : Laver pour assainir 🧼 22

Scenarios et Exercices 24

- Exercices d'application 24
- Scénarios d'assimilation 25

Chapitre 2 : Salubrité de l'Habitat et de l'Environnement.....28

2.1. Critères d'une habitation saine : Importance de l'aération, de l'éclairage et de l'insonorisation pour le bien-être. 28

- 2.1.1. L'Aération et la Ventilation : Un souffle de vie pour la maison 🌬️ 28
- 2.1.2. L'Éclairage Naturel : Le soleil comme source de bien-être ☀️ 29
- 2.1.3. L'Insonorisation : Se protéger de la pollution sonore 🔇 29

2.2. Lutte contre l'humidité et les nuisibles : Méthodes pour maintenir un logement sec et prévenir les infestations. 32

- 2.2.1. Combattre l'Humidité : L'ennemi silencieux de la maison 💧 32
- 2.2.2. Lutter contre les Nuisibles : Protéger son foyer des envahisseurs 🦟🐀 33

2.3. Gestion des déchets et des eaux : Principes d'évacuation des ordures et d'assainissement pour éviter la propagation des maladies. 35

- 2.3.1. La Gestion des Déchets Solides : Une responsabilité individuelle et collective 🗑️ 35
- 2.3.2. La Gestion des Eaux Usées et des Excréments : Un enjeu de santé publique majeur 🚽 36

2.4. Principes d'urbanisme et hygiène de quartier : Introduction à l'organisation d'un environnement urbain sain. 39

- 2.4.1. L'Urbanisme au service de la Santé Publique 🏙️ 39
- 2.4.2. Composantes d'un quartier hygiénique.....39

Scenarios et Exercices 42

- Exercices d'application 42
- Scénarios d'assimilation 43

Chapitre 3 : Introduction au Secourisme et Rôle du Secouriste.....47

3.1. Définition et buts du secourisme : Comprendre le rôle crucial du premier intervenant en cas d'urgence. 47

- 3.1.1. Définition du Secourisme 🚑 47
- 3.1.2. Les Buts Fondamentaux du Secourisme 47

3.2. Règles essentielles d'intervention : Apprendre les étapes à suivre pour sécuriser une scène et porter assistance. 50

- 3.2.1. La Chaîne des Secours : Une action coordonnée 🔗 50
- 3.2.2. Le Triptyque d'Action : Protéger, Examiner, Alerter, Secourir (PEAS).....50

3.3. Présentation de la Croix-Rouge : Connaître les services de secours nationaux et leur organisation. 54

- 3.3.1. Origines et Principes Fondamentaux du Mouvement International de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge 🌍 54
- 3.3.2. La Croix-Rouge de la République Démocratique du Congo CD 55

3.4. Anatomie et fonctions de la peau : Comprendre la structure de la peau pour mieux soigner les blessures cutanées.....57

- 3.4.1. Structure de la Peau : Les Trois Couches Essentielles.....57
- 3.4.2. Fonctions Vitales de la Peau 58

Scenarios et Exercices 61

- Exercices d'application.....61
- Scénarios d'assimilation.....62

Chapitre 4 : Premiers Soins pour les Atteintes Cutanées et Locomotrices 65

4.1. Prise en charge des plaies, brûlures et gelures : Maîtriser les techniques de pansements et de bandages. 65

- 4.1.1. Les Plaies : Classification et Conduite à Tenir 🩹 65
- 4.1.2. Les Brûlures : Évaluation de la Gravité et Premiers Gestes 🔥 67
- 4.1.3. Les Gelures : Reconnaissance et Réchauffement Progressif ❄ 68

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 977 172 822

Tous les manuels scolaires en un seul endroit,
sur : www.manuels-scolaires-rdc.com

4.2. Identification et immobilisation des fractures et luxations : Apprendre les gestes pour stabiliser un membre blessé.....71

- 4.2.1. Reconnaître une Fracture ou une Luxation 🦴 71
- 4.2.2. Principes Fondamentaux de l'Immobilisation.....72

4.3. Soins d'urgence pour les entorses et contusions : Savoir réagir face aux lésions musculaires et articulaires.....74

- 4.3.1. L'Entorse : Une Lésion des Ligaments 74
- 4.3.2. La Contusion et l'Hématome : Le Choc sans Plaie 🤕 75

4.4. Gestion des hémorragies : Connaître les points de compression et l'application correcte d'un garrot. 77

- 4.4.1. L'Hémorragie Externe : Stopper le Saignement 🩸 77
- 4.4.2. Le Garrot : Un Geste de la Dernière Chance 78

Scenarios et Exercices 81

- Exercices d'application.....81
- Scénarios d'assimilation 82

RESSOURCES COMPLEMENTAIRES.....85

I. Questions et reponses d'approffondissement. 85

II. Confusions et erreurs frequentes a eviter 89

- 1. Hygiène : Confondre "propreté agressive" et "hygiène respectueuse" 🧼 90
- 2. Habitat : Croire que l'aération fait entrer l'humidité et le froid 🌬️ 90
- 3. Secourisme : Appliquer des remèdes traditionnels sur les brûlures 🔥 91
- 4. Secourisme : Se focaliser sur les blessures impressionnantes au détriment des détresses vitales 🩸 91

III. La fiche de revision prete a l'emploi. 92

- 1. Fondamentaux de l'Hygiène Personnelle (Chapitre 1) 🚿 92
- 2. Principes de la Salubrité de l'Habitat (Chapitre 2) 🏠 93
- 3. Les Bases Indispensables du Secourisme (Chapitre 3) 🚑 94

- 4. Gestes d'Urgence pour les Lésions Courantes (Chapitre 4) 🩹 ...94

Chapitre 5 : Les Grandes Endémies et Maladies Contagieuses 98

5.1. Maladies infantiles courantes : Reconnaître les symptômes et les modes de prévention de la rougeole, de la varicelle et de la coqueluche.....98

- 5.1.1. La Rougeole : Une maladie virale à haut potentiel épidémique 🦠 98
- 5.1.2. La Varicelle : Une infection virale très fréquente 🐔 99
- 5.1.3. La Coqueluche : Une infection bactérienne des voies respiratoires 🗣️ 100

5.2. Maladies à transmission hydrique : Étudier le typhus et la dysenterie pour comprendre l'importance de l'hygiène de l'eau. 103

- 5.2.1. La Fièvre Typhoïde : Une infection bactérienne systémique 💧 103
- 5.2.2. Les Dysenteries : Des diarrhées sanglantes 🚽 104

5.3. Maladies vectorielles : Comprendre le cycle du paludisme et de la maladie du sommeil pour organiser la lutte anti-vectorielle. 107

- 5.3.1. Le Paludisme (Malaria) : Un fardeau majeur pour la santé publique 🦟 107
- 5.3.2. La Maladie du Sommeil (Trypanosomiase Humaine Africaine) 😴 108

5.4. Infections respiratoires et tétanos : Identifier les modes de transmission et l'importance de la vaccination. 111

- 5.4.1. Les Infections Respiratoires Aiguës (IRA) 🫁 111
- 5.4.2. Le Tétanos : Une maladie neurologique mortelle 🦴 111

Scenarios et Exercices 114

- Exercices d'application.....114
- Scénarios d'assimilation.....115

Chapitre 6 : Lutte contre les Fléaux à Caractère Social.....118

6.1. La tuberculose et la lèpre : Dépistage, prophylaxie et implications sociales de ces maladies. 118

- 6.1.1. La Tuberculose : Une maladie pulmonaire persistante 🫁 ..118

- 6.1.2. La Lèpre : Une maladie curable mais stigmatisante 👋 119

6.2. Les maladies vénériennes : Prévention, symptômes et conséquences sur la santé individuelle et publique. 122

- 6.2.1. Comprendre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) 👫 122
- 6.2.2. Principales IST et leurs symptômes.....122
- 6.2.3. Prévention et Conséquences.....123

6.3. Les parasitoses et la bilharziose : Comprendre les cycles de vie des parasites pour mieux les combattre. 125

- 6.3.1. Les Parasitoses Intestinales (vers) 🪱 125
- 6.3.2. La Bilharziose (Schistosomiase) 🐌 126

6.4. L'alcoolisme : Analyser ses conséquences sanitaires, familiales et sociales pour élaborer des stratégies de prévention. 129

- 6.4.1. L'Alcoolisme : Une maladie de la dépendance 🍺 129
- 6.4.2. Les Conséquences Sanitaires de l'Alcoolisme 129
- 6.4.3. Conséquences Familiales et Sociales 130
- 6.4.4. Élaborer des Stratégies de Prévention 130

Scenarios et Exercices 132

- Exercices d'application 132
- Scénarios d'assimilation 133

Chapitre 7 : Premiers Soins pour les Urgences Respiratoires et Troubles Généraux 136

7.1. L'asphyxie et la respiration artificielle : Apprendre les techniques de dégagement des voies respiratoires et de réanimation. 136

- 7.1.1. L'Asphyxie et l'Obstruction des Voies Aériennes choked 136
- 7.1.2. L'Arrêt Cardiaque et la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) ❤️‍🩹 138

7.2. Reconnaissance et gestion de l'état de choc : Savoir identifier les signes et appliquer les premiers gestes. 141

- 7.2.1. Qu'est-ce que l'État de Choc ? 📉 141
- 7.2.2. Reconnaître les Signes de l'État de Choc 141

- 7.2.3. Conduite à Tenir du Secouriste 142

7.3. Prise en charge de l'évanouissement et de la congestion cérébrale : Conduite à tenir face à une perte de connaissance. 145

- 7.3.1. L'Évanouissement (Malaise Vagal ou Syncope) 😵 145
- 7.3.2. La Congestion Cérébrale (Accident Vasculaire Cérébral) 🧠 146

7.4. Attitude face aux convulsions et à l'épilepsie : Apprendre à protéger la personne et à gérer la crise 149

- 7.4.1. Comprendre la Crise de Convulsions 149
- 7.4.2. Conduite à Tenir Pendant la Crise 149
- 7.4.3. Conduite à Tenir Après la Crise.....150

Scenarios et Exercices 152

- Exercices d'application.....152
- Scénarios d'assimilation 153

Chapitre 8 : Urgences Spécifiques et Soins aux Organes 158

8.1. Corps étrangers et affections de l'œil : Techniques de premiers soins pour les blessures oculaires. 158

- 8.1.1. L'Œil : Un organe précieux et fragile 👀 158
- 8.1.2. Prise en charge d'un corps étranger dans l'œil.....158
- 8.1.3. Conduite à tenir face aux autres affections oculaires.....159

8.2. Prise en charge des empoisonnements : Identifier les types d'intoxication et les premières mesures à prendre. 162

- 8.2.1. Définition et Types d'Intoxication ☠️ 162
- 8.2.2. Principes généraux d'intervention 162
- 8.2.3. Conduite à tenir selon la voie de pénétration.....163

8.3. Affections de l'appareil digestif : Soins pour les indigestions, crampes et coliques. 166

- 8.3.1. Troubles digestifs courants et leurs causes 🤢 166
- 8.3.2. Premiers soins et conseils d'hygiène de vie.....166
- 8.3.3. Les signes qui doivent alerter 🚨 167

8.4. Maladies des reins et de l'appareil urinaire : Notions de base et signes d'alerte. 169
- 8.4.1. Rôle des reins et de l'appareil urinaire 🌊 169
- 8.4.2. Principales affections et leurs signes d'alerte 169
- 8.4.3. Prévention et conseils d'hygiène 170

Scenarios et Exercices 172
- Exercices d'application 172
- Scénarios d'assimilation 173

Chapitre 9 : Pratiques de Soins et Transport des Malades 176

9.1. Mesure des signes vitaux : Apprendre à prendre correctement la température, le pouls et la fréquence respiratoire. 176
- 9.1.1. L'Importance des Signes Vitaux 🩺 176
- 9.1.2. La Température Corporelle 176
- 9.1.3. Le Pouls 177
- 9.1.4. La Fréquence Respiratoire 178

9.2. Principes des injections : Notions sur les injections sous-cutanées et hypodermiques. 180
- 9.2.1. Qu'est-ce qu'une Injection ? 💉 180
- 9.2.2. Les Règles d'Or de l'Injection : L'Asepsie 180
- 9.2.3. L'Injection Sous-Cutanée (SC) 180
- 9.2.4. L'Injection Hypodermique (ou Intramusculaire - IM) 181

9.3. Techniques de transport des blessés sans civière : Méthodes pour déplacer une victime en toute sécurité. 183
- 9.3.1. Principes du Relevage et du Transport 🚶 183
- 9.3.2. Techniques avec un seul sauveteur 183
- 9.3.3. Techniques avec deux sauveteurs 183
- 9.3.4. Techniques avec trois sauveteurs ou plus 184

9.4. Fabrication d'une civière de fortune : Utiliser les ressources disponibles pour un transport d'urgence. 186
- 9.4.1. Quand et Pourquoi ? 🆘 186

- 9.4.2. Matériaux et Techniques de Fabrication 186

Scenarios et Exercices 189

- Exercices d'application 189
- Scénarios d'assimilation 190

Chapitre 10 : Introduction aux Institutions Sanitaires Nationales 194

10.1. Rôle des dispensaires et des centres mère-enfant : Comprendre l'organisation des soins de santé primaires. 194

- 10.1.1. La Pyramide Sanitaire en RDC пирамида 194
- 10.1.2. Le Dispensaire (ou Centre de Santé) : La porte d'entrée du système 🚪 194
- 10.1.3. Le Centre Mère-Enfant (ou Protection Maternelle et Infantile - PMI) 👶 195

10.2. Structure des hôpitaux, cliniques et maternités : Connaître le fonctionnement des établissements de second recours. 198

- 10.2.1. L'Hôpital Général de Référence (HGR) : L'échelon supérieur 🏥 198
- 10.2.2. Les Cliniques Privées et les Maternités 199

10.3. Missions du Service d'Hygiène et de l'Inspection Médicale : Découvrir les organes de contrôle et de santé publique. 201

- 10.3.1. Le Service National d'Hygiène aux Frontières (SNHF) 🛂 .201
- 10.3.2. L'Inspection Médicale Scolaire 🏫 201

10.4. Fonctionnement des pédiatries et des sanatoriums : Aperçu des services spécialisés. 204

- 10.4.1. Les Pédiatries : Le monde de l'enfant malade 👶 204
- 10.4.2. Les Sanatoriums : La prise en charge de la tuberculose 🫁 204

Scenarios et Exercices 206

- Exercices d'application 206
- Scénarios d'assimilation 207

Chapitre 11 : Le Cadre Social de la Santé et de l'Éducation 210

11.1. Implications sociales des maladies : Analyser l'impact des maladies sur la vie familiale, professionnelle et publique. 210

- 11.1.1. La Maladie : Plus qu'un problème biologique 😥 210
- 11.1.2. Impact sur la Vie Familiale 👨‍👩‍👧 210
- 11.1.3. Impact sur la Vie Professionnelle et Scolaire 🏢 211
- 11.1.4. Impact sur la Vie Publique et Communautaire 🌍 211

11.2. Rôle des mouvements de jeunesse dans la santé : Le cas des campagnes de sensibilisation. 213

- 11.2.1. Les Jeunes : Des acteurs de changement puissants 🌟 213
- 11.2.2. La sensibilisation par les pairs.....213
- 11.2.3. Les avantages de l'implication des jeunes.....214

11.3. Fonction des centres sociaux : Leur contribution à l'éducation sanitaire et sociale. 216

- 11.3.1. Le Centre Social : Un carrefour pour la communauté 🏘️ ..216
- 11.3.2. Le Centre Social comme acteur de santé 216

11.4. Institutions pour l'enfance spécialisée : Prise en charge des enfants handicapés (aveugles, sourds-muets). 219

- 11.4.1. Le Handicap : Une question de droits et d'inclusion ♿ 219
- 11.4.2. Les Institutions Spécialisées 219
- 11.4.3. Le défi de l'inclusion.....220

Scenarios et Exercices 222

- Exercices d'application.....222
- Scénarios d'assimilation 223

RESSOURCES COMPLEMENTAIRES.....227

I. Questions et reponses d’approffondissement. 227

II. Confusions et erreurs frequentes a eviter 231

- 1. Urgences oculaires : La tentation de jouer à l'apprenti-chirurgien 👁️ 232
- 2. Prise des signes vitaux : L'obsession du chiffre unique 📊 232

- 3. Transport des blessés : La précipitation au détriment de la stabilisation 🏃 233
- 4. Rôle des institutions : Croire que l'hôpital est la solution à tout 🏥 233
- 5. Handicap et éducation : La confusion entre "protéger" et "surprotéger" ♿ 234

III. La fiche de revision prete a l'emploi. 234

- 1. Urgences et Soins Spécifiques (Chapitre 8) 🆘 235
- 2. Pratiques de Soins et Transport (Chapitre 9) 🩺 235
- 3. Le Système de Santé Congolais (Chapitre 10) CD 236
- 4. La Santé dans son Cadre Social (Chapitre 11) 👪 237

ANNEXES ..... a

ANNEXES ..... a

Annexe 1 : Fiche de Visite d'une Institution Sanitaire 📝 i

- 1. Identification de l'institution i
- 2. Organisation et Services ii
- 3. Observations sur l'Hygiène et la Salubrité iii
- 4. Appréciation Personnelle.....iv

Annexe 2 : Guide pour une Séance de Sensibilisation "Salongo de la Santé" 📣 v

- 1. Étape 1 : Préparation (Le travail en amont) 🧠 v
- 2. Étape 2 : Déroulement (L'animation de la séance - 30 minutes) 🎬 vi
- 3. Étape 3 : Conclusion (Laisser une trace) ✅ vii

Annexe 3 : Glossaire des Termes Clés 📖 viii



PRÉLIMINAIRES

0.1. Introduction Générale

Le cours d'Hygiène de la Famille constitue une discipline fondamentale et un pilier essentiel dans l'architecture de la formation des futurs techniciens sociaux en République Démocratique du Congo. CD Son importance transcende la simple accumulation de savoirs théoriques pour s'ancrer dans une perspective résolument pratique et transformative. Dans un contexte national où les défis de santé publique demeurent prégnants et où la prévention constitue le levier le plus puissant pour le développement durable, la maîtrise approfondie des principes d'hygiène s'impose comme une nécessité impérieuse. Ce cours a été conçu non pas comme un simple répertoire de règles à mémoriser, mais comme un véritable programme d'entraînement visant à forger des professionnels compétents, des citoyens responsables et, surtout, des acteurs de changement au sein de leurs communautés.

L'ambition de cet enseignement est de doter l'élève d'une vision holistique de la santé, qui commence par l'individu et s'étend à la famille, puis à la collectivité tout entière. Il s'agit de comprendre que la propreté d'une main, la salubrité d'une habitation ou la bonne gestion d'une source d'eau sont les maillons d'une même chaîne qui protège la vie. Le technicien social formé par ce programme sera ce maillon essentiel, ce pont entre le savoir sanitaire et les pratiques quotidiennes des populations. Il sera celui qui traduit la connaissance du cycle du *Plasmodium* en une action concrète de destruction des gîtes larvaires dans son quartier ; celui qui transforme la compréhension du péril fécal en une campagne efficace pour la construction de latrines hygiéniques.

Ce cours vise donc à cultiver une intelligence de situation, une capacité à observer, à analyser et à agir. Il prépare l'élève à devenir un éducateur crédible, un animateur de santé communautaire respecté et un premier intervenant fiable en cas d'urgence. En définitive, l'objectif ultime est de former une nouvelle génération de techniciens sociaux qui ne se contentent pas de constater les problèmes de santé, mais qui possèdent les compétences, la confiance et la détermination nécessaires pour y apporter des solutions concrètes, durables et adaptées à la réalité congolaise. L'hygiène, telle qu'enseignée ici, devient ainsi un outil de développement, un acte de citoyenneté et une contribution tangible à la construction d'une nation plus saine et plus forte. 💪

0.2. Objectifs Généraux du Cours

Au terme de ce parcours d'apprentissage rigoureux et complet, chaque élève aura acquis un socle de compétences et de savoirs qui lui permettra de se positionner comme un acteur de santé compétent et polyvalent. Les objectifs généraux sont formulés pour assurer une progression logique, allant de la maîtrise personnelle à l'action collective.

- **1. Appliquer les principes fondamentaux de l'hygiène pour assurer sa propre santé et celle de son entourage.** 🧼 Cet objectif fondamental vise à faire de chaque élève un modèle et un praticien exemplaire de l'hygiène. Il ne s'agira plus seulement de "savoir" qu'il faut se laver les mains, mais de comprendre la microbiologie qui sous-tend ce geste, de maîtriser la technique parfaite pour une efficacité maximale, et de l'intégrer comme un réflexe inconditionnel. L'élève apprendra à appliquer ces principes à l'ensemble de sa personne – hygiène corporelle, vestimentaire, bucco-dentaire – et à celle de sa famille, devenant ainsi un premier noyau de protection sanitaire au sein de son propre foyer.

- **2. Analyser les risques sanitaires liés à l'environnement (habitat, eau, déchets) et proposer des solutions pratiques.** 🏠 Cet objectif a pour but de développer un "œil diagnostique" en matière de santé environnementale. L'élève apprendra à décoder les dangers invisibles d'un habitat insalubre, à identifier les sources de contamination d'une eau d'apparence limpide, et à comprendre comment un simple tas de déchets peut devenir un foyer d'épidémie. Au-delà du constat, il sera capable de formuler et de mettre en œuvre des solutions réalistes et adaptées aux ressources locales, qu'il s'agisse d'améliorer la ventilation d'une pièce, de promouvoir des techniques de purification de l'eau à domicile ou d'organiser un système de gestion des ordures à l'échelle d'une avenue.

- **3. Identifier les symptômes des maladies sociales et endémiques les plus courantes et connaître les mesures préventives.** 🩺 Le technicien social est souvent le premier interlocuteur de la communauté face à la maladie. Cet objectif vise à lui donner les connaissances nécessaires pour reconnaître les signes d'alerte des grands fléaux sanitaires en RDC : la toux persistante de la tuberculose, les accès de fièvre du paludisme, les diarrhées sanglantes de la dysenterie, les taches insensibles de la lèpre. Cette capacité d'identification précoce lui permettra d'orienter rapidement les malades vers les structures de soins adéquates, de briser les chaînes de transmission et, surtout, d'agir en amont en promouvant activement les mesures préventives efficaces, au premier rang desquelles figure la vaccination.

- **4. Exécuter les gestes de premiers secours pour faire face aux accidents et urgences de la vie quotidienne.** 🚑 Face à un accident, la panique est l'ennemi. Cet objectif ambitionne de transformer l'élève en un secouriste calme, méthodique et efficace. Il maîtrisera la séquence d'actions qui sauve des vies : protéger, examiner, alerter et secourir. De l'arrêt d'une hémorragie à la mise en position latérale de sécurité, en passant par la prise en charge d'une brûlure ou l'immobilisation d'une fracture, il saura poser les gestes justes et éviter les erreurs qui aggravent. Il deviendra un maillon de sécurité essentiel pour sa famille, son école et son quartier.

- **5. Collaborer efficacement avec les institutions sanitaires et sociales dans le cadre d'actions de santé communautaire.** 🤝 Le technicien social n'est pas un acteur isolé. Il s'inscrit dans un réseau d'institutions. Cet objectif vise à lui donner une compréhension claire de l'organisation du système de santé congolais. Il saura ce qu'est un dispensaire, un hôpital de référence, un service d'hygiène ou un centre social. Cette connaissance lui permettra de collaborer intelligemment avec les infirmiers, les médecins et les autres travailleurs sociaux, de comprendre leur langage, de participer de manière pertinente à leurs programmes et de devenir un partenaire crédible et respecté dans la mise en œuvre des politiques de santé publique sur le terrain.

0.3. Compétences Visées

Au-delà des objectifs, ce cours vise le développement de quatre compétences intégrées qui constituent le profil professionnel du technicien social en santé communautaire. Une compétence est un savoir-agir complexe qui mobilise des connaissances, des habiletés techniques et des attitudes dans des situations concrètes.

- **1. Compétence 1 : Pratiquer l'hygiène personnelle et environnementale.** 🌿 Cette compétence fondamentale se décline en deux volets indissociables. D'une part, la maîtrise individuelle, qui implique que l'élève incarne les principes d'hygiène. Sa propreté corporelle et vestimentaire, l'entretien de son lieu de vie, deviennent des démonstrations silencieuses mais puissantes de son savoir. D'autre part, la gestion de l'environnement, qui le rend capable d'appliquer ces principes à une échelle plus large. Il saura évaluer la salubrité d'une parcelle, la conformité d'une cuisine collective ou les risques liés à une latrine mal entretenue, et sera capable de guider une famille dans l'organisation d'un habitat sain et protecteur.

- **2. Compétence 2 : Agir en tant que secouriste de première ligne.** 🩹 Cette compétence dépasse la simple exécution de gestes techniques. Elle intègre trois dimensions cruciales de l'intervention d'urgence. Premièrement, l'**analyse situationnelle**, qui est la capacité à évaluer rapidement et méthodiquement une situation d'accident en suivant la séquence PEAS (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir). Deuxièmement, la **maîtrise technique**, qui garantit l'exécution précise et efficace des gestes qui sauvent. Troisièmement, la **gestion émotionnelle**, qui est la capacité à garder son calme, à prendre des décisions sous pression, à rassurer la victime et à organiser l'action des témoins. L'élève compétent saura non seulement quoi faire, mais aussi comment être.
- **3. Compétence 3 : Devenir un éducateur en santé communautaire.** 🗣️ Cette compétence positionne l'élève comme un agent de communication et de mobilisation sociale. Elle se compose de plusieurs savoir-faire. L'**ingénierie pédagogique**, qui est l'aptitude à concevoir une séance de sensibilisation simple, claire et adaptée à un public spécifique. La **communication et l'animation**, qui est l'habileté à transmettre un message de manière vivante et participative, en utilisant des outils comme le théâtre, le chant ou la démonstration pratique. Enfin, la **mobilisation communautaire**, qui est la capacité à susciter l'adhésion et l'engagement de la communauté dans des actions concrètes, comme un "salongo" de quartier ou une campagne de promotion de la vaccination.
- **4. Compétence 4 : S'orienter dans le système de santé national.** 🧭 Cette compétence fait de l'élève un navigateur averti au sein du complexe système sanitaire et social congolais. Elle repose sur une **connaissance structurelle** précise du rôle de chaque institution, de la pyramide sanitaire allant du dispensaire à l'hôpital, et des missions des services spécialisés comme le Service d'Hygiène ou les centres pour enfants handicapés. Elle se complète par une **capacité de collaboration**, qui permet à l'élève d'interagir de manière professionnelle avec les différents acteurs, de comprendre leurs contraintes, de parler leur langage et de positionner son action de technicien social de manière pertinente et complémentaire, devenant ainsi un partenaire efficace dans l'amélioration de la santé collective.

0.4. Méthodologie Pédagogique

Pour atteindre ces objectifs ambitieux et développer ces compétences complexes, ce cours adopte une approche pédagogique résolument active, qui place l'élève au centre de son propre apprentissage. Le principe directeur est

que l'on ne retient durablement que ce que l'on a compris et expérimenté soi-même. La salle de classe deviendra un laboratoire, un atelier et un lieu de simulation pour ancrer les savoirs dans le réel.

- **1. Exposés théoriques illustrés d'exemples concrets tirés de la réalité congolaise.** 📚 Chaque concept théorique sera systématiquement contextualisé. L'étude de la transmission des maladies hydriques ne sera pas un exposé abstrait, mais s'appuiera sur l'étude de cas d'un quartier de Matadi, avec ses défis topographiques uniques. La prévention des aflatoxines sera étudiée à travers le scénario concret du stockage de l'arachide à Mbuji-Mayi. Cette approche rend l'apprentissage significatif et directement applicable.

- **2. Démonstrations pratiques et exercices de simulation.** 🤸 L'hygiène et le secourisme sont des savoir-faire. Ils s'apprennent par le geste. Le cours intégrera de nombreux ateliers pratiques où les élèves, en petits groupes, s'exerceront aux techniques enseignées. Ils s'entraîneront à la réanimation cardio-pulmonaire sur des mannequins, simuleront la prise en charge de différentes plaies, apprendront à fabriquer une civière de fortune ou à construire un dispositif de lavage des mains artisanal comme le "tippy-tap".

- **3. Visites guidées d'institutions sanitaires et sociales.** 🚶 Pour comprendre le fonctionnement du système de santé, il faut le voir de l'intérieur. Des visites seront organisées dans un dispensaire, un centre mère-enfant, et si possible, auprès du Service d'Hygiène local. Guidés par une fiche d'observation (voir Annexe 1), les élèves apprendront à analyser l'organisation, l'hygiène et le fonctionnement de ces structures, et à interroger les professionnels sur leurs pratiques.

- **4. Études de cas et travaux de groupe.** 👥 Les élèves seront régulièrement confrontés à des problèmes de santé communautaire complexes, présentés sous forme d'études de cas. En groupe, ils devront analyser la situation, identifier les causes multiples du problème (sanitaires, sociales, économiques) et élaborer une proposition d'intervention. Cet exercice développe l'esprit d'analyse, la capacité à travailler en équipe et la créativité dans la recherche de solutions.

- **5. Mise en œuvre de micro-projets de sensibilisation.** 🎤 La compétence d'éducateur en santé se construit par la pratique. Au cours de l'année, les élèves, en équipes, devront concevoir et réaliser un véritable micro-projet de sensibilisation au sein de leur établissement ou d'un quartier voisin. La participation au programme "Salongo" pourra être

transformée en une activité "Salongo de la Santé", combinant le nettoyage physique de l'environnement avec une action de sensibilisation ciblée (voir Annexe 2), permettant ainsi d'intégrer et de mettre en œuvre l'ensemble des compétences acquises.

0.5. Modalités d'Évaluation

L'évaluation est conçue comme un processus continu qui accompagne l'apprentissage et mesure l'acquisition réelle des compétences, bien au-delà de la simple restitution de connaissances. Elle combinera des approches formatives (pour guider l'élève) and sommatives (pour certifier ses acquis).

- **1. Interrogations écrites pour vérifier la maîtrise des connaissances théoriques.** ✍️ Des contrôles réguliers permettront de s'assurer de la bonne compréhension des concepts fondamentaux (cycles des maladies, principes d'hygiène, organisation du système de santé). Les questions viseront moins la mémorisation par cœur que la capacité à expliquer un phénomène ou à justifier une pratique.
- **2. Évaluations pratiques de secourisme pour juger de la maîtrise des gestes techniques.** ⛑️ Les compétences en secourisme seront évaluées par des mises en situation. L'élève sera confronté à un scénario d'accident simulé (par exemple : "Vous arrivez le premier sur cette scène où une personne vient de se brûler gravement avec de l'eau bouillante. Montrez-nous ce que vous faites, étape par étape.") et sera jugé sur sa méthode, la justesse de ses gestes et son calme.
- **3. Rapports de visites d'institutions, évalués sur la qualité de l'observation et de l'analyse.** 🧐 Suite aux visites sur le terrain, chaque élève devra rédiger un rapport structuré en utilisant la fiche-guide. L'évaluation portera sur sa capacité à décrire objectivement ce qu'il a vu, à l'analyser de manière critique à la lumière des principes du cours, et à formuler des propositions d'amélioration pertinentes et réalistes.
- **4. Présentation de travaux de groupe sur des thématiques de santé publique.** 🗣️ Les travaux de groupe sur les études de cas feront l'objet d'une présentation orale devant la classe. L'évaluation portera sur la rigueur de l'analyse, la pertinence des solutions proposées, la clarté de l'exposé et la capacité à répondre aux questions, simulant ainsi une réunion de travail professionnelle.
- **5. Examen final combinant une épreuve théorique et une mise en situation pratique.** 🏆 L'évaluation finale sera une synthèse ultime du

parcours. Elle comprendra une partie écrite couvrant l'ensemble de la matière, et une épreuve pratique complexe, une sorte de "grand oral" où l'élève devra analyser une situation de santé communautaire (par exemple, une suspicion d'épidémie dans un quartier) et proposer un plan d'action intégré, mobilisant ainsi toutes les compétences acquises au cours de l'année.

Éditions Donel C.
Direction Éditoriale et Conception Générale :
MURHULA BAZIKANGE M.
Pour contacts, mon site web :
https://murhulabazikange.com/

© 2025, Donel Consulting, Kin. RDC
Tous droits réservés.

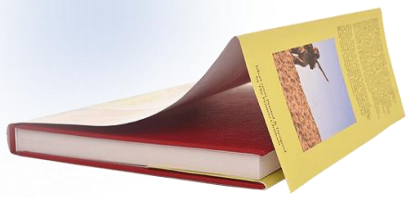
Pour l'excellence de l'éducation en RDC,
Tous les manuels scolaires en un seul endroit,
sur ce site web :
https://manuels-scolaires-rdc.com/

Pour plus de détails, scannez ceci :

PARTIE I

FONDEMENTS DE L'HYGIÈNE INDIVIDUELLE ET DE LA SANTÉ

Cette première partie établit les bases essentielles de la santé personnelle. Elle vise à inculquer aux élèves une compréhension approfondie de la propreté corporelle, de l'importance d'un environnement de vie sain et des gestes de premiers secours indispensables pour faire face aux urgences domestiques courantes. L'objectif est de rendre chaque élève responsable de sa propre santé et capable d'agir efficacement en cas d'incident.



Chapitre 1 : Principes de l'Hygiène Corporelle et Vestimentaire

1.1. Hygiène de la peau, des cheveux et des ongles : Techniques de propreté pour prévenir les infections cutanées.

1.1.1. La Peau : Notre première barrière de défense

La peau est l'organe le plus étendu du corps humain et remplit des fonctions vitales. Elle constitue une barrière physique imperméable qui protège les tissus internes contre les agressions extérieures, notamment les micro-organismes pathogènes (bactéries, virus, champignons), les substances chimiques et les rayonnements ultraviolets du soleil. La peau participe également à la régulation de la température corporelle par le mécanisme de la transpiration et permet la perception des sensations tactiles comme la pression, la température et la douleur grâce à ses nombreux récepteurs nerveux. Elle est composée de trois couches principales : l'épiderme (la couche superficielle), le derme (la couche intermédiaire riche en vaisseaux sanguins et en nerfs) et l'hypoderme (la couche la plus profonde, constituée de tissus adipeux).

Une hygiène cutanée adéquate est fondamentale pour maintenir l'intégrité de cette barrière protectrice. La surface de la peau est naturellement recouverte d'un film hydrolipidique, un mélange de sueur et de sébum, qui aide à la maintenir souple et légèrement acide, créant ainsi un environnement défavorable à la prolifération de nombreux microbes. La saleté, la sueur accumulée, les cellules mortes et l'excès de sébum peuvent cependant obstruer les pores, altérer ce film protecteur et favoriser la multiplication des germes, conduisant à diverses affections cutanées.

1.1.1.1. Techniques fondamentales de l'hygiène de la peau

La propreté de la peau repose sur un nettoyage régulier et adapté. Le lavage permet d'éliminer les impuretés, la sueur et l'excès de sébum, prévenant ainsi l'apparition de problèmes comme l'acné, les infections bactériennes (impétigo, furoncles) ou les mycoses (champignons).

Conseil : La toilette quotidienne

Une douche ou un bain quotidien à l'eau tiède est recommandé, en utilisant un savon doux ou un produit lavant au pH neutre pour ne pas agresser le film hydrolipidique. Il est crucial d'insister sur les zones où la transpiration est la plus abondante, comme les aisselles, les pieds et les plis de la peau (aine, sous les seins), car l'humidité y favorise la macération et la prolifération microbienne. Après le lavage, un séchage minutieux avec une serviette propre est indispensable, en particulier entre les orteils et dans les autres plis cutanés, pour éviter la création d'un environnement humide propice au développement des champignons.

1.1.2. Les Cheveux et le Cuir Chevelu : Propreté et prévention

Les cheveux protègent le crâne des rayons du soleil et des variations de température. Le cuir chevelu, la peau qui recouvre le crâne, produit du sébum qui lubrifie les cheveux et les protège. Une hygiène capillaire insuffisante peut entraîner une accumulation de sébum, de poussière et de cellules mortes, créant un terrain favorable à l'apparition de pellicules, de démangeaisons, voire d'infections plus sérieuses. De plus, un cuir chevelu mal entretenu peut devenir un nid pour les parasites, comme les poux.

1.1.2.1. Méthodologie du lavage des cheveux

La fréquence de lavage des cheveux dépend de leur nature (gras, secs, normaux) et de l'environnement. En général, un lavage deux à trois fois par semaine est suffisant.

Conseil : Le bon shampoing

Utiliser une petite quantité de shampoing adapté à son type de cheveux. Masser doucement le cuir chevelu du bout des doigts (jamais avec les ongles) pour activer la circulation sanguine et décoller les impuretés sans irriter les glandes sébacées. Rincer abondamment à l'eau tiède jusqu'à ce que les cheveux crissent sous les doigts, afin d'éliminer tout résidu de produit lavant qui pourrait alourdir les cheveux et irriter le cuir chevelu. Le séchage doit se faire de préférence à l'air libre ou avec une serviette propre, en tamponnant doucement plutôt qu'en frottant vigoureusement pour ne pas abîmer la fibre capillaire.

1.1.3. Les Ongles : Des vecteurs de transmission à surveiller

Les ongles protègent l'extrémité sensible des doigts et des orteils. L'espace sous l'ongle est une zone où la saleté et les micro-organismes peuvent facilement s'accumuler. Des ongles sales peuvent ainsi devenir des vecteurs de transmission de maladies lorsque l'on porte les mains à la bouche, au nez ou aux yeux, ou lors de la préparation des aliments. Ils peuvent abriter les œufs de certains parasites, comme les oxyures, et participer à la propagation d'infections bactériennes.

1.1.3.1. Entretien et propreté des ongles

Une hygiène rigoureuse des ongles est une composante essentielle de l'hygiène des mains et de la prévention des infections.

Conseil : Une manucure saine

Il est recommandé de garder les ongles courts et de les nettoyer quotidiennement. Un brossage régulier de l'extrémité et du dessous de l'ongle avec une brosse spécifique et du savon permet de déloger efficacement les impuretés. La coupe doit être nette, de préférence après le bain ou la douche lorsque les ongles sont ramollis. Pour les mains, il est conseillé de leur donner une forme arrondie, tandis que pour les pieds, une coupe droite permet de prévenir le risque d'ongles incarnés, une condition douloureuse pouvant mener à des infections. Il faut également éviter de ronger ses ongles (onychophagie) ou de triturer les cuticules, car ces habitudes créent des micro-lésions qui sont des portes d'entrée pour les infections.