

Leçon 3.8



Santé

Objectifs, pertinence et résultats de l'apprentissage

Objectifs

Informer le personnel de maintien de la paix de l'ONU des risques sanitaires liés à leur environnement de travail et des précautions à prendre pour rester en bonne santé.

Pertinence

En tant que personnel de maintien de la paix, vous devez **être en bonne santé pour travailler** aux côtés d'autres personnes et pour elles.

Le travail réalisé par le personnel de maintien de la paix de l'ONU est souvent essentiel pour la santé et la sécurité des personnes qui en bénéficient. Cependant, vous pouvez ignorer vos propres besoins en raison d'un sentiment injustifié du devoir, de culpabilité ou de peur. Vous devez être conscient de votre attitude envers votre santé et veiller à ne pas la négliger, ni votre bien-être et votre sécurité.

Cette leçon explique les **différentes menaces qui pèsent sur votre santé** dans le cadre d'une mission de maintien de la paix. Elle met l'accent sur l'importance de prendre des précautions, de minimiser les risques pour votre santé et celle des autres, et d'être préparé.

Diapositive 1



3.8 Santé 

Objectifs

- Informer le personnel de maintien de la paix de l'ONU des risques sanitaires liés à leur environnement de travail et des précautions à prendre pour rester en bonne santé

Pertinence

- En tant que personnel de maintien de la paix, vous devez être en bonne santé pour travailler aux côtés d'autres personnes et pour elles.
- Le travail réalisé par le personnel de maintien de la paix des Nations Unies est souvent essentiel pour la santé et la sécurité des personnes qui en bénéficient.
- Vous devez être conscient de votre attitude envers votre santé et veiller à ne pas la négliger, ni votre bien-être et votre sécurité.

MFBPD de l'ONU 2025

Diapositive 1

Résultats de l'apprentissage

Les apprenants seront en mesure :

1. De comprendre les menaces générales qui pèsent sur la santé et déterminer le niveau de risques sanitaires.
2. De décrire les précautions à prendre pour protéger leur santé avant de se rendre sur le lieu de la mission et pendant leur séjour dans la zone de la mission.

Diapositive 2



3.8 Santé 

Acquis

1. Comprendre les menaces générales qui pèsent sur la santé et déterminer le niveau de risques sanitaires.
2. Décrire les précautions à prendre pour protéger leur santé avant de se rendre sur le lieu de la mission et pendant leur séjour dans la zone de la mission.

MFBPD de l'ONU 2025

Diapositive 2

Aperçu de la leçon



Durée minimale de la leçon : 45 minutes (Activité d'apprentissage 3.8.1 incluse).

La leçon	Pages	Diapositives
Activité d'apprentissage obligatoire 3.8.1 : Préparation au déploiement – menaces sanitaires et précautions à prendre	4	3
Menaces sanitaires	5-11	4-6
Déterminer les risques	11-12	7
Rechercher les informations	12-13	8-9
Prendre des précautions	14-16	10-11
Menaces environnementales pour la santé et précautions	17-27	12-18
Clôture de la leçon	28	19
Document – Résumé des messages clés	29	–




Conseils aux formateurs : Consultez la partie 3.8 Aide à l'apprentissage pour obtenir des conseils sur le démarrage de la leçon, les consignes relatives aux activités d'apprentissage, les activités d'apprentissage facultatives, l'évaluation de l'apprentissage et les références.

La leçon

Activité d'apprentissage obligatoire 3.8.1

Diapositive 3



3.8 Santé 

Activité d'apprentissage obligatoire 3.8.1 : Préparation au déploiement – menaces sanitaires et précautions à prendre

Objet : Examiner les précautions sanitaires à prendre lors de la préparation d'un déploiement

Temps imparti : 12 minutes

MFBPD de l'ONU 2025
Diapositive 3

Préparation au déploiement – menaces sanitaires et précautions à prendre

Méthode	Exercice individuel, discussion
Objet	Examiner les précautions sanitaires à prendre lors de la préparation d'un déploiement
Temps imparti	10 à 12 minutes

Consultez 3.8 Aide à l'apprentissage pour les consignes.




Conseils aux formateurs : Appuyez-vous sur l'Activité d'apprentissage 3.8.1 pour faire le lien avec l'exercice. La plupart des apprenants identifieront probablement les menaces pour la santé physique. Encouragez-les à réfléchir aux menaces qui pèsent sur la santé mentale et émotionnelle et à la manière dont les risques sanitaires peuvent affecter différemment les hommes et les femmes. Informez-les que les aspects spécifiques de la santé mentale et psychosociale, du VIH/sida et de la gestion du stress seront abordés en détail ultérieurement dans les Leçons 3.9 à 3.11.

Menaces sanitaires

Diapositive 4




3.8 Santé 

Structures médicales

Installations médicales dans les missions

- Toutes les opérations de maintien de la paix disposent d'une infrastructure médicale
- Le niveau des hôpitaux de campagne et la disponibilité des équipements médicaux varient
- Un briefing médical approfondi, comprenant les coordonnées des personnes à contacter, est fourni lors de la formation initiale de la mission




MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 4



Message clé n°1 : L'environnement des opérations de maintien de la paix est inhabituel et peut vous exposer à différentes menaces pour la santé, dont certaines peuvent mettre votre vie en danger. Le manque de structures médicales et parfois les restrictions de déplacement (en particulier pendant une pandémie) rendent les missions dans de nombreuses régions reculées plus dangereuses.

Diapositive 5



3.8 Santé 

Menaces sanitaires

- Le stress
- La fatigue
- L'hygiène médiocre
- L'exposition aux insectes, aux rongeurs et d'autres animaux
- Les agents infectieux
- L'eau et les aliments contaminés
- Les maladies contagieuses

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 5

Stress et bien-être psychosocial

L'ONU opère dans des zones à haut risque, en situation d'urgence et de crise. En tant que personnel de maintien de la paix, vous pouvez être amené à faire face à des situations intenses et chargées en émotions. Les conditions de vie et de travail peuvent être difficiles.

Le personnel de maintien de la paix doit aussi :

- Prendre des décisions avec des informations et des ressources limitées
- Rester opérationnel pendant de longues heures dans des conditions incertaines et souvent dangereuses
- Travailler dans le cadre d'une mission multiculturelle et multidimensionnelle soumise à des exigences qui peuvent nuire à la santé.

Fatigue

La fatigue excessive est un problème grave. Elle doit être traitée rapidement et efficacement pour éviter l'épuisement professionnel.

Toutes les opérations de maintien de la paix de l'ONU disposent d'une infrastructure médicale. Le niveau de service pouvant être fourni par la structure médicale de la mission variera en fonction de la taille de la mission, des infrastructures médicales et des soins de santé disponibles dans le pays, ainsi que d'autres facteurs. Vous recevrez plus d'informations sur l'unité médicale à votre arrivée dans la mission.

De manière générale, les menaces sanitaires incluent :

- L'exposition aux insectes, aux rongeurs et d'autres animaux
- Les agents infectieux
- L'eau et les aliments contaminés
- L'hygiène médiocre
- Le stress
- La fatigue
- Les maladies transmissibles

Hygiène

De nombreux endroits où vous pourriez être affecté ne disposent même pas des équipements sanitaires les plus élémentaires. L'approvisionnement en eau peut être insuffisant, voire inexistant. L'eau chaude peut être un luxe dans certains endroits. Cela réduit les possibilités de se laver, de faire sa toilette et de boire normalement. Une mauvaise hygiène peut entraîner des maladies, car de nombreuses maladies infectieuses se propagent par l'eau potable contaminée ou l'eau utilisée pour

nettoyer les aliments, cuisiner et se laver les mains.

Hygiène des mains

L'hygiène des mains est l'une des mesures les plus importantes pour prévenir la propagation des maladies infectieuses, y compris celles qui affectent les intestins et les poumons. La grippe et la COVID-19 en sont des exemples. Se laver les mains avec de l'eau et du savon est le meilleur moyen d'éliminer les germes dans la plupart des situations. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool. Consultez l'étiquette du produit pour vérifier s'il contient au moins 60 % d'alcool.



Conseils aux formateurs : Fournissez le lien vers le site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) aux apprenants et demandez à plusieurs personnes ou petits groupes de faire des recherches indépendantes sur les désinfectants pour les mains et le lavage des mains. Demandez-leur de préparer une brève présentation des informations clés à présenter à l'ensemble des groupes de la formation. Utilisez les informations disponibles sur les sites et dans la leçon pour renforcer le contenu essentiel. Ces informations peuvent être consultées sur le site web de l'OMS en recherchant « How to Handwash » [Comment se laver les mains].

Les désinfectants peuvent rapidement réduire le nombre de germes présents sur les mains dans de nombreuses situations. Toutefois :

- Les désinfectants n'éliminent pas tous les types de germes.
- Les désinfectants pour les mains peuvent être moins efficaces lorsque les mains sont très sales ou grasses.
- Les désinfectants pour les mains peuvent ne pas éliminer les produits chimiques nocifs, tels que les pesticides présents sur les mains.

Les moments clés pour se laver les mains sont les suivants :

- Avant, pendant et après la préparation des aliments
- Avant et après la consommation d'aliments
- Avant et après avoir soigné à domicile une personne malade souffrant de vomissements ou de diarrhée
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir changé un bébé ou nettoyé un enfant qui a utilisé les toilettes
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué

- Après avoir touché un animal, des aliments pour animaux ou des déchets animaux
- Après avoir manipulé des aliments pour animaux de compagnie
- Après avoir touché des déchets.

Hygiène respiratoire

Se couvrir la bouche lorsqu'on tousse ou éternue et se laver les mains peuvent aider à prévenir la propagation de maladies respiratoires graves, telles que la grippe, le virus respiratoire syncytial (VRS), la coqueluche et les coronavirus, tels que la COVID-19.

Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus (CoV) sont une grande famille de virus qui provoquent des maladies allant du simple rhume à des affections plus graves. La pandémie de COVID-19 a été plus qu'une crise sanitaire : elle a été une crise économique, une crise humanitaire, une crise sécuritaire et une crise des droits humains. Elle a mis en évidence de graves fragilités et inégalités au sein des nations et entre elles. En mai 2023, le directeur général de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une agence des Nations Unies, a déclaré « avec beaucoup d'espoir » la fin de la COVID-19 en tant qu'urgence de santé publique de portée internationale, soulignant que cela ne signifiait pas pour autant la fin de la maladie.

Si une autre menace mondiale venait à émerger, l'ONU apporterait une réponse unifiée. En cas d'épidémie, veillez à vous informer auprès de sources fiables. Comme ils l'ont fait pendant la phase aiguë de la pandémie de COVID-19, les bureaux, missions sur le terrain, agences, fonds et programmes des Nations Unies fourniront de nouvelles informations dès qu'elles seront disponibles en cas de future épidémie.

Les germes peuvent se propager facilement par :

- La toux, les éternuements, la parole
- Se toucher le visage avec des mains non lavées après avoir touché des surfaces ou des objets contaminés
- Toucher des surfaces ou des objets susceptibles d'être fréquemment touchés par d'autres personnes.

Pour aider à enrayer la propagation des germes :

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez
- Jeter les mouchoirs usagés à la poubelle


- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre coude et non dans vos mains.

N'oubliez pas de vous laver les mains immédiatement après vous être mouché, avoir toussé ou éternué.

Maladies

Diapositive 6



3.8 Santé 

Maladies

- Maladies contagieuses courantes (Ebola...)
- Maladies transmises par l'eau et les aliments (salmonelles...)
- Maladies à transmission vectorielle (paludisme, dengue...)
- Maladies sexuellement transmissibles (VIH/sida)
- Maladies transmises par le sang (hépatite B et C)
- Maladies transmises par l'air (COVID-19)
- Maladies transmises par le sol (tétanos)

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 6



Message clé n°2 : Vous devez connaître les maladies qui peuvent être transmises d'une personne à l'autre ou d'un animal à l'homme.

Maladies à transmission par contact : Deux types de transmission par contact existent : directe et indirecte. La transmission par contact direct se produit lorsqu'il y a un contact physique entre une personne infectée et une personne susceptible d'attraper la maladie. La transmission par contact indirect se produit lorsqu'il n'y a pas de contact direct entre humains.

Les maladies sont transmises par :

- Contact physique direct avec une personne infectée (par exemple, en faisant du sport ensemble)
- Le contact avec des objets contaminés par des agents infectés (par exemple, le partage de serviettes, de peignes et de vêtements) peut transmettre la conjonctivite, les poux et la gale.

La maladie du virus Ebola (également connue sous le nom de fièvre hémorragique

Ebola) est une maladie hautement contagieuse et mortelle qui provoque périodiquement des épidémies dans plusieurs pays d'Afrique. On peut contracter la maladie du virus Ebola par contact direct avec un animal infecté (chauve-souris, chimpanzés ou singes) vivant ou mort, ou avec le sang et les fluides corporels d'une personne malade ou décédée infectée par le virus Ebola.

Maladies d'origine alimentaire et hydrique : Les maladies d'origine alimentaire sont causées par la contamination des aliments par des bactéries, des virus ou des parasites et surviennent à n'importe quelle étape du processus de culture, de livraison, de cuisson et de consommation, tandis que les maladies d'origine hydrique se transmettent par l'eau contaminée par des agents pathogènes.

Les maladies sont transmises par :

- La consommation d'eau et d'aliments contaminés
- L'utilisation d'ustensiles contaminés.
- Les norovirus, les salmonelles et les *E. coli* en sont des exemples.

Maladies à transmission vectorielle : Les maladies à transmission vectorielle sont des maladies humaines causées par des parasites, des virus et des bactéries qui sont transmis par un autre être vivant, tel que :

- Les insectes, tels que les moustiques (qui propagent notamment le paludisme, la dengue et la fièvre jaune)
- D'autres mammifères (qui propagent par exemple la rage).

Maladies sexuellement transmissibles : Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont des infections ou des affections que l'on peut contracter lors de toute activité sexuelle impliquant la bouche, l'anus, le vagin ou le pénis. Les exemples incluent la chlamydia, le VIH/sida et la gonorrhée. Elles se transmettent d'une personne à l'autre par des pratiques sexuelles à risque.

Maladies transmissibles par le sang : Les maladies transmissibles par le sang sont causées par des micro-organismes pathogènes présents dans le sang et d'autres fluides organiques. Parmi les exemples, on peut citer l'hépatite B, l'hépatite C et le VIH/sida. Elles se transmettent par contact direct avec :

- Du sang infecté et d'autres liquides organiques
- D'autres matériaux potentiellement infectés (par exemple, des aiguilles ou des bandages ensanglantés).

Maladies transmises par gouttelettes : La transmission par gouttelettes se produit lorsqu'une personne se trouve à moins d'un mètre d'une personne qui tousse ou éternue. La bouche, le nez et les yeux sont ainsi exposés à des gouttelettes respiratoires potentiellement infectieuses. Les gouttelettes étant lourdes, elles ne peuvent pas se déplacer à plus d'un mètre. La transmission peut également se faire par le biais d'objets présents dans l'environnement et sur

lesquels se trouvent des gouttelettes infectées provenant de la personne infectée. Parmi les maladies transmises par les gouttelettes, on peut citer la grippe, la COVID-19 et la coqueluche.

Maladies transmissibles par voie aérienne : La transmission par voie aérienne se produit lorsque les microbes ou les particules porteuses de maladies sont très petits et peuvent parcourir de longues distances (plus d'un mètre) dans l'air. Ces minuscules particules peuvent rester en suspension dans l'air pendant longtemps après qu'une personne a toussé, craché ou éternué, et peuvent être transmises à d'autres personnes se trouvant à plus d'un mètre de distance. Parmi ces maladies, on peut citer la tuberculose, la rougeole et le SRAS.


Maladies transmises par le sol : Il s'agit notamment de maladies telles que le tétanos, causées par des spores, des champignons ou des bactéries.

Déterminer les risques

Diapositive

7



3.8 Santé 

Facteurs clés déterminant le niveau des risques sanitaires

- Destination
- Durée de l'affectation
- Objet de l'affectation
- Normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire
- Votre attitude personnelle et professionnelle
- Vos antécédents médicaux

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 7



Message clé n°3 : Les précautions permettent de minimiser la plupart des risques pour la santé. Prévoyez de prendre des précautions avant, pendant et après le voyage.

Certains facteurs clés déterminent le niveau de risque pour la santé, qu'il soit fort ou faible :


- **La destination**, notamment la qualité de l'hygiène, de l'assainissement, des services médicaux et de l'environnement du pays d'accueil.

- **La durée de l'affectation**, qui influe sur la probabilité d'exposition.
- **L'objet de l'affectation**, qu'il soit administratif, politique, lié au travail avec la population locale ou à la sécurité.
- **Normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire**, qui sont parfois insuffisantes et limitées dans certaines régions.
- **Votre comportement personnel et professionnel** : intégration culturelle, résilience personnelle, hygiène (par exemple, lavage des mains).
- **Votre état de santé et vos antécédents médicaux** : problèmes de santé et traitements reçus.

Rechercher les informations

Diapositive 8



3.8 Santé 

Recherche d'informations

Vous pouvez obtenir des informations sur les conditions locales auprès des organismes suivants :

- Les services médicaux
- Le bureau de la sécurité
- Les collègues ayant déjà été déployés
- Les professionnels de santé du pays

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 8



Message clé n°4 : Prévenez les problèmes de santé à l'étranger en recueillant autant d'informations et de conseils que possible avant votre départ.


Vous pouvez obtenir des informations sur les conditions locales auprès des organismes suivants :

- Les services médicaux
- Le bureau de la sécurité
- Vos collègues
- Les experts déployés dans le cadre de missions de l'ONU

- Les professionnels de santé nationaux.

Diapositive 9



3.8 Santé 

Ce que les agents de maintien de la paix peuvent faire

Effectuez des recherches approfondies sur :

- Les menaces dans la région
- L'hébergement
- La durée du séjour
- Le climat, la météo et l'altitude
- La disponibilité des soins médicaux, des installations et des services d'ambulance
- Les risques sanitaires
- La culture et les coutumes.

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 9


Effectuez des recherches approfondies sur :

- Les menaces sanitaires dans la région
- L'hébergement
- La durée du séjour
- Le climat, la météo et l'altitude
- La disponibilité des soins médicaux, des installations et des services d'ambulance
- Les risques sanitaires
- La culture et les coutumes

Prendre des précautions

Diapositive 10



3.8 Santé 

Prendre des précautions

- Demandez conseil à un professionnel de santé et obtenez un certificat médical de préférence 4 à 6 semaines avant votre départ
- Respectez les vaccins recommandés, les médicaments prescrits et les mesures de santé
- Emmenez une trousse de secours dont vous connaissez l'utilisation
- Prenez connaissance des modes de transmission des maladies infectieuses
- Restez en bonne forme physique et psychologique

MFBPD de l'ONU 2025
Diapositive 10




Message clé n°5 : L'accès aux services médicaux peut être impossible ou limité dans certaines missions et certains lieux d'affectation.

Le devoir de diligence est l'obligation de gérer les risques prévisibles qui pourraient nuire ou blesser le personnel de l'ONU et les membres de leur famille éligibles dans l'exercice de leurs fonctions. Prendre des précautions sanitaires pour vous-même et pour les autres est un exemple de l'exercice du devoir de diligence. Vous ne pouvez pas renoncer à votre devoir de diligence.

Diapositive 11



3.8 Santé 

Prendre des précautions

Prendre des précautions sanitaires pour vous-même et pour les autres est un exemple de l'exercice du devoir de diligence

Avant de voyager :

- Demandez des conseils en matière de santé et obtenez un certificat médical, y compris pour les vaccinations
- Renseignez-vous sur les directives et les lignes directrices en matière de santé
- Faites un examen dentaire avant de vous rendre dans des régions isolées
- Votre responsable ne peut pas vous obliger à voyager sans certificat médical ou sans les vaccins nécessaires

MFBPD de l'ONU 2025
Diapositive 11

Avant de partir :

- Demandez conseil à un professionnel de santé et obtenez un certificat médical, de préférence 4 à 6 semaines avant votre départ.
- Familiarisez-vous avec les directives et les recommandations sanitaires émises par les autorités de votre pays (par exemple, les directives sanitaires spécifiques aux pays fournissant de troupes ou de forces de police).
- Lorsque vous consulterez votre service médical ou le médecin désigné par l'ONU 4 à 6 semaines avant votre départ, celui-ci déterminera les vaccins nécessaires et autres besoins et recommandations sanitaires pour votre voyage.
- Faites un examen dentaire avant de vous rendre dans des régions isolées.
- Si vous partez au dernier moment, il est toujours possible de passer une visite médicale, même la veille de votre départ.
- Votre responsable ne peut pas vous obliger à voyager sans certificat médical ou sans les vaccins nécessaires. Il ne peut pas non plus vous forcer à ignorer les autres précautions de santé recommandées.

Pendant votre mission :

- Respectez les vaccins recommandés, les médicaments prescrits et les mesures de santé.
- Organisez-vous soigneusement avant le départ. Emportez avec vous :
 - Des chaussures et vêtements adaptés
 - Des traitements préventifs en quantité suffisante
 - Des réserves d'urgence (nourriture, eau, médicaments)
 - Une moustiquaire (imprégnée de répulsif anti-insectes)
 - Du répulsif anti-insectes
- Emmenez une trousse de secours dont vous connaissez l'utilisation.
- Emportez suffisamment de médicaments personnels pour couvrir toute la durée de votre mission et au moins trois mois supplémentaires.
- Renseignez-vous sur la propagation des maladies infectieuses et contagieuses afin de réduire les risques.
- Consultez votre service médical pour tout problème physique ou psychologique pendant et après votre mission.
- Soyez attentif à votre bien-être physique et psychosocial.
- Adoptez de bonnes pratiques d'hygiène, notamment en vous lavant les mains correctement, en manipulant les aliments de manière sûre et en prenant soin de vos dents.
- Dormez suffisamment chaque jour et veillez à rester en forme.

Vaccinations

Pour le personnel de l'ONU, les vaccins offrent la possibilité d'éviter un certain nombre d'infections dangereuses. Certaines maladies potentiellement mortelles n'ont pas de vaccin.

- Malgré leur efficacité dans la prévention des maladies, les vaccins ne protègent pas totalement les personnes vaccinées. Même en cas de vaccination, UN PETIT RISQUE SUBSISTE. Vous pouvez toujours contracter une maladie contre laquelle vous avez été vacciné.
- Prenez toutes les autres précautions nécessaires pour éviter toute infection. Assurez-vous d'avoir votre carnet de vaccination avec vous pendant vos voyages.

Si vous arrivez à la mission et craignez de ne pas avoir les vaccins ou les médicaments nécessaires, rendez-vous à l'unité médicale des Nations Unies de la mission pour vérifier :

- Les vaccinations obligatoires et recommandées
- Si une prophylaxie est recommandée ou nécessaire.

L'unité pourra vous indiquer si vous disposez des vaccins et des médicaments appropriés, ou vous expliquer comment vous renseigner.

Hygiène personnelle


Vous devez observer de bonnes règles d'hygiène personnelle afin de vous protéger contre les infections et de préserver votre santé mentale.

- Nettoyez quotidiennement la pièce ou la maison où vous vivez. Gardez les sols et les surfaces propres en les balayant et en les lavant.
- Protégez les aliments contre les mouches et les rongeurs (couvrez-les bien).
- Évitez de laisser des vêtements par terre, où ils pourraient être infestés par des insectes.
- Colmatez toutes les fissures dans les salles de bains, les toilettes et les cuisines afin d'empêcher les cafards et autres insectes d'entrer.
- Installez des moustiquaires ou des grilles sur les fenêtres et les portes afin de limiter la présence de moustiques et de mouches. Si vous êtes en poste dans une région où il existe un risque de maladies vectorielles (par exemple, le paludisme), prenez les précautions recommandées, notamment en utilisant des moustiquaires et en portant des vêtements à manches longues.

Menaces environnementales pour la santé et précautions

Diapositive 12



3.8 Santé 

Risques environnementaux

- Les climats chauds et froids
- L'eau et la nourriture
- Les animaux
- Les insectes, reptiles et parasites
- Les autres vecteurs et protection
- Le paludisme

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 12




Message clé n°6 : Les menaces environnementales pour la santé comprennent :

- Les climats chauds et froids
- La nourriture et les boissons
- Les morsures et les piqûres
- Le paludisme.

Climat chaud et vagues de chaleur

Diapositive 13



3.8 Santé 

Risques environnementaux

Climat chaud et vagues de chaleur

- En cas de chaleur et de sécheresse, veillez à vous hydrater
- Si vous soupçonnez un coup de chaleur, prenez votre température
- La température du corps doit être d'environ 37°C

Vagues de froid

- Réduisez votre exposition au minimum et essayez d'éviter de porter des vêtements mouillés – enlevez-les et mettez-vous à l'abri
- Évitez de passer d'une basse altitude à une haute altitude de manière trop brusque – obtenir un avis médical pour les voyages à plus de 3 000 mètres d'altitude

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 13

Au cours de votre affectation ou de votre mission, votre environnement peut changer soudainement et de manière spectaculaire, ce qui peut avoir des répercussions sur votre santé.

L'exposition à des températures élevées, par exemple pendant les vagues de chaleur, entraîne une perte d'eau et d'électrolytes (sels et autres minéraux). Les températures élevées et l'activité physique peuvent entraîner un épuisement dû à la chaleur et un coup de chaleur.

Dans des conditions chaudes et sèches, vous risquez de vous déshydrater si vous ne buvez pas suffisamment et si vous passez trop de temps au soleil. Si vous pensez être déshydraté, rendez-vous dans un endroit aéré ou, idéalement, climatisé, et buvez de l'eau. Pour une personne en bonne santé, plus l'urine est jaune foncé, plus le niveau de déshydratation est élevé. Une personne correctement hydratée, selon son régime alimentaire, aura une urine claire ou légèrement jaune.

En cas de coup de chaleur et après une transpiration excessive, mangez normalement et buvez davantage d'eau ou de jus. Si vous vous sentez fatigué, étourdi ou si vous avez des maux de tête persistants, prenez votre température avec un thermomètre. N'oubliez pas que votre température corporelle doit normalement être d'environ 37°C.

Le coup de chaleur et l'insolation se produisent lorsque votre température corporelle augmente. Mesures à prendre :

- Déshabillez-vous
- Aspergez votre corps d'eau
- Installez-vous dans une pièce climatisée et bien ventilée
- Consultez immédiatement un médecin.

Évitez de bouger beaucoup ou de faire de l'exercice à des températures élevées. Portez des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes, ainsi qu'un chapeau à large bord. Portez des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Si vous vous trouvez dans une région à risque de paludisme et avez une température corporelle plus élevée que la normale, cela sera considéré comme un symptôme du paludisme jusqu'à ce que les services médicaux en déterminent autrement. Cet état nécessite une prise en charge médicale immédiate.

Climat froid

Dans les régions froides, portez plusieurs couches de vêtements. Limitez votre exposition aux températures extrêmes. Une exposition à des températures modérées (10-20°C) dans des conditions venteuses et pluvieuses avec des vêtements inadaptés ou humides peut faire baisser votre température corporelle. Le premier signe de baisse de la température corporelle est un grelottement incontrôlable, qui doit vous inciter à agir.

Si vous êtes mouillé et avez froid et que vous commencez à grelotter, votre température corporelle va probablement baisser. Vous devez ôter vos vêtements mouillés et vous abriter dans un endroit chaud. Pensez à boire et à manger régulièrement.


La pression atmosphérique est plus faible en haute altitude. Une pression d'oxygène plus faible peut entraîner une hypoxie, c'est-à-dire une diminution de l'oxygène dans les tissus corporels. Évitez un passage trop brutal d'une altitude basse à une altitude élevée. Faites une pause de 2 à 3 nuits à 2 000 mètres d'altitude. Évitez les efforts excessifs, les repas copieux et l'alcool après votre arrivée. Les symptômes du mal aigu des montagnes (MAM) comprennent des maux de tête, des nausées et de l'insomnie. Si des symptômes du MAM apparaissent, cessez toute ascension et buvez de l'eau. Si cela est possible, descendez à plus faible altitude. Pour toute zone au-dessus de 3 000 mètres, demandez un avis médical avant d'entamer votre voyage.

L'eau et la nourriture

L'eau et les aliments contaminés transmettent de nombreuses maladies infectieuses. La sécurité de la nourriture et des boissons dépend principalement des normes d'hygiène locales appliquées lors de la préparation et de la manipulation des aliments. Le principal problème de santé est la diarrhée du voyageur.

Diapositive 14



3.8 Santé 

Risques environnementaux

L'eau et la nourriture

- L'eau et les aliments contaminés transmettent de nombreuses maladies infectieuses
- Le principal problème de santé est la diarrhée du voyageur
- Lavez-vous les mains avant de préparer les aliments et de manger
- Évitez les aliments crus et l'eau non potable
- Si vous mangez dans un stand de nourriture local, ne consommez généralement que des aliments cuits, chauds et préparés spécialement pour vous
- Évitez tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits
- Cuisez les aliments à cœur à la température recommandée
- Maintenez les zones de préparation des aliments propres

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 14

Précautions à prendre avec la nourriture :

- Se laver soigneusement les mains au savon et à l'eau, puis les essuyer avec un linge propre avant de préparer les repas et avant de manger.
- Évitez les aliments crus et la viande insuffisamment cuite, y compris les œufs. Ne consommez que des fruits et légumes que vous pouvez éplucher ou décortiquer.
- Une eau potable est tout aussi importante pour la préparation des aliments que pour la consommation. Si vous avez des doutes quant à la qualité de l'eau, faites-la bouillir avant de l'ajouter à vos aliments ou de l'utiliser pour faire des glaçons.
- Si vous mangez dans un stand de nourriture local, ne consommez généralement que des aliments cuits, chauds et préparés spécialement pour vous. Évitez les aliments précuits exposés à l'air libre.
- Dans les pays où des biotoxines toxiques peuvent être présentes dans les poissons et les crustacés, demandez conseil aux habitants.
- Conservez les aliments dans des placards ou des réfrigérateurs propres, à l'abri des insectes et des rongeurs. Assurez-vous que l'alimentation électrique est constante. Si un réfrigérateur ne fonctionne pas correctement, ne conservez pas d'aliments dedans.
- Ne laissez pas de boîtes de conserve ou de boîtes métalliques à moitié vides dans le réfrigérateur. Retirez les aliments des boîtes de conserve et placez-les dans un récipient en plastique ou en céramique, de préférence avec un couvercle. Les boîtes métalliques cabossées et endommagées peuvent contenir des aliments contaminés. Ne les consommez pas.
- Évitez tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits.
- Lavez-vous les mains régulièrement lorsque vous préparez les aliments.
- Cuisez les aliments à cœur à la température recommandée. De nombreux

aliments crus, notamment la volaille, la viande, les œufs et le lait non pasteurisé, peuvent être contaminés par des organismes pathogènes.


- Veillez à ce que toutes les surfaces de la cuisine soient parfaitement propres. Les aliments pouvant être facilement contaminés, toute surface utilisée pour la préparation des aliments doit être maintenue propre.

Précautions à prendre pour boire :

- Faites bouillir l'eau potable si elle n'est pas sûre.
 - Faites bouillir l'eau pendant au moins 10 minutes, plus longtemps à haute altitude.
 - Laissez l'eau reposer pendant quelques heures avant de la faire bouillir. Cela permet aux particules en suspension de se déposer au fond. Ne versez ensuite que les deux tiers supérieurs du récipient.
 - Conservez l'eau bouillie dans des bouteilles fermées et gardez-les dans un endroit frais.
- Idéalement, utilisez des filtres à eau en plus de faire bouillir l'eau pour la stériliser.
- Si vous ne pouvez pas faire bouillir l'eau, utilisez un filtre certifié et un agent désinfectant, et entretenez le filtre.
- Ne buvez pas de lait non pasteurisé ou cru.
- Évitez les glaçons.
- Évitez de vous brosser les dents avec de l'eau non potable.
- Méfiez-vous des boissons alcoolisées produites localement.
- Les boissons fraîches en bouteille ou conditionnées, achetées en magasin et hermétiquement fermées, sont généralement sans danger. Évitez tout ce qui n'est pas hermétiquement fermé. Les soupes et les boissons chaudes sont généralement sûres. Les soupes doivent être conservées à la température recommandée.

Diapositive 15



3.8 Santé 

Risques environnementaux

Animaux

- Évitez le contact direct avec les animaux domestiques
- Soignez toute morsure animale immédiatement en la lavant

Insectes, reptiles et parasites

- Portez des bottes et des chaussures fermées
- Évitez de marcher pieds nus et portez des pantalons longs
- Évitez de poser vos mains aux endroits où peuvent se cacher serpents, araignées ou scorpions
- Débroussailliez la végétation et nettoyez les eaux stagnantes autour de la maison
- Vérifiez vos vêtements et vos chaussures avant de les enfiler

MFBPD de l'ONU 2025
Diapositive 15

Animaux

Sachez reconnaître les dangers et prenez les précautions nécessaires lorsque vous êtes en présence d'animaux, d'insectes, de reptiles et de parasites. Renseignez-vous quant à leur présence et à leur habitat dans votre région.

De nombreux animaux sont porteurs de parasites. La maladie de Lyme, par exemple, est transmise par les cerfs via de minuscules tiques qui peuvent piquer les humains et propager la maladie.

Précautions :

- Évitez tout contact direct et ne jouez pas avec les animaux domestiques, tels que les chiens dans les régions où la rage est présente, ainsi qu'avec tous les animaux sauvages et captifs, car la maladie peut se transmettre par la salive via une lésion cutanée, comme une coupure ordinaire.
- Évitez tout comportement susceptible d'effrayer, de surprendre ou de menacer un animal.
- Traitez immédiatement toute morsure d'animal en la lavant avec du savon et de l'eau propre pendant 15 minutes, puis rincez. Consultez un médecin.
- Utilisez du savon et une bouteille d'eau fermée achetée en magasin comme principal désinfectant
- Si un mammifère vous mord, veillez à ce que la morsure ne soit **PAS** suturée chirurgicalement, car cela augmente le risque d'infection.

Insectes, reptiles, parasites et autres vecteurs

Un **vecteur** est un organisme qui transmet une maladie d'une source à une autre. Les vecteurs jouent un rôle essentiel dans la transmission de nombreuses maladies

infectieuses. Nombre de ces vecteurs sont des insectes hématophages. Chaque fois que ces insectes vous piquent, vous pouvez être infecté par une maladie provenant d'une autre source. Les moustiques sont par exemple vecteurs de nombreuses maladies.

Précautions :

- Privilégiez les bottes ou les chaussures fermées. Les chaussures protègent vos pieds des intempéries, du sol, des insectes et des petits animaux. Des bottes adaptées pourraient permettre d'éviter environ 60 % des morsures de serpent.
- Évitez de marcher pieds nus ou avec des sandales ouvertes. Portez des pantalons longs avec des bottes ou des chaussures fermées.
- Évitez de mettre les mains ou les pieds là où des serpents, des araignées ou des scorpions pourraient se cacher (sous ou entre des rochers, dans des coins sombres et des crevasses).
- Soyez prudent à l'extérieur la nuit, en particulier lorsque vous utilisez des latrines. Toujours utiliser une lampe de poche ou une lampe torche.
- Si possible, débroussailliez la végétation autour de votre maison ou de votre bureau.
- Examinez vos vêtements et vos chaussures avant de les utiliser. Les insectes peuvent pondre leurs œufs dans les vêtements qui séchent en plein air après la lessive.
- Repassez vos vêtements pour éviter la transmission des larves à la peau.

Diapositive 16



3.8 Santé 

Le paludisme

- Une maladie courante et mortelle dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales
- Symptômes : état grippal, dont fièvre, frissons, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires, vomissement, toux, diarrhée et douleurs abdominales.



MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 16



Message clé n°7 : Le paludisme est une maladie courante et potentiellement mortelle dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales.

Paludisme

- Le paludisme est endémique dans plus de 100 pays. Une maladie endémique est une maladie qui touche régulièrement une région ou une communauté.
- Le paludisme est causé par un parasite appelé *Plasmodium*.
- Les moustiques *Anopheles* sont les principaux vecteurs qui transmettent le paludisme d'une personne à une autre. Ils piquent entre le coucher et le lever du soleil.
- Parmi les quatre principaux types d'espèces de plasmodium, le plus dangereux est *Plasmodium falciparum* (*P. falciparum*). Il est associé aux principales complications et de décès dus au paludisme.
- Dans les zones touchées par le paludisme, la prophylaxie antipaludique est l'un des moyens les plus efficaces de prévenir l'infection par le paludisme. La prophylaxie est un traitement administré pour prévenir une maladie.
- La plupart des cas de paludisme surviennent lorsque les personnes se trouvent dans des situations où elles peuvent être piquées, si elles n'utilisent pas correctement la prophylaxie et si elles n'utilisent pas de protection telle que des moustiquaires ou des répulsifs.
- Les jeunes enfants et les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables au développement d'un paludisme grave.

Premiers symptômes :

- En cas de symptômes grippaux dans une zone où le paludisme est endémique, il faut d'abord penser au paludisme.
- Les symptômes incluent fièvre, frissons, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires, vomissements, toux, diarrhée et douleurs abdominales.
- Normalement, le paludisme a une période d'incubation de sept jours ou plus.
- Les premiers symptômes peuvent être légers. Il se peut que vous ne les interprétiez pas comme des symptômes du paludisme. Informez votre service médical ou votre médecin.
- Sans traitement immédiat, le paludisme peut entraîner une défaillance organique, le coma et même la mort.

Tests et diagnostics

Consultez un professionnel de santé si :

- Vous présentez des symptômes du paludisme, et
- Vous avez voyagé vers ou depuis des zones endémiques au cours de l'année écoulée.

Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic de paludisme, et un test de laboratoire est nécessaire pour confirmer le diagnostic.


Protection

- **Répulsifs anti-insectes** : Substances que l'on applique sur la peau exposée ou les vêtements pour prévenir les piqûres d'insectes. Une fois appliqué sur la peau, l'effet répulsif peut durer de 15 minutes à 10 heures. Il peut être nécessaire de renouveler l'application. L'application sur les vêtements prolonge l'effet répulsif. Lisez les instructions présentes sur le répulsif que vous utilisez. Certains répulsifs peuvent ne pas convenir à certaines personnes, par exemple, aux femmes enceintes.
- **Moustiquaires** : La meilleure solution pour la plupart des personnes afin de prévenir les piqûres d'insectes. Les moustiquaires peuvent être utilisées avec ou sans insecticide. Les moustiquaires imprégnées sont bien plus efficaces. La taille et la solidité des mailles du filet sont des caractéristiques très importantes : la taille des mailles ne doit pas dépasser 1,5 millimètre. Utilisez la moustiquaire correctement. Glissez-la sous le matelas. Vérifiez qu'elle n'est pas trouée et qu'il n'y a pas de moustiques à l'intérieur.
- **Bombes insecticides** : Efficace pour un effet immédiat de neutralisation et de destruction. Vaporisez les chambres à l'intérieur au moins 1 à 2 heures avant le coucher, même si vous utilisez une moustiquaire. Soyez prudent avec les produits chimiques insecticides, surtout dans les pièces fermées.
- **Spirale anti-moustiques** : Une spirale anti-moustiques suffit pour une chambre à coucher normale pendant une nuit.
- **Climatisation** : Lorsqu'elle est disponible, la climatisation permet de maintenir les insectes inactifs en raison du froid. Cependant, la climatisation n'empêche pas les insectes d'entrer dans les pièces.
- **Vêtements longs** : Les vêtements de protection peuvent être efficaces à l'extérieur lorsque les vecteurs sont actifs. L'épaisseur du tissu est un élément essentiel, à moins d'avoir pulvérisé un traitement spécial sur vos vêtements, comme un répulsif pyréthrianoïde.
- **Couvrir sa peau** : N'exposez aucune partie de votre peau sans répulsif efficace. Portez des chapeaux, des pantalons et des jupes longues et des chemises à manches longues.

Prévention du paludisme


Diapositive 17



3.8 Santé 

Prévention du paludisme

- Prophylaxie antipaludique : À prendre régulièrement sur la durée de votre séjour dans la zone touchée par le paludisme
- Même si vous prenez une prophylaxie antipaludique, demandez une assistance médicale immédiatement si vous commencez à avoir de la fièvre
- La protection personnelle contre les piqûres de moustiques est votre première ligne de défense contre le paludisme : pas de piqûre, pas de paludisme
- Protection physique : Utilisez des moustiquaires et des répulsifs



MFBDP de l'ONU 2025
Diapositive 17



Message clé n°8 : Suivez le traitement prophylactique prescrit par votre médecin afin de réduire le risque de paludisme. La protection individuelle contre les piqûres de moustiques est la meilleure prévention.

Prophylaxie antipaludique – prévenir la maladie :

- Même si vous prenez un traitement préventif contre le paludisme, consultez immédiatement un médecin si vous développez de la fièvre.
- Personne ne devrait prendre un traitement préventif contre le paludisme indéfiniment. Les effets secondaires peuvent être graves. Consultez votre médecin pour savoir ce qui vous convient le mieux.
- Prenez tous les médicaments préventifs conformément aux instructions avant et pendant votre séjour dans une zone touchée par le paludisme. Continuez à prendre les médicaments pendant la période requise après votre dernière exposition à l'infection.
- Ne prenez pas le traitement antipaludique d'une autre personne. Les effets secondaires et l'interaction négative avec d'autres médicaments peuvent être dangereux.
- Protection personnelle :
 - Soyez conscient de la menace, de la période d'incubation et des principaux symptômes.
 - Évitez les piqûres de moustiques, en particulier entre le crépuscule et l'aube.
 - Gardez les fenêtres et les portes fermées ou couvertes de moustiquaires

pour empêcher les moustiques d'entrer dans votre bureau, votre chambre ou votre appartement.

- Vider les eaux stagnantes au moins une fois par semaine pour empêcher les moustiques de pondre.
- La protection individuelle contre les piqûres de moustiques est votre première ligne de défense contre le paludisme, car sans piqûre, il ne peut y avoir de paludisme.

Diapositive 18



3.8 Santé 

Services médicaux

Si vous ne vous sentez pas bien :

- Consultez immédiatement un médecin
- Ayez à portée de main les numéros de téléphone et les indicatifs d'appel du personnel médical de la mission.

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 18

Consultez votre médecin :

- Pour plus d'informations sur le paludisme dans votre région.
- Immédiatement si vous développez de la fièvre une semaine ou plus après être entré dans une zone où il existe un risque de paludisme.

Clôture de la leçon

Diapositive 19



Conseils aux formateurs : Si vous en avez le temps, résumez la leçon en rappelant le but et les objectifs de l'apprentissage. Précisez que les messages clés soutiennent les objectifs de l'apprentissage. Demandez aux participants s'ils ont des questions. Veillez à distribuer le document « Résumé des messages clés » à tous les participants.

Document – Résumé des messages clés

Message clé n°1 : L'environnement des opérations de maintien de la paix est inhabituel et peut vous exposer à différentes menaces pour la santé, dont certaines peuvent mettre votre vie en danger. Le manque de structures médicales et parfois les restrictions de déplacement (en particulier pendant une pandémie) rendent les missions dans de nombreuses régions reculées plus dangereuses.

Message clé n°2 : Vous devez connaître les maladies qui peuvent être transmises d'une personne à l'autre ou d'un animal à l'homme.

Message clé n°3 : Le fait de prendre des précautions peut réduire la plupart des risques sanitaires. Prévoyez de prendre des précautions avant, pendant et après le voyage.

Message clé n°4 : Prévenez les problèmes de santé à l'étranger en recueillant autant d'informations et de conseils que possible avant votre départ.

Message clé n°5 : L'accès aux services médicaux peut être impossible ou limité dans certaines missions et certains lieux d'affectation.

Message clé n°6 : Les menaces environnementales pour la santé comprennent :

- Les climats chauds et les climats froids
- L'eau et la nourriture
- Les morsures et les piqûres
- Le paludisme.

Message clé n°7 : Le paludisme est une maladie courante et potentiellement mortelle dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales.

Message clé n°8 : Suivez le traitement prophylactique prescrit par votre médecin afin de réduire le risque de paludisme. La protection individuelle contre les piqûres de moustiques est la meilleure prévention.