

***Moi-même, je peux le  
faire!***

Astuces permettant aux personnes  
touchées par la lèpre de prévenir  
l'incapacité



**Les personnes atteintes de la lèpre, qui prennent régulièrement les médicaments distribués par les centres de santé, courent moins de risques d'incapacité. Prenez votre médicament chaque jour, même lorsque l'état de vos plaques semble s'améliorer.**

**Si vous remarquez un des signes suivants, allez voir l'agent de santé immédiatement pour l'en informer:**

- Les plaques deviennent rougeâtres, douloureuses et enflées.
- Vous avez de la fièvre et/ou vous ressentez des douleurs au niveau des bras ou des jambes.

- Des petits boutons rougeâtres et douloureux apparaissent sur la peau.
- Les yeux rougissent et font mal.
- Vous constatez que les objets semblent différents au toucher, ou que les mains ou les pieds s'affaiblissent.

**Les médicaments contre la lèpre  
peuvent guérir complètement cette  
maladie.**

**Vous pouvez prévenir l'incapacité.**

**Les astuces données dans la présente brochure vous rappellent comment le faire.**

Avez-vous des difficultés à bien fermer les yeux?  
Avez-vous souvent les yeux rougis?

**Si «oui» à une ou à toutes les deux questions:**

Vous devez prendre soin de vos yeux pour éviter des lésions. Les pages suivantes vous aideront à prendre soin de vos yeux.

## Prenez bien soin de vos yeux

La poussière, la lumière du soleil et la siccité peuvent avoir un impact négatif sur les yeux. Fermez souvent les yeux pour les protéger.  
Faites-le régulièrement.

Dans la journée:

- Portez des lunettes de soleil ou un chapeau. Les femmes peuvent porter un châle ou un foulard qui peut être tiré sur la face.
- Faites attention aux mouches, chassez-les avec un éventail ou avec un chasse-mouches.

Dans la nuit:

- Dormez sous une moustiquaire ou une couverture, ou couvrez les yeux avec un bandeau, sans serrer, pour qu'ils soient à l'abri de la poussière et des insectes.

Si les yeux piquent, **NE** frottez **PAS**. Gardez les yeux fermés en tirant les paupières. Utilisez des collyres.

Nettoyez les yeux et en vérifiez l'état dans un miroir, chaque matin et chaque soir. Si vous ne pouvez pas le faire vous-même, demandez à un ami de le faire pour vous. Si les yeux ont rougi, vous devez consulter un agent de santé ou un médecin.

## YEUX

### DANGER

- Poussière
- Siccité

### ACTION

- Fermez bien les yeux fréquemment





## YEUX

### DANGER

- Poussière
- Siccité

### ACTION

- Portez un châte ou un foulard
- Portez des lunettes
- Portez un chapeau



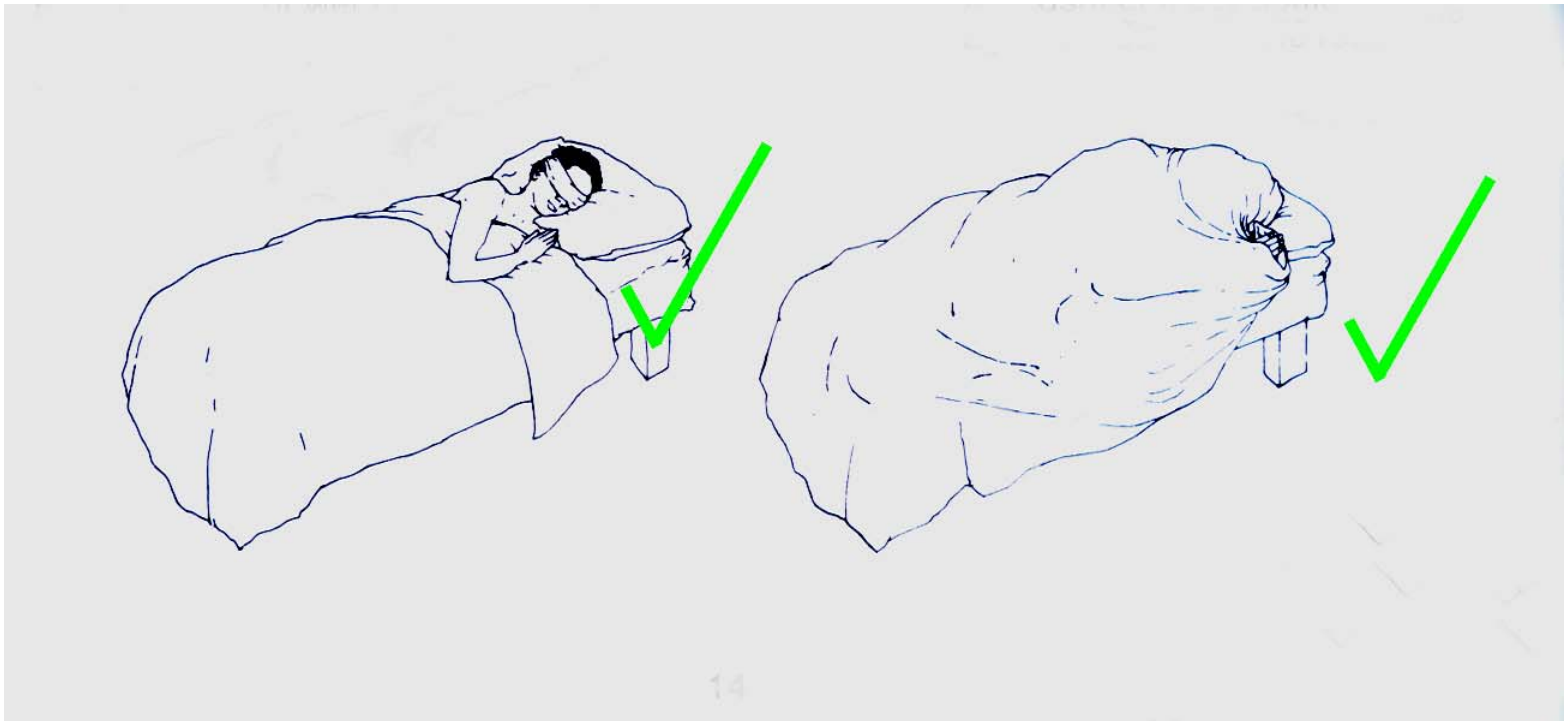
## YEUX

### DANGER

- Insectes nocturnes
- Saleté
- Poussière

### ACTION

- Couverture
- Bandeau
- Moustiquaire



## YEUX

### DANGER

Frottement

- Rougissement des yeux
- Irritation des yeux

### ACTION

- Tirez les paupières pour fermer les yeux



## YEUX

### DANGER

- Rougeissement

### ACTION

- Vérifiez dans un miroir
- Faites vérifier par des amis
- Consultez un agent de santé ou un médecin



## YEUX

### DANGER

- Saleté dans l'oeil

### ACTION

- Enlevez la saleté avec un linge propre
- Utilisez des collyres



Avez-vous perdu la sensation des objets que vous tenez en mains?

Avez-vous souvent des plaies à la main?

**si «oui» à une ou à toutes les deux questions:**

Vous devez prendre soin de vos mains pour les garder en bonne santé et éviter de nouvelles lésions. Les pages suivantes vous indiquent comment prendre soin de vos mains.

## Prenez bien soin de vos mains

La peau de la main peut devenir sèche et crevassée:

- Chaque matin et chaque soir, trempez les mains dans l'eau pendant 20 minutes.
- Après avoir trempé les mains, éliminez les peaux dures par frottement avec un objet rugueux.
- Oignez-vous ensuite les mains d'huile, de préférence la vaseline.

Si vous n'avez normalement pas de sensibilité au niveau des mains, vous pouvez facilement subir des lésions à la main:

- Utilisez des gants ou un linge pour tenir les marmites chaudes et autres objets chauds.
- Ne mettez pas les mains près du feu même si vous avez froid.
- Enveloppez les manches des outils avec un linge, pour vous protéger les mains.
- Vérifiez les mains chaque jour pour voir s'il y a des lésions.

## MAINS

### Vérifiez les mains

- Lésions
- Rougeur
- Chaleur

- Trempez les mains pendant 20 minutes
- Éliminez les peaux dures par frottement
- Oignez-vous les mains d'huile





## Mains

### Feu

- Ne mettez pas les mains près du feu

### Cuisine

- Utilisez des gants ou un linge épais pour tenir les marmites



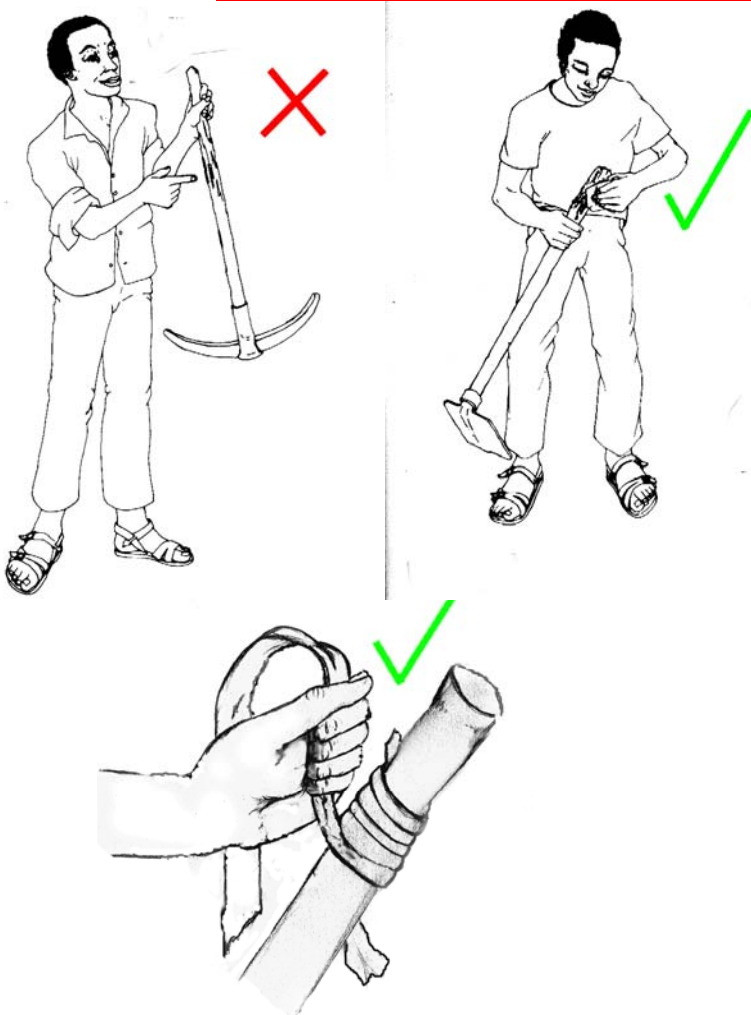
## Mains

### Danger

- Manches rugueux
- Épines
- Marteaux

### Action

- Lissez les manches des outils
- Rembourrez les manches des outils
- Utilisez des gants
- Utilisez des pinces pour tenir les clous



Avez-vous une sensation de faiblesse ou de raideur à la main ou dans les doigts?

**Si «oui»:**

Vous pouvez contribuer à réduire la raideur en faisant les exercices présentés dans les pages suivantes.

## **Vous pouvez, vous-même, prendre soin des mains pour en limiter l'affaiblissement**

Si vous avez les mains affaiblies, vous pouvez éviter le pire:

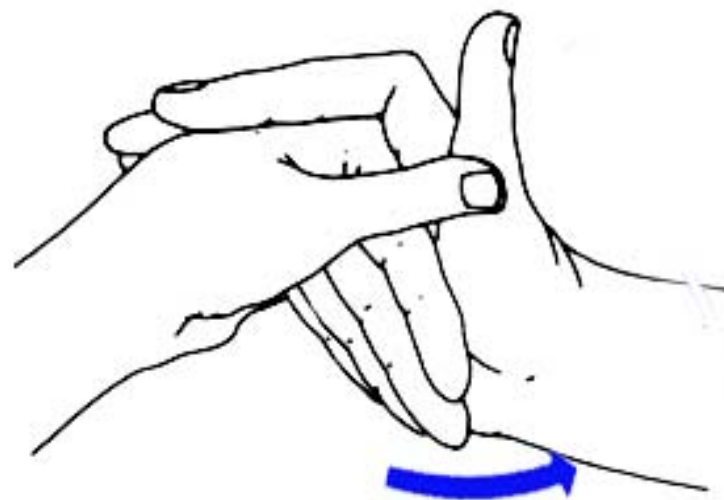
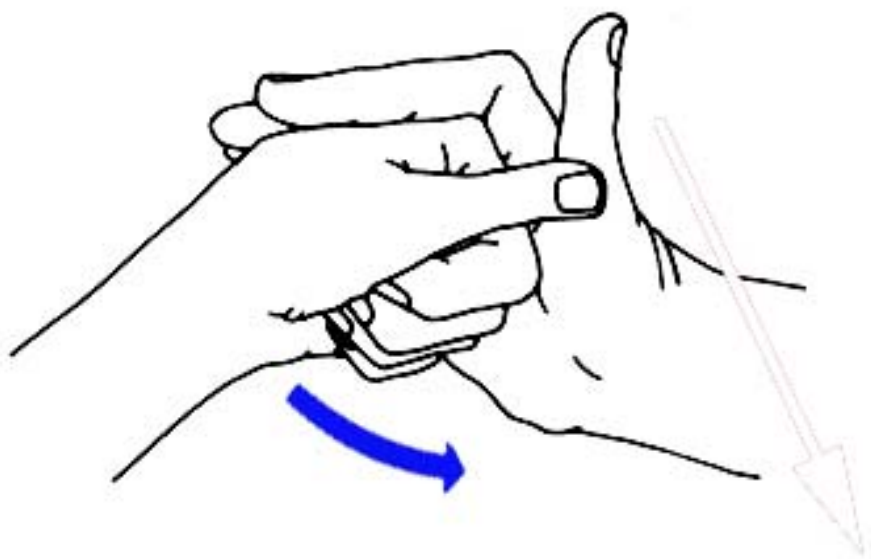
Développez l'**habitude de l'exercice**.

Exercez une main à la fois:

- **Exercice A: Si vos mains sont affaiblies, mais vous pouvez encore tenir des objets:**

- Oignez-vous les mains d'huile.
- Formez un poing (pas serré) avec une main.
- Mettez le poing dans l'autre main.
- Forcez le poing à s'ouvrir pour que les doigts se redressent.
- Comptez jusqu'à dix pendant que vos doigts restent redressés.
- Faites le aussi souvent que possible, et cela deviendra une habitude.

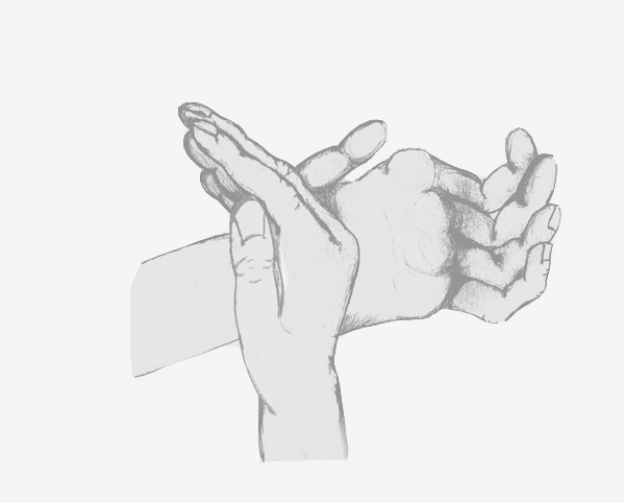
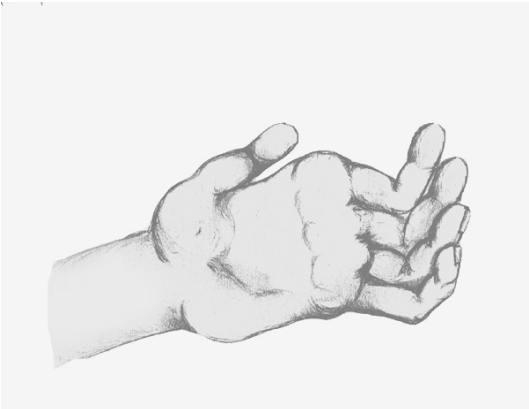
**Mains affaiblies**  
**Exercice A**



## **Exercice B: Si vos mains sont affaiblies et vous ne pouvez plus tenir les objets correctement:**

- Oignez-vous les mains d'huile.
- Asseyez-vous.
- Posez votre main affaiblie sur la cuisse, la paume tournée vers le haut.
- Poussez l'autre main lentement sur la main affaiblie (voir image). Poussez lentement sur votre pouce et sur vos doigts pour qu'ils s'allongent sur la cuisse.
- Pendant que vos doigts sont allongés, comptez jusqu'à dix avant de relâcher la main.
- Faites le aussi souvent que possible, et cela deviendra une habitude.

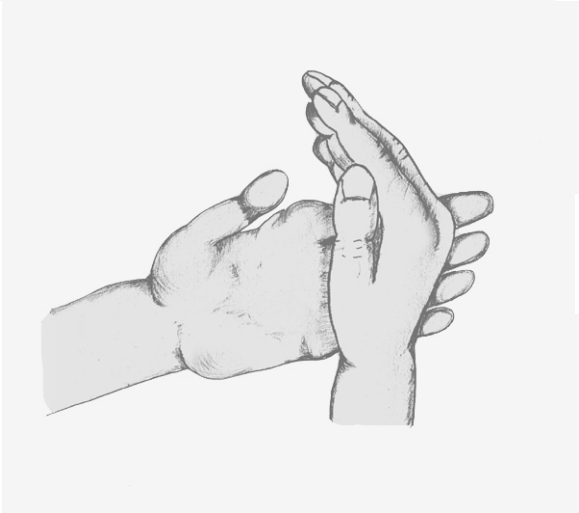
**Mains affaiblies  
Exercice B**



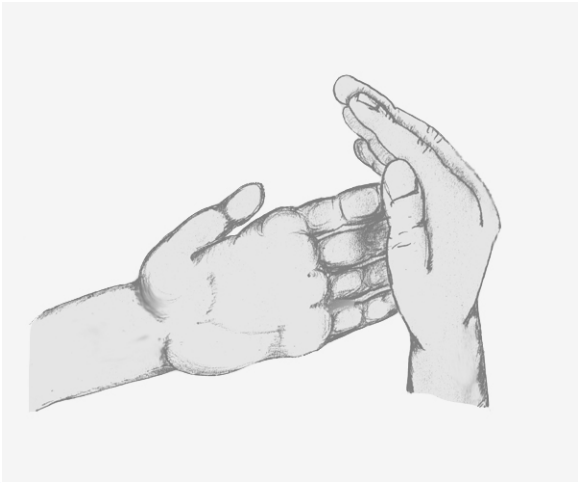
**1.**



**2.**



**3.**



**4.**



## **MEILLEUR CONSEIL**

**Faites l'exercice trois fois par jour:**

- Matinée** - **Faites chaque exercice 10 fois**
- Mi-journée** - **Faites chaque exercice 10 fois**
- Soirée** - **Faites chaque exercice 10 fois**



Avez-vous perdu la sensibilité au niveau des pieds,  
ou avez-vous souvent des lésions aux pieds?

**Si «oui»:**

Vous devez prendre soin de vos pieds pour les garder en bon état de santé et éviter des lésions à l'avenir. Les pages suivantes vous montrent comment prendre soin de vos pieds.

## Prenez bien soin de vos pieds

La peau de vos pieds peut devenir sèche et crevassée:

- Chaque matin et chaque soir, trempez les pieds dans l'eau pendant 20 minutes.
- Après avoir trempé les pieds, éliminez les peaux dures par frottement avec un objet rugueux, par exemple une pierre.
- Oignez la peau des pieds d'huile, de préférence la vaseline.

Si vous marchez sur une longue distance, vous pouvez avoir des lésions aux pieds sans vous en rendre compte, surtout si vous n'avez plus de sensibilité au niveau des pieds.

Pour vous protéger les pieds, portez des chaussures ou sandales qui sont souples à l'intérieur et qui ont une semelle dure. Ne portez pas des chaussures qui serrent. Vérifiez les chaussures chaque jour pour voir si elles ne sont pas déchirées et s'il n'y a pas d'objets tranchants à l'intérieur.

Vérifiez les pieds chaque jour pour voir s'il n'y a pas de lésions.

## Pieds

### Vérifiez les chaussures

- Déchirures
- Cailloux
- Objets tranchants

### Vérifiez les pieds

- Lésions
- Rougeur
- Chaleur



## Pieds

- Trempez les pieds pendant 20 minutes
- Eliminez les peaux dures par frottement
- Oignez-vous les pieds d'huile

### Vérifiez les pieds

- Lésions
- Rougeur
- Chaleur



## Voici comment vous pouvez subir des lésions

- Votre pied ou votre main peut avoir perdu la sensibilité à la douleur.
- Des objets tranchants comme les épines, les clous ou les couteaux pourraient vous blesser, sans que vous vous en rendiez compte.
- Des objets chauds peuvent brûler vos mains et vos pieds, sans que vous vous en rendiez compte.
- Si vous marchez, votre pied peut se fatiguer, sans que vous vous en rendiez compte. Si vos pieds sont fatigués et ne se reposent pas, la peau de la plante des pieds peut se couper.

### Les causes de la fatigue des pieds sont:

- ❖ La marche trop rapide ou sur une trop longue distance;
- ❖ La marche sur des objets durs;
- ❖ La marche sans chaussures ou sans sandales;
- ❖ La marche avec des chaussures ou des sandales en mauvais état.

### Les chaussures ou les sandales en mauvais état sont:

- ❖ Les chaussures ou les sandales qui ne sont pas souples;
- ❖ Les chaussures ou les sandales qui serrent;
- ❖ Les chaussures ou les sandales qui sont déchirées.

## **Vous pouvez, vous-même, prendre soin des lésions**

- Si vous subissez une lésion, vous devez trouver un moyen de la soulager. Essayez de vous coucher, en maintenant le pied blessé levé.
- Si vous ne pouvez pas vous coucher, arrêtez de marcher si cela est possible et soulever le pied blessé pour ne plus vous appuyer sur ce pied.
- Si vous devez absolument continuer de marcher, utilisez des béquilles ou un bâton. Marchez lentement et essayez de vous reposer de temps en temps.
- Si vous devez absolument continuer de marcher, n'oubliez pas de mettre des chaussures ou des sandales souples.
- Trempez, frottez et oignez d'huile vos pieds chaque jour. Enveloppez ensuite les pieds avec un linge propre pour mettre les lésions à l'abri de la saleté et des mouches. Gardez à cet effet le linge qui ne sert plus, mais celui-ci doit être propre. Utilisez un linge différent chaque jour. Lavez-le bien et séchez-le au soleil avant de l'utiliser de nouveau.
- Vérifiez vos lésions tous les matins et soirs:
  - ❖ Si les lésions s'aggravent ou si la peau tout autour est très rouge et enflée, ou s'il y a du pus, vous devez consulter un agent de santé.
  - ❖ Si les lésions semblent petites, propres, et s'il n'y a pas de pus, vous devez alors continuer les soins autonomes.

Lésions

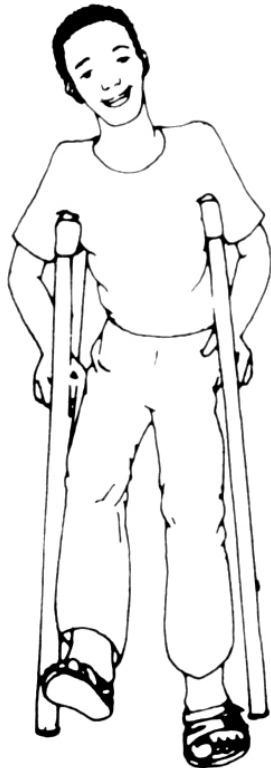
REPOS



ou



ou



# Lésions

Vérifiez



Trempez



Enveloppez





# Vérification des lésions



ou



## **DANGER**

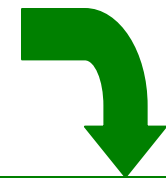
- Pus
- Plus large
- Plus profonde
- Enflure
- Mauvaise odeur



**Consultez  
un agent  
de santé**

## **MIEUX**

- Plus petite
- Semble propre
- Sans enflure



**Soins  
autonomes**

## **Vous pouvez prendre soin de votre vie**

- ☺ **Prouvez aux autres que vous pouvez prévenir l'incapacité.**
- ☺ **Prouvez que vous pouvez faire de votre vie un bon exemple à suivre pour les autres.**
- ☺ **Identifiez les voies et moyens d'aider les autres personnes.**
- ☺ **Chaque fois, souvenez-vous que vous êtes spécial (e).**

La présente brochure a été préparée par le Dr Hugh Cross qui a bénéficié des conseils des personnes ci-après:

Dr Vijay Pannikar – Chef d'équipe, Programme mondial de la lèpre de l'OMS

Dr Paul Saunderson – Consultant en lèpre, *American Leprosy Missions*

Les personnes ci-après ont également apporté leur concours à l'élaboration de cette brochure:

Dr Gemma Cabanos

Mme Janine Ebenso

Dr P. Krishnamurthy

Mlle Linda Lehman

Mme Margaret Mahato

Dr Jean-Norbert Mputu

Dr Ranganadha Rao

M. Douglas Soutar

Dr Wim Van Brakel

Il convient en outre de saluer la contribution de Mlle Jean Watson et de Mlle Judith Cole. La plupart des dessins contenus dans cette brochure ont été adaptés à partir du livre de Jean Watson, intitulé : «*Essential Action to Minimise Disability in Leprosy Patients*», publié par *The Leprosy Mission International*, 1986.