

# Chiwla ginə gun siw duwa

Hygiène du corps



# Chiwlə ɡinə ɡun siw duwa

## Hygiène du corps

Traduit par Manague Robert

Images utilisées avec permission de AMA, © 1999 AMA (Atelier de Matériel pour l'Animation), Yaoundé, Cameroun. CC BY-ND 4.0.

Edition web, en nouvelle orthographe 2023

### **Avant-Propos**

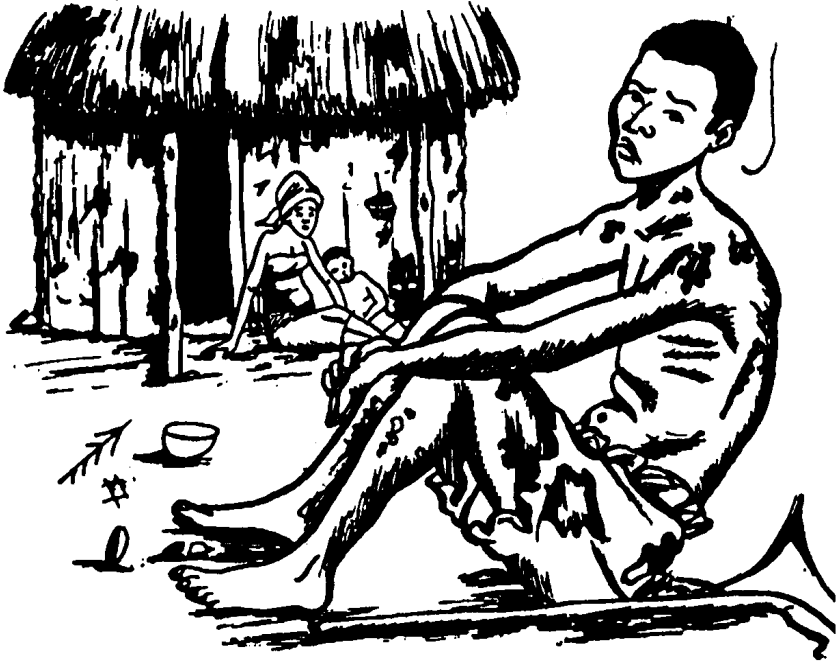
Maktubu dɪ ka di way i gwale ɡinə ɡun duwa.

Yande da, nə ur dara ɪjɪm ɡɪ mə āsɪnadɪ da, u gwale dɪra àl ɡɪ ɡiyə dara kal mə dam nɪm ladɪ sɪŋa dɪdə.

Nə àlɡɪ nare nə àl ɡiyə mana ɡɪ SIL Tchad dóche dara cendi wagɪ nare lə àla ɡɪ maktubu lə.

Soumraye

Tandjilé-Est, Tchad



**Amsi day gi nare nə kirə duwa lə sidəgi midagi nanye. Barge ginə Amsi me nare nə kirə duwa lə day me da, midagi le me chəbərre me ca.**

Yarna Amsi me nare duwa nə kirə me. Barge day midagi le me, chəbərre me ca. Cendi damdi i sına lə me ha gidiragi pəgin me ca. Gwayni əlgi le jwab jwab me, sidəgi womgi le me ca.



**Habda aji Amsi changraw diya. Diya duwa di gidi banjile me do nane me ca.**

I na àlal mo? Amsi changraw sabar jarbe dara anji wiy siw bam bədə. Kira duwa la da, sabin ila bədə. Amsi wiy diya duwa di diradi bam bədə me, caga da, tandi gidə banjile.



**Amsi dindaw, koyəng àlgi le me, bigir àlgi didəgi lə me ca.**

Dara waragi gilgi dangra gi sidəgi bədə me koyəng àl gi dindiragi me, bigir kaw àlgi nım me ca. Dara nare nə kirə nə Amsi lə da, doy gisəni bədə. Yande da, ùrgi i hára gi laptannə myanda gursi day bam nan̄ye do me cendi ha 'ywaa labiya s̄in.



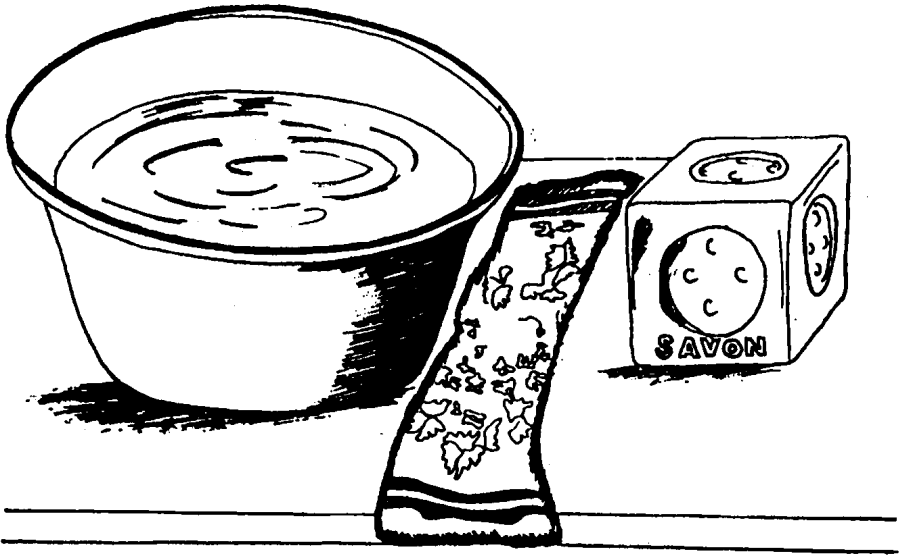
**Wála min mana gi laptannə da, gi way ba i gichini me ba 'yàw Amsi mwom anju.**

Mana gi laptannə da, impirme yər mani nə àla nə àcne nənə nare nə kirə nə Amsi lə day. Anji gisi Amsi ba hane dayara lə. Mana gi Amsi 'wò dayara lə mwom da, Amsi 'wocɲ mani woni àla nə lade di dɪm me kilə sabin isəwwə.



**Caga da, Amsi kilangi mani duwa nà àla bam. Anji gilgi dindaw wiya gi sidəgi chiwlə me ca.**

Yarna nare nà kirə nà Amsi lə kilangi mani day nà àla bam dīm. Cendi wiy barge day bam ladi me, sidəgi kaw chiwl me ca, cendi hurbə gibande gidiragi lə me, idəgi sidi 'yoldi naṅ me ca.



**Sabin imiw mwom birmə gaba àla gun bam me,  
anji 'yə dan bam me ca.**

Sabin wiy swani gi gun daw siwwə bam me gisang gi  
bii àcɲ bam me ca. Anji 'yə dan bam me imiw mwom  
jwara nan gun siwwə bam me ca. Sabin i mani nə lade  
nanɲe dara gun labiya duwa.





**Gi turgi bá bá da, Amsi wiy siw bam kurayyè  
gi sabin.**

Wála bá bá da, Amsi àl giyè me lànbi le me. Dawa 'yen  
mwom da, anji wiy bam kurayyè gi sabin me, hurè  
bargè gi lade siwwè me ca. Wiya gi siw bam da, kaliw  
anji i nuni ladi nanje.



**Amsi aw toɗɗe di idi wiya kulu tariwwa.**

Ana yar Amsi aw toɗɗe di idi wiya kulu duwa tariwwa. Iina wiy toɗɗe la nane. Tandi yar toɗɗe ba i mani na lade. Tandi udi nima na kurayya labaa u nima nana Maɗi duwa na chawa daa kulu diwwa. Tandi wiy sidi i gi sabin ba ba me ca.



Wála bá bá da, Iina wiy maṅ bam me ɗangriw ladi  
naṅ me ca.

Dine nə maṅ da, ùr i ɗangragi lada naṅe, doni day  
lawwe. Iina wiyiw gi nimi nə ure gul gul wála bá bá.  
Tandi kogɗiw ɗiraw me sumɗaw me bam. Tandi ùrnə  
ba di chínaw dodə da, tandi chɓw i gisa lə.



**Wiya gi sim bam gi sabin wála bá bá da, 'yə  
koyəng me bigir me bam.**

Dine nə gechide da, gam sidəgi le. Cendi wiy sidəgi i gi  
sabin bá bá dara kal koyəng ba àlnagi bədə me, bigir  
kaw ba àlnagi bədə me ca.



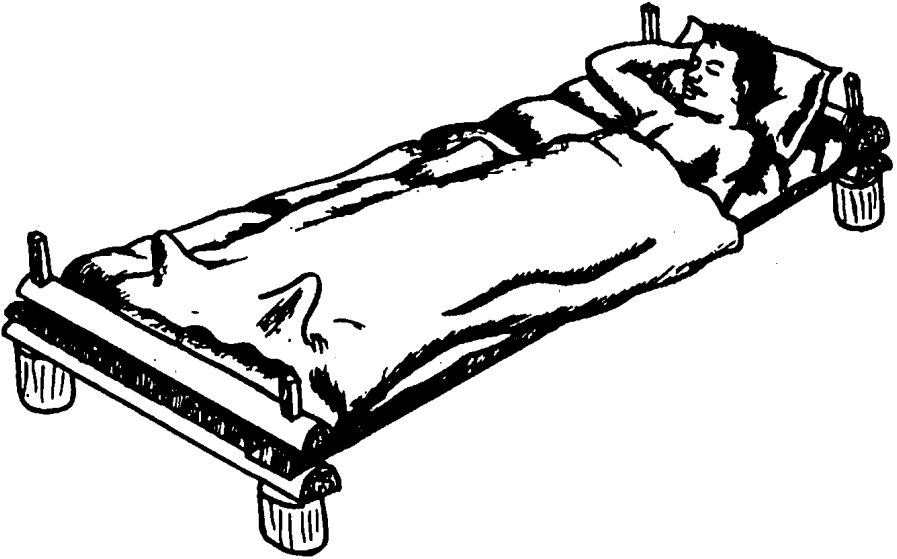
**Wiya gi sabin lada da bi lãna gisang duwa bam.**

Wiy doyim bam gi sabin wãla bá bá. Kilang barge gi hura le daa daa, dara gisang ginã lãna duwa da, mendi barge le. Kal jala wiya gi gindim bam gi sabin wãla bá bá ãi.



**Barge gaba àla giyè kaw kaliw chiwlənə le.**

Barge gi giyè di àcɲana le kaw, kaliw a chiwlənə le me,  
biynə gisang bədə me ca. Gi jomni bá bá, ùr i hura  
barge gi chiwle.



**Ladira di solbi didəgi lə da, ùr i wiya bam daa daa.  
Bo matila me borgə me dawa lə.**

Kulu gi 'ya da, kal dalaw chiwlənə le. Dɪmas min da,  
bwana matila me borgə me dawa lə bá bá. Wála mwaj  
bii jii da, wiyna ladira bam bá bá.



**Deme ùrnə àla mani nə wama da, di wiyna isadi bam do. Gun wiyna isaw bam gi sabin do me wamna mani siṅ.**

Dine idəgi wiy isadi bam do me d̄ari mani bajiragi siṅ. Tandi bo mani nə wama mana gi achet di chiwleyə. Habde yàa day nə tandi ùrnə ba di 'yànaḡi dine da, tandi wiygi bam do.





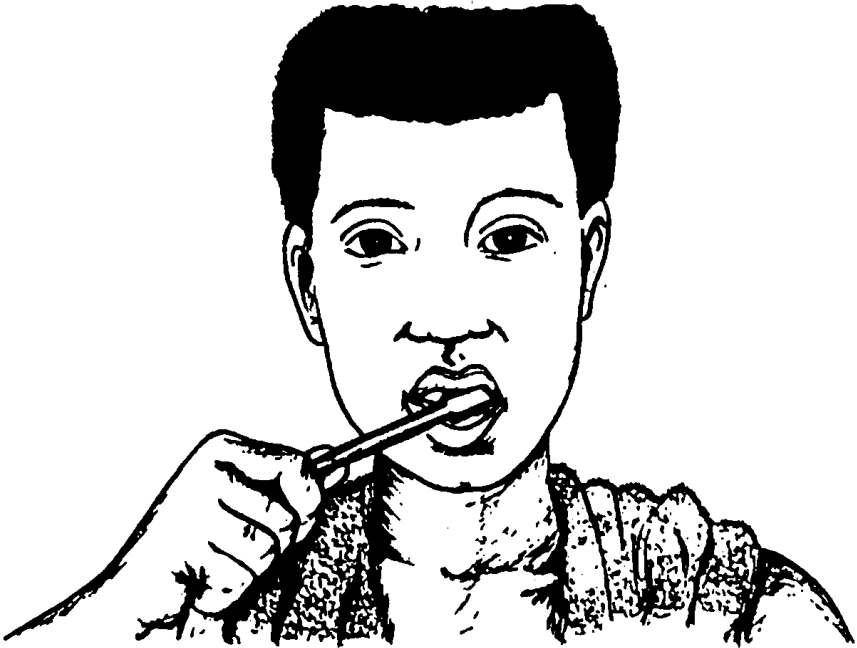
**Nare nə kirə pad da, wiyna isiragi bam do me  
wamna mani siṅ.**

Dine idəgi giłgi dine wiya gi isiragi bam do me wama  
gi mani siṅ. Nimi me sabin me da, kal ina lə kulə bá bá  
dara wiya gi isay.



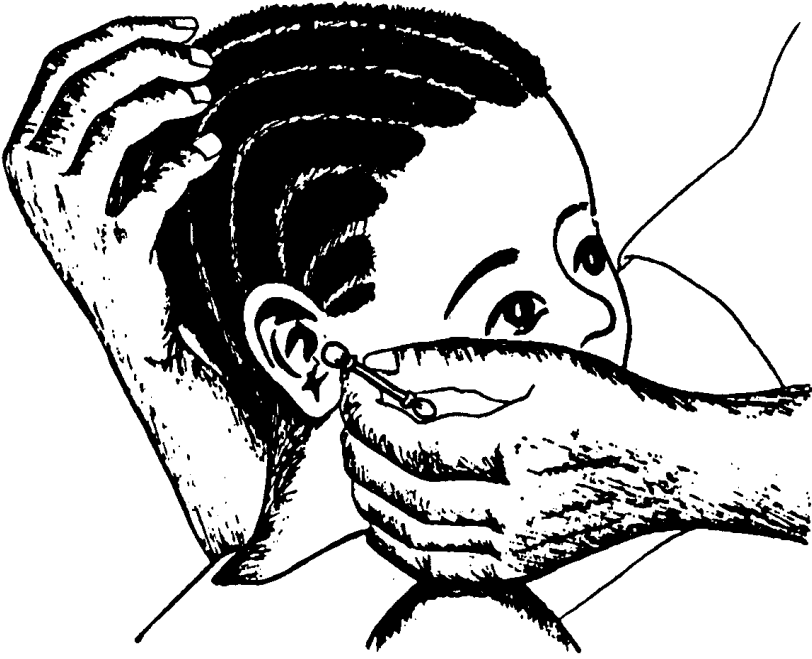
**Gun swane 'wada læ da, wiyna isaw bam do.**

Mwom gi yab da, ðim mana i mana gi 'wada læ. Mə  
ùrnə 'yáa ðan̄ ði àc̄ne bam da, mana gi mə swana  
'wada læ da, wiy isam bam gi sabim.



**Sande kaw ùr i gama day. Codgi bam gi jomni me turgì me ca.**

Mani woni ywaa sande da, kili day wom nan̄ bə̀də, cendi codim sandam bam me piyim wama gi ɗengsər bulə dayyə bam me ca. Mani nə ta di ina lə bə̀də da, biy habda ɓani labaa habda sabiraw me mə codi nim. Ta di hára gi mwom gi sande (dan̄ di sandeyə). Kal tin̄ə kob biɗi labaa gasasa biw gi sandam ɗi, ha ɓwalam sandam bam labaa ha biyəgi bam birin̄.



**Dimas min bá da, kogidi sundəm dwaɾaɣi bam.**

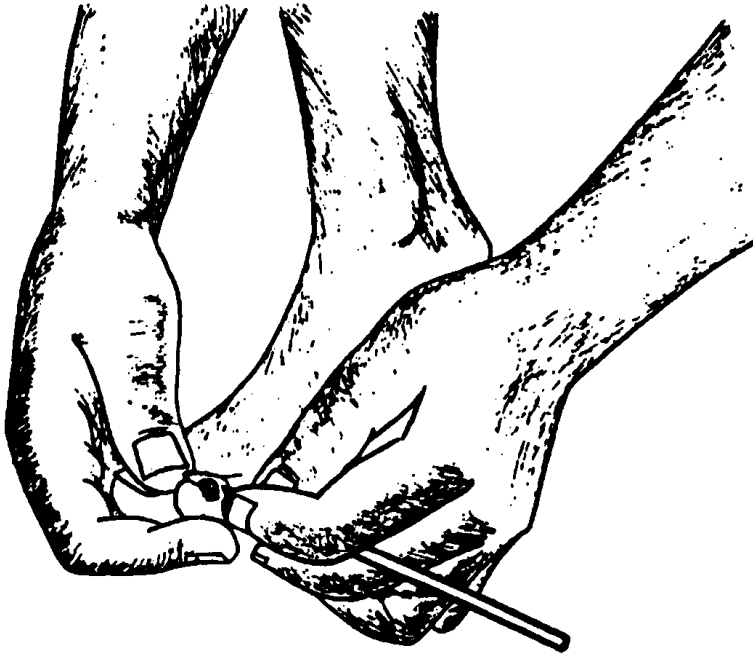
**Hay: Kal kwagda ɣi mani nə biɗəɣi cobi ɗi!**

Dii min labaa dii sir dimas dwaɾi læ da, kogdi sumdim dwaɾaɣi bam. U sogilə ɣi dwe labaa, almet dudidi me legir barge biw ɣi chiwle læ kogdi nim. Hay kal 'waya sum dalaw ɣi cilen ta di diya ɗi.



**Girinjay nɛ midage da, budibi dan dinɛ mwom duwa lɛ dɔwɔgi lɛ.**

Dan di dine di nɛ mwom duwa da, budibi i mana gi girinjay nɛ midageyɛ. Mana gi gun cwadina siw mwom da, chɛbiw diyabe. Dan budibi i mana gi gun girinjawɛ. Girinjam nɛ daa me nɛ dodɛ me da, sabigi bam daa daa me codigi bam me ca.



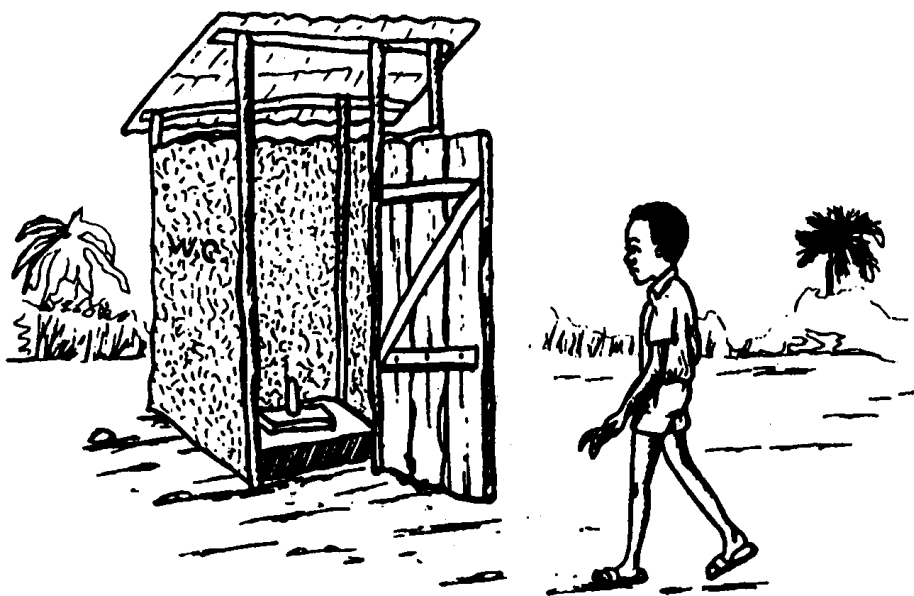
**Dine abiragi me idəgi me da, chel dindiragi gidiragi le. Cendi kalgi dan me jimdi me gidiragi læ bədə.**

Dan budinə dwe digilawwə me mə biynədi bam kalang bədə da, tandi ha jwara me, ha pwaa gasa me, ha myandaw girijaw bam. Dine abiragi me idəgi me da, chel dindiragi gidiragi le!



**Wála gi mani sawna gun da, wiyna diya di bam kaláng gi sabin me nimi me ca.**

Mana gi diya ina læ da, Amsi wiydi kaláng gi nimi me sabin me ibi barge gi lade gi chiwle læ dirinyə. Ya ta de da, diya di wal bam kaláng me, ùr hára gi labtannə bá bədə.



**Amsi pol gubu gi 'wada. Nare duwa nɛ kirɛ gam sidɛgi le dara daɗ.**

Amsi 'wocɗu dara 'wada gi bam da, ba hɛra gi daɗ di idi 'yɔw gun 'wada gi gura me 'wada gi bare me ca. Amsi pol gubu gi 'wada ɗungi me ibiw mani biwwɛ dara doɗ.

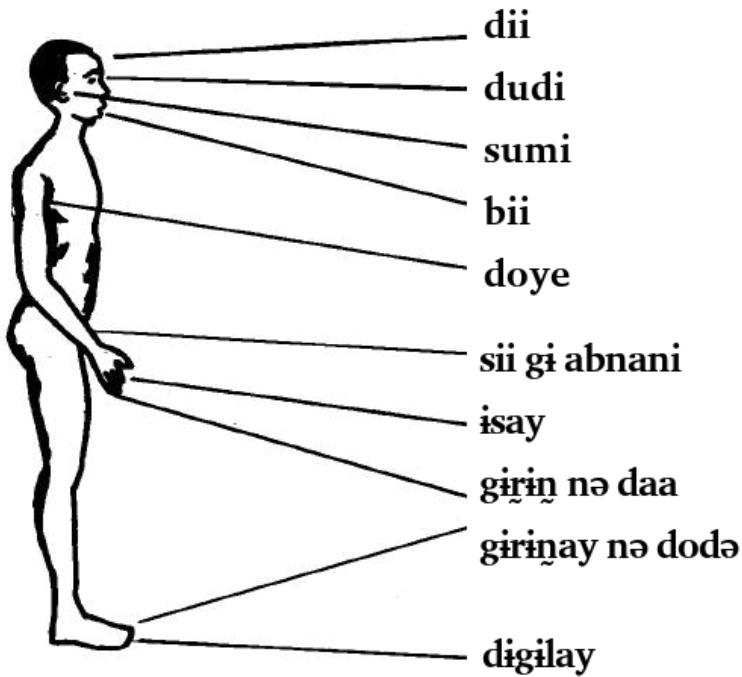
Amsi day gi nare duwa nɛ kirɛ chel gubu day gi 'wada daa daa gaa ba biw ba midagi le mo? Mana gi gun 'wadina gubu lɛ bɔ da, cendi ju siɗa labaa dibiriɗu bani bo lɛ diiyɛ dara 'ywara doɗ labaa bede bam.





**Amsi day gi nare duwa hurbə gıbande nə suliye gıdiragi lə dara daŋ ba dimnə sidəgi lə bədə.**

Ichin̄ woni 'wada bam daa pəgin̄ da, daŋ di gi 'wogidi gi bii gi nasara ankilositom gasa dıra ilə dirəgi lə. Wála gi Mārī dara 'wāa da, gasa di aji daŋ di dine. Nare woni hára gıdiragi pəgin̄ da, daŋ di dıngi le bırıŋ. Amsi kılgi nare duwa gıbande nə suliye dara imədi gi daŋ dimə gi sidəgi lə bam.



**Gun siw chiwlə duwa me barge chiwlə duwa me da,  
'yor mwom bam.**

Də dangrinang sidəndi ladi me də yinəng gisəni me ca  
da, də dyasang bii imiw mwom birmə bam. Də hárang  
àla giyè ìnda lada me, ciri ìnda dware kaw ha dama gi  
'ywala me ca.



**Nare nə kirə nə Amsi lə sidəgi chiwl le me dam gi labiya me ca. Cendi sidəgi 'yolgi le.**

Caga da, nare nə kirə nə Amsi lə 'wocŋ mani woni àla dara gama gi sidəgi labiya. Cendi 'wocŋ àsa gi gursi gama dara kilə gi charwa. Nare nə nənə Amsi duwa sidəgi 'yolgi me, cendi dam i labiya me ca. Dama gi labiya da, i birmə gaba dama wála nan siŋa didə me ca.

**Chez Fouda, toute la famille est sale. Les habits de Fouda et de sa famille sont sales et déchirés.**

Regardez Fouda et sa famille. Leurs habits sont sales et déchirés. Ils s'assoient par terre et marchent pieds nus. Ils sont toujours fatigués et malades.

**Une branche a blessé Fouda à la jambe. La plaie est devenue un ulcère qui sent mauvais.**

Que s'est-il passé? Fouda a des ulcères parce qu'il ne se lave jamais. Chez lui, il n'y a pas de savon. Fouda n'a pas nettoyé sa plaie et a maintenant un ulcère.

**Les enfants de Fouda ont la gale et la teigne.**

Parce que leurs parents ne leur ont jamais enseigné la propreté, les enfants de Fouda ont attrapé la gale et les teignes. Parce que la famille de Fouda a négligé les règles d'hygiène, il faut aller au dispensaire et dépenser de l'argent pour se soigner.

**Un jour au dispensaire, Fouda entend que sa maladie vient de la saleté.**

Au dispensaire, l'infirmier a vu tout de suite les mauvaises habitudes de la famille Fouda. Il a conseillé à Fouda d'assister à une séance d'animation. Fouda a compris ce qu'il doit faire maintenant et a même acheté un morceau de savon.

**Maintenant Fouda a changé. Il montre la propreté à ses enfants.**

Regardez comme la famille de Fouda a changé. Les habits sont bien lavés, leur corps est propre, ils portent des souliers et la maman est heureuse.

**Le savon empêche les maladies. Il tue les microbes.**

Le savon enlève les graisses et les odeurs désagréables, tue les microbes et empêche le développement de beaucoup de maladies. Le savon est indispensable pour l'hygiène du corps.

**Chaque soir Fouda se lave à la rivière avec du savon.**

Fouda travaille chaque jour et il transpire beaucoup. A la fin de la journée, il se lave à la rivière avec le savon et il met des vêtements propres. Le bain l'aidera à mieux dormir.

**Fouda a construit une douche derrière sa maison.**

Comme vous pouvez voir, Fouda a construit une douche derrière sa maison. Maman utilise beaucoup la douche. Elle trouve cela très utile. Elle rapporte l'eau de la rivière ou recueille l'eau de pluie qui tombe du toit. Elle se lave toujours avec le savon.

**Tous les jours maman lave le bébé et lui donne beaucoup de soins.**

Les bébés demandent beaucoup de soins, ils sont fragiles. Maman le lave chaque jour à l'eau tiède. Elle nettoie ses yeux et ses oreilles. Quand elle le pose par terre, elle le met sur la natte.

**On tue la gale et les teignes en se lavant chaque jour avec le savon.**

Les plus grands enfants sont prévoyants. Ils se lavent régulièrement avec le savon pour ne pas avoir la gale et les teignes.

**Bien se laver avec le savon enlève l'odeur de transpiration.**

Il faut se laver sous les bras chaque jour avec l'eau et le savon. Il faut aussi changer régulièrement de vêtements car la mauvaise odeur imprègne les habits.

Il ne faut pas négliger de laver tous les jours à l'eau et au savon les organes génitaux.

**Aussi les habits de travail doivent être propres.**

Même si les habits de travail ne sont plus beaux, ils doivent être propres et ne pas sentir mauvais. Il est plus agréable de revêtir des habits propres le matin.

Les draps de lit sont lavés régulièrement. On expose le matelas et les couvertures au soleil.

La chambre à coucher doit également être gardée propre. Chaque semaine mettez le matelas et les couvertures au soleil. Lavez les draps tous les 15 jours.

**On se lave les mains avant de préparer la nourriture. On se lave les mains avant de manger.**

Maman se lave les mains avant d'éplucher les légumes. Elle prépare la nourriture dans des assiettes propres. Elle lave les fruits qu'elle donne aux enfants.

**Toute la famille se lave les mains avant de manger!!**

Maman apprend aux petits enfants à se laver les mains avant de venir manger. Il y a toujours de l'eau et du savon à la case pour se laver les mains.

**On se lave les mains après avoir été au cabinet.**

Certaines maladies peuvent nous être transmises par les cabinets. Pour tuer les microbes, il faut se laver les mains avec le savon chaque fois que nous allons au cabinet.

**Les dents aussi demandent des soins. Il faut les nettoyer le matin et le soir.**

Une brosse à dents ne coûte pas chère et permet de nettoyer les dents d'enlever la nourriture entre les dents. Ou bien brosser avec un petit bois ou une racine. Cela apporte les microbes qui attaquent les dents (dents cariées). Ne jamais ouvrir une boîte ou une bouteille avec ses dents : on peut les abîmer ou les casser définitivement.

**Chaque semaine on peut nettoyer les oreilles. Attention ... jamais avec un objet pointu.**

Une ou deux fois par semaine, il faut nettoyer les oreilles. Il faut prendre un petit bâton (une allumette par exemple) sur lequel on enroule un morceau de tissu propre. ATTENTION de ne pas percer la petite membrane : le tympan.

**Les ongles sales cachent beaucoup de microbes.**

Les microbes se cachent sous les ongles sales et peuvent causer des infections de la peau quand on se gratte. Les chiques s'abritent sous les ongles. Il faut nettoyer et couper régulièrement nos ongles de pieds ou de mains.

**Papa et maman surveillent les pieds des enfants. Il ne les laissent jamais avec des chiques ou des épines.**

Il faut se presser d'enlever une chique. Sinon elle se développe, et pond des oeufs qui peuvent paralyser l'orteil. Papa et maman surveillent bien les pieds de leurs enfants.

**Quand on se blesse, il faut laver la plaie immédiatement avec l'eau et le savon.**

Chaque fois qu'il a une plaie, Fouda la nettoie tout de suite avec de l'eau et du savon et met une compresse d'un tissu propre. De cette façon, sa plaie guérit vite et ne nécessite pas de soins au dispensaire.

**Fouda a construit un cabinet (un W.C.). Sa famille est préservée de vers.**

Fouda a compris le danger de déposer les selles en brousse : verminoses, diarrhées, dysenterie ..., etc. Fouda a creusé un cabinet avec un trou profond et l'a recouvert d'un couvercle pour éviter les mouches. La famille de Fouda surveille la propreté du cabinet. Après chaque usage, ils y versent un peu de terre ou des cendres pour éloigner les mouches et les moustiques.

**Pour éviter les vers, la famille de Fouda porte des souliers.**

Les selles déposées dans la brousse contiennent parfois des oeufs d'ankylostomes. l'humidité ou la pluie fait sortir un petit ver de l'oeuf. Les personnes qui marchent nu-pieds sont contaminées immédiatement. Pour arrêter ces vers, Fouda a acheté des souliers à toute la famille.

Tête Yeux Oreilles Dents Aisselles Mains Ongles Organes génitaux Pieds

**La propreté du corps et des habits prévient les maladies.**

En donnant à notre corps des soins réguliers et en suivant des règles d'hygiène, nous fermons la porte à la maladie. Nous pouvons ainsi mener à bien notre travail et assurer le bonheur de la famille.

**La famille de Fouda est propre et en bonne santé. Elle est heureuse.**

La famille de Fouda sait maintenant ce qu'il faut faire pour garder et entretenir une bonne santé. Elle sait faire un petit budget pour les dépenses des médicaments. La famille de Fouda est heureuse et en bonne santé. UNE BONNE SANTE est un facteur de progrès dans la vie.

Copyright © 1999, SIL Tchad



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Cette création peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée, mais l'œuvre ainsi modifiée ne peut être diffusée que sous une licence identique ou similaire à celle de la création originale. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées.

Titre original en français: Hygiène du corps (sud)

En langue: Soumraye

Parlée dans le département de la Tandjilé-Est

Texte original en français et illustrations utilisés avec permission de:

Atelier de Matériel pour l'Animation (AMA)

B.P. 267 Yaoundé



