



ZONE D'ENDÉMIE À RISQUE

LE PALUDISME

Comprendre • Reconnaître • Prévenir

*Le moustique, le parasite, la maladie
et surtout les moyens de s'en protéger*



GUIDE ILLUSTRÉ

Pour les familles et les voyageurs

ÉDITION PÉDAGOGIQUE · 2026



LE PALUDISME

Guide illustré pour les familles et les voyageurs

Dr Nathan Tiomela

Édition pédagogique, 2026

Contact: easyorientation3@gmail.com

© 2026 Dr Nathan Tiomela. Tous droits réservés. Toute reproduction ou adaptation, totale ou partielle, du texte ou des illustrations est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Les courtes citations sont permises, avec mention du titre et de l'auteur.

La famille Koné et les situations décrites sont fictives. Toute ressemblance avec des personnes réelles serait fortuite.

Avertissement

Ce livret est une information générale destinée au grand public. Il ne remplace ni une consultation, ni un diagnostic, ni une prescription. Les recommandations (médicaments, vaccins, campagnes) évoluent : confirmez-les auprès d'un professionnel de santé ou du centre de santé de votre district.

Mot de l'auteur

Chers lecteurs, chères familles,

Si j'ai écrit ce livret, c'est pour une raison simple : le paludisme continue d'emporter des vies, surtout celles de jeunes enfants, alors qu'on sait comment s'en protéger. En 2024, l'OMS comptait 282 millions de cas et 610 000 décès dans le monde. Derrière ces chiffres, il y a des familles. Et ce qui me touche le plus, c'est que bien souvent, il aurait suffi de peu : une moustiquaire bien installée, une eau stagnante vidée, une fièvre prise au sérieux à temps.

Ce livret est pour vous, que vous soyez parent, grand-parent, futur parent, aidant ou voyageur. Nul besoin d'être médecin pour le lire. Je voudrais simplement que vous reteniez l'essentiel : c'est un moustique, l'Anophèle, qui transmet le paludisme ; on peut s'en protéger par des gestes à la portée de tous ; et devant une fièvre, on n'attend pas, on consulte et on fait un test.

J'ai choisi des mots simples et des images, parce que comprendre, c'est déjà commencer à se protéger. Les exercices et la famille Koné (*une famille imaginaire*), sont là pour vous accompagner pas à pas, comme on le ferait autour d'une table.

Ce que vous lirez s'appuie sur des sources reconnues, en premier lieu l'OMS, citées à la fin. Les recommandations évoluent : n'hésitez pas à les confirmer auprès des professionnels de santé près de chez vous. Ce livret ne remplace jamais une consultation.

Prenez le temps de le parcourir, faites les exercices, partagez-le avec vos proches. Si, grâce à ces pages, une seule famille dort plus sereinement, alors j'aurai atteint mon but.

Merci de votre confiance.

Dr Nathan Tiomela

Médecin

Sommaire

Mot de l’auteur	3
Sommaire	4
1. Pourquoi s’informer ?.....	7
La question de ce livret	7
Comment lire ce livret.....	10
Exercices de la partie 1.....	13
2. Le moustique vecteur : l’Anophèle	15
Reconnaître l’Anophèle.....	15
Les quatre étapes du cycle de vie	15
Le comportement de la femelle adulte	18
Où naissent les moustiques : les gîtes larvaires.....	18
Les espèces qui comptent en Côte d’Ivoire.....	19
Exercices de la partie 2.....	20
3. Les réservoirs du parasite.....	23
L’être humain, réservoir principal.....	23
Et les animaux ?	24
Exercices de la partie 3.....	25
4. Comment le paludisme se transmet.....	28
La transmission par le moustique.....	28
Les modes de transmission rares	29
Ce qui ne transmet pas le paludisme	29
Qu’est-ce qui augmente le risque ?	30
Exercices de la partie 4.....	31
5. Que fait le parasite dans le corps ?.....	34

Les trois grandes étapes.....	34
Pourquoi <i>P. falciparum</i> est grave.....	36
Les rechutes et les formes dormantes.....	38
Pourquoi certains sont moins touchés	38
Exercices de la partie 5.....	40
6. Symptômes : quand consulter ?.....	43
Quand les signes apparaissent-ils ?	43
Les signes fréquents	44
Signes de gravité : urgence.....	44
Qui doit consulter le plus vite ?.....	45
Comment le diagnostic est confirmé.....	46
Le traitement : à prescrire, pas à improviser	46
Exercices de la partie 6.....	48
7. La prévention, cœur du dispositif.....	51
Les sept piliers de la prévention.....	53
Pilier 1	54
Pilier 2	60
Pilier 3	66
Pilier 4	70
Pilier 5	76
Pilier 6	80
Pilier 7	84
Que faire selon votre situation ?.....	89
La check-list de la famille	90
Idées reçues et réalités.....	92
Mon plan de protection familial.....	93

Exercices de la partie 7.....	94
8. Voyageurs et nouveaux arrivants	98
Avant le départ	99
Choisir et prendre le médicament préventif	99
Pendant le séjour	99
Au retour	100
Si vous déménagez pour vous installer	100
Exercices de la partie 8.....	102
9. Annexes.....	106
Notre réponse à la question du livret.....	107
Mon tableau de progression	108
Mes repères de santé	109
10. Corrigés des exercices.....	110
11. Quelques mots utiles	117
12. Sources fiables.....	119

s

1. Pourquoi s'informer ?

La question de ce livret

Notre question, du début à la fin

Comment protéger ma famille du paludisme — de la première piqure à la première fièvre ?

Chaque partie de ce livret apporte un morceau de réponse. À la fin, vous aurez construit votre propre plan de protection.

Pour rendre la question concrète, nous suivrons tout au long du livret une famille **fictive**, les Koné. Leur histoire est inventée pour l'exemple ; les situations, elles, sont celles que beaucoup de familles ivoiriennes reconnaîtront.



Les Koné : une famille fictive, comme beaucoup d'autres.

- **Awa**, enceinte de cinq mois, s'occupe de la maison et du petit commerce.
- **Ibrahim**, son mari, rentre tard le soir et mange souvent dehors.
- **Mariam**, 7 ans, joue dehors dès la sortie de l'école.
- **Adama**, 7 mois, dort dans la chambre de ses parents.

Chacun d'eux est exposé de façon différente. Et chez vous ?

Faire le point : ma famille est-elle protégée ?

Cochez chaque phrase qui est vraie chez vous, sans vous juger : ce test sert à repérer ce qui manque.

Chez moi, c'est vrai...	Oui ?
1. Chaque personne de mon foyer dort sous une moustiquaire en bon état.	☐
2. Nous bordons la moustiquaire chaque soir, même pour la sieste des enfants.	☐
3. Chaque semaine, nous vidons ou couvrons les récipients qui retiennent l'eau.	☐
4. Au crépuscule, les enfants portent des vêtements couvrants ou un répulsif adapté à leur âge.	☐
5. Les portes et les fenêtres se ferment avant la nuit.	☐
6. Les femmes enceintes de la famille vont à toutes leurs consultations prénatales.	☐
7. Les enfants reçoivent les protections prévues pour leur âge (vaccin, cures saisonnières) selon le calendrier.	☐
8. En cas de fièvre, nous faisons un test le jour même.	☐
9. Nous savons reconnaître les signes de gravité et où aller, même de nuit.	☐
10. Nous participons aux campagnes du quartier (moustiquaires, pulvérisation, salubrité).	☐

Mon résultat

Nombre de cases cochées : ... / 10

8 à 10 : Bonne base. Relisez les parties 7 et 8 pour consolider.

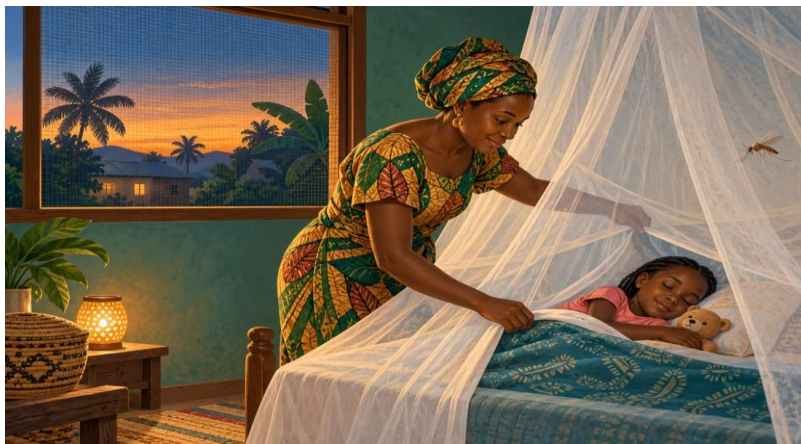
5 à 7 : Il manque des protections. La partie 7 vous montre lesquelles ajouter en premier.

0 à 4 : votre famille est exposée. Ne culpabilisez pas : lisez la partie 7 dès ce soir et commencez par la moustiquaire.

La protection qui me manque le plus :

Le paludisme est une maladie que l'on peut **éviter**, **dépister** et **guérir** — à condition d'agir tôt. Il peut pourtant commencer comme une fièvre banale, puis s'aggraver en quelques heures, surtout chez le jeune enfant et la femme enceinte. Savoir comment le moustique vit, comment le parasite voyage, comment il agit dans le corps et quels signes doivent faire consulter permet de se protéger mieux — et de protéger les siens.

Au niveau mondial, l'OMS a estimé pour 2024 environ 282 millions de cas et 610 000 décès, dont environ 95 % dans la Région africaine et près des trois quarts chez les enfants de moins de 5 ans. [17] En Côte d'Ivoire, le ministère de la Santé a indiqué en avril 2026 que le paludisme représentait près de 30 % des motifs de consultation, avec une incidence estimée à 231 cas pour 1 000 habitants en 2025. [4, 5] Ces chiffres décrivent une situation nationale : ils ne prédisent pas le risque de chaque personne, mais ils expliquent pourquoi la prévention compte au quotidien.



Se protéger chaque nuit est un geste simple et utile.

Comment lire ce livret

Le livret suit le trajet complet du paludisme, du moustique jusqu'à la prévention, qui en est le cœur :

Partie	Question à laquelle elle répond
2 Le moustique vecteur	Comment vit l'Anophèles ? Où naît-il, où se repose-t-il, quand pique-t-il ?
3 Les réservoirs	D'où vient le parasite ? Qui l'héberge entre deux piqûres ?
4 La transmission	Comment passe-t-on d'une personne à l'autre ? Qu'est-ce qui ne transmet pas ?
5 Dans le corps	Que fait le parasite après la piqûre ? Pourquoi devient-il grave ?

Partie	Question à laquelle elle répond
6 Les signes	Quels symptômes surveiller ? Quand consulter, et à quelle vitesse ?
7 La prévention	Que faire, chaque jour, pour éviter la maladie ? Pour qui, et avec quels services ?
8 Voyageurs et nouveaux arrivants	Comment se préparer si l'on arrive d'une région sans paludisme ?

Un livret pour s'exercer

Ce livret est **interactif**.

Chaque partie se termine par des **exercices pratiques**.

Les **liens soulignés** vous conduisent aux corrigés (et vous ramènent aux exercices). Reportez vos scores dans le **tableau de progression** de la partie 9.

L'essentiel en dix points

- Le paludisme est dû à un parasite, *Plasmodium*, transmis par la piqûre d'une **femelle Anophèles** infectée.
- Les œufs, larves et nymphes vivent dans l'eau ; seule la femelle adulte pique, surtout **du soir à l'aube**.
- Le moustique ne devient infectant que **10 à 14 jours** environ après avoir piqué une personne porteuse.
- L'être humain est le **réservoir principal** du parasite ; on peut le porter **sans fièvre**.
- Après la piqûre, le parasite passe par le foie, puis envahit les globules rouges.
- Toute **fièvre** en zone à risque exige un **test** le jour même ; un signe de gravité = **urgence**.
- La **moustiquaire imprégnée** utilisée chaque nuit est la protection de base.
- Aucune protection n'est suffisante seule : **on les combine** (moustiquaire, vêtements, répulsif, eau, services de santé).
- Femmes enceintes et jeunes enfants disposent de **protections spécifiques** gratuites ou encadrées.
- Un **vaccin (R21)** est proposé aux nourrissons en Côte d'Ivoire ; il complète, sans remplacer, les autres mesures.

Le réflexe essentiel

Une fièvre après une exposition possible au paludisme doit être évaluée rapidement par un professionnel de santé.

Si un signe de gravité apparaît même sans fièvre, rendez-vous immédiatement dans un centre de santé ou un hôpital.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

**Pour lire la suite,
procurez-vous le livre
complet**

Le paludisme

Prix : 3 500 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paielement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.