

F R E N C H
SPECIAL FORCES FUNCTIONAL PROGRAM

FIELD SANITATION

July 1985
Field Test Edition

DEFENSE LANGUAGE INSTITUTE
FOREIGN LANGUAGE CENTER

ACKNOWLEDGEMENT

This program owes a great deal to the Commander, Fort Devens, and to members of the 10th Special Forces Group (Airborne), who have given the Nonresident Training Division, DLIFLC the benefit of their great experience as subject matter experts in the development of the field test edition of this Special Forces French Functional Program. Special thanks are also extended to the faculty of the DLIFLC French Department for their valuable collaboration in translating this lesson on FIELD SANITATION, and in developing the questions and glossaries.

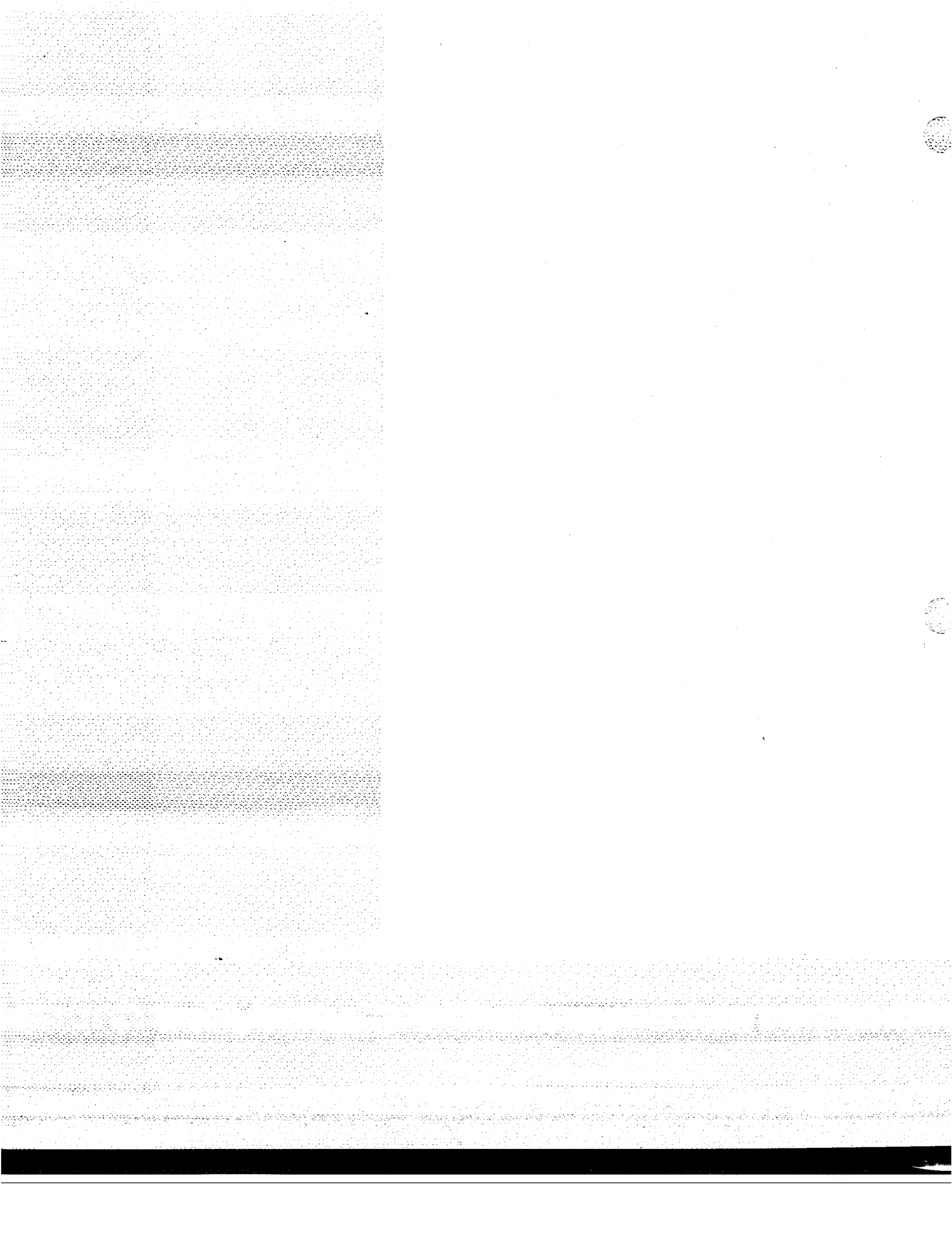
PREFACE

This program is an original effort designed to enable the Special Forces specialist to conduct guerrilla training in French.

This program is designed to be used with an instructor who is trained in the methodology of the Defense Language Institute, Foreign Language Center (DLIFLC).

CONTENTS

FRENCH TEXT	1
FRENCH QUESTIONS11
FRENCH - ENGLISH GLOSSARY12
ENGLISH TEXT20
ENGLISH - FRENCH GLOSSARY29
ANSWER KEY38



HYGIENE DE CAMPAGNEI. Introduction

- A. Votre sécurité, votre santé, votre vie même dépendent de votre condition physique. Vous ne pouvez pas combattre efficacement si vous êtes malade ou blessé.
- B. Voici quelques conseils pour vous aider à rester en bonne santé et en bonne forme (physique):
 1. Une bonne hygiène personnelle.
 2. Un bon programme d'entraînement physique.
 3. Le respect des règles d'hygiène quand on prépare la nourriture (quand on fait la cuisine).
 4. La stérilisation de l'eau.
 5. Des soins pour les pieds.
 6. La prévention des maladies (problèmes médicaux) causées par le climat.

II. Hygiène individuelle

- A. Prenez un bain au moins une fois par semaine. Si vous ne pouvez pas prendre de bain, lavez-vous avec un gant de toilette ou un morceau de tissu. Si vous vous baignez dans un oued (cours d'eau), choisissez un endroit en aval du camp. L'eau potable et l'eau pour cuisiner doivent provenir d'un point en amont de l'endroit prévu pour le bain et les feuillées.

FRENCH SFFLP

- B. Protégez-vous des poux et autres insectes parasites. S'il y a de la poudre anti-parasites, mettez (saupoudrez) cette poudre sur les coutures des vêtements.
- C. Changez de sous-vêtements aussi souvent que possible. La transpiration et autres sécretions corporelles réduisent le pouvoir d'isolation des sous-vêtements.
- D. Brossez-vous les dents une fois par jour. Cela diminuera les risques de problèmes dentaires.
- E. Portez les cheveux courts. Cela permettra d'éviter les insectes parasites et autre vermine.
- F. Hygiène:
 - 1. Les infections intestinales sont propagées par les excréments. Couvrez toujours les excréments.
 - 2. Feuillées (latrines):
 - a. Quand on est en mouvement, on doit faire ses besoins naturels à la manière des chats. On creuse un trou de 30 cm (de profondeur) et on enterre les excréments dans ce trou.
 - b. Une tranchée de latrine doit avoir 30 cm de largeur, 75 cm de profondeur et 120 cm de longueur. On doit couvrir les excréments au fur et à mesure de l'utilisation de la tranchée. Quand la tranchée est remplie (à 30 cm de la surface), on doit couvrir la tranchée.

- c. Une tinette. Ce système est employé quand on reste assez longtemps au même endroit.
 - d. Les feuillées doivent être creusées loin de la partie habitée du camp.
3. Il faut bien prendre soin de sa gamelle et de son couvert pour éviter la propagation des microbes par les mouches.

III. Entraînement physique

- A. La gymnastique aide à développer la résistance et l'endurance. Elle aide à maintenir le corps humain en bonne condition (forme).
- B. Les trois phases de l'entraînement physique sont:
 - 1. Phase I: Le développement d'une musculature solide qui aide à mieux supporter la fatigue physique et nerveuse.
 - 2. Phase II: Le développement de l'endurance.
 - 3. Phase III: La pratique régulière des exercices des phases I et II aide à conserver le niveau maximal d'endurance que vous avez atteint.

IV. Préparation de la nourriture

- A. Cuisine:
 - 1. Les repas chauds maintiennent le moral des soldats.
 - 2. Une chaleur de cuisson correcte tue beaucoup de microbes.

FRENCH SFFLP

3. Parmi les bonne méthodes de préparation: la cuisson à l'eau bouillante, la cuisson au four, la cuisson sur le grill, et la cuisson à l'huile (friture). La cuisson à l'eau est la meilleure méthode. Les sucs naturels des aliments ne se perdent pas. Un petit feu suffit.

B. Méthodes de conservation de la nourriture.

1. Dans les régions où le climat est froid, le surplus de nourriture peut être congelé.
2. Les légumes et les fruits peuvent être séchés par le vent, à l'air, au soleil ou fumés.
3. On peut faire sécher la viande au soleil. On peut aussi fumer la viande.

C. Les feux de camp.

1. Il faut faire les feux dans un creux ou dans un trou à la surface du sol.
2. L'endroit doit être à l'abri d'observateurs très éloignés.
3. Il faut éviter les sommets de collines.
4. Pour faire des feux de camp, il faut utiliser du bois dur et bien sec. Il brûle plus lentement, donne plus de chaleur, et fume moins.

V. L'eau

- A. On peut survivre plusieurs semaines sans avoir de nourriture. On ne peut pas survivre sans eau.
- B. Notre corps perd beaucoup d'eau par la transpiration ou par la déshydratation (l'élimination excessive des liquides du corps: l'eau, le sel et les sels minéraux). La déshydratation est possible dans les régions froides/arctiques, mais la sueur qui est le symptôme apparent de la déshydratation est moins forte.
- C. Purification (stérilisation) de l'eau:
 - 1. Faites bouillir l'eau une minute au minimum.
 - 2. Utilisez des comprimés pour la purification de l'eau.
 - 3. Mettez 8 gouttes de solution d'iode à 2.5% par litre d'eau. Attendez 10 minutes avant de boire cette eau.
 - 4. L'eau de pluie recueillie dans des récipients propres est potable (sans risques).
 - 5. Ne buvez pas d'urine ou d'eau de mer, la teneur en sel en est trop élevée.

VI. Soins à donner aux pieds

- A. Lavez-vous les pieds tous les jours à l'eau et au savon. Essuyez-vous bien les pieds avant d'enfiler vos chaussettes.

FRENCH SFPLP

- B. Changez de chaussettes tous les jours. Les chaussettes trouées peuvent causer des ampoules.
- C. Prenez si possible une paire de chaussettes supplémentaire quand vous avez une longue marche à faire.
- D. Si vous avez une ampoule au pied, nettoyez la peau autour de l'ampoule. Percez la base de l'ampoule avec une aiguille stérilisée ou la pointe d'un canif. Flambez l'épingle ou la pointe du canif au feu d'une allumette ou d'un briquet. Laissez couler le liquide de l'ampoule. Couvrez d'un bandage adhésif.
- E. La mycose ou "pied de l'athlète" est causée par une mycose. Les mycoses sont des champignons microscopiques qui se développent dans les milieux chauds et humides (entre les orteils). Vous pouvez limiter l'irritation du "pied de l'athlète" en vous lavant bien les pieds et en utilisant de la poudre désinfectante pour que vos pieds restent secs.
- F. Ne portez pas de chaussettes ou de chaussures serrées.
- G. Faites des exercices et massez-vous les pieds au moins une fois par jour.

VII. Prévention des maladies et problèmes médicaux dus au climat

- A. Le "pied de tranchée" et le "pied gelé":
 - 1. Par temps froid ou humide, la peau des pieds peut devenir blanche et ratatinée; c'est une indication de "pieds de tranchée". La "gelure des pieds"

n'est pas très grave. Il est possible de ne pas avoir de sensations dans les pieds. Si les pieds enflent et deviennent douloureux, cela peut être un signe de gangrène. Cette situation peut nécessiter l'amputation des orteils ou du pied.

2. Mesures préventives:

- a. Il faut faire des exercices pour les pieds.
- b. Il faut se laver les pieds aussi souvent que possible.
- c. Il faut essayer d'avoir toujours les pieds bien secs.
- d. Il faut changer de chaussettes aussi souvent que possible.
- e. Il ne faut pas porter de chaussures ou de chaussettes serrées (qui compriment les pieds).

B. Engelure:

1. L'engelure est le gel d'une partie du corps, d'habitude, le visage, les mains, ou les pieds. La partie du corps qui est gelée devient grisâtre ou très blanche et perd ses sensations. La force du vent peut causer une gelure rapide.
2. Traitement:
 - a. Vous devez faire attention aux symptômes d'engelure, les vôtres ou ceux de vos camarades. Etablissez un système de surveillance mutuelle entre copains.

FRENCH SFPLP

- b. Placez la partie du corps qui est gelée près d'une source de chaleur (une partie de votre corps ou le corps d'un voisin).
- c. N'essayez pas de faire recirculer le sang par la marche, le massage, l'eau froide ou en frottant avec de la neige la partie gelée.
- d. Couvrez le blessé de couvertures (tenez le blessé au chaud).
- e. Donnez des boissons chaudes au blessé.
- f. Après le dégel de la partie gelée, placez un pansement assez lâche, sec et stérile.
- g. Ne percez pas les ampoules.
- h. N'appliquez pas de pommade sur une blessure.

C. Crampes causées par la chaleur:

- 1. Les crampes se produisent quand on transpire beaucoup sans avoir pris de suppléments de sel pour remplacer le sel éliminé par la sueur. On peut vomir et se sentir très affaibli.
- 2. Pour soigner les crampes, il faut boire de l'eau salée. Mettez deux comprimés de sel par litre d'eau.

D. Epuisement causé par la chaleur:

1. L'épuisement est causé par la déshydratation et la perte de sel par le corps. On peut avoir mal à la tête, avoir la vertige, s'évanouir ou se sentir faible. La peau peut être moite et froide au toucher.
2. Traitement:
 - a. Mettez la victime au frais.
 - b. Déshabillez la victime.
 - c. Elevez lui les pieds.
 - d. Massez, ou élevez et baissez les jambes de la victime.
 - e. Faites boire de l'eau salée à la victime.
3. On peut éviter cette situation en mangeant de la nourriture salée ou en ajoutant des tablettes de sel à l'eau qu'on boit.

E. L'insolation:

1. L'insolation peut provoquer la mort. Ses symptômes sont:
 - a. L'arrêt soudain de la transpiration.
 - b. La peau est très chaude et sèche.
 - c. La peau peut prendre une couleur rose vif.
 - d. On peut avoir le délire et perdre connaissance.

FRENCH SFPLP

2. Traitement:

- a. Portez la victime dans un endroit frais pour réduire la température de son corps.
- b. Déshabillez la victime.
- c. Mettez la victime dans un bain d'eau fraîche, faites-lui couler de l'eau fraîche sur le corps.
- d. Placez-lui des linges mouillés sur le corps.
- e. Eventez la victime avec un pan de sa chemise.
- f. Essayez d'obtenir de l'aide médicale professionnelle (médecin, infirmier ou autre).

QUESTIONS

1. De quoi dépendent votre sécurité, votre santé, et votre vie?
2. Qu'est-ce qui contribue au développement de la résistance et de l'endurance?
3. Quelle est la meilleure façon de préparer la nourriture?
4. Pourquoi est-ce qu'il ne faut pas boire d'urine ou d'eau de mer?
5. Pourquoi est-ce que vous devez prendre bien soin de vos pieds?
6. Qu'est-ce que c'est que la gelure?
7. Pourquoi est-ce qu'il est très important d'éviter ou de traiter immédiatement une insolation?

