

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.

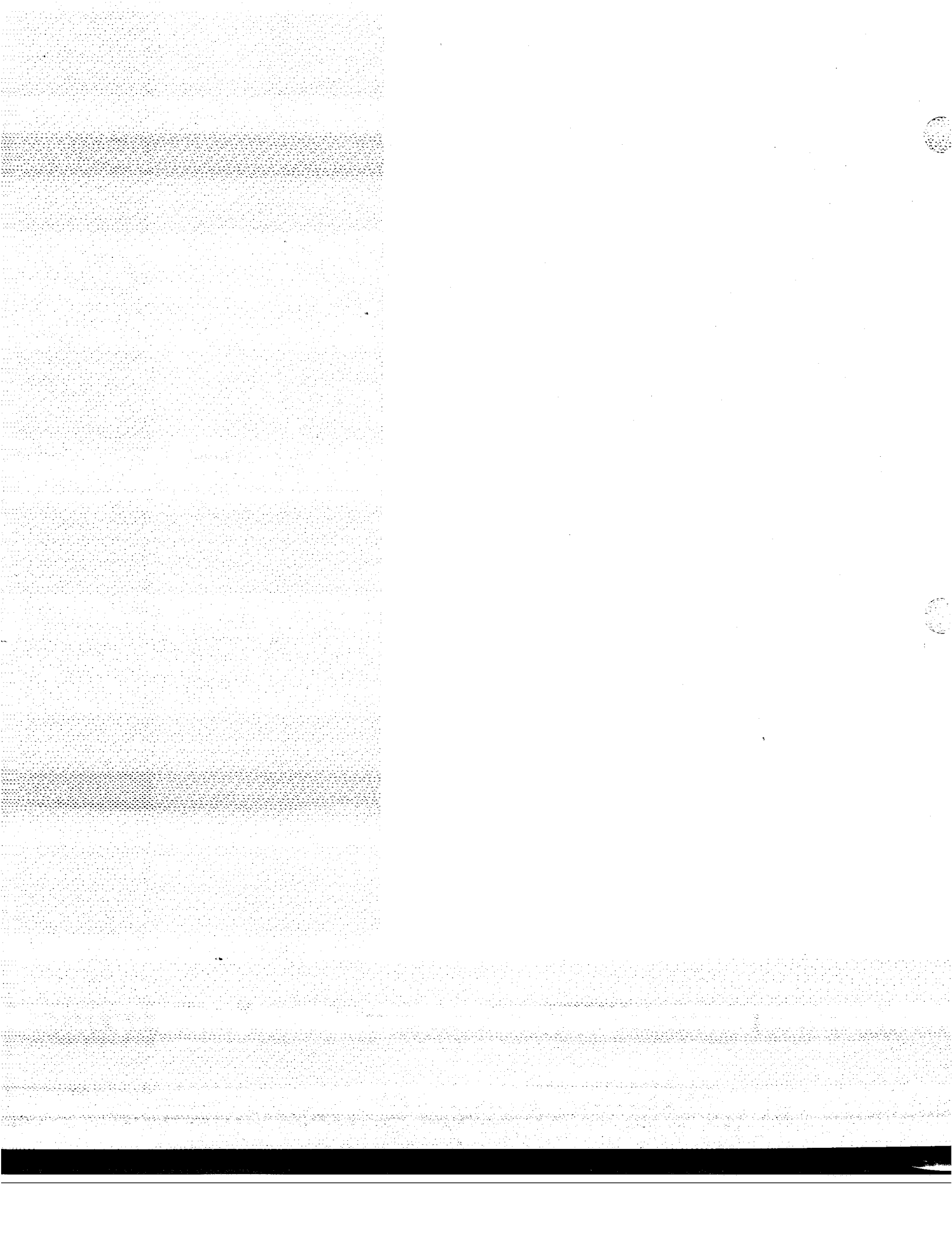
#### PREFACE

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 QUESTIONS . . . . .	.11
FRENCH - ENGLISH GLOSSARY . . . . .	.12
ENGLISH TEXT . . . . .	.20
ENGLISH - FRENCH GLOSSARY . . . . .	.29
ANSWER KEY . . . . .	.38



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 bonnes 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 sucres 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?

GLOSSAIRE

à la vapeur	cooking by steaming
abdomen (m.)	abdomen
aiguille (f.)	needle
aliment (m.)	food (items)
aliments (m.pl.)	food
allumette (f.)	match
amont (m.)	upstream water
ampoule (f.)	blister
amputation (f.)	amputation
amputer	to amputate
arctique (adj.)	arctic
athlète (m.)	athlete
avoir mal à la tête	to have a headache
baigner	to bathe
baigner (se)	to bathe oneself
bain (m.)	bath
blessure (f.)	wound
boire	to drink
boîte	box
bord (m.)	edge
botte (f.)	boot



bouillante, bouillant	boiling
bouillir	to boil
brosser	to brush
brûler	to burn
brûlure (f.)	burn
canif (m.)	penknife
chaleur (f.)	heat
chat (m.)	cat
chaussette (f.)	sock
chaussure (f.)	shoe
climat (m.)	climate
comprimé (m)	tablet
congeler	to freeze (man-made)
conseil (m.)	advice
conservation (f.)	preservation
conserver	to preserve
contenu (m.)	contents
crampe (f.)	cramp
creux (m.)	depression
cuisiner	to cook
dégeler	to thaw out
dent (f.)	tooth
désinfecter	to disinfect
douleur (f.)	pain
douloureux (se)	painful

FRENCH SFFLP

eau de mer (f.)	seawater
eau salée (f.)	salt water
efficacement	efficiently
emballer	to wrap (objects)
en amont (de)	upstream, upriver
en aval (de)	downstream, downriver
en aval (m.)	downstream water
en bonne forme	in good shape
en forme	in shape
endurance (f.)	endurance
enfler	to swell
enfouir	to bury (objects)
engelure (f.)	frostbite
enterrer	to bury (people)
entière, entier	entire, whole
envelopper	to wrap (people)
essuyer	to wipe
excréments (m.pl.)	human waste
faire bouillir	to boil
faire cuire	to cook
faire cuire à l'eau	to cook in water
faire cuire à l'huile	to cook in oil
faire cuire au four	to cook in the oven
faire cuire sur le gril	to cook on the grill
faire frire	to fry

faire la cuisine	to cook
feuillées (f.pl.)	latrine
flamber une aiguille	to flame a needle
flamme (f.)	flame
forme (f.)	shape, condition
four (m.)	oven
fraîcheur (f.)	coolness
frire	to fry
frotter	to rub
gangrène (f.)	gangrene
gant de toilette (m.)	washcloth
gelée, gelé	frozen
goutte (f.)	drop
hygiène (f.)	hygiene, sanitation
inconsciente, inconscient	unconscious
infectée, infecté	infected
infecter (s')	to become infected
infection (f.)	infection
insecte (m.)	insect
insolation (f.)	heat stroke
intestinale, intestinal	intestinal
isolante, isolant	insulating
laver (se)	to wash oneself
lentement	slowly
linge (m.)	piece of cloth

FRENCH SFPLP

mal de tête (m.)	headache
maladie (f.)	illness, sickness
massage (m.)	massage
masser	to massage
microbe (m.)	germ
moite, moite	moist
morceau de tissu (m.)	piece of cloth
mouche (f.)	fly
mouillée, mouillé	wet
muscle (m.)	muscle
musculaire (adj.)	muscular
nettoyage (m.)	cleaning
odeur (f.)	odor
orteil (m.)	toe
paire (f.)	pair
pâle, pâle	pale
pan de chemise (m.)	shirttail
peau (f.)	skin
perte (f.)	loss
physique	physical
pommade (f.)	ointment
pou (m.), poux (m.pl.)	louse, lice
poudre (f.)	powder
prendre un bain	to take a bath

prévention (f.)	prevention
programme (m.)	program
propre (adj.)	clean
qualité (f.)	quality
ratatinée, ratatiné	shrivelled
réceptacle (m.)	container
réduire	to reduce
réfrigérer	to refrigerate
repas (m.)	meal
résidu (m.)	residue, waste
sale (adj.)	dirty
salée, salé	salty, salted
saleté (f.)	dirt, filth
santé (f.)	health
saupoudrer	to sprinkle powder
savon (m.)	soap
sèche, sec	dry
sécher	to dry
serrée, serré	tight
serrer	to tighten
serviette (f.)	towel
soins (m.pl.)	care
sommet (m.)	top, summit
sous-vêtements (m.pl.)	underwear

FRENCH SFPLP

stérilisation (f.)	sterilization
stériliser	to sterilize
suc (m.)	juice
sueur (f.)	sweat
tension (f.)	tension
tinette (f.)	deep-pit latrine
traitement (m.)	treatment
traiter	to treat
tranchée (f.)	trench
tranchée de latrine (f.)	straddle-trench
transpiration (f.)	perspiration
transpirer	to perspire
tremblement (m.)	trembling
trou (m.)	hole
trouée, troué	with holes
vapeur (f.)	steam
vermine (f.)	vermin
verser	to pour
vide (adj.)	empty
vider	to empty
vive, vif	bright
vomir	to vomit
vomissement (m.)	vomiting

Expressions et mots utiles

à la manière des chats	catlike
aussi souvent que	whenever
avoir mal à la gorge	to have a sore throat
avoir mal à la jambe	to have a sore leg
avoir mal à la tête	to have a headache
avoir mal au bras	to have a sore arm
avoir mal aux dents	to have a toothache
en aval	downstream
en avant	upstream
en bonne forme	in good physical condition
en bonne santé	healthy
faire bouillir de l'eau	to boil water
faire cuire	to cook
faire cuire à l'eau	to cook in water
faire cuire au four	to bake
faire cuire sur le grill	to grill
faire frire	to fry
faire rôtir	to roast
prendre un bain	to take a bath
se brosser les dents	to brush one's teeth
se laver	to wash up
se laver les mains	to wash one's hands
se laver les pieds	to wash one's feet
une fois par semaine	once a week

FIELD SANITATION

I. Introduction

- A. Your safety, health and life depend on your physical condition. You cannot fight well if you are injured or sick.
- B. Recommended ways to help you stay healthy and in good shape are:
  - 1. Good personal hygiene.
  - 2. Proper physical training.
  - 3. Correct food preparation.
  - 4. Water treatment.
  - 5. Proper foot care.
  - 6. Prevention of injuries caused by weather.

II. Personal Hygiene

- A. You should bathe at least once a week. If you cannot bathe, wipe off your body with a towel or cloth. When bathing in a stream, use an area downstream from the camp. Drinking and cooking water are to be taken from upstream of the bathing area and latrine.
- B. Protect yourself against lice and other parasitic insects. If insect powder is available, dust the seams of your clothes with it.



- C. Change underclothing whenever possible. Through perspiration and oils from the body it loses its insulating qualities.
- D. Brush your teeth once a day. It will reduce dental problems.
- E. Keep the hair cut short. It makes it easier to keep clean and helps to avoid picking up dirt and vermin.
- F. Sanitation:
  - 1. Intestinal diseases can be caused by feces. Feces must always be buried.
  - 2. Latrines:
    - a. When you are on the move, a "cathole" latrine is to be dug about 30 cm (thirty centimeters) deep. Cover waste after use of the latrine.
    - b. The "straddle trench" is made 30 cm wide, 75 cm deep and 1.2 m (one point two meters) long. Cover waste after each use of the latrine. Cover trench as soon as it is filled to within 30 cm of the surface.
    - c. A "deep pit" contains a box. It is used when you are in one place for a long time.
    - d. Latrines should be dug away from the living area.
  - 3. Careful cleaning of your mess gear will reduce the spreading of germs by flies.

FRENCH SFPLP

III. Physical Training

- A. Exercising contributes to building up stamina and endurance. It helps to keep the body in healthy condition.
- B. The following three phases are recommended for physical training:
  - 1. Phase I: Exercises to build up muscles.
  - 2. Phase II: Exercises to increase endurance.
  - 3. Phase III: Continuing exercises in Phase I and II increases resistance and endurance.

IV. Food preparation

- A. Cooking:
  - 1. Hot meals are good for morale.
  - 2. Proper heating kills many germs.
  - 3. Boiling, roasting, baking and frying are especially good ways to prepare food. Boiling is the best way to prepare food. It keeps the natural juices in the food. Furthermore, it does not require a large fire.
- B. Preserving food:
  - 1. Freeze excess food in cold climates.
  - 2. Edible plants can be dried by means of wind, sun, air or fire.
  - 3. Meat can be dried in the sun or smoked.

## C. Fires:

1. Make fires in a depression or hole in the ground.
2. Ensure that area is hidden from long-range observation.
3. Avoid hilltops.
4. Use dry hardwood for fuel. It burns slower and gives off more heat while producing less smoke.

V. Water

- A. A human being can get along without food for several weeks. He cannot live long without water.
- B. The body can lose large amounts of water through dehydration (the excessive loss of water, salt and minerals). This condition can also occur in cold (arctic) areas, although the outward evidence (sweating) is less noticeable than in hot (tropical) areas.
- C. Purification of water:
  1. Boil water for at least one minute.
  2. Use water purification tablets.
  3. Add eight drops of 2 1/2 % (two and one half percent) iodine solution to one liter of water. Let stand for ten minutes before drinking.
  4. Rain water collected in clean containers or from plants is usually safe to drink.
  5. Do not drink urine or sea water. The salt content is too high.

VI. Proper Foot Care

- A. To avoid infection and injury, wash your feet every day with soap and water. Dry feet well before putting on socks.
- B. Put on a clean pair of socks every day. Holes in socks may cause blisters.
- C. If possible carry extra pairs of socks with you when you are on long marches.
- D. If you have a blister, wash the injured area. Puncture the blister at the bottom edge with a sterilized needle or knife point. Sterilize the needle or knife point by heating it with a match or cigarette lighter. Drain the liquid from under the skin and cover it with a Band-Aid.
- E. Athlete's foot is caused by a fungus. Fungi grow in warm and moist places, such as the areas between your toes. Spread of athlete's foot can be avoided by keeping feet clean. Use foot powder to keep feet dry.
- F. Wearing tight socks or tight boots is to be avoided.
- G. Exercise feet and massage them at least once a day for good circulation.

**VII. Prevention of Injuries Caused by Weather****A. Trench foot/immersion foot:**

1. During cold or wet weather your feet may become pale or the skin look shriveled. This signifies trench foot or immersion foot. There may be loss of feeling in the feet. If feet swell and become very painful, gangrene may result. A consequence of this condition may be the amputation of the toes or foot.
2. Precautionary measures:
  - a. Exercise your feet.
  - b. Keep your feet as clean and dry as possible.
  - c. Put on clean and dry socks as often as possible.
  - d. Do not wear tight socks or tight boots.
  - e. Massage feet.

**B. Frostbite:**

1. Frostbite means the freezing of parts of the body (usually the face, hands or feet). The frostbitten part of the body becomes grayish-blue or white and loses sensation. Strong winds can quickly cause frostbite.

FRENCH SFPLP

2. Treatment:

- a. Watch each other for signs of frostbite. Use the buddy system.
- b. Place the frostbitten part of your body next to a warm part of your body or a warm part of another person.
- c. Do not try to get circulation going by walking, massage, exposure to fire, cold water or rubbing with snow.
- d. Wrap the casualty in blankets.
- e. Give the casualty warm drinks.
- f. After circulation in the frostbitten part has been restored, wrap it loosely in a dry, sterile dressing.
- g. Do not puncture blisters.
- h. Do not put ointment on an injured part of the body.

C. Heat cramps:

1. Heat cramps occur due to sweating a lot and insufficient salt intake. The cramps can occur in the abdomen, in the arms or legs. In addition there may be vomiting and a feeling of weakness.
2. For treatment drink salt water.

**D. Heat exhaustion:**

1. Heat exhaustion is caused by the loss of water and salt. Telltale signs are a headache, feeling of dizziness or weakness, or unconsciousness. The skin may be moist and cool.
2. Treatment:
  - a. Move the casualty to a cool place.
  - b. Remove outer clothing.
  - c. Raise the casualty's feet.
  - d. Move legs up and down or massage them.
  - e. Give the casualty salt water to drink.
3. This condition can be prevented by adding salt to the food or salt tablets to the drinking water.

**E. Heatstroke:**

1. Heatstroke can cause death. Warning signs are:
  - a. A sudden stoppage of sweating.
  - b. Hot and dry skin.
  - c. Bright pink skin.
  - d. Delirium or unconsciousness.

FRENCH SFPLP

2. Treatment:
  - a. Lower the casualty's body temperature by moving him to a cool place.
  - b. Remove the casualty's clothing.
  - c. Place the casualty in cool water or pour cool water over him.
  - d. Continue to keep the casualty cool by sprinkling him with cool water.
  - e. Fan the casualty with his shirt.
  - f. Get medical help as soon as possible.



GLOSSARY

abdomen	abdomen (m.)
advice	conseil (m.)
to amputate	amputer
amputation	amputation (f.)
arctic	arctique (adj.)
athlete	athlète (m.)
bath	bain (m.)
to bathe	baigner
to bathe oneself	baigner (se)
to become infected	infecter (s')
blister	ampoule (f.)
to boil	bouillir
to boil	faire bouillir
boiling	bouillante, bouillant
boot	botte (f.)
box	boîte
bright	vive, vif
to brush	brosser
burn	brûlure (f.)
to burn	brûler
to bury (objects)	enfouir
to bury (people)	enterrer

FRENCH SFPLP

care	soins (m.pl.)
cat	chat (m.)
clean	propre (adj.)
cleaning	nettoyage (m.)
climate	climat (m.)
container	réceptient (m.)
contents	contenu (m.)
to cook	cuisiner
to cook	faire cuire
to cook	faire la cuisine
to cook in oil	faire cuire à l'huile
to cook in the oven	faire cuire au four
to cook in water	faire cuire à l'eau
to cook on the grill	faire cuire sur le grill
cooking by steaming	à la vapeur
coolness	fraîcheur (f.)
cramp	crampe (f.)
deep-pit latrine	tinette (f.)
depression	creux (m.)
dirt, filth	saleté (f.)
dirty	sale (adj.)
to disinfect	désinfecter
downstream water	en aval (m.)
downstream	en aval (de)
to drink	boire

drop	goutte (f.)
dry	sèche, sec
to dry	sécher
edge	bord (m.)
efficiently	efficacement
empty	vide (adj.)
to empty	vider
endurance	endurance (f.)
entire, whole	entière, entier
flame	flamme (f.)
to flame a needle	flamber une aiguille
fly	mouche (f.)
food	aliments (m.pl.)
food (items)	aliment (m.)
to freeze (man-made)	congeler
frostbite	gelure (f.)
frozen	gelée, gelé
to fry	faire frire
to fry	frire
gangrene	gangrène (f.)
germ	microbe (m.)
to have a headache	avoir mal à la tête
headache	mal de tête (m.)

FRENCH SFPLP

health	santé (f.)
heat	chaleur (f.)
heat stroke	insolation (f.)
hole	trou (m.)
human waste	excréments (m.pl.)
hygiene, sanitation	hygiène (f.)
illness, sickness	maladie (f.)
in good shape	en bonne forme
in shape	en forme
infected	infectée, infecté
infection	infection (f.)
insect	insecte (m.)
insulating	isolante, isolant
intestinal	intestinale, intestinal
juice	suc (m.)
latrine	feuillées (f.pl.)
loss	perte (f.)
louse, lice	pou (m.), poux (m.pl.)
massage	massage (m.)
to massage	masser
match	allumette (f.)
meal	repas (m.)
moist	moite, moite

muscle	muscle (m.)
muscular	musculaire (adj.)
needle	aiguille (f.)
odor	odeur (f.)
ointment	pommade (f.)
oven	four (m.)
pain	douleur (f.)
painful	douloureux (se)
pair	paire (f.)
pale	pâle, pâle
penknife	canif (m.)
perspiration	transpiration (f.)
to perspire	transpirer
physical	physique
piece of cloth	linge (m.)
piece of cloth	morceau de tissu (m.)
to pour	verser
powder	poudre (f.)
preservation	conservation (f.)
to preserve	conserver
prevention	prévention (f.)
program	programme (m.)
quality	qualité (f.)

FRENCH SFPLP

to reduce	réduire
to refrigerate	réfrigérer
residue, waste	résidu (m.)
to rub	frotter
salt water	eau salée (f.)
salty, salted	salée, salé
seawater	eau de mer (f.)
shape, condition	forme (f.)
shirttail	pan de chemise (m.)
shoe	chaussure (f.)
shrivelled	ratatinée, ratatiné
skin	peau (f.)
slowly	lentement
soap	savon (m.)
sock	chaussette (f.)
to sprinkle powder	saupoudrer
steam	vapeur (f.)
sterilization	stérilisation (f.)
to sterilize	stériliser
straddle-trench	tranchée de latrine (f.)
sweat	sueur (f.)
to swell	enfler
tablet	comprimé (m)
to take a bath	prendre un bain

tension	tension (f.)
to thaw out	dégeler
tight	serrée, serré
to tighten	serrer
toe	orteil (m.)
tooth	dent (f.)
top, summit	sommet (m.)
towel	serviette (f.)
to treat	traiter
treatment	traitement (m.)
trembling	tremblement (m.)
trench	tranchée (f.)
unconscious	inconsciente, inconscient
underwear	sous-vêtements (m.pl.)
upstream water	amont (m.)
upstream, upriver	en amont (de)
vermin	vermine (f.)
to vomit	vomir
vomiting	vomissement (m.)
to wash oneself	laver (se)
washcloth	gant de toilette (m.)
wet	mouillée, mouillé
to wipe	essuyer
with holes	trouée, troué

FRENCH SFPLP

wound	blessure (f.)
to wrap (objects)	emballer
to wrap (people)	envelopper

Useful words and expressions:

to bake	faire cuire au four
to boil water	faire bouillir de l'eau
to brush one's teeth	se brosser les dents
catlike	à la manière des chats
to cook	faire cuire
to cook in water	faire cuire à l'eau
downstream	en aval
to fry	faire frire
to grill	faire cuire sur le grill
to have a headache	avoir mal à la tête
to have a sore arm	avoir mal au bras
to have a sore leg	avoir mal à la jambe
to have a sore throat	avoir mal à la gorge
to have a toothache	avoir mal aux dents
healthy	en bonne santé
in good physical condition	en bonne forme



once a week	une fois par semaine
to roast	faire rôtir
to take a bath	prendre un bain
upstream	en avant
to wash one's feet	se laver les pieds
to wash one's hands	se laver les mains
to wash up	se laver
whenever	aussi souvent que

ANSWER KEY

1. What does your safety, morale and life depend on?  
Elles dépendent de votre condition physique (de votre forme).  
They depend on your physical condition.
2. What helps in building up stamina and endurance?  
Les exercices de gymnastiques contribuent au développement  
de la résistance et de l'endurance.  
Exercising contributes to building up stamina and endurance.
3. What is the best way to prepare food?  
La cuisson à l'eau bouillante est la meilleure parce qu'elle  
permet de retenir les sucs naturels des aliments.  
Boiling is the best way because it keeps the natural juices  
of the food.
4. Why should you not drink urine or sea water?  
Il ne faut pas boire d'urine ou d'eau de mer parce que leur  
teneur en sel est trop élevée.  
The salt content is too high.
5. Why must you take proper care of your feet?  
Il faut prendre bien soin de ses pieds pour éviter "le pied  
de tranchée" (les mycoses).  
In order to prevent trench foot or immersion foot.

6. What is frostbite?

C'est le gel d'une partie du corps.

Frostbite means the freezing of a part of the body.

7. Why is it important to prevent heatstroke or treat it immediately?

Une insolation peut causer la mort.

Heatstroke can cause death.

