

# THÈME 1 | POURQUOI NOUS AVONS BESOIN DE BIEN MANGER

## NOTES SUR LA NUTRITION

### De bons repas

Prendre de bons repas, en particulier avec la famille et les amis, est un des plaisirs de la vie. Nous savons tous que les personnes dont le régime alimentaire est sain et équilibré ont toutes les chances d'avoir :

- ▶ beaucoup d'énergie pour travailler et profiter de la vie;
- ▶ moins d'infections et d'autres maladies.

Les enfants qui mangent bien ont en général une bonne croissance, et normalement les femmes qui mangent bien ont des bébés en bonne santé. C'est pourquoi il est important de savoir quelles associations d'aliments constituent de bons repas et quels sont les besoins alimentaires particuliers des différents membres de la famille.

### Les aliments et les nutriments



**Les aliments fournissent des nutriments qui nous permettent de grandir, d'être actifs et en bonne santé**

Un aliment fournit des nutriments, c'est-à-dire des substances qui procurent :

- ▶ des calories pour l'activité, la croissance et toutes les fonctions de l'organisme, telles que la respiration, la digestion et le maintien de la température;
- ▶ des éléments pour la croissance et l'entretien de l'organisme, et pour le maintien d'un bon système immunitaire.

Il existe de nombreux nutriments différents. On les divise en deux catégories:

*Les macro (gros) nutriments*, dont nous avons besoin en grandes quantités. Ce sont:

- ▶ les glucides (amidon, sucres et fibres alimentaires);
- ▶ les lipides, dont il existe plusieurs sortes (voir l'encadré 4);
- ▶ les protéines, qui comptent des centaines de types différents.

*Les micro (petits) nutriments*, dont nous avons besoin en faibles quantités. Il existe beaucoup de micronutriments, mais ceux qui risquent le plus d'être insuffisants dans le régime alimentaire sont:

- ▶ les minéraux, tels que le fer (voir l'encadré 6 à la page 24), l'iode et le zinc;
- ▶ les vitamines, comme la vitamine A, les vitamines du groupe B (entre autres le folate) et la vitamine C.

#### ENCADRÉ 4 • LIPIDES, ACIDES GRAS ET CHOLESTÉROL

Les graisses et les huiles constituent une source concentrée d'énergie et d'acides gras essentiels nécessaires à la croissance et à la santé. Elles favorisent l'absorption de certaines vitamines, par exemple la vitamine A, et rendent les repas plus savoureux. Certains aliments gras/huileux renferment des vitamines importantes.

Les graisses et les huiles contiennent différents «nutriments lipidiques», entre autres les acides gras insaturés, les acides gras saturés, les acides gras trans et le cholestérol.

##### **Les acides gras insaturés**

Parmi les acides gras insaturés, deux sont appelés «acides gras essentiels» parce que l'organisme ne peut pas les fabriquer. Ils sont nécessaires à l'élaboration des cellules, en particulier celles du cerveau et du système nerveux. Les acides gras insaturés contiennent un groupe d'acides appelés «acides gras oméga-3», qui contribuent à protéger l'organisme des maladies de cœur.

- ▶ Les aliments qui contiennent principalement des acides gras insaturés sont par exemple la plupart des huiles végétales, les arachides, le soja, les graines de tournesol, les graines de sésame et autres graines oléagineuses, les poissons gras et les avocats. Les aliments riches en acides gras oméga-3 sont les poissons de mer gras et certaines graines et légumineuses, telles que les graines de lin et le soja.

##### **Les acides gras saturés**

- ▶ Les aliments qui contiennent essentiellement des acides gras saturés sont par exemple le beurre, le ghee, le saindoux/la graisse de cuisine, le lait entier, le

fromage, le gras de la viande ou des produits carnés (saucisses, par exemple) et de la volaille, l'huile de palme rouge et la noix de coco.

### Les acides gras trans

Quand on fait subir un traitement aux huiles végétales pour les rendre plus compactes (par exemple pour les utiliser dans la margarine ou autres matières grasses solides), certains acides gras insaturés sont transformés en acides gras trans. Ces derniers se comportent comme des acides gras saturés. Nous devrions consommer le moins possible d'aliments contenant des acides gras trans.

- ▶ Les aliments qui contiennent des acides gras trans sont par exemple la margarine et le saindoux (graisse de cuisine), les aliments frits tels que les pommes de terre frites et autres fritures, les aliments frits du commerce comme les beignets, ainsi que les aliments rôtis, les biscuits, les gâteaux et les crèmes glacées.

### Le cholestérol

Le cholestérol ne se trouve que dans les aliments d'origine animale, mais l'organisme peut le fabriquer à partir d'autres nutriments lipidiques. Nous avons besoin de cholestérol pour que notre organisme se développe et fonctionne bien.

Il existe deux sortes de cholestérol dans le sang: le «bon» cholestérol et le «mauvais» cholestérol.

- ▶ Un taux élevé de bon cholestérol (lipoprotéine à forte densité) semble *réduire* le risque de maladies de cœur. La consommation d'aliments contenant essentiellement des acides gras insaturés tend à *accroître* le taux de bon cholestérol.
- ▶ Un taux élevé de mauvais cholestérol (lipoprotéine à faible densité) semble *accroître* le risque de maladies de cœur. La consommation d'aliments contenant essentiellement des graisses saturées tend à *accroître* le taux de mauvais cholestérol.

### Les besoins en lipides

Les besoins en lipides sont exprimés en «pourcentage des besoins énergétiques totaux» (voir le tableau 4 à l'annexe 2). Le pourcentage de l'énergie totale qui devrait provenir des matières grasses dans un régime alimentaire sain et équilibré est le suivant:

- ▶ de 30 à 40 pour cent pour les enfants qui reçoivent une alimentation complémentaire et jusqu'à l'âge de deux ans;

(fin à la page 22)

- ▶ de 15 à 30 pour cent pour les enfants plus âgés et la plupart des adultes; un taux maximal de 35 pour cent est acceptable pour des adultes actifs;
- ▶ au moins 20 pour cent et jusqu'à 30 pour cent pour des femmes en âge de procréer (de 15 à 45 ans).

Autrement dit, le régime alimentaire d'une femme en âge de procréer, qui a besoin d'environ 2 400 kcal par jour, devrait contenir entre 480 et 720 kcal provenant de matières grasses ou d'huile, soit l'équivalent de 53 à 80 g d'huile pure (entre 11 et 16 cuillerées à café). Les graisses présentes dans un repas n'ont pas toutes été ajoutées lors de la préparation de ce repas; une partie d'entre elles est cachée dans des aliments tels que la viande, le lait, les arachides, les graines oléagineuses et les aliments frits.

### Les lipides et la santé

Il est recommandé que moins d'un tiers des lipides présents dans le régime alimentaire le soit sous forme d'acides gras saturés. L'huile de palme rouge et les noix/l'huile de coco sont riches en acides gras saturés. Cependant, à l'inverse d'autres aliments de ce type, elles ne semblent pas augmenter le risque de maladies coronariennes. Par exemple, une consommation raisonnable de noix de coco semble être acceptable, à condition que l'on mange le moins possible d'autres aliments ayant une forte teneur en acides gras saturés. C'est notamment le cas lorsque le mode de vie dans son ensemble diminue le risque de maladies de cœur. Un tel mode de vie peut comporter, par exemple, une activité physique assez intense, une consommation importante de poisson, de légumes et de racines et tubercules, peu de sel, et peu ou pas de tabac et d'alcool. L'huile de palme rouge est également une bonne source d'autres nutriments importants, tels que la vitamine A et la vitamine E.

Dans l'idéal, les acides gras trans devraient fournir moins de 1 pour cent de l'apport énergétique total (ou pas plus de 2 g pour la plupart des adultes).

Pour de nombreuses familles, cela signifie qu'elles devraient consommer, chaque fois que possible, *davantage* d'aliments riches en acides gras insaturés (par exemple, des aliments d'origine végétale et des poissons de mer gras), *moins* d'aliments à forte teneur en acides gras saturés et *beaucoup moins* d'aliments à forte teneur en acides gras trans.



**Les aliments riches en acides gras insaturés sont meilleurs pour le cœur que les aliments à forte teneur en acides gras saturés ou en acides gras trans**

Notre organisme utilise divers nutriments de façons différentes, comme l'indique l'encadré 5.

**ENCADRÉ 5 • RÔLES IMPORTANTS DE CERTAINS NUTRIMENTS**

Nutriments	Rôle principal dans l'organisme
<b>Macronutriments</b>	
Glucides – amidon et sucres	Fournir l'énergie nécessaire à la respiration et la vie, à la mobilité et la chaleur, et à l'élaboration et réparation des tissus. Une certaine quantité d'amidon et de sucres se transforme en tissus adipeux.
Glucides – fibres alimentaires	Ramollir les matières fécales et en augmenter le volume. Les fibres absorbent les substances nocives, ce qui contribue à garder l'intestin en bon état. Elles ralentissent la digestion et l'absorption des nutriments dans les repas, et contribuent à prévenir l'obésité.
Lipides	Constituer une source concentrée d'énergie et d'acides gras nécessaires à la croissance et la santé. Les lipides favorisent l'absorption de certaines vitamines, telles que la vitamine A.
Protéines	Fabriquer les cellules, les liquides de l'organisme, les anticorps et autres parties du système immunitaire. Les protéines servent parfois à fournir de l'énergie.
<b>Eau</b>	Constituer les liquides, comme les larmes, la sueur et l'urine, et permettre aux processus chimiques de se produire dans l'organisme.
<b>Micronutriments</b>	
Fer	Fabriquer l'hémoglobine, c'est-à-dire la protéine des globules rouges qui apporte l'oxygène aux tissus. Permettre aux muscles et au cerveau de bien fonctionner.
Iode	Fabriquer les hormones de la thyroïde qui aident à contrôler la façon dont l'organisme fonctionne. L'iode est indispensable au développement du cerveau et du système nerveux chez le fœtus.
Zinc	Favoriser la croissance et un développement normal, la reproduction et un bon fonctionnement du système immunitaire.
Vitamine A	Prévenir les infections et garantir le bon fonctionnement du système immunitaire. Maintenir en bon état la peau, les yeux et la paroi de l'intestin et des poumons. Favoriser la vision quand la lumière est faible.
Vitamines du groupe B	Aider l'organisme à utiliser les macronutriments pour l'énergie et à d'autres fins. Aider le système nerveux à bien fonctionner.
Folate	Renforcer les globules rouges et empêcher les malformations du fœtus.
Vitamine C	Aider à l'absorption de certaines formes de fer (voir l'encadré 6). Détruire les molécules dangereuses (les radicaux libres) dans l'organisme. Aider à la guérison des plaies.

## ENCADRÉ 6 • L'ABSORPTION DU FER

Le fer qui provient de la viande, du foie et autres abats, de la volaille, du poisson et du lait maternel est bien absorbé dans l'intestin. Le fer provenant des autres types de lait, des œufs, et des aliments d'origine végétale quels qu'ils soient, est mal absorbé, mais les autres aliments consommés en même temps influent sur l'absorption de ce type de fer.

- ▶ La viande, le poisson et les aliments riches en vitamine C (fruits et légumes frais) *augmentent* l'absorption de ce type de fer, de sorte que *davantage* de fer est absorbé.
- ▶ Certains aliments comme les grains entiers de céréales, ou boissons comme le thé ou le café, contiennent des «antinu-triments» (par exemple du phytate) qui *diminuent* l'absorption de ce type de fer.

La meilleure façon d'être sûrs que nous recevons assez de chaque nutriment et assez de calories est de consommer des aliments *variés*. Le thème 3 explique comment associer les aliments pour obtenir de bons repas. L'annexe 1 énumère les sources de chaque nutriment (voir les tableaux 1 et 3) et la composition nutritionnelle de différents aliments (voir le tableau 2).


## Les différents types d'aliments



**Des aliments de types différents contiennent des associations différentes de nutriments**

**Les aliments de base.** Ils sont généralement peu coûteux et fournissent beaucoup d'amidon (pour l'énergie), des protéines, des micronutriments (en particulier certaines vitamines du groupe B) et des fibres alimentaires.




 Entourez d'un cercle les aliments de base utilisés dans la région et ajoutez-en d'autres à la liste.

CÉRÉALES	RACINES ET FRUITS AMYLACÉS
MAÏS/FARINE DE MAÏS	POMME DE TERRE
MIL	PATATE DOUCE
SORGHO	IGNAME
FARINE DE BLÉ	MANIOC FRAIS
RIZ	FARINE DE MANIOC
	PLANTAIN

**Les légumineuses et les graines oléagineuses.**

Les légumineuses sont de bonnes sources de protéines et elles contiennent des micronutriments et des fibres alimentaires. Les légumineuses à forte teneur en graisse et les graines oléagineuses fournissent des lipides.

 Entourez d'un cercle les légumineuses et les graines oléagineuses utilisées dans la région et ajoutez-en d'autres à la liste.



LÉGUMINEUSES À FAIBLE TENEUR EN GRAISSE	LÉGUMINEUSES À FORTE TENEUR EN GRAISSE ET GRAINES OLÉAGINEUSES
NIÉBÉ	ARACHIDE
POIS PIGEON	SOJA
HARICOT COMMUN	GRAINE DE CITROUILLE
LENTILLE	GRAINE DE TOURNESOL
POIS CHICHE	SÉSAME
	GRAINE DE MELON

**Le lait.** Le lait maternel peut fournir tous les nutriments nécessaires pendant les six premiers mois de la vie et une proportion utile des nutriments nécessaires jusqu'à l'âge de 2 ans au moins. Le lait d'origine animale et les produits laitiers, tels que la caillebotte, le yoghourt et le fromage, sont d'excellentes sources de protéines, de lipides et de nombreux micronutriments, comme le calcium (mais pas le fer).

**Les œufs.** Ils constituent une bonne source de protéines et de lipides, et fournissent plusieurs micronutriments.

**La viande, la volaille, le poisson et les abats provenant de ces derniers.** Ils représentent d'excellentes sources de protéines et souvent de lipides. Ils fournissent d'importantes quantités de fer (en particulier la viande rouge et les abats rouges) et de zinc, et beaucoup d'autres micronutriments, notamment des vitamines du groupe B. Le foie, de tous types, est très riche en fer et en vitamine A.



**Les meilleures sources de fer sont la viande, les abats, la volaille et le poisson**



Entourez d'un cercle les produits d'origine animale utilisés dans la région et ajoutez-en d'autres à la liste.

LAIT ET ŒUFS	VIANDE, ABATS, VOLAILLE ET POISSON
LAIT DE VACHE FRAIS	BŒUF
LAIT DE CHÈVRE FRAIS	CHÈVRE
CAILLEBOTTE	MOUTON
YOGHOURT	PORC
FROMAGE	FOIE
	AUTRES ABATS
ŒUFS	POULET
	POISSON FRAIS
	POISSON SÉCHÉ
	POISSON EN CONSERVE



**Les huiles et les graisses.** Il s'agit de sources concentrées d'énergie. Par exemple, une cuillerée d'huile de cuisson contient deux fois plus de calories qu'une cuillerée d'amidon ou une cuillerée de sucre. Les matières grasses contiennent des acides gras, dont certains sont nécessaires à la croissance. Outre les matières grasses «pures» (par exemple le beurre) et les huiles «pures» (par exemple l'huile de maïs), les autres bonnes sources de lipides sont les oléagineux, le fromage, la viande grasse et les poissons gras, les avocats et les aliments frits. L'huile de palme rouge est une bonne source de vitamine A.



**Le sucre.** Il ne donne que des calories et n'apporte aucun autre nutriment. Il sert à rendre les aliments plus savoureux et à améliorer l'appétit, par exemple pendant la maladie. Cependant, si l'on mange trop souvent des aliments sucrés, cela peut nuire à la santé pour plusieurs raisons. Les friandises, les aliments qui collent aux dents, ou les collations et pâtisseries préparées avec beaucoup de sucre, de miel ou de sirop, sont mauvais pour les dents quand on en mange trop souvent. De nombreux aliments sucrés contiennent aussi beaucoup de matières grasses, ce qui accroît le risque de «trop manger» pour les personnes qui devraient limiter leur apport énergétique. Les personnes qui mangent souvent des aliments sucrés ou qui consomment beaucoup de boissons sucrées, par exemple des sodas (boissons pétillantes en bouteille), ont plus de probabilités d'avoir un poids excessif et du diabète. Bien souvent aussi, ces personnes-là mangent moins des autres aliments plus nutritifs. Il y a beaucoup de sucre dans les bonbons, les sodas, la confiture, les gâteaux et les biscuits.



**Il est mauvais pour les dents de consommer trop d'aliments sucrés et qui collent**



**Quand on mange trop d'aliments sucrés, on consomme souvent une plus faible quantité des autres aliments plus nutritifs**




Entourez d'un cercle les matières grasses, les huiles et les sucres utilisés dans la région et ajoutez-en d'autres à la liste.

MATIÈRES GRASSES	HUILES	SUCRES
BEURRE	HUILE DE COCO	SUCRE DE TABLE
MARGARINE	HUILE DE TOURNESOL	MIEL
GRAS DE VIANDE	HUILE D'ARACHIDE	CONFITURE
GHEE	HUILE DE PALME ROUGE	SUCRE DE CANNE
	HUILE DE MAÏS	

**Les légumes et les fruits.** Ce sont d'importantes sources de micronutriments et de fibres alimentaires, mais leur quantité varie selon le type de légume et de fruit. Les légumes orangés, tels que la patate douce orangée et les carottes, ainsi que les fruits orangés, comme la mangue et la papaye, à l'exception des agrumes (oranges et citrons, par exemple), sont d'excellentes sources de vitamine A. La plupart des fruits et légumes frais (pas trop cuits) fournissent de la vitamine C. Les légumes à feuilles vert foncé apporte à l'organisme du folate et un peu de vitamine A. Beaucoup de légumes (par exemple, tomates et oignons) fournissent d'autres micronutriments importants, qui peuvent protéger contre certaines maladies chroniques, comme les maladies de cœur. La meilleure façon d'être sûrs que nous obtenons assez de chaque nutriment et assez de fibres est de manger tous les jours *diverses sortes* de légumes et de fruits.



 Entourez d'un cercle les légumes et les fruits utilisés dans la région et ajoutez-en d'autres à la liste.

LÉGUMES	FRUITS
TOMATE	MANGUE
CITROUILLE	PAPAYE
CAROTTE	FRUIT DE LA PASSION
ÉPINARD	ORANGE
AUTRES LÉGUMES FEUILLUS	ANANAS
PATATE DOUCE ORANGÉE	BANANE
POIVRON DOUX	DATE
AUBERGINE	
GOMBO	

**Les condiments.** Tout le monde utilise du sel pour cuisiner, et le sel est présent dans beaucoup d'aliments transformés. Un excès de sel est mauvais pour la santé et peut donner de l'hypertension. Le sel iodé est une source importante d'iode. Les plantes aromatiques, les épices, l'ail et les oignons sont d'autres condiments qui permettent de rendre les repas savoureux.

**L'eau.** Nous avons besoin d'environ huit verres d'eau par jour, et davantage si nous transpirons ou avons de la fièvre ou la diarrhée. En plus de l'eau que nous buvons, nous obtenons de l'eau en buvant du thé, du café ou des jus de fruits et en mangeant du potage, des fruits et des légumes.

## Les besoins alimentaires de la famille

La quantité des différents nutriments dont une personne a besoin varie selon l'âge, le sexe et l'activité, ainsi que de facteurs tels que la menstruation, la grossesse ou l'allaitement au sein. Les besoins varient également pendant la maladie et la convalescence. Les besoins nutritionnels des différents membres de la famille sont énumérés au tableau 4 à l'annexe 2, et examinés dans le thème 3 et les thèmes 5 à 10.



### METTRE EN COMMUN CES INFORMATIONS

Avant d'échanger ces informations avec les familles, il vous faudra peut-être:

- 1 **Chercher à savoir:** quels sont les différents types d'aliments consommés dans la région et ce que les personnes savent déjà au sujet des aliments et des nutriments.
- 2 **Etablir des priorités:** décider quelles sont les informations *les plus importantes* à échanger avec les groupes ou les familles individuelles.
- 3 **Décider qui atteindre:** par exemple, les parents et d'autres personnes chargées de soins; les enseignants; les enfants scolarisés plus âgés ou les jeunes; les responsables de groupements locaux.
- 4 **Choisir les méthodes de communication:** par exemple, exposés avec illustrations, discussions, ou démonstrations culinaires.

**Exemples de questions pour entamer une discussion**

(Choisissez seulement une ou deux questions qui traitent des informations dont les familles ont le plus besoin)

Pourquoi avons-nous besoin de bien manger?

Pouvez-vous énumérer des minéraux et des vitamines importants?

Quels nutriments importants trouve-t-on dans les céréales, les légumineuses, le lait, la viande?

Pourquoi est-il mauvais pour nous de consommer trop de sucre?

Pourquoi les lipides présents dans les aliments d'origine végétale sont-ils généralement meilleurs pour la santé que ceux de la margarine ou des aliments vendus dans la rue?

Pourquoi avons-nous besoin de fer? Quels sont les aliments qui fournissent le plus de fer?

## THÈME 2 | SE PROCURER ASSEZ DE VIVRES

### NOTES SUR LA NUTRITION

## La sécurité alimentaire

#### ENCADRÉ 7 • LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE LA FAMILLE

La sécurité alimentaire de la famille est assurée lorsque cette dernière dispose, tout au long de l'année, d'assez d'aliments sains et nutritifs pour que tous ses membres puissent couvrir leurs besoins nutritionnels avec les aliments qu'ils aiment/préfèrent pour mener une vie saine et active.

En général, les gens produisent ou achètent les aliments qu'ils consomment, et ils profitent parfois d'aliments sauvages. En période de disette, ils peuvent éventuellement bénéficier de dons alimentaires ou d'aliments à des prix subventionnés. Pour avoir la sécurité alimentaire, les gens ont besoin d'assez d'aliments et de *diverses sortes* d'aliments.

- ▶ Certains signes indiquent qu'une famille n'a pas assez d'aliments: les personnes disent qu'elles ont faim; leurs repas quotidiens sont moins nombreux et plus réduits que normalement; les enfants grandissent lentement et/ou il y a peu de vivres à la maison.
- ▶ Certains signes indiquent que le régime alimentaire est peu varié: les mêmes aliments sont consommés chaque jour; la famille mange peu de légumes et de fruits, ou peu de produits d'origine animale; et/ou les membres de la famille disent que leur régime alimentaire est ennuyeux et monotone.

Les familles peuvent renforcer leur sécurité alimentaire si vous les aidez à améliorer:

- ▶ la production et le stockage des aliments;
- ▶ la conservation des aliments;
- ▶ le budget alimentaire;
- ▶ les revenus.

## Améliorer la production et le stockage des aliments

Les exploitations familiales peuvent peut-être accroître la quantité d'aliments qu'elles produisent et diversifier leur production de la façon suivante:

- ▶ en améliorant les méthodes de culture (par exemple, paillage, compostage, cultures intercalaires, fertilisation, notamment application d'engrais vert);
- ▶ en rejoignant une coopérative pour acheter de l'engrais et d'autres ressources agricoles;



*Figure 3. Les familles peuvent être en mesure de produire davantage de vivres*

- ▶ en récupérant de l'eau pour l'arrosage à petite échelle;
- ▶ en utilisant des semences à plus haut rendement, ou en pratiquant des cultures hâtives ou résistantes à la sécheresse;
- ▶ en diversifiant davantage les cultures, en particulier de légumes et de fruits.

Certaines familles rurales sont peut-être en mesure d'aménager des étangs de pisciculture ou d'élever de petits animaux (volailles ou lapins, par exemple). Les éleveurs peuvent peut-être se procurer des races d'animaux plus productives ou apprendre à mieux soigner leurs bêtes, et les pêcheurs améliorer leurs prises en ayant recours à de meilleures méthodes de pêche.

Même les personnes qui ont peu de terre sont peut-être en mesure d'améliorer les jardins potagers ou de faire pousser des légumes dans des conteneurs. Orientez les familles qui ont besoin d'aide vers les services de vulgarisation pertinents, ou auprès des exploitants ou des pêcheurs de la région qui obtiennent de bons résultats. Consultez également l'ouvrage de la FAO (2002), intitulé *Améliorer la nutrition grâce aux jardins potagers*.



#### **En améliorant le stockage, on réduit les pertes après récolte de plantes alimentaires**

Une bonne partie des aliments se perdent pendant le stockage sur l'exploitation. De meilleurs entrepôts et une utilisation sans danger des pesticides permettent d'augmenter la quantité d'aliments disponibles. Les entrepôts collectifs permettent parfois aux exploitants de bien stocker leurs récoltes et leurs semences. Si les familles ont besoin d'informations sur un meilleur stockage, demandez à un vulgarisateur agricole de les aider. Le thème 4 traite du stockage des aliments dans la cuisine.

## **Améliorer la conservation des aliments**

On peut conserver certains aliments pour les garder plus longtemps (par exemple en les séchant). Si nécessaire, montrez aux familles des méthodes pratiques de conservation des aliments, par exemple le séchage des légumes, des fruits ou du poisson, ou bien demandez à un collègue spécialisé en économie familiale de faire une démonstration sur les méthodes de conservation des aliments.

La farine, la bouillie et le lait se conservent plus longtemps s'ils sont fermentés. Ce procédé permet aussi d'améliorer la digestion de ces aliments et d'accroître l'absorption du fer qu'ils contiennent.

## Améliorer le budget destiné à l'alimentation



### Trouvez quels sont les aliments les plus valables par rapport à leur prix

Certaines familles ont besoin de conseils pour établir le budget destiné à l'alimentation et utiliser au mieux leur argent. Elles ont peut-être besoin de savoir quels sont les aliments les plus valables par rapport à leur prix. Cela dépend du prix des vivres disponibles et peut varier selon la saison, le type de magasin, etc. Pour pouvoir conseiller les familles sur les aliments qui, dans votre région, sont de «bonnes affaires» :

- ▶ consultez à l'annexe 1 (tableaux 1, 2 et 3) les listes d'aliments qui sont des sources utiles de différents nutriments;
- ▶ comparez ensuite les prix des aliments semblables (par exemple, différentes légumineuses, différents aliments riches en fer) dans plusieurs magasins et marchés (voir la figure 4).



Figure 4. Savoir repérer les aliments de qualité à un prix raisonnable



Rappelez-vous que des aliments différents ont des quantités différentes de déchets (par exemple, la peau ou les noyaux) et que certains aliments peuvent être frelatés (par exemple, le lait auquel on a ajouté de l'eau, les épices auxquelles se mêlent des débris de brique ou de pierre).

Il est parfois économique d'acheter les aliments en grande quantité. La plupart des familles n'ont pas assez d'argent ou d'espace pour le faire, mais plusieurs familles peuvent se regrouper pour acheter en gros et se partager ensuite le produit (par exemple, des haricots ou du sucre).

Il n'est pas avantageux d'acheter des aliments de *médiocre qualité*. L'encadré 8 énumère les signes qui indiquent qu'un aliment n'est pas de bonne qualité.

#### ENCADRÉ 8 • LES SIGNES D'UNE MÉDIOCRE QUALITÉ DES ALIMENTS

Céréales et autres aliments secs	Contiennent des insectes ou des saletés; semblent humides ou moisiss, ou sentent le moisiss; le sac est crevé; les légumes secs sont ridés; la farine a des grumeaux.
Racines	Sont ramollies ou germées; portent des meurtrissures ou sont abîmées; sont pourries par endroits.
Légumes et fruits	Sont flétris, trop mous, pourris par endroits; portent des meurtrissures.
Viande, volaille et poisson	Sentent mauvais ou n'ont pas une bonne couleur; les poissons ont des yeux ternes et des écailles relâchées. La viande, le foie et les autres abats non inspectés peuvent contenir des parasites dangereux.
Lait frais	Sent mauvais; est exposé à la saleté et aux mouches, ou l'a été.
Aliments en boîte	La boîte est bombée, rouillée ou abîmée; le contenu a coulé à l'extérieur; l'aliment a l'air mauvais ou sent mauvais, ou il a mauvais goût. N'importe lequel de ces signes indique que l'aliment pourrait provoquer une intoxication.
Conseillez aux personnes de vérifier la date de péremption («à consommer avant le...») sur l'étiquette et de ne pas acheter ou utiliser des produits périmés.	

Source: Adapté de Burgess *et al.*, 1994.

Certains produits alimentaires sont de mauvais achats parce qu'ils renferment *peu de nutriments* et sont chers. Par exemple, les sodas (boissons pétillantes en bouteille) et les bonbons contiennent surtout du sucre et sont mauvais pour les dents (voir le thème 1 à la page 27). Il ne faut pas souvent en donner aux enfants, mais les réserver pour les occasions spéciales.

Les aliments enrichis en micronutriments sont bien souvent de «*mauvaises affaires*», *surtout s'ils coûtent cher*. Seuls le sel et les aliments de base enrichis (farines de céréales) font exception à la règle. En général, ils ne sont guère plus chers que les aliments non enrichis et peuvent donc présenter des avantages sur le plan nutritionnel à un prix acceptable.



#### **Achetez du sel iodé si vous pouvez vous en procurer**

Il est généralement préférable d'obtenir des nutriments en ayant une bonne alimentation. L'achat d'un aliment enrichi de tel ou tel micronutriment n'est justifié que si les aliments qui contiennent ce micronutriment font cruellement défaut. Le sel iodé en est un exemple. Si les gens n'ont pas la possibilité de consommer régulièrement du poisson et d'autres aliments d'origine marine (qui sont riches en iode), il est probable qu'ils auront une carence en iode. En effet, dans de nombreuses parties du monde, les sols sont pauvres en iode, et les aliments d'origine végétale ou animale provenant de ces sols en sont également pauvres. (La section C explique ce qui se passe quand les personnes manquent d'iode.) Les troubles liés à une carence en iode sont graves et largement répandus, et c'est pourquoi dans de nombreuses régions le sel iodé est beaucoup plus qu'un bon achat; c'est un achat indispensable.

Les suppléments nutritionnels et les toniques sont généralement de mauvais achats, et ils sont souvent chers. Nous devrions obtenir les nutriments nécessaires en consommant diverses sortes d'aliments.

## **Se procurer des aliments sauvages**

Les aliments sauvages permettent d'avoir une alimentation plus variée et des repas plus savoureux. La liste ci-après donne des exemples d'aliments sauvages utiles et nutritifs.



Entourez d'un cercle les aliments sauvages utilisés dans la région. Ajoutez-en d'autres à la liste, et donnez les appellations locales et les modes de préparation de ces aliments.

ALIMENTS SAUVAGES	APPELLATIONS LOCALES	MODES DE PRÉPARATION
FEUILLES DE BAOBAB		
FIGUES SAUVAGES		
CHÂTAIGNES D'INHAMBANE		
BAIES SAUVAGES		
SOURIS/RATS		
PETITS OISEAUX		
POISSON-CHAT		
CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES		
SAUTERELLES		
FOURMIS VOLANTES		



## METTRE EN COMMUN CES INFORMATIONS

Avant d'échanger ces informations avec les familles, il vous faudra peut-être :

- 1 **Chercher à savoir :** si la plupart des familles ont suffisamment à manger tout au long de l'année, et dans la négative pourquoi; si la plupart des gens consomment diverses sortes d'aliments, et dans la négative pourquoi; quels sont les aliments de base et autres aliments produits et consommés dans la région; quels sont les obstacles à un accroissement de la production alimentaire; si beaucoup de vivres sont perdus au cours du stockage sur l'exploitation; qui peut aider les exploitants et autres producteurs de vivres à accroître la production et à améliorer le stockage; quels sont les aliments que les gens achètent; quels sont les aliments d'un bon rapport qualité-prix; quelle est la disponibilité de sel iodé; quels sont les obstacles qui empêchent les gens d'acheter plus d'aliments ou de meilleurs aliments; si les gens utilisent des aliments sauvages, et dans l'affirmative lesquels; quels autres aliments sauvages de qualité pourraient être utilisés.

- 2 **Etablir des priorités:** décider quelles sont les informations *les plus importantes* à échanger avec des groupes ou des familles individuelles.
- 3 **Décider qui atteindre:** par exemple, les femmes et les hommes qui produisent, stockent, conservent ou achètent les vivres de la famille, en particulier les ménages qui ont peu à manger.
- 4 **Choisir les méthodes de communication:** par exemple, discussions et démonstrations auprès des associations locales et des groupements d'agriculteurs, dans les écoles et les clubs de jeunes.

### Exemples de questions pour entamer une discussion

(Choisissez seulement une ou deux questions qui traitent des informations dont les familles ont le plus besoin)

Y a-t-il dans la région des familles qui n'ont pas suffisamment à manger? Pouvons-nous les aider?

Comment pouvons-nous produire davantage de vivres? Pouvons-nous produire plus d'aliments différents?

Comment stockons-nous les produits alimentaires sur l'exploitation? Comment pouvons-nous améliorer nos entrepôts?

Comment pouvons-nous améliorer notre budget alimentaire? Quels sont les aliments locaux les plus intéressants par rapport à leur prix? Quels sont les aliments qu'il n'est pas avantageux d'acheter?

Pourquoi l'achat de sel iodé est-il indispensable?

Quels sont les aliments sauvages que nous consommons? Y en a-t-il d'autres que nous pouvons manger?

## THÈME 3 | PRÉPARER DE BONS REPAS FAMILIAUX

### NOTES SUR LA NUTRITION

## Des régimes alimentaires sains et équilibrés

#### ENCADRÉ 9 • UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ

Un régime alimentaire est équilibré quand il fournit les justes quantités d'énergie alimentaire et de nutriments dont la personne qui a ce régime a besoin pendant la journée pour satisfaire à ses exigences nutritionnelles. Un régime alimentaire équilibré doit être composé de diverses sortes d'aliments appartenant à différents groupes, de façon à contenir la totalité des nombreux macronutriments et micronutriments dont la personne a besoin (voir le thème 1).

A la figure 5 ci-après, la dimension des différents cercles qui entourent les groupes d'aliments indique les quantités approximatives recommandées (ou tolérables dans le cas des sucres) de chacun de ces groupes d'aliments dans un régime sain.

Le thème 1 a énuméré les principaux groupes d'aliments. Le thème 3 indique comment associer les aliments pour obtenir un régime sain et équilibré. Il examine la façon de partager les repas pour que tous les membres de la famille puissent couvrir leurs besoins nutritionnels.



#### Un régime sain et équilibré contient diverses sortes d'aliments

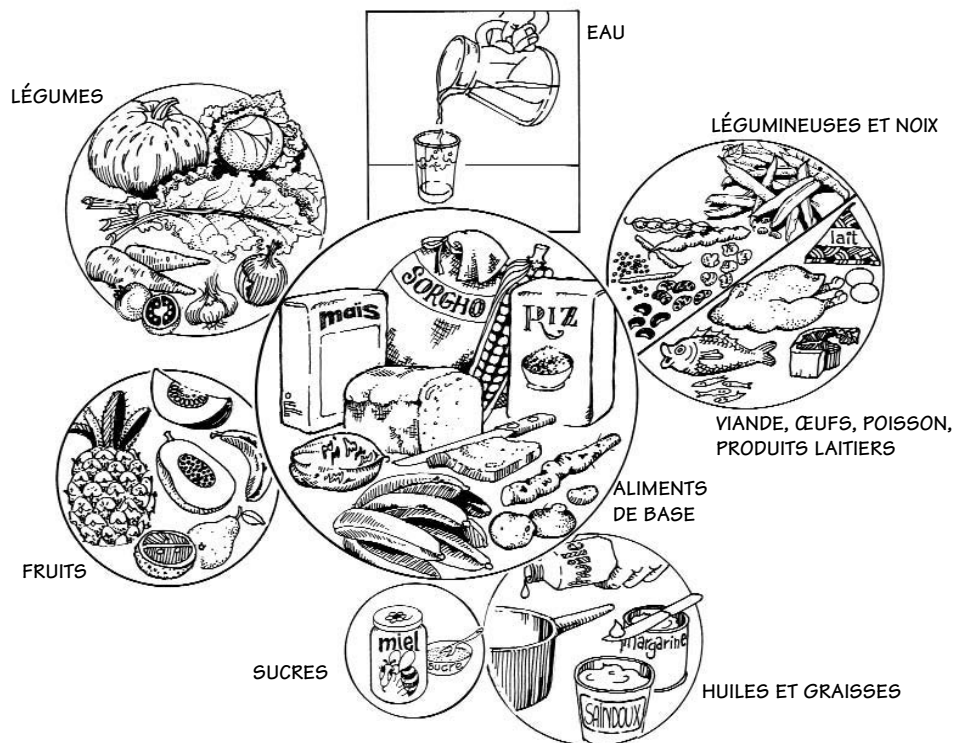
Les repas et les collations qu'une famille prend pendant la journée devraient fournir:

- ▶ une association de différents aliments; la figure 5 montre le large éventail d'aliments nécessaires pour obtenir la totalité des nombreux nutriments différents dont nous avons besoin;
- ▶ assez de chaque nutriment pour répondre aux besoins énergétiques et nutritionnels de chacun des membres de la famille.

Un bon repas devrait comporter:

- ▶ un aliment de base; consultez la liste des aliments de base au thème 1 (page 8) et voyez si les aliments de base locaux sont mentionnés; ajoutez-les, si nécessaire;
- ▶ d'autres aliments qui peuvent constituer une sauce, un ragoût ou un plat d'accompagnement, comprenant:
  - ▶ des légumineuses et des aliments d'origine animale;
  - ▶ un légume au minimum;
  - ▶ de la matière grasse ou de l'huile (mais pas trop) pour accroître l'apport énergétique et améliorer le goût. La plus grande partie des matières grasses ou de l'huile devrait provenir d'aliments contenant des acides gras insaturés (voir l'encadré 4 à la page 8)

Il est bon pour la santé de manger des fruits aux repas (ou comme collations) et de boire beaucoup d'eau pendant la journée. Après les repas, il vaut mieux attendre une heure ou deux (après ce temps, les aliments ont quitté l'estomac) avant de boire du thé ou du café, car ils diminuent l'absorption de fer d'origine alimentaire.



**Figure 5. Utiliser diverses sortes d'aliments pour préparer des repas bons pour la santé**

## Comment assurer une plus grande variété



**Consommez diverses sortes de légumes et de fruits pour avoir beaucoup de micronutriments et de fibres**

Encouragez les familles à utiliser:

- ▶ plusieurs groupes d'aliments à chaque repas;
- ▶ différents légumes et fruits aux repas, parce que des légumes et des fruits différents contiennent des quantités variables de différents micronutriments;
- ▶ de la viande, de la volaille, des abats ou du poisson chaque jour si possible, car ces aliments sont les meilleures sources de fer et de zinc (qui sont souvent insuffisants dans les régimes alimentaires, notamment ceux des jeunes enfants et des femmes).

## Les collations

Les collations sont des aliments pris entre les repas. Des exemples d'aliments qui constituent de bonnes collations, surtout quand plus d'un aliment est consommé, sont donnés ci-dessous.



Entourez d'un cercle les aliments disponibles dans votre région et ajoutez à la liste d'autres aliments nutritifs pour collations

==	<b>COLLATIONS</b>
==	LAIT FRAIS, LAIT FERMENTÉ, YOGHOURT, FROMAGE
==	ARACHIDES GRILLÉES, SOJA, GRAINES DE MELON ET AUTRES GRAINES OLÉAGINEUSES
==	ŒUF
==	POISSON FRIT
==	PAIN, EN PARTICULIER QUAND IL EST TARTINÉ DE MARGARINE OU DE PÂTE/BEURRE D'ARACHIDE
==	ÉPI DE MAÏS BOUILLI OU RÔTI
==	MANIOC BOUILLI OU FRIT, PLANTAIN, IGNAME, PATATE DOUCE, POMME DE TERRE
==	CHAPATI, GÂTEAU DE HARICOTS
==	BANANE, AVOCAT, TOMATE, MANGUE, ORANGE ET AUTRES FRUITS (Y COMPRIS LES FRUITS SECS)
==	CHAIR DES JEUNES NOIX DE COCO
==	DATES
==	
==	
==	

Ce genre de collations constitue un bon moyen d'améliorer un régime alimentaire qui risque de manquer de calories et de nutriments. Cependant, les gens doivent aussi savoir qu'en mangeant souvent au cours de la journée on accroît le risque de caries, surtout si l'hygiène dentaire n'est pas bonne. Cela est vrai en particulier pour les aliments sucrés qui collent aux dents.

## Manger hors de chez soi

Beaucoup de gens achètent des repas et des casse-croûte aux marchands ambulants, ou mangent dans des bars, des restaurants ou des hôtels; certains élèves reçoivent des collations ou des repas à l'école. Manger hors de chez soi est souvent un plaisir réservé aux occasions spéciales, mais en revanche si l'on mange trop souvent à l'extérieur on risque d'avoir trop de calories, de graisses et de sel, et pas assez de fruits, de légumes et de nutriments essentiels. Bien souvent, la composition nutritionnelle des aliments mangés à l'extérieur n'a pas la même qualité que celle des aliments préparés à la maison.

Encouragez les gens à choisir des repas ou des collations qui fournissent un mélange de nutriments, surtout s'ils doivent souvent manger à l'extérieur. Conseillez-leur de ne pas manger trop d'aliments frits vendus dans la rue, car ils peuvent contenir des graisses qui sont mauvaises pour la santé et accroître le risque de surpoids. Encouragez les personnes qui confectionnent et vendent des repas et des casse-croûte à préparer des aliments de bonne qualité, en respectant les règles d'hygiène (voir le thème 4).

## Partager les repas



### Partagez les repas familiaux selon les besoins énergétiques et nutritionnels

Consultez le tableau 4 à l'annexe 2; il compare les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants, des femmes et des hommes de taille moyenne. Si nous convertissons ces besoins nutritionnels en besoins alimentaires, nous trouvons que les familles devraient:

- ▶ partager les aliments de base et les légumineuses en fonction des besoins énergétiques des différents membres (voir la figure 6); les enfants de 1 à 3 ans ont besoin du tiers environ de la quantité nécessaire aux hommes; notez que les besoins énergétiques augmentent énormément pendant la puberté et l'adolescence, surtout chez les garçons, et pendant la grossesse et l'allaitement maternel;
- ▶ partager les légumes et les fruits de façon presque égale entre tous les membres de la famille, mais s'assurer que les femmes enceintes ou qui allaitent ont de plus grosses portions;



- ▶ donner de plus grosses parts d'aliments riches en fer (viande, abats, volaille et poisson) aux adolescentes et aux femmes, en particulier si elles sont enceintes; les jeunes enfants sont souvent anémiques et doivent recevoir eux aussi de bonnes portions de ces aliments;
- ▶ s'assurer que les jeunes enfants reçoivent beaucoup d'aliments riches en lipides, par exemple lait, arachides, huile et matière grasse, qui leur procurent suffisamment d'énergie, bien qu'ils consomment de plus faibles quantités de nourriture; le sucre et le miel permettent aussi d'accroître la teneur en calories; on peut en ajouter un peu à la bouillie et à d'autres aliments;
- ▶ donner aux jeunes enfants leur propre bol ou assiette, ce qui leur permet d'avoir leur part de nourriture quand les autres membres de la famille puisent tous dans le même plat.

**Les femmes ont besoin de plus d'aliments riches en fer que les hommes**

Les besoins alimentaires des différents membres de la famille sont examinés plus en détail aux thèmes 5 à 10.



*Figure 6. Partager les repas selon les besoins*

## Préparer et faire cuire de bons repas



### Faites cuire les légumes rapidement pour préserver les nutriments

La façon dont nous stockons, préparons et faisons cuire nos aliments a des effets sur les nutriments qu'ils contiennent. Par exemple, une partie de la vitamine C et du folate se perd au cours de la cuisson. Il existe plusieurs moyens de réduire les pertes de nutriments:

- ▶ acheter ou ramasser les légumes et les fruits le jour où ils sont consommés, et les garder dans un endroit frais;
- ▶ laver et couper les légumes et les racines amylicées fraîches immédiatement avant de les cuisiner;
- ▶ faire cuire les légumes dans peu d'eau ou en ragoût jusqu'à ce qu'ils soient tendres; les autres modes de cuisson des légumes qui préservent les nutriments consistent à faire sauter les légumes à la poêle (par exemple, les frire très rapidement sur un feu vif), ou à les faire revenir (par exemple, les cuire dans de l'huile ou un corps gras, dans une poêle ou sur une plaque chauffante);
- ▶ consommer rapidement les aliments après la cuisson.

Nous absorbons mieux la vitamine A des aliments d'origine végétale quand l'aliment est cuit (mais pas trop) et consommé avec une matière grasse.

Il arrive que les familles cuisinent et mangent moins souvent si le combustible est rare ou cher. Différents moyens permettent d'économiser le combustible:

- ▶ utiliser des fourneaux et des modes de cuisson économiques en combustible;
- ▶ utiliser du bois de feu sec;
- ▶ laisser tremper les légumes secs pendant plusieurs heures;
- ▶ couper l'aliment en petits morceaux juste avant de le faire cuire;
- ▶ couvrir la marmite avec un couvercle qui ferme bien;
- ▶ enlever la suie des casseroles;
- ▶ éteindre le feu rapidement.

Le thème 4 explique comment préparer les aliments en respectant les règles d'hygiène.

## Apprécier les repas

Tout le monde apprécie un repas savoureux pris dans des conditions confortables et une bonne ambiance. Le moment du repas peut donner à la famille l'occasion de se parler, d'inviter des amis et d'enseigner aux jeunes enfants les bonnes habitudes et les coutumes. C'est le moment où les parents peuvent consacrer plus d'attention et d'affection à leurs enfants pendant qu'ils les encouragent à manger.



### METTRE EN COMMUN CES INFORMATIONS

---

Avant d'échanger ces informations avec les familles, il vous faudra peut-être :

- 1 **Chercher à savoir:** quels sont les aliments consommés aux différents repas; quels types de collations sont consommés; quels aliments ont besoin de promotion; quels sont les divers aliments consommés par les différents membres de la famille; comment la nourriture est partagée; quels sont les aliments pris en dehors de la maison; quelles sont les installations pour cuisiner; si les gens ont suffisamment d'aliments variés pour préparer des repas bons pour la santé, et dans la négative, pourquoi; quelles recettes sont utilisées dans la région.
- 2 **Etablir des priorités:** décider quelles sont les informations *les plus importantes* à échanger avec des groupes ou des familles individuelles.
- 3 **Décider qui atteindre:** par exemple, les personnes qui préparent les repas de la famille; les marchands ambulants d'aliments; les cuisiniers; les enfants d'âge scolaire.
- 4 **Choisir les méthodes de communication:** par exemple, discussions et démonstrations de planification des repas auprès des groupements de femmes ou d'autres associations locales et dans les écoles; brochures avec des recettes.

**Exemples de questions pour entamer une discussion**

(Choisissez seulement quelques questions qui traitent des informations dont les familles ont le plus besoin)

Quelles associations d'aliments locaux donnent de bons repas? Combien y a-t-il de personnes parmi nous qui préparent régulièrement des repas de ce genre? Dans la négative, pourquoi?

Que pouvons-nous faire pour améliorer nos repas familiaux? Quels aliments devrions-nous ajouter ou utiliser plus souvent?

Pourrions-nous utiliser plus de viande, d'abats, de volaille ou de poisson?

Pourrions-nous utiliser un plus grand nombre de fruits et de légumes différents?

Comment partageons-nous les repas entre les membres de la famille? Est-ce que les jeunes enfants et les femmes reçoivent leur juste part? Montrez comment un repas local devrait être partagé. Partageons-nous les repas de cette façon? Dans la négative, pourquoi?

## THÈME 4

# VEILLER À LA PROPRETÉ ET À LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

### NOTES SUR LA NUTRITION

---

## Pourquoi les aliments et les boissons doivent être propres et sains

Il est important que les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons soient propres et sains. Ainsi, il faut absolument préparer les repas en respectant l'hygiène. Si des germes (tels que des microorganismes ou des parasites nuisibles) s'introduisent dans nos aliments et nos boissons, ils peuvent provoquer un empoisonnement alimentaire (entraînant, par exemple, une diarrhée ou des vomissements). Les personnes qui courent le plus de risques sont les jeunes enfants et les personnes déjà malades, en particulier celles qui vivent avec le VIH/SIDA.

Nous pouvons empêcher la plupart des empoisonnements alimentaires en suivant quelques règles d'hygiène simples et fondamentales, qui visent à :

- ▶ empêcher les microbes d'atteindre les aliments et les boissons; de nombreux microbes proviennent des excréments humains ou animaux, et peuvent atteindre:
  - ▶ les aliments, quand ils sont transmis par des mains sales, des mouches ou d'autres insectes, des souris ou d'autres animaux, et des ustensiles sales;
  - ▶ les réserves d'eau, si elles ne sont pas protégées des excréments;
- ▶ empêcher les microbes de se multiplier dans les aliments et d'atteindre des niveaux dangereux; les microbes prolifèrent plus vite dans les aliments chauds et humides (par exemple la bouillie), surtout s'ils contiennent du sucre ou des protéines animales, comme le lait.

Pour aider les familles à avoir des aliments et des boissons propres et sains:

- ▶ renseignez-vous sur l'évacuation des excréments, l'habitude de se laver les mains, la provenance de l'eau et sa conservation, et les modes de préparation des aliments; cela vous aidera à déterminer comment les microbes peuvent atteindre les aliments et l'eau, et dans quels aliments ils peuvent proliférer;

- ▶ suggérez des moyens pratiques pour améliorer l'hygiène en ce qui concerne l'eau et la nourriture; certaines suggestions énumérées ci-après peuvent être pertinentes et utiles, mais souvenez-vous qu'il ne faut pas saturer les familles de conseils.

## L'hygiène personnelle



### Lavez-vous les mains après un contact avec des excréments

Donnez aux gens les conseils suivants:

- ▶ se laver les mains avec de l'eau propre et du savon (ou des cendres):
  - ▶ après être allés aux toilettes, avoir nettoyé les fesses d'un bébé, ou nettoyé des vêtements, du linge de lit ou des surfaces souillées par des excréments; il est très important de se laver les mains après avoir été en contact avec des excréments;
  - ▶ avant de préparer un repas et après l'avoir préparé, ainsi qu'avant et après le repas;
  - ▶ avant de donner à manger à un enfant ou à une personne malade (assurez-vous qu'ils se lavent eux aussi les mains);



*Figure 7. Se laver les mains aide à prévenir les maladies*

- ▶ s'essuyer les mains:
  - ▶ en les secouant et en les frottant l'une contre l'autre *ou*;
  - ▶ en utilisant un torchon propre réservé à cet effet;
- ▶ avoir toujours les ongles des mains courts et propres;
- ▶ éviter de tousser ou de cracher près de la nourriture ou de l'eau;
- ▶ mettre un pansement sur toute blessure aux mains, afin d'éviter de contaminer les aliments en les préparant;
- ▶ utiliser les latrines et les maintenir propres et sans mouches;
- ▶ apprendre aux jeunes enfants à utiliser un pot, et jeter les fèces des enfants dans les latrines;
- ▶ nettoyer les excréments laissés par des animaux.



**Débarrassez-vous des excréments en respectant l'hygiène**

## De l'eau propre et potable



**Utilisez de l'eau dont la provenance est sûre ou faites-la bouillir avant de la consommer**

Donnez aux familles les conseils suivants:

- ▶ utiliser de l'eau qui ne présente pas de risques, par exemple de l'eau courante traitée, ou de l'eau provenant d'une source protégée, comme un puits protégé. Si l'eau n'est pas potable, il faut la faire bouillir (rapidement, pendant une minute), avant de la boire ou de l'utiliser pour préparer des aliments crus ou des boissons (par exemple des jus de fruit);
- ▶ utiliser des récipients propres et couverts pour recueillir l'eau et en faire des réserves.

## Acheter et stocker les produits alimentaires



**Couvrez les denrées pour les maintenir propres et saines**

Donnez aux familles les conseils suivants:

- ▶ acheter des produits frais, comme la viande ou le poisson, le jour où ils doivent être consommés, et repérer les signes qui indiquent qu'une denrée n'est pas de bonne qualité (voir le thème 2 à la page 35);
- ▶ recouvrir les aliments, crus ou cuits, pour les protéger des insectes, des rongeurs et de la poussière;

- ▶ garder les denrées fraîches (surtout celles d'origine animale) et les aliments cuits, dans un endroit frais, ou un frigidaire s'il y en a un;
- ▶ mettre les aliments secs, par exemple la farine et les légumes secs, dans un endroit frais et sec où il n'y a pas d'insectes, de rongeurs ou d'autres ravageurs;
- ▶ éviter de garder les restes pendant plus de quelques heures (sauf s'ils sont au frigidaire); toujours les recouvrir et les réchauffer jusqu'à ce qu'ils soient brûlants ou bouillants (amener les aliments liquides au point d'ébullition).

## La préparation des aliments



**Évitez que la viande, les abats, la volaille et le poisson crus soient au contact d'autres aliments**

Donnez aux personnes qui préparent les aliments les conseils suivants:

- ▶ maintenir propres les surfaces qui servent à préparer la nourriture, et utiliser des plats et ustensiles bien lavés pour garder, préparer et servir la nourriture, et pour manger;
- ▶ préparer la nourriture sur une table où il n'y a pas de poussière;
- ▶ laver les légumes et les fruits avec de l'eau propre, et les peler si possible;
- ▶ empêcher la viande, les abats, la volaille et le poisson crus de toucher d'autres aliments, car ces produits d'origine animale contiennent souvent des germes, et laver avec de l'eau très chaude et du savon les surfaces en contact avec les aliments crus;
- ▶ faire bien cuire la viande, les abats, la volaille et le poisson (la viande ne doit pas avoir de jus rouge);
- ▶ faire bouillir les œufs pour qu'ils soient durs, et ne pas manger d'œufs crus ou fêlés;
- ▶ faire bouillir le lait, à moins que sa provenance ne présente pas de risques (le lait fermenté est parfois plus sûr que le lait frais).

## L'hygiène autour de la maison

Donnez aux familles les conseils suivants:

- ▶ maintenir les abords de la maison exempts de déjections animales et autres déchets;
- ▶ mettre les détritrus dans une poubelle fermée et les jeter de façon régulière pour éviter qu'ils attirent les mouches;
- ▶ fabriquer du compost pour le potager avec les déchets alimentaires qui conviennent, les déchets de jardinage et les excréments d'animaux; le compostage détruit les germes pathogènes présents dans les excréments.



## Toxines et produits chimiques

Les aliments et l'eau comportent des risques s'ils contiennent des toxines ou des produits chimiques dangereux. Une toxine appelée «aflotoxine» est produite par une moisissure qui se développe sur les céréales et les légumineuses. Si on absorbe des aflotoxines, on risque de tomber gravement malade. Conseillez aux familles de bien faire sécher les récoltes et de les stocker dans un endroit sec, afin d'empêcher la formation de moisissures. Dites aux gens qu'ils ne doivent pas consommer des aliments moisissés ni en donner aux animaux, mais qu'ils peuvent les mettre sur le tas de compost.

Les pesticides et autres produits chimiques agricoles dangereux peuvent s'introduire dans les aliments ou l'eau et provoquer une intoxication si:

- ▶ le produit chimique n'est pas utilisé selon les recommandations;
- ▶ les récipients vides sont utilisés pour les aliments ou l'eau.

Donnez aux gens les conseils suivants:

- ▶ suivre attentivement les instructions pour l'utilisation des pesticides;
- ▶ garder les produits chimiques hors de la portée des enfants;
- ▶ ne jamais mettre les aliments ou l'eau dans des récipients qui ont servi aux produits chimiques;
- ▶ se laver les mains après avoir utilisé des pesticides, et laver les denrées (par exemple les fruits) qui ont été pulvérisées avec ces produits.



## METTRE EN COMMUN CES INFORMATIONS

Avant d'échanger ces informations avec les familles, il vous faudra peut-être:

- 1 **Chercher à savoir:** d'où provient l'eau des ménages et quelle est sa qualité; quelles sont les habitudes locales en matière d'hygiène, en particulier en ce qui concerne la propreté des mains et l'évacuation des fèces des adultes et des enfants; comment les produits alimentaires sont gardés et préparés; quelles sont les principales denrées et habitudes personnelles qui, dans la région, posent un problème d'hygiène; ce que les gens savent sur la façon de maintenir propres et sains les aliments et l'eau; comment les produits chimiques agricoles sont utilisés et manipulés.

- 2 **Etablir des priorités:** décider quelles sont les informations *les plus importantes* à échanger avec des groupes ou des familles individuelles.
- 3 **Décider qui atteindre:** par exemple, les femmes et d'autres personnes qui préparent les aliments et vont chercher l'eau.
- 4 **Choisir les méthodes de communication:** par exemple, exposés sur la santé, discussions et démonstrations (notamment sur la propreté des mains) auprès des associations locales, dans les centres médicaux ou à domicile.

### Exemples de questions pour entamer une discussion

(Choisissez seulement une ou deux questions qui traitent des informations dont les familles ont le plus besoin)

Pourquoi est-il important de préparer les aliments en respectant l'hygiène?

Quand faut-il se laver les mains? Comment doit-on se laver les mains et les sécher?

Pourquoi est-il important de se débarrasser des fèces des adultes et des enfants en respectant l'hygiène? Comment pouvons-nous le faire?

L'eau de la région est-elle potable? Dans la négative, que devons-nous faire?

Peut-on boire en toute sécurité le lait de la région? Dans la négative, que devons-nous faire?

Pourquoi devons-nous éviter que la viande, la volaille et le poisson crus soient au contact d'autres aliments? Comment pouvons-nous l'éviter?

Comment devons-nous garder les différents types d'aliments (par exemple, les légumes, la viande, les aliments cuits)?

Que devons-nous faire des déchets alimentaires?

Que devons-nous faire des aliments moisiss?

## THÈME 5 | NOURRITURE ET SOINS DESTINÉS AUX FEMMES

### NOTES SUR LA NUTRITION

#### Pourquoi les femmes doivent bien manger



**Les mères bien nourries ont généralement des bébés en bonne santé**

Les jeunes filles et les femmes ont besoin de bien manger tout au long de leur vie, mais en particulier si elles envisagent d'avoir un enfant, et lorsqu'elles sont enceintes ou qu'elles allaitent. Si leur régime alimentaire est sain et équilibré, elles ont toutes les chances de:

- ▶ rester actives et en bonne forme;
- ▶ donner naissance à des bébés vigoureux et allaiter avec succès.



**Les bébés qui ont un faible poids de naissance grandiront et se développeront sans doute plus lentement que les bébés en bonne santé**

Une femme peut avoir des complications et un accouchement difficile si elle était déjà sous-alimentée avant d'être enceinte, ou si elle est sous-alimentée pendant sa grossesse. De plus, son bébé risque d'avoir un faible poids de naissance (par exemple, moins de 2,5 kg). Comparés aux nouveau-nés robustes, les bébés dont le poids de naissance est faible ont plus de probabilités de:

- ▶ grandir et se développer plus lentement;
- ▶ contracter une infection et mourir (plus le poids de naissance est faible, plus le risque de décès est grand);
- ▶ avoir de faibles réserves de micronutriments, ce qui peut entraîner des troubles, comme l'anémie et des carences en vitamine A et en zinc;
- ▶ avoir une maladie de cœur ou de l'hypertension, être obèses ou diabétiques à l'âge adulte.

D'autres facteurs peuvent être à l'origine d'un faible poids de naissance, par exemple la prématurité, le paludisme ou d'autres infections chez la mère, ou le tabac et l'abus de médicaments pendant la grossesse.

## Alimentation des femmes et des jeunes filles en âge de procréer



### Les femmes et les jeunes filles ont besoin de beaucoup d'aliments riches en fer

Consultez le tableau 4 à l'annexe 2; il compare les besoins énergétiques et nutritionnels journaliers des hommes et des femmes de taille moyenne. Les besoins énergétiques et protéiques des femmes en âge de procréer, qui ne sont pas enceintes ou qui n'allaitent pas, sont légèrement inférieurs à ceux des hommes, mais leurs besoins en fer sont le double en raison de la menstruation. Comparé au régime alimentaire des hommes, le régime des femmes devrait fournir:

- ▶ des quantités légèrement inférieures d'aliments de base, de légumineuses et de graisses;
- ▶ au moins les mêmes quantités de légumes et de fruits;
- ▶ davantage d'aliments riches en fer (viande, abats, volaille et poisson).



### Les besoins nutritionnels augmentent pendant la grossesse et l'allaitement

Les besoins des femmes, en ce qui concerne les calories et la plupart des nutriments, augmentent lorsqu'elles sont enceintes ou qu'elles allaitent. Les besoins en fer pendant la grossesse sont tellement élevés qu'il est en général conseillé de donner des suppléments de fer, par exemple des comprimés de fer/acide folique (voir le thème 11 à la page 99).

Assurez-vous que les femmes et leur entourage savent ce qui suit.

- ▶ Toutes les jeunes filles et les femmes en âge de procréer devraient:
  - ▶ avoir un régime alimentaire sain et équilibré (voir le thème 3), qui contienne de nombreux aliments riches en fer;
  - ▶ consommer beaucoup de boissons propres et saines;
  - ▶ utiliser du sel iodé; les femmes qui manquent d'iode quand elles commencent une grossesse risquent davantage d'avoir un bébé dont le développement physique ou cérébral est compromis (voir la section C à la page 11).
- ▶ Les femmes et les jeunes filles enceintes ou qui allaitent ont besoin de nourriture supplémentaire (voir le tableau 4 à l'annexe 2).
  - ▶ Quand elles sont enceintes, elles ont besoin d'environ 280 kcal supplémentaires par jour, de plus de protéines, zinc, vitamine A, vitamine C et folate, et de beaucoup plus de fer, soit l'équivalent d'une collation de bonne valeur nutritive supplémentaire par jour (voir le thème 3 à la page 41).

pour des exemples). Il est très important que les femmes mangent bien et consomment des aliments nutritifs pendant *toute* leur grossesse, y compris le premier trimestre, de sorte que le corps et le cerveau du bébé se développent comme il faut. Les femmes devraient grossir d'environ 1 kg par mois pendant le deuxième et le troisième trimestre de leur grossesse.

- ▶ Quand elles allaitent, elles ont besoin d'environ 450 kcal supplémentaires par jour et de beaucoup plus de protéines, zinc, vitamine A, vitamine C et folate, soit l'équivalent d'un petit repas supplémentaire par jour. Vous pouvez suggérer que les femmes mangent davantage à chaque repas ou qu'elles mangent plus souvent, en prenant peut-être davantage de collations pendant la journée.
- ▶ Les femmes devraient bien manger entre leurs grossesses, afin de reconstituer les réserves en nutriments de leur organisme.

Une femme qui présente un surpoids ou qui est obèse quand elle tombe enceinte doit avoir des repas sains, mais elle ne doit pas faire le régime. Donnez-lui des conseils sur la façon de maigrir si son poids reste excessif quand elle aura fini d'allaiter (voir l'encadré 19 à la page 102).



**Figure 8. Les femmes ont besoin de nourriture supplémentaire pendant la grossesse et l'allaitement**

Les femmes ont parfois besoin de suppléments de micronutriments en plus de repas nutritifs. Par exemple, la plupart des femmes ont besoin de comprimés de fer/acide folique pendant la grossesse. Une bonne alimentation devrait fournir en quantité suffisante les autres micronutriments, y compris la vitamine A. Cependant, s'il existe des risques d'avitaminose A, les femmes devraient recevoir des suppléments de vitamine A *aussitôt que possible après l'accouchement et pas plus de six semaines après*, afin de constituer une réserve à utiliser pendant l'allaitement. Il ne faut pas donner de fortes doses de vitamine A à une femme qui pourrait être enceinte, car cela pourrait nuire à l'enfant à naître.

Dans certaines régions, beaucoup de femmes sont séropositives. Assurez-vous qu'elles sont bien au courant:

- ▶ des risques de transmettre le virus au bébé à naître ou au bébé nourri au sein, et de la façon de réduire ces risques (voir le thème 6 à la page 61);
- ▶ des bienfaits d'une alimentation satisfaisante, qui les aidera à rester plus longtemps en bonne santé (voir le thème 10 à la page 92).

## Une autre façon d'aider les femmes et leurs bébés à naître



**L'espacement des naissances peut permettre d'améliorer la santé des femmes et des bébés**

Vous pouvez aider à améliorer la santé des femmes et à empêcher que leurs bébés aient un faible poids de naissance en encourageant le planning familial. Donnez aux parents les conseils suivants:

- ▶ attendre au moins deux ou trois ans entre chaque grossesse;
- ▶ ne pas avoir d'enfant quand la femme est trop jeune (moins de 18 ans) ou trop âgée;
- ▶ attendre au moins six mois entre la fin de l'allaitement maternel et une nouvelle grossesse; ce délai permet à la femme de reconstituer ses réserves de lipides, fer et autres nutriments, et de retrouver ses forces.

L'allaitement maternel exclusif (voir le thème 6) constitue une méthode contraceptive, bien qu'elle ne soit pas totalement sûre. Il est peu probable qu'une femme tombe enceinte si:

- ▶ ses règles n'ont pas recommencé *et*;
- ▶ le bébé a moins de 6 mois *et*;
- ▶ le bébé est nourri uniquement au sein (il n'a rien d'autre à manger, boire ou sucer).

## Les dangers d'une grossesse pendant l'adolescence



**Les mères adolescentes risquent d'être dénutries et d'avoir un bébé avec un faible poids de naissance**

Dans de nombreuses régions, les grossesses des adolescentes constituent un problème aussi bien sur le plan nutritionnel que social. Les mères adolescentes risquent de souffrir de dénutrition et d'avoir un bébé dénutri pour plusieurs raisons:

- ▶ leur organisme n'ayant pas terminé son développement, les besoins nutritionnels de ces adolescentes pendant la grossesse sont particulièrement élevés; elles ont davantage de probabilités que des femmes plus âgées de mourir pendant la grossesse ou l'accouchement;
- ▶ certaines adolescentes ont peur d'avouer qu'elles sont enceintes et tardent ainsi à recevoir des soins prénataux; elles sont parfois obligées de quitter l'école ou la maison et de se débrouiller toutes seules, souvent en se prostituant.

Mettez en garde les adolescentes des dangers de tomber enceintes et parlez-leur des différentes méthodes de contraception; si elles se retrouvent enceintes, assurez leur suivi et conseillez-les avec bienveillance.



### METTRE EN COMMUN CES INFORMATIONS

Avant d'échanger ces informations avec les familles, il vous faudra peut-être:

- 1 **Chercher à savoir:** ce que les femmes mangent; ce que les femmes enceintes mangent; ce que les femmes qui allaitent mangent; quels sont les tabous et les coutumes en matière d'alimentation pour les femmes réglées, enceintes ou allaitantes; de quels types de malnutrition souffrent les femmes, en particulier les femmes enceintes et les nourrices; si la grossesse pendant l'adolescence pose un problème; si les adolescentes enceintes sont sous-alimentées; combien de bébés ont un faible poids de naissance; quelles sont les causes d'un faible poids de naissance; ce que les gens

croient à propos des causes d'un faible poids de naissance; quels sont les obstacles à une meilleure alimentation des femmes; si l'anémie et/ou les troubles dus à l'avitaminose A posent un problème dans la région.

- 2 **Etablir des priorités:** décider quelles sont les informations *les plus importantes* à échanger avec les femmes et leur famille.
- 3 **Décider qui atteindre:** par exemple, les femmes et les adolescentes; les partenaires des femmes et autres personnes de leur parenté; des personnes de la famille des adolescentes.
- 4 **Choisir les méthodes de communication:** par exemple, discussions, prospectus, démonstrations de bons aliments pour les femmes, quiz, sketches/saynètes ou chansons.

### Exemples de questions pour entamer une discussion

(Choisissez seulement quelques questions qui traitent des informations dont les familles ont le plus besoin)

Pourquoi les femmes et les jeunes filles ont-elles besoin en permanence d'une bonne alimentation?

Les femmes enceintes ont-elles besoin d'un supplément de nourriture? Pourquoi? Quels sont les bons aliments pour les femmes enceintes? Les femmes doivent-elles mieux manger quand elles sont enceintes? Comment peuvent-elles le faire?

Y a-t-il des coutumes et des tabous qui interdisent à certaines femmes de manger des aliments riches en nutriments (par exemple, des œufs, du poisson)?

Les femmes qui allaitent ont-elles des besoins alimentaires particuliers? Lesquels? Doivent-elles améliorer leur alimentation quand elles allaitent? Comment peuvent-elles le faire?

Est-ce que certains bébés ont un faible poids de naissance? Cela a-t-il de l'importance? Que pouvons-nous faire pour améliorer le poids de naissance des bébés?

La grossesse pendant l'adolescence pose-t-elle un problème dans la région? Pourquoi les mères adolescentes risquent-elles d'avoir un bébé avec un faible poids de naissance? Comment pouvons-nous aider ces adolescentes?



## THÈME 6 | ALIMENTATION DES BÉBÉS DE 0 À 6 MOIS

### NOTES SUR LA NUTRITION

La façon d'aider une mère à nourrir son bébé n'est pas la même selon que la mère est séronégative ou ne sait si elle est porteuse du VIH, ou qu'elle est séropositive. Beaucoup de recherches sont actuellement menées sur l'alimentation des bébés dont la mère est séropositive. Les conseils donnés dans ce chapitre sont conformes aux recommandations actuelles des nutritionnistes (voir OMS/UNICEF/FNUAP/UNAIDS, 2003).

#### ENCADRÉ 10 • L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF

**L'allaitement maternel exclusif** signifie qu'un nourrisson reçoit seulement du lait maternel, qu'il tète de sa mère ou d'une nourrice, ou qui est tiré de ces dernières, sans aucun autre liquide ou solide, à l'exception de gouttes ou de sirops contenant des vitamines, des suppléments minéraux ou des médicaments.

## Quand la mère est séronégative ou ne sait pas si elle est porteuse du VIH



**La plupart des nouveau-nés ne devraient recevoir que du lait maternel jusqu'à l'âge de 6 mois**

Conseillez à la mère de donner uniquement du lait maternel à son bébé pendant ses six premiers mois (180 jours).

- ▶ Le lait maternel contient tous les nutriments dont un bébé arrivé à terme a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Il fournit assez d'eau, même s'il fait très chaud, et constitue la source d'eau la plus sûre.
- ▶ L'allaitement maternel exclusif réduit le risque de diarrhée ou d'autres infections. Tout autre aliment ou boisson augmente le risque de diarrhée.

- ▶ Pendant la période d'allaitement maternel exclusif, il est peu probable que la mère commence une nouvelle grossesse.



**Le lait maternel fournit toute la nourriture et l'eau dont un nouveau-né a besoin**

Pour encourager l'allaitement maternel exclusif, il existe plusieurs moyens:

- ▶ aider le bébé à commencer à téter dans l'heure qui suit sa naissance; le bébé devrait être mis au contact de sa mère immédiatement après sa naissance;
- ▶ expliquer, si nécessaire, pourquoi le colostrum est un aliment essentiel pour les nouveau-nés; il contient des taux élevés de vitamine A et des facteurs anti-infectieux qui les protègent des maladies; ainsi, donner du colostrum, c'est comme faire un premier vaccin; si une famille a des idées erronées à propos du colostrum (par exemple qu'il est sale), expliquez-lui qu'il ne présente aucun danger, mais qu'il est au contraire parfait pour le nouveau-né;

**Figure 9. Téter dans la bonne position**

*Le corps du bébé est tourné vers la mère, le menton touchant le sein; la bouche est grande ouverte et les deux lèvres cherchent à téter. L'auréole du sein est davantage au-dessus de la bouche du bébé qu'au-dessous. Le bébé tète avec de profondes et lentes succions; vous pouvez l'entendre avaler.*



- ▶ vérifier que le bébé tète dans la bonne position (voir la figure 9);
- ▶ expliquer, si nécessaire, pourquoi la famille ne devrait donner au bébé aucun autre aliment ou boisson (même pas les boissons traditionnelles);
- ▶ conseiller à la mère de nourrir «à la demande» (quand le bébé réclame) au moins huit à dix fois par jour (24 heures), et de laisser le bébé téter aussi longtemps qu'il le veut pendant le jour et la nuit;
- ▶ s'occuper sans attendre des problèmes concernant l'allaitement (douleurs aux mamelons, seins engorgés, muguet dans la bouche du bébé, etc.);
- ▶ enseigner à la mère comment tirer son lait et le conserver, si elle est séparée de son bébé pendant plus de trois heures;
- ▶ diriger la mère vers un groupe local de soutien à l'allaitement maternel, s'il en existe un.

**Le colostrum est l'aliment le meilleur et le plus sain pour les nouveau-nés**

Expliquez également aux familles que les mères qui allaitent ont besoin de:

- ▶ manger davantage (l'équivalent d'un petit repas supplémentaire par jour), en particulier plus de viande, volaille, abats et poisson, ainsi que plus de légumes et de fruits;
- ▶ boire suffisamment pour ne pas sentir la soif;
- ▶ se reposer davantage, si possible.

Vérifiez que les mères savent que le VIH peut être transmis à leur bébé par le lait maternel et qu'elles savent aussi comment éviter de contaminer leur enfant.

## Quand la mère est séropositive

**Si la mère et son partenaire sont séropositifs, il faut expliquer avant la naissance du bébé les risques et les avantages de l'allaitement maternel, ainsi que de l'alimentation de remplacement**

Lorsque la mère est encore enceinte:

- ▶ expliquez-lui que le virus risque d'être transmis à son bébé par le lait maternel;
- ▶ expliquez-lui et discutez avec elle des risques et des avantages de l'allaitement maternel exclusif et de l'alimentation de remplacement, de même que des risques de l'allaitement maternel complété par d'autres aliments (voir l'encadré 11 à la page 62).

Une alimentation de remplacement est un régime alimentaire qui fournit à l'enfant qui ne boit pas de lait maternel tous les nutriments dont il a besoin. Pendant les six premiers mois, il devrait s'agir d'un succédané de lait, par exemple une préparation vendue dans le commerce ou confectionnée à la maison.

**ENCADRÉ 11 • RISQUES ET AVANTAGES DES DIFFÉRENTES FAÇONS DE NOURRIR LES NOUVEAU-NÉS****Allaitement maternel exclusif**

- ▶ Il immunise contre les autres infections, constitue la meilleure source de nutriments et d'eau, réduit le risque d'une nouvelle grossesse et empêche les éventuels stigmates dus à l'absence d'allaitement maternel;
- ▶ Le risque de transmettre le VIH au bébé existe, mais il est plus faible si:
  - ▶ la mère ne donne pas à l'enfant d'autres aliments ou boissons;
  - ▶ la mère n'a pas de mastite ou de gerçures aux mamelons, ou n'est pas cliniquement malade du SIDA;
  - ▶ le bébé n'a pas de douleurs ou de muguet dans la bouche.

**Alimentation de remplacement**

- ▶ Le risque de transmettre le VIH au bébé n'existe pas.
- ▶ Il existe un risque élevé de diarrhée et d'autres infections, si la famille n'a pas suffisamment de ressources pour acheter d'autres aliments lactés ou pour les préparer de façon saine.
- ▶ Il y a le risque que la personne qui s'occupe de l'enfant prépare mal l'aliment, par exemple qu'elle le dilue trop, et qu'ainsi l'enfant devienne dénutri;
- ▶ Il est possible que la mère ait des stigmates ou que les gens apprennent qu'elle est séropositive.

Les aliments de remplacement ne devraient être donnés que s'ils sont bien acceptés, faciles à utiliser, d'un prix abordable, disponibles de façon durable et sains.

**Alimentation mixte au lait maternel et aux succédanés de lait maternel**

- ▶ Le risque de transmettre le VIH au bébé est plus élevé avec une alimentation mixte qu'avec l'allaitement maternel exclusif.
- ▶ Il existe un risque d'autres infections et de malnutrition si les succédanés de lait maternel ne sont pas préparés avec l'hygiène requise et de façon correcte.

Quand une mère séropositive a choisi la façon de nourrir son bébé, apportez-lui votre soutien et conseillez-la. Si la mère accepte, essayez de parler à des membres de sa famille, par exemple son mari ou son partenaire et/ou sa mère, afin qu'ils puissent eux aussi la soutenir et l'aider.

Si la mère décide d'allaiter:

- ▶ conseillez-lui fortement de commencer l'allaitement maternel exclusif immédiatement après la naissance et de ne pas donner d'autres aliments ou boissons; conseillez-lui de nourrir son enfant uniquement au sein pendant ses premiers mois et jusqu'au sixième mois; si elle désire arrêter l'allaitement, elle devrait le faire quand la famille peut donner des aliments de remplacement appropriés;
- ▶ prenez le temps d'expliquer les risques encourus lorsqu'on donne d'autres aliments en même temps que le lait maternel;
- ▶ donnez-lui des conseils sur la manière de nourrir son bébé uniquement au sein (voir ci-dessus);
- ▶ conseillez-lui de recourir immédiatement à des soins médicaux si elle a des gerçures aux mamelons ou des seins engorgés, ou si son bébé a du muguet ou des douleurs dans la bouche;
- ▶ parlez-lui suffisamment à l'avance de la façon d'arrêter l'allaitement, car cela devrait être fait à un âge plus précoce et sur une période plus courte que d'ordinaire, et la mère doit planifier ce changement (voir l'encadré 12 à la page 64);
- ▶ pesez le bébé au moins une fois par mois pour contrôler sa croissance.

Si la mère décide de ne pas allaiter son enfant:

- ▶ conseillez-lui (ou à la personne qui s'occupe de l'enfant) de ne pas donner du tout de lait maternel, sauf s'il est tiré et traité par la chaleur; insistez sur les risques encourus quand on donne à la fois du lait maternel et d'autres aliments;
- ▶ vérifiez que la famille a bien les ressources et la compétence nécessaires pour préparer et donner des aliments de remplacement;
- ▶ montrez à la mère comment préparer les aliments et faire boire à la tasse; insistez sur la nécessité d'avoir une bonne hygiène et de diluer le lait comme il faut; expliquez les risques liés à l'usage du biberon (il est difficile à nettoyer, ce qui augmente le danger de diarrhée);
- ▶ observez la mère préparer et donner un aliment, et corrigez-la en cas d'erreur; essayez de le faire chez elle, quand elle utilise ses propres ustensiles;
- ▶ encouragez la mère à nourrir elle-même son bébé et à le câliner aussi souvent que possible;
- ▶ parlez à des membres de la famille de la mère (par exemple, son partenaire ou sa mère), si nécessaire, et expliquez-leur ce qu'ils peuvent faire pour la soutenir et l'aider;
- ▶ dites à la famille d'emmener rapidement le bébé à un agent de santé pour tout problème d'alimentation ou de santé.

**ENCADRÉ 12 • L'ARRÊT DE L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF QUAND LA MÈRE EST SÉROPOSITIVE**

Les mères séropositives devraient arrêter d'allaiter leur bébé au sein *sur une période plus courte que d'ordinaire* (par exemple, le passage de l'allaitement maternel exclusif à une alimentation de remplacement ne devrait durer qu'environ deux semaines au maximum), parce que le bébé risque davantage d'être contaminé par le VIH pendant la période de changement.

Cependant, cesser l'allaitement maternel sur une courte période augmente le risque de problèmes tels que mastite, abcès aux seins ou objections de la famille, et le bébé risque d'être perturbé et de perdre l'appétit.

Pour aider la mère et l'enfant pendant la période de transition, le personnel de santé peut:

- ▶ montrer à la mère comment tirer son lait, puis le traiter en le faisant bouillir (la chaleur détruit le VIH); cette pratique diminue le risque d'engorgement chez la mère et permet au bébé de continuer à recevoir du lait maternel, tout en s'habituant au goût des aliments de remplacement et à boire à la tasse; pour traiter le lait maternel par la chaleur, le verser dans une petite casserole, le chauffer jusqu'à ce qu'il bouille, puis mettre la casserole dans un récipient d'eau froide pour le refroidir rapidement;
- ▶ indiquer à la mère (et si possible aux membres de la famille) les aliments de remplacement appropriés et la manière de les préparer; les bébés de moins de 6 mois ne devraient recevoir que des succédanés de lait maternel (aliments pour nourrissons préparés à la maison ou achetés dans le commerce) ou du lait maternel traité par la chaleur, après quoi il faudrait aussi leur donner des aliments de complément (voir le thème 7);
- ▶ dire à la mère d'entourer son bébé de beaucoup d'attention et d'affection, et de lui donner elle-même les aliments de remplacement ou le lait maternel tiré et traité par la chaleur;
- ▶ conseiller à la mère de recourir immédiatement à des soins médicaux si elle a des signes de mastite et/ou des douleurs aux mamelons;
- ▶ expliquer aux membres de la famille, s'il convient de le faire, les raisons pour lesquelles l'allaitement maternel a été arrêté plus tôt que de coutume.

## Surveiller en permanence le poids du bébé

- ▶ Les bébés de 0 à 6 mois devraient être pesés au moins une fois par mois. Reportez le poids sur une fiche de croissance et assurez-vous que la mère, ou la garde d'enfants, comprend bien la signification de la courbe (voir le thème 11 à la page 97). Cela est particulièrement important pour les enfants dont la mère est séropositive.

- ▶ Donnez tous les conseils utiles ou l'aide nécessaire sur l'alimentation et les soins (voir le thème 11). Le thème 7 explique quand commencer à donner des aliments de complément.
- ▶ Donnez des suppléments de vitamine A selon les protocoles nationaux.



## METTRE EN COMMUN CES INFORMATIONS

---

Avant d'échanger ces informations avec les familles, il vous faudra peut-être:

- 1 **Chercher à savoir:** comment les bébés de 0 à 6 mois sont nourris dans la région; si les mères nourrissent exclusivement au sein, et dans l'affirmative pendant combien de temps; dans la négative, quels autres aliments ou boissons, y compris l'eau, sont donnés; quels sont les obstacles à un allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois; comment les femmes séropositives nourrissent leurs bébés; ce qu'elles savent sur les risques et les avantages des différentes méthodes d'alimentation; qui décide comment nourrir les bébés; quels conseils et ressources il faut donner aux mères qui décident de ne pas donner le sein à leur enfant; quels succédanés de lait maternel sont disponibles sur place et quel est leur prix; ce que font les femmes qui allaitent si elles ont des problèmes dus à l'allaitement, tels que des douleurs aux mamelons ou des seins engorgés, ou si leurs bébés ont du muguet.
- 2 **Etablir des priorités:** décider quelles sont les informations *les plus importantes* à échanger; cela dépend des personnes avec qui vous communiquez, par exemple des groupes de mères ou de parents, des mères séropositives prises individuellement, des mères séronégatives ou qui ne savent pas si elles sont porteuses du VIH, ou des sages-femmes traditionnelles.
- 3 **Décider qui atteindre:** par exemple, les mères, d'autres gardes d'enfants et, s'il convient de le faire, leur partenaire et d'autres membres de la famille; les sages-femmes traditionnelles.
- 4 **Choisir les méthodes de communication:** par exemple, conseils individuels ou discussions collectives aux consultations prénatales et postnatales, dans les maternités et aux consultations pédiatriques; démonstrations sur la position du bébé lors de la tétée, sur l'alimentation de remplacement, ou sur le traitement thermique du lait maternel tiré.

**Exemples de questions pour entamer une discussion**

(Choisissez seulement quelques questions qui traitent des informations dont les familles ont le plus besoin)

Qu'est-ce que l'allaitement maternel exclusif? Pourquoi recommande-t-on l'allaitement maternel exclusif?

Pourquoi le colostrum est-il un excellent aliment pour les nouveau-nés? Est-ce que nous donnons du colostrum à nos bébés? Dans la négative, pourquoi?

Est-ce que les bébés nourris au sein ont aussi besoin de boire de l'eau?

Quels aliments ou boissons autres que le lait maternel donnons-nous parfois aux nourrissons? Pourquoi? Pouvons-nous arrêter de le faire?

Que devraient faire les femmes qui ont des mamelons douloureux ou des seins engorgés?

Les femmes qui allaitent ont-elles besoin d'un supplément de nourriture? Quels aliments sont bons pour elles?

*Discutez de l'alimentation des bébés de mères séropositives uniquement si le groupe le souhaite, et faites-le avec tact. Sinon, donnez des conseils aux mères individuellement.*

Le virus peut-il être transmis au bébé par le lait maternel? Expliquez que le risque peut être moindre si le bébé est nourri uniquement au sein.

Quels sont les dangers de l'alimentation de remplacement? Expliquez les risques et les avantages de l'allaitement maternel exclusif et de l'alimentation de remplacement. Expliquez quels sont les risques quand on donne à la fois du lait maternel et des succédanés de lait maternel.

Comment peut-on faire pour qu'il n'y ait pas de risques avec le lait maternel pendant le passage de l'allaitement maternel exclusif à l'alimentation de remplacement? Expliquez pourquoi et comment tirer le lait maternel et le traiter en le faisant bouillir?

*Si l'alimentation de remplacement est pratiquée dans la région*

Quels succédanés de lait maternel sont disponibles sur place et utilisés? Combien coûtent-ils? Les mères savent-elles les préparer avec toute l'hygiène requise? Ces aliments sont-ils bien acceptés sur le plan culturel?

Pourquoi est-il dangereux de nourrir au biberon? Les femmes savent-elles faire boire à la tasse?

Montrez comment préparer et donner un aliment en utilisant un succédané de lait maternel à un prix abordable pour les familles de la région.