

Publié par

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sous la tutelle du

Ministère de l'Agriculture de l'Élevage et de la Pêche

Siège de la société

Bonn et Eschborn

Projet de Sécurité Alimentaire et renforcement de la
Résilience (ProSAR)

Natitingou

08 B.P. 1132 Cotonou

www.giz.de

Responsable

Nadescha BECKMANN

Mise à jour

Juillet 2019

Conception

ADISSO S. Aménophis

T: (+229) 97898574 ou 64324008

E: amenophisadisso@live.fr

Natitingou

Le contenu de la présente publication relève de la
responsabilité de la GIZ.

Sur mandat du

Ministère fédéral de la Coopération économique et du
Développement (BMZ)

GUIDE DE FORMATION DES ANIMATEUR/TRICE S ET AGENTS COLLECTEURS DE DONNEES (ACD)

Projet de Sécurité Alimentaire et de renforcement
de la Résilience (ProSAR)

Initiative spéciale « *Un seul monde sans faim* »

Avant-propos

Le Ministère de la Coopération économique et du Développement (BMZ) de la République fédérale d'Allemagne s'est engagé à réserver des fonds spéciaux au développement rural et à la sécurité alimentaire.

Les activités financées par ces fonds sont regroupées dans l'initiative spéciale « *Un seul monde sans faim* ». L'initiative spéciale est mise en œuvre à travers la coopération bilatérale et multilatérale au développement. L'un des projets de cette initiative est le **Projet de Sécurité Alimentaire et le renforcement de la Résilience (ProSAR)** qui a pour objectif de contribuer à l'amélioration au niveau des ménages, de la situation alimentaire et nutritionnelle des personnes exposées à l'insécurité alimentaire notamment celles exposées à la sous-alimentation et la malnutrition (mauvaise utilisation et/ou préparation des aliments).

Pour atteindre cet objectif, le ProSAR à travers le renforcement de capacité des groupes cibles et prestataire de service entend d'une part revoir et réadapter le matériel didactique de formation et, d'autre part élaborer des guides de formation. A cet effet, dans le souci d'opérationnaliser la stratégie nouvelle du ProSAR, le présent guide a été élaboré dans le but de servir de support, notamment aux animateur/trice s et ACD lors des formations des bénéficiaires sur la nutrition, l'eau, l'hygiène et l'assainissement, et l'alimentation de la mère et de l'enfant.

Le ProSAR souhaite à travers ce guide, outiller les animateur/trice s et ACD en vue de leur permettre un accès facile et pratique aux connaissances dont ils ont besoin dans l'accomplissement de leur mission quotidienne de lutte contre toutes les formes de malnutrition et de renforcement de la résilience au sein des communautés.

Acronymes

ACD : Agent Collecteur de Données

AME : Allaitement Maternel Exclusif

ANJE : Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant

AFAFEFA : Alimentation de la Fille Adolescente, de la Femme Enceinte et de la Femme Allaitante

EHA : Eau, hygiène et assainissement

PAPA : Plantes Alimentaires Pluriannuelles

RC : Relais communautaire

T able des matières

Comment utiliser ce guide ?.....	9
----------------------------------	---

Partie 1: Ouverture de la formation

a) Préparation et ouverture.....	11
b) Quelques exercices pour ouvrir une séance de formation	13

Partie 2: Modules de formation

Module 1: Généralités sur la nutrition

<i>Chapitre 1</i> : Pourquoi devons-nous bien manger ?	17
1.1 Objectifs.....	17
1.2 Contenu à diffuser.....	17
1.2.1 Quels sont les avantages d'une bonne alimentation ?.....	17
1.2.2 Quelles sont les conséquences d'une mauvaise alimentation ?	18
2. Message clé.....	18

Chapitre 2 : **LES ALIMENTS ET LEURS FONCTIONS DANS L'ORGANISME**

2.1 Objectifs.....	19
2.2 Contenu à diffuser.....	19
2.2.1 Quels sont les aliments que nous consommons ?.....	19
2.2.2 Quelles sont les groupes d'aliments et leurs rôles dans l'organisme ?	20
2.3 Message clé.....	20

Chapitre 3 : **COMMENT MAINTENIR L'HYGIÈNE AUTOUR DES ALIMENTS**

3.1 Objectifs.....	21
3.2 Contenu à diffuser : Comment maintenir l'hygiène autour des aliments?.....	21
3.3 Message clé.....	21

Module 2: Alimentation équilibrée et diversifiée des enfants

Chapitre 1 : **L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF (AME) : LA MISE AU SEIN**

PRÉCOCE	23
1.1 Objectifs.....	23
1.2 Contenu à diffuser.....	23
1.2.1 Allaitement Maternel Exclusif (AME)	23
1.2.2 Mise au sein précoce	23

1.3	Message clé.....	24
Chapitre 2 : L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF (AME) : BON POSITIONNEMENT DE LA MÈRE ET BONNE PRISE DU SEIN PAR L'ENFANT PENDANT LA TÉTÉE		
2.1	Objectifs.....	25
2.2	Contenu à diffuser.....	25
2.2.1	Le bon positionnement de la mère et la bonne prise du sein par l'enfant	25
2.2.2	Les différentes manières de positionner le bébé selon la situation et les signes pour la bonne prise de sein.....	26
2.3	Message clé.....	26
Chapitre 3 : ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT DE 0 À 23 MOIS (ANJE).....		
3.1	Objectifs.....	28
3.2	Contenu à diffuser.....	28
3.2.1	Définition des concepts.....	28
3.2.2	Les pratiques recommandées d'alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant.....	28
	NB : Laisser l'enfant manger seul quand il veut, mais sous la supervision d'un adulte.....	28
3.2.3	Les groupes d'aliments pour le nourrisson et l'enfant.....	29
3.3	Message clé.....	29
Chapitre 4 : ALIMENTATION DE COMPLEMENT CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 23 MOIS.....		
4.1	Objectifs.....	31
4.2	Connaissance de base.....	31
4.2.1	Quels sont les facteurs clés qui contribuent à la bonne santé de l'enfant ?	31
4.2.2	Qu'est ce que l'alimentation de complément ?	31
4.2.3	Quand doit-on commencer l'alimentation de complément ?	31
4.2.4	A quel moment les risques de malnutrition sont les plus élevés et pourquoi ?	31
4.3	Contenu à diffuser : comment enrichir les aliments de complément ?	32
4.4	Message clé.....	32
Chapitre 5: TRAITEMENT DES ALIMENTS DE COMPLEMENT.....		
5.1	Objectifs.....	33
5.2	Connaissance de base.....	33
5.2.1	A propos des légumes.....	33
5.2.2	Exemples de traitements de farines à base de céréales.....	33
5.2.3	Exemples de traitements de légumineuses	33
5.3	Contenu à diffuser.....	34
5.4	Message clé.....	34

Chapitre 6 : CAS PARTICULIERS	35
6.1 Objectifs.....	35
6.2 Connaissance de base.....	35
6.2.1 Alimentation de l'enfant malade	35
6.2.2 Alimentation de l'enfant convalescent	36
6.2.3 Alimentation du nouveau-né dont la mère est séropositive	36
6.2.4 Alimentation de la femme enceinte et allaitante	37
6.3 Message clé.....	37
Module 3: Alimentation diversifiée de la femme (Alimentation de la Fille Adolescente, de la Femme Enceinte et de la Femme Allaitante (AFAFEFA))	40
1. Objectifs.....	40
2. Contenu à diffuser.....	40
Module 4: Plantes Alimentaires pluriannuelles (PAPA)	44
1. Objectifs.....	44
2. Contenu à diffuser.....	44
2.1 Définition du concept PAPA.....	44
2.2 Importance des PAPA dans la fertilité des sols et dans la protection de l'environnement.....	44
2.3 Intérêts des PAPA dans l'alimentation	44
3. Message clé.....	45
Module 5: Eau, hygiène et assainissement	
Chapitre 1 : INTRODUCTION	48
1.1 Objectifs.....	48
1.2 Connaissance de base.....	48
1.2.1 Les principaux types de danger.....	48
a) Les dangers microbiologiques.....	48
b) Les dangers chimiques	48
c) Les dangers physiques	48
1.2.2 Comment pouvons-nous entretenir notre corps ?.....	48
Chapitre 2 : L'EAU	49
2.1 Objectifs.....	49
2.2 Connaissance de base.....	49
2.2.1 Qu'est-ce qu'une eau potable.....	49
2.2.2 Les sources d'approvisionnement en eau potable.....	49
2.2.3 Les sources de contamination de l'eau	49

2.2.4	Les méthodes de traitement de l'eau.....	50
2.3	Contenu à diffuser.....	50
2.4	Message clé.....	50
Chapitre 3 : L'HYGIÈNE.....		51
3.1	Objectifs.....	51
3.2	Connaissance de base.....	51
3.2.1	Qu'est-ce que l'hygiène.....	51
3.2.2	Quelle est l'importance de l'hygiène ?.....	51
3.2.3	Quels sont les moments importants pour se laver les mains ?.....	51
3.2.4	Quelles sont les formes d'hygiène ?.....	51
3.3	Contenu à diffuser.....	52
3.4	Message clé.....	52
Chapitre 4 : L'ASSAINISSEMENT.....		54
4.1	Objectifs.....	54
4.2	Connaissance de base.....	54
4.2.1	Qu'est-ce que l'assainissement ?.....	54
4.2.2	Quelles sont les voies de contamination.....	54
4.2.3	Quelles sont les conséquences de la défécation à l'air libre ?.....	54
4.2.4	Comment gérer les latrines ?.....	54
4.3	Contenu à diffuser.....	55
4.4	Message clé.....	55
Partie 3: Clôture de la formation.....		57
a)	Evaluation et clôture de la formation.....	57
b)	Auto-évaluation.....	57
c)	Rapportage.....	57
	Volontaire.....	59
	Relais communautaire (RC).....	61

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Ce guide se présente en trois parties : la préparation et ouverture, les modules de formation et la clôture.

La partie 1 (préparation et ouverture) explique les dispositions à prendre par l'animateur/trice /trice ou l'ACD pour préparer et animer la séance de formation. Cette partie du guide présente des exercices à travers lesquels l'animateur/trice /trice ou l'ACD s'habitue aux participants et surtout, permet à ces derniers d'être détendus et à l'aise.

La partie 2 (Les modules de formation) présente les trois (3) grandes thématiques qui regroupent l'ensemble du contenu à diffuser lors des formations. On y retrouve :

- Le module sur la nutrition ;
- Le module sur l'eau, l'hygiène et l'assainissement ; et
- Le module sur l'alimentation de la mère et de l'enfant.

Chaque module se décline sous forme de chapitres. Dans chaque chapitre, il est rappelé à l'animateur/trice /trice ou l'ACD l'objectif du message et le contenu à diffuser. Au terme du chapitre, l'essentiel du message est présenté en encadré ou « message clé », une forme de synthèse que les participants doivent retenir au terme de la formation.

Les modules 2 et 3 présentent pour chaque chapitre, une séquence « Connaissance de base », une sorte de synthèse de notions utiles à l'animateur/trice /trice ou l'ACD pour animer la formation. Pour dérouler un chapitre, l'animateur/trice /trice ou l'ACD s'appuie sur les images des classeurs qu'il présente aux participants selon la méthodologie suivante :

- Annoncer clairement l'étape. Dire par exemple :

« Nous allons examiner les images que nous avons apportées. Vous allez dire ce que vous voyez sur chacune des images. Tout le monde a droit à la parole pour dire ce qu'il pense ».

- Dérouler le contenu en utilisant le lot d'images du classeur correspondant, les présenter une à une aux participants ;
- Laisser les gens discuter librement.
- Poser des questions d'approfondissement pour aider à comprendre chaque image (par exemple alterner les images *mauvaises pratiques* et *bonnes pratiques*);
- Ne passer à l'image suivante que si la précédente image est parfaitement identifiée par chacun des participants ;
- Une fois que les participants se sont accordés sur l'image, la mettre de côté ;
- Procéder de la même façon pour toutes les images ;
- A la fin, faire la synthèse et féliciter les participants pour leur contribution.

Dans certains cas, notamment le chapitre « cas particuliers » du module 3, l'animateur/trice /trice ou l'ACD diffusera les connaissances au travers d'entretiens semi-structurés ou de causeries afin d'aborder les sujets avec délicatesse et éviter ainsi de heurter les sensibilités.

NB : Insister sur les messages clés

Enfin, **la partie 3** (la clôture) permet à l'animateur/trice /trice d'organiser les participants de sorte à permettre à ces derniers de faire la synthèse de la formation en mettant l'accent sur tous les messages clés.

Partie 01

PRÉPARATION ET OUVERTURE DE LA FORMATION



A) PRÉPARATION ET OUVERTURE

Cette partie est l'un des moments les plus importantes de la formation. Elle permet de rassurer la communauté et surtout les participants quant à l'intérêt de la formation dans leur vie au quotidien. Il est indispensable de consacrer un temps à la préparation de la formation et de s'adapter aux réalités socioculturelles de la localité et de la cible à former.

Pour ce faire, l'ACD ou l'animateur/trice/trice doit :

- Définir les raisons qui justifient l'activité de formation ;
- Se fixer le(s) objectif(s) à atteindre à l'issue de l'activité ;
- Avoir une idée du type et du nombre des participants ;
- Avoir un ordre du jour ;
- Définir un lieu et un horaire et s'assurer de la disponibilité de la salle, ou de l'endroit choisi pour abriter la formation ;
- S'assurer de la disponibilité du matériel approprié et surtout des participants;



NB : UN ACD/ANIMATEUR/TRICE N'EST PAS SENSÉ TOUT SAVOIR MAIS DEVIENT PLUS

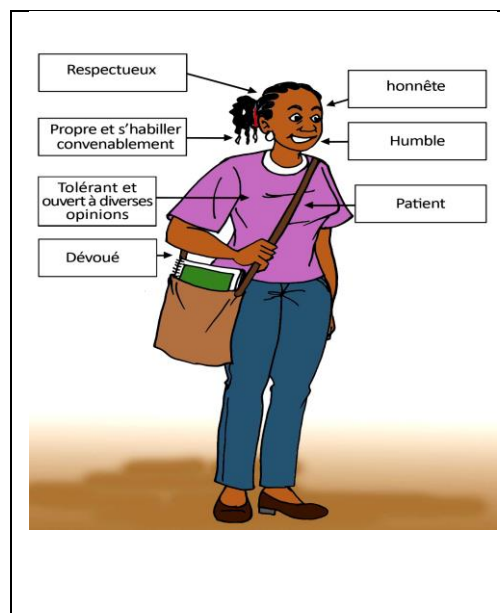
EFFICACE GRÂCE À L'EXPÉRIENCE !

La méthodologie pour l'ouverture de la formation pourrait varier d'un ACD/animateur/trice à un autre en fonction de son expérience, des rapports de collaboration que celui-ci aurait entretenue par le passé avec la cible ou le milieu, les outils et supports, la période fonction de l'occupation de la cible, le lieu de la formation, etc.

Quelques conseils pour l'ACD/animateur/trice

Un ACD/animateur/trice doit être

- Respectueux(se), propre et s'habiller convenablement ;
- Ponctuel(le) : Venir avant les participants ;
- Humble et dévoué(e), patient et courtois(e) ;
- Tolérant(e) et ouvert(e) à diverses opinions ;
- Honnête et à l'écoute des participants (avoir un grand sens de la communication) ;
- Bien prendre la mesure des mots qu'on utilise lors de la formation/ séance d'échange ou éducation des adultes ;
- Etre modeste dans sa manière de former ou d'animer ;
- Adapter cette manière aux conditions d'apprentissage des adultes.



NB : L'adulte apprend s'il participe au processus de prise de décision. Il apprend de son entourage. Il ne s'investit dans une formation que s'il en perçoit une valeur ajoutée. Il est détenteur d'un savoir et d'une expérience. Il apprend en s'appuyant sur des réalités concrètes. Il apprend s'il est à l'aise. Il apprend s'il comprend. Un groupe d'adultes est souvent composé de vieux et de jeunes ; par conséquent l'ACD/animateur/trice doit se rappeler que les adultes n'aiment pas être traités comme des enfants.

Les méthodes d'ouverture d'une séance de formation en milieu rural sont nombreuses et diverses. Nous proposons ici quelques exercices dans le but essentiel de « briser la glace » et de créer les conditions d'une bonne participation de la cible.

QUELQUES EXERCICES POUR OUVRIR UNE SÉANCE DE FORMATION

Exercice n°1 : LA BOBINE DE FIL (Durée 15mn)



L'animateur/trice /trice ou l'ACD souhaite la bienvenue aux participants. Il se présente et il veille dans sa présentation, à fournir au minimum une information personnelle, par exemple combien il a d'enfants, ce qu'il aime ou déteste, etc. Ensuite, il demande aux participant(e)s de rappeler au groupe la raison pour laquelle elle s'est réunie, et quel(s) engagement(s) elle a pris.

L'animateur/trice /trice ou l'ACD explique aux participant(e)s que cette activité leur permettra d'obtenir des informations qu'ils/elles n'avaient pas encore sur les autres participants. Invitez tous les participants à s'asseoir en cercle. Montrez-leur la bobine de fil.

L'objectif consiste à enrouler un peu de fil autour de son index puis à lancer la bobine à une personne assise en face dans le cercle. La personne qui reçoit la bobine enroule à son tour un morceau de fil autour de son index, puis l'envoie à une autre personne du cercle. Le processus se poursuit jusqu'à ce que chaque participants(e) ait reçu la bobine au moins deux fois.

Pendant qu'ils/elles enroulent le fil autour de leur doigt, les participant(e)s doivent partager avec le reste du groupe quelque chose que personne ne sait (un rêve, une aspiration, un espoir pour l'avenir, etc.), ou ce qu'ils/elles espèrent tirer de la formation.

Remarque : L'animateur/trice /trice ou l'ACD doit montrer ce qu'il faut faire en enroulant de façon visible la bobine autour de son index, en faisant une déclaration et en jetant la bobine à un autre membre du groupe. Le ou la participante qui reçoit la bobine de fil fait de même. Demandez à tous les participant(e)s de bien tenir le fil.

ATTENTION

Si certain(e)s participant(e)s ne tiennent pas le fil fermement, la toile peut lâcher ou être brisée. Certain(e)s participant(e)s peuvent également avoir des difficultés à lancer et attraper la bobine de fil, ou bouger brusquement et perturber la toile. L'animateur/trice /trice ou l'ACD peut tolérer un certain désordre au moment du déroulement de la bobine ; cela contribuera à briser la glace au sein du groupe.

Animez une discussion en posant les questions suivantes :

- Que vous rappelle le fil ?
- Que se passe-t-il lorsqu'une personne lâche le fil ?
- Que se passe-t-il lorsque tout le monde tire fermement sur le fil ?
- Que symbolise-t-il ? La réponse que vous attendez est la suivante.

En réponse, expliquer que :

- Le fil représente un réseau de personnes interconnectées. Ce réseau peut également symboliser les lignes de communication possibles entre les participant(e)s et l'ACD/animateur/trice pendant la formation, qui leur donne l'opportunité de travailler ensemble et d'apprendre les uns des autres ;
- Il y a une force dans la collaboration. Il est possible d'apporter des changements à sa vie et son activité lorsque l'on apprend à travailler efficacement avec les autres ;

Remerciez les participant(e)s pour leur contribution et résumez les points clés :

- Soulignez que l'on apprend de façon optimale lorsque l'environnement de formation permet à chacun de s'exprimer librement et d'échanger des idées à tout moment ;

- Précisez que l'ACD/animateur/trice est là pour faciliter l'apprentissage, et non pas pour imposer une idée ou une notion particulière.

Exercice n°2 : LE BATON DE PAROLE

(Durée 15mn)



L'animateur/trice /trice ou l'ACD souhaite la bienvenue aux participants. Il se présente et il veille dans sa présentation, à fournir au minimum une information personnelle, par exemple combien il a d'enfants, ce qu'il aime ou déteste, etc. Ensuite, il annonce l'exercice et précise que c'est dans le but de permettre aux uns et aux autres de se sentir à l'aise pour intervenir librement durant la formation. Il explique l'exercice et s'assure que la méthode est comprise de tous.

Le bâton de parole est un outil qui peut être utilisé à n'importe quelle occasion en vue d'encadrer la distribution de la parole dans un groupe.

La parole est alors symbolisée par un bâton ou n'importe quel autre objet. Celui qui détient le bâton est le seul à pouvoir s'exprimer, les autres ne doivent pas l'interrompre à l'exception de l'ACD/animateur/trice qui peut choisir de relayer le bâton pour équilibrer la parole.

Afin de faire circuler le bâton, l'animateur/trice /trice ou l'ACD choisi un sujet intéressant et pose une question pertinente dans le but de susciter des réactions. Ainsi, parmi ceux qui souhaitent s'exprimer sur le sujet, une personne se voit attribuer le bâton.

Règle du jeu :

Le bâton est transmis, une fois que la personne a terminé ce qu'elle avait à dire, à la demande d'une autre personne.

Cette forme permet de visualiser la façon dont la parole circule dans un groupe ; les éventuelles monopolisations et au contraire les personnes qui ne s'emparent jamais du bâton.

Remerciez les participant(e)s pour leur contribution et résumez les points clés :

- Soulignez que l'on apprend de façon optimale lorsque l'environnement de formation permet à chacun de s'exprimer librement et d'échanger des idées à tout moment ;
- Précisez que l'ACD/animateur/trice est là pour faciliter l'apprentissage, et non pas pour imposer une idée ou une notion particulière.

Partie 02

MODULES DE FORMATION





Généralités sur la nutrition



Chapitre 1 : POURQUOI DEVONS-NOUS BIEN MANGER ?

1.1 Objectifs

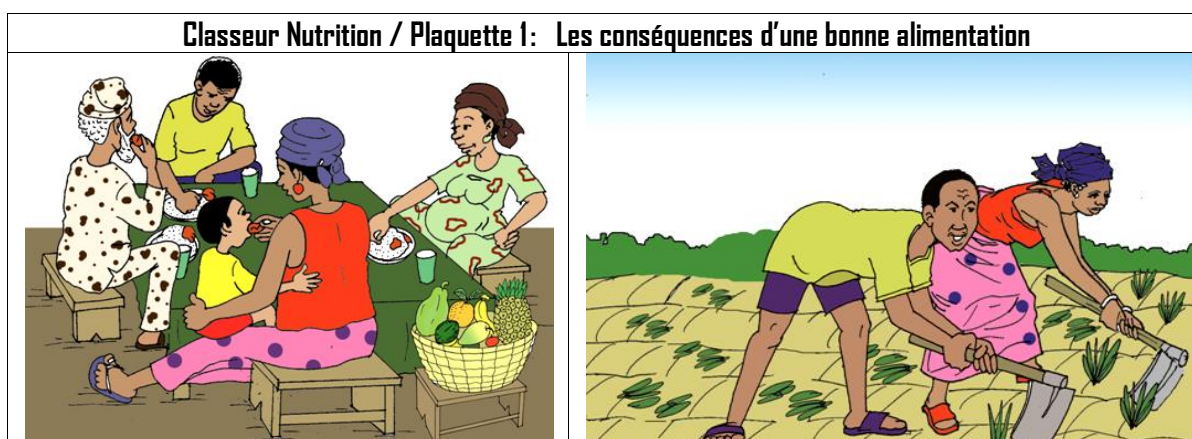
- ✓ Comprendre l'utilité d'une bonne alimentation (pour grandir, travailler, avoir plaisir, avoir bonne mine, pour être en bonne santé etc ;
- ✓ Comprendre les conséquences d'une consommation alimentaire insuffisante sur l'état nutritionnel et la santé en général ;
- ✓ Connaître les problèmes liés à certaines carences en nutriments.

1.2 Contenu à diffuser

1.2.1 Quels sont les avantages d'une bonne alimentation ?

Utiliser la plaquette 1 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	Les personnes de l'image sont-elles en bonne santé ou malades ?
Réponse	Elles sont en bonne santé
Question	Pourquoi pensez-vous que ces personnes sont en bonne santé ?
Réponse	Parce qu'elles sont joyeuses, elles sont en train de manger et aussi parce qu'elles sont en train de travailler
Question	Quelle est alors l'utilité d'une bonne alimentation ?
Réponse	<ul style="list-style-type: none">✓ Pour les adultes : Avoir beaucoup d'énergie pour travailler.✓ Pour les enfants: Avoir une bonne et normale croissance.✓ Pour les personnes âgées : Maintenir la masse ou force musculaire qui fond avec l'âge, diminuer les maladies liées à la vieillesse.✓ Pour les femmes enceintes : être en bonne santé et pouvoir donner naissance à des bébés en pleine forme.✓ Pour tout le monde : avoir moins d'infections et des maladies.



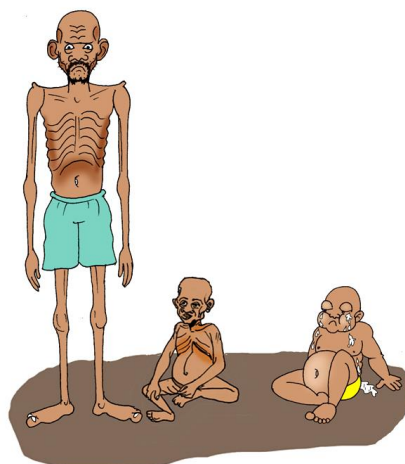
1.2.2 Quelles sont les conséquences d'une mauvaise alimentation ?

Utiliser la plaquette 2 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	Comment sont les personnes de cette scène ?
Réponse	L'adulte est maigre et a le visage triste ; les enfants ont l'air très souffrant et triste ; ils ne jouent pas.
Question	Pourquoi selon vous sont-elles ainsi ?
Réponse	Elles ne mangent pas bien.
Question	Quelles sont les conséquences selon vous alors d'une mauvaise alimentation ?
Réponse	<ul style="list-style-type: none">✓ Les personnes qui ont un mauvais régime alimentaire et qui ne consomment pas la juste quantité d'aliments tombent facilement malades et/ou sont souvent malades ;✓ Les enfants ont moins d'énergie et ne peuvent donc pas grandir, jouer, apprendre (étudier) normalement ;✓ Les adultes maigrissent ;✓ Le bébé à naître de la femme enceinte se développe mal dans le ventre ;✓ Le manque de certains nutriments comme le fer peut causer l'anémie et ainsi la mort chez les femmes enceintes pendant ou après leur grossesse ;

NB : La consommation fréquente de sel non iodée par la mère peut rendre les enfants à naître sourds retardés mentaux ; les personnes âgées développent parfois un goitre.

Classeur Nutrition / Plaquette 2: Les conséquences d'une mauvaise alimentation



2. Message clé

- ✓ Manger est important pour la vie et la santé !
- ✓ Manger est important pour une bonne croissance en santé!
- ✓ Manger sainement est essentiel pour le bien-être de nos futures générations !

Chapitre 2 : LES ALIMENTS ET LEURS FONCTIONS DANS L'ORGANISME

2.1 Objectifs

- ✓ Faire connaître les différentes familles (catégories) d'aliments et les aliments locaux qui s'y retrouvent ;
- ✓ Faire connaître le rôle de ces aliments dans notre corps.

2.2 Contenu à diffuser

2.2.1 Quels sont les aliments que nous consommons ?

Utiliser la plaquette 3 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	: Quels sont les aliments que nous consommons dans notre localité ?
Réponse	: En tenant compte des scores de diversité alimentaire, nous pouvons classer nos aliments en dix (10) groupes et l'eau. Il s'agit de : <ul style="list-style-type: none"> ❖ Céréales, tubercules blancs, racines blanches et plantains (maïs, sorgho, riz, blé, fonio, mil, pomme de terre blanche, manioc, taro, igname blanche, racine de borassus (agonté)) ; ❖ Légumineuses (haricots, pois, lentilles, niébé, voandzou); ❖ Noix et graines (graine de néré, noix d'anacarde, graine d'arachide,) ; ❖ Produits laitiers (fromage de lait de vache, yaourt, foura, dèguè) ; ❖ Viandes, volailles et poissons (mouton, poulet, pintade, fretin, tilapia) ; ❖ Œufs (de toutes sortes d'oiseaux et de volailles) ; ❖ Légumes aux feuilles vert foncé (haricot vert, betteraves, gombo, niébé, moringa, épinard, patate douce, tarot, etc.) ; ❖ Autres légumes et fruits riches en vitamine A (carotte, patate douce à chair orange ou jaune foncé, mangue mûre, papaye mûre, fruit de la passion mûre, kaki, mûre, etc) ; ❖ Autres légumes (concombre, chou fleur, champignon, oignon, tomate, aubergine, courgette, etc) ❖ Autres fruits (avocat, pomme, banane, datte, citron, orange, ananas, pastèque, etc) ; ❖ L'eau potable

<p>Classeur Nutrition / Plaquette 3: Les catégories d'aliments et leurs rôles</p>	<p style="text-align: center;"><i>Les dix (10) groupes d'aliments</i></p>
--	---

2.2.2 Quelles sont les groupes d'aliments et leurs rôles dans l'organisme ?

Utiliser la plaquette 4 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	En fonction de leur rôle, combien de groupes d'aliments il y a-t-il ?
Réponse	Nous pouvons classer nos aliments selon leurs rôles en trois (3) groupes et l'eau. <ul style="list-style-type: none">❖ Les aliments énergétiques ou aliments de force (Céréales ; oléagineux, racines et tubercules, sucre et produits sucrés...)❖ Les aliments constructeurs et réparateurs (les légumineuses, les viandes, les poissons, les œufs, le lait et produits laitiers)❖ Les aliments protecteurs (Les fruits et légumes) ;❖ L'eau potable

Classeur Nutrition / Plaquette 4: Quelles sont les groupes d'aliments et leurs rôles dans l'organisme



2.3 Message clé

Les aliments constructifs du corps, les aliments qui donnent l'énergie et les aliments protecteurs sont tous nécessaires pour une bonne alimentation et doivent être tous présents dans le repas quotidien.

Chapitre 3 : COMMENT MAINTENIR L'HYGIÈNE AUTOUR DES ALIMENTS

3.1 Objectifs

Permettre aux participants d'apprendre ou de se remémorer les gestes simples d'hygiène pour garantir une alimentation saine.

3.2 Contenu à diffuser : Comment maintenir l'hygiène autour des aliments?

Utiliser la plaquette 4 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question Quelles sont les bonnes pratiques d'hygiène à toujours effectuer ?

- Réponse**
- ❖ Bien laver à l'eau propre et du savon les ustensiles de cuisine avant de les utiliser
 - ❖ Bien laver les légumes avant de les cuire
 - ❖ Maintenir les lieux de préparation des aliments toujours propres. Ceci est encore plus important quand vous manipuler de la viande ou du poisson ;
 - ❖ Couvrir toujours les aliments préparés afin d'éviter la contamination de ceux-ci par les microbes ;
 - ❖ Garder de l'eau propre (bouillie ou potable) pour la boisson et la cuisson des aliments de la famille ;
 - ❖ Laver tous les fruits et légumes avec de l'eau potable salée plus d'une fois avant de les manger.
 - ❖ Lavez-vous toujours les mains à l'eau propre et avec du savon/cendre avant et après avoir manipulé les aliments :
 - ❖ Que plusieurs personnes ne lavent pas les mains dans la même eau.

Classeur Nutrition / Plaquette 4: Comment maintenir l'hygiène autour des aliments ?



Prendre de l'eau potable



Laver les ustensiles



Rincer les aliments



Cuire les légumes dans la sauce



Couvrir les repas



Laver les mains avant de manger

3.3 Message clé

Lavez les aliments avant leur consommation. Entrez la nourriture en hauteur et dans des récipients fermés pour éviter les contacts avec les animaux et insectes. Conservez l'eau potable dans des récipients fermés.

Module 2

Alimentation équilibrée et diversifiée des enfants



Chapitre 1 : L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF (AME) : LA MISE AU SEIN PRÉCOCE

1.1 Objectifs

- ✓ Expliquer le concept AME ;
- ✓ Expliquer l'importance de la mise au sein précoce ;

1.2 Contenu à diffuser

1.2.1 Allaitement Maternel Exclusif (AME)

Question	Qu'est ce l'Allaitement Maternel Exclusif (AME) ?
Réponse	L'Allaitement Maternel Exclusif (AME) signifie donner au bébé uniquement du lait maternel dès sa naissance jusqu'à l'âge de six mois, sans apporter aucun autre aliment liquide ou solide, ni même de l'eau ou de la tisane. Des gouttes ou des sirops de vitamines, des compléments d'oligo-éléments ou des médicaments sont autorisés sur prescription d'un professionnel de santé. Les enfants nourris au lait maternel pendant cette période n'ont ni besoin d'eau ni d'autres liquides pour maintenir une bonne hydratation, même sous les climats chauds. Il suffit d'allaiter à la demande, c'est-à-dire, aussi fréquemment que l'enfant le désire, le jour comme la nuit soit au moins 8 à 12 fois en 24 heures.

1.2.2 Mise au sein précoce

Utiliser la plaquette 5 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	Que voyez- vous sur cette planche ?
Réponse	Une sage femme qui aide une maman à allaiter son nouveau-né
Question	Où se déroule la scène ?
Réponse	A la maternité, dans la salle d'accouchement.
Question	Pourquoi la sage-femme aide cette maman à allaiter son nouveau-né ?
Réponse	Il est important que le bébé soit mis au sein dans la première heure qui suit l'accouchement avant même la sortie du placenta. Ainsi l'enfant peut prendre le premier lait de sa maman qui est un médicament naturel.
Question	Quels sont les avantages à mettre le nouveau-né au sein immédiatement après l'accouchement ?
Réponse	Le premier lait de couleur jaunâtre est un médicament naturel qui : <ul style="list-style-type: none">- Contribue à protéger la santé du bébé- Facilite la montée du lait- Réduit le risque de saignement chez la mère après l'accouchement- Prévient l'hypoglycémie chez le nouveau-né- Facilite l'élimination des premières selles noirâtres du nouveau-né- Renforce un lien affectif entre la mère et son enfant.

Classeur Nutrition / Plaquette 5: Allaitement maternel exclusif: mise au sein précoce



1.3 Message clé

- Allaiter l'enfant directement après l'accouchement (à la maternité ou à la maison) ;
- Le lait maternel fournit tous les nutriments et l'eau dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois ;
- L'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois protège votre bébé contre de nombreuses maladies comme les diarrhées et les affections respiratoires ;
- Allaiter votre enfant à la demande, jours et nuits (8 à 12 fois) ;
- Maman, commence à allaiter ton enfant dans l'heure qui suit l'accouchement pour lui faire bénéficier des avantages du colostrum. Ce premier lait (jaunâtre) est riche en vitamine A. Il protège ton nouveau-né contre les maladies. Ne le jette pas ;
- Maman/accompagnatrice, demande au personnel de santé de t'aider à allaiter ton bébé immédiatement après la naissance ;
- Dans 90% des cas, une mère qui respecte correctement l'AME est protégée contre le retour de couche (menstrues) précoce.

Chapitre 2 : L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF (AME) : BON POSITIONNEMENT DE LA MÈRE ET BONNE PRISE DU SEIN PAR L'ENFANT PENDANT LA TÉTÉE

2.1 Objectifs

- ✓ Décrire la bonne position et la bonne prise de sein
- ✓ Connaître les différentes manières de positionner le bébé selon la situation
- ✓ Connaître les signes de la bonne prise de sein

2.2 Contenu à diffuser

2.2.1 Le bon positionnement de la mère et la bonne prise du sein par l'enfant pendant la tétée

Utiliser la plaquette 6 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	Que voyez- vous sur cette image ?
Réponse	Une femme en train de donner le sein à son bébé.
Question	Comment la maman doit tenir son bébé pour bien l'allaiter?
Réponse	La mère est assise à l'aise et le dos soutenu (pas penchée vers l'enfant) ; Le corps du bébé est bien droit : sa tête, son dos et son corps sont dans le même axe ; Le ventre du bébé est contre le ventre de la maman. Le bras de la maman soutient tout le corps du bébé. La maman tient le sein, le pouce se trouve au-dessus du mamelon et les autres doigts en dessous. Le visage du bébé est face au sein, le nez face au mamelon.
Question	Pourquoi la mère doit être bien positionnée pendant l'allaitement ?
Réponse	Pour éviter à la maman ou au bébé de se fatiguer trop vite ou d'arrêter trop tôt la tétée avant que le nouveau-né ne soit rassasié
Question	Comment est ce que l'enfant doit-il prendre le sein ?
Réponse	La bouche de l'enfant est grande ouverte. La bouche de l'enfant couvre l'aréole (une plus grande partie de la peau foncée apparaît plus au dessus du mamelon qu'en-dessous). Le menton du nourrisson touche le sein ; La lèvre inférieure du bébé est tournée vers l'extérieur.
Question	Pourquoi le bébé doit bien prendre le sein ?
Réponse	Pour permettre au bébé de prendre assez de lait Pour permettre à la mère d'avoir beaucoup de lait, d'éviter des douleurs au mamelon et un engorgement mammaire.

2.2.2 Les différentes manières de positionner le bébé selon la situation et les signes pour la bonne prise de sein

Utiliser la plaquette 7 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question Comment devons-nous positionner le bébé lors de la tétée ?

Réponse Il y a différentes manières de positionner votre bébé selon une variété de situations :

- Position de la berceuse (la plus utilisée généralement) (*image 1*);
- Position de la berceuse modifiée (bonne pour les nouveau-nés, petits bébés ou de faible poids ou ayant des difficultés de prise) (*image 2 et 3*);
- Position allongée sur le côté (utilisée pour se reposer en allaitant et durant la nuit ; la mère et le nourrisson sont tous les deux couchés sur le côté face à face.) (*image 4*) ;
- Position sous les aisselles (utilisée après une césarienne, si vos mamelons sont douloureux ou si vous allaitez au sein des jumeaux ou un petit bébé). La mère soutient la tête et le corps du nourrisson avec son bras et son avant-bras (*image 5*);
- Position croisée pour jumeaux (*image 6*).

Question Quelles sont les signes d'une bonne prise de sein?

Réponse Il y a 4 signes pour la bonne prise du sein :

1. La bouche du bébé est grande ouverte (*image 1*);
2. La lèvre inférieure du bébé est tournée vers l'extérieur (*image 1*);
3. Le menton du bébé touche le sein de la mère (*image 2*);
4. Vous pouvez voir plus de peau plus foncée (aréole) au-dessus de la bouche du bébé qu'en-dessous (*image 2*).

2.3 Message clé

Maman, pour allaiter ton nouveau-né, assure toi d'être assise confortablement et que ton bébé prend correctement le sein. Tu éviteras ainsi au bébé et toi-même d'être fatigués et d'arrêter la tétée avant que ton bébé ne soit rassasié. La succion efficace vous aide à produire du lait et satisfaire votre bébé.

Pendant l'allaitement, il est important de laisser le bébé vider entièrement un sein avant de passer à l'autre pour s'assurer qu'il a pris tous les éléments nutritifs du lait ; cela permettra de stimuler la production de lait dans les deux seins.

Classeur Nutrition / Plaquette 6 : Allaitement maternel exclusif : mise au sein précoce



Classeur Nutrition / Plaquette 7: Différentes manières de positionner le bébé selon la situation

Image 1



Image 2



Image 3



Image 4



Image 5



Image 6



Classeur Nutrition / Plaquette 8: Signes pour la bonne prise de sein

Image 1



Image 2



Chapitre 3 : ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT DE 0 À 23 MOIS (ANJE)

3.1 Objectifs

- ✓ Définir les concepts relatifs à l'ANJE ;
- ✓ Décrire les principaux groupes d'aliments ;
- ✓ Décrire les pratiques recommandées d'alimentation du nourrisson et du jeune enfant de 0 à 23 mois.

3.2 Contenu à diffuser

3.2.1 Définition des concepts

ANJE : Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant

Nourrisson : Nouveau-né d'âge compris entre la naissance et 6 mois

Jeune Enfant : enfant d'âge compris entre 6 mois et 23 mois

3.2.2 Les pratiques recommandées d'alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant

Utiliser la plaquette 9 du classeur Nutrition pour diffuser le message ci-dessous.

Question	Que voyez- vous sur cette planche ?
Réponse	Une maman en train d'apprendre à manger à son enfant ; La même maman en train d'allaiter son enfant ; Le nombre de repas que mange l'enfant dans la journée ; Trois groupes d'aliments indiquant ce que mange l'enfant.
Question	A votre avis, combien de fois et comment doit-être nourri un enfant de 0 à 23 mois?
Réponse	<ul style="list-style-type: none">- De 0 à 6 mois, pratiquer l'AME ;- De 6 à 9 mois : 2 à 3 repas + tétées fréquentes. 1 à 2 collations peuvent être offertes (2 à 3 cuillérées à soupe par repas, augmenter graduellement jusqu'à la moitié d'une tasse/bol de 250ml de bouillie épaisse/purée aliments familiaux en purée) ;- De 9 à 12 mois : 3 à 4 repas + tétées fréquentes, 1 à 2 collations peuvent être offertes (moitié d'une tasse/bol de 250ml d'aliments familiaux finement hachés, amuses bouches, aliments tranchés) ;- De 12 à 23 mois : 3 à 4 repas + tétées fréquentes, ¾ à 1 tasse/bol de 250ml (aliments tranchés, aliments familiaux) <p>L'alimentation doit être diversifiée autant que possible ; essayer d'intégrer une variété des 3 groupes d'aliments à chaque repas ; donner les aliments familiaux pas trop épicés, coupés en petits morceaux.</p>

NB : Laisser l'enfant manger seul quand il veut, mais sous la supervision d'un adulte

Groupe d'aliments

Aliments riche en énergie



Quelques exemples



Aliments riche en protéine



Aliments riches en vitamines et minéraux



Chapitre 4 : ALIMENTATION DE COMPLEMENT CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 23 MOIS

4.1 Objectifs

Amener les participants à comprendre :

- ✓ Les facteurs clés qui contribuent à la bonne santé de l'enfant ;
- ✓ Ce qu'est l'alimentation de complément et la période de son introduction ;
- ✓ Comment obtenir les aliments de complément équilibrés à base d'aliments locaux.

4.2 Connaissance de base

4.2.1 Quels sont les facteurs clés qui contribuent à la bonne santé de l'enfant ?

- ✓ Une bonne alimentation (saine, variée et diversifiée) ;
- ✓ L'accès aux soins de santé ;
- ✓ L'accès à l'eau potable et les pratiques d'hygiène et assainissement ;
- ✓ Les pratiques de soins y compris l'alimentation active.

4.2.2 Qu'est ce que l'alimentation de complément ?

L'alimentation de complément est le fait de donner d'autres aliments en plus du lait maternel à l'enfant. Il est important de continuer *l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans ou plus pour protéger l'enfant contre la malnutrition et d'autres maladies.*

4.2.3 Quand doit-on commencer l'alimentation de complément ?

L'alimentation de complément doit être introduite à 6 mois révolus pour les raisons suivantes:

- Après 6 mois le lait maternel ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels du jeune enfant.
- A six (6) mois le système digestif est en mesure de digérer des aliments autres que du lait maternel.

4.2.4 A quel moment les risques de malnutrition sont les plus élevés et pourquoi ?

Les aliments ou boissons donnés aux enfants tels que les décoctions de tisanes, les jus, l'eau sucrée souvent préparés dans des conditions non hygiéniques, avant l'âge de 6 mois sont causes de maladies diarrhéiques et augmentent aussi le risque de malnutrition. Aussi, les risques de malnutrition augmentent pendant la période où l'enfant passe de l'allaitement maternel exclusif à l'alimentation de complément.

Une introduction des aliments de compléments avant 6 mois :

- ✓ Réduit la quantité de lait produite par la mère ;
- ✓ Augmente le risque de diarrhée et autres maladies, à cause de la vulnérabilité de l'enfant.

Une introduction tardive de l'aliment de complément :

- ✓ Est dangereuse, vu que les besoins nutritionnels de l'enfant ne sont plus couverts par le lait maternel seul ;
- ✓ Augmente le risque de malnutrition, de maladies et de décès précoces.

NB : Le lait maternel est une source importante de nutriments et d'énergie pour le jeune enfant, de ce fait, la mère doit continuer avec un allaitement maternel fréquent et à la demande jusqu'à l'âge de 2 ans et même plus si nécessaire

4.3 Contenu à diffuser : comment enrichir les aliments de complément ?

Utiliser la plaquette 1 du classeur Alimentation de la mère et de l'enfant pour diffuser le message ci-dessous.

Les aliments de complément peuvent être enrichis en :

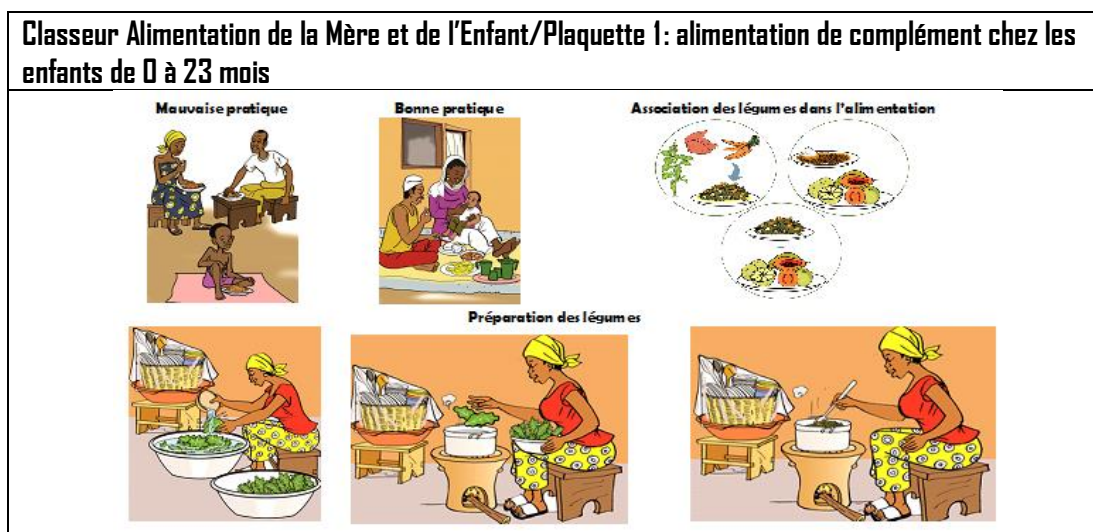
- Utilisant du lait (de soja ou de vache) pour obtenir les aliments infantiles chaque fois que cela est possible en lieu et place de l'eau.
- Ajoutant de l'huile (les beurres ou autres huiles) pour enrichir l'aliment en énergie et le rendre facile à consommer.
- Ajoutant à la farine de céréale, de la farine de légumineuse (soja, haricot, niébé, arachide, etc.) dans une proportion de 3/4 de volume de céréale et 1/4 de volume de légumineuse.
- Ajoutant des légumes (amarante, aubergine, gombo, oignon, carottes, etc.) finement hachés ou réduits en purée.
- Ajoutant de la viande, des œufs et du poisson (la viande et le poisson doivent être finement hachés ou réduits en poudre après séchage).
- Offrant à l'enfant en dessert, goûter ou collation des fruits (mangue, papaye, etc.).
- Ajoutant du sel iodé après la préparation de l'aliment de complément.
- Préparant la bouillie avec de la farine de céréale germée ou fermentée.

4.4 Message clé

Pour améliorer notre alimentation, nous devons :

- ✓ Installer des jardins aux abords de nos cases et y cultiver des légumes ;
- ✓ Planter des arbres de moringa et de baobab dans nos jardins de case ;
- ✓ Utiliser la poudre de moringa, baobab ou de néré dans l'alimentation du ménage ;
- ✓ Améliorer nos repas familiaux par l'utilisation de feuilles de moringa et patates douces à chair orangée ;
- ✓ Rendre les aliments disponibles plus longtemps, en séchant les feuilles des légumes à l'ombre en respectant les mesures d'hygiène ;
- ✓ Remplacer le cube par les moutardes de néré ou de soja, fretin en poudre, crevette, épices etc.

NB: tout comme pour l'allaitement maternel, l'alimentation de complément doit se faire de manière interactif.



Chapitre 5: TRAITEMENT DES ALIMENTS DE COMPLEMENT

5.1 Objectifs

Amener les participants à :

- ✓ Connaître certains aliments de complément ;
- ✓ Comprendre le traitement de certains aliments de complément.

5.2 Connaissance de base

Les aliments de complément peuvent se faire à base de légumes, de farines de céréales et des farines à base de légumineuses.

5.2.1 A propos des légumes

Encourager la famille à consommer les légumes à feuilles vertes (amarante, oseille, feuille de patate, feuille de haricot), les légumes fruits (aubergines, tomates, poivrons, oignons, carottes), les fruits et légumes de couleur rouge ou orangée (tomate, mangue, carotte, papaye, etc.) chaque jour. Faire la promotion du maraîchage pour permettre aux familles d'avoir les légumes tout au long de l'année.

5.2.2 Exemples de traitements de farines à base de céréales

FARINES DE CEREALES GERMEES (maïs, mil ou sorgho)	FARINES DE CEREALES FERMENTEES
<ul style="list-style-type: none"> - Trier les graines. - Les faire tremper dans l'eau pendant une journée. - Egoutter les graines et les mettre dans un sac en jute ou autre tissu local approprié. - Laisser les graines dans un endroit chaud et obscur pendant deux ou trois jours jusqu'à ce qu'elles germent. - Faire sécher au soleil les graines germées. <p>Moudre les graines, puis tamiser la farine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Moudre le maïs, le mil ou le sorgho. - Laisser tremper le mélange dans l'eau (environ trois tasses de farine pour sept tasses d'eau). - Laisser le mélange fermenter pendant deux ou trois jours. <p>Faire cuire la bouillie.</p>

5.2.3 Exemples de traitements de légumineuses

FARINE DE NIEBE	LAIT DE SOJA
<ul style="list-style-type: none"> - Trier et laver les niébés. - Les faire griller. - Les dépelliculer (facultatif). - Les piler ou les moudre. - Tamiser la farine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trier les graines de soja et les laver. - Tremper les graines de soja dans l'eau propre (3 à 4 volumes d'eau pour 1 volume de soja) pendant 8 à 14 heures. - Dépelliculer les graines et les frottant. - Procéder à la mouture des graines. - Hydrater la pâte de soja à raison de 7 à 8L d'eau pour 1kg de pâte. - Extraire le lait en malaxant la pâte à l'aide d'une toile blanche propre et de l'eau potable jusqu'à extraction complète du lait du son. - Procéder à la cuisson du lait pendant au plus 45 mn en y ajoutant du sucre (1,5kg de sucre pour 1L de lait), un peu de sel et des aromates (citronnelle par ex). - Conserver le lait dans une bouteille stérilisée et pasteurisée.

5.3 Contenu à diffuser

Utiliser la plaquette 2 du classeur Alimentation de la mère et de l'enfant pour diffuser le message ci-dessous.

FARINE DE SOJA

- Trier les graines de soja, mais ne pas les laver.
- Porter l'eau à ébullition.
- Mettre les graines de soja dans l'eau bouillante et les laisser cuire pendant 10 minutes.
- Les égoutter.
- Les faire torréfier.
- Les dépelliculer.
- Les faire griller de nouveau.
- Les moule ou les piler.
- Tamiser la farine.

5.4 Message clé

Les légumineuses destinées à la fabrication de farines doivent être nettoyées et débarrassées des grains abîmés et de toute matière indésirable. Les grains sont ensuite grillés et broyés ou moulus, puis on passe la farine au tamis pour enlever les gros morceaux s'il en reste.

Classeur Alimentation de la Mère et de l'Enfant/Plaquette 2 : Traitement des aliments de complément

Préparation de la farine enrichie au soja



Vannage et tri



Lavage



Séchage



Torréfaction du soja



refroidissement



Mélange des ingrédients



Mouture



Tamissage

Chapitre 6 : CAS PARTICULIERS

6.1 Objectifs

Amener les participants à connaître les conseils à donner pour une alimentation adaptée aux besoins nutritifs de la femme enceinte ou allaitante.

6.2 Connaissance de base

6.2.1 Alimentation de l'enfant malade

Une alimentation riche et équilibrée est particulièrement importante pendant la maladie afin d'aider le corps du jeune enfant à se défendre des agents pathogènes et retrouver la santé.

Lorsque l'enfant est malade, les besoins en certains nutriments sont augmentés pour permettre à l'organisme de :

- Surmonter la maladie ;
- Lutter contre les infections ;
- Remplacer les pertes en nutriments dues à la maladie.

Les enfants malades ont souvent peu ou pas de désir de manger. Toutefois, continuer à les alimenter est particulièrement important, en raison de l'augmentation des besoins nutritionnels. En cas de diarrhées et de vomissements, jusqu'à la moitié des aliments consommés ainsi qu'une bonne quantité d'eau peuvent être perdues.

Lorsque l'enfant malade n'est pas suffisamment alimenté, les réserves corporelles de graisse, muscles et autres tissus vont être utilisées pour couvrir les besoins en nutriments de l'organisme augmentant le risque de malnutrition.

Contenu à diffuser

Utiliser la plaquette 3 du classeur Alimentation de la mère et de l'enfant pour diffuser le message ci-dessous.

a) Cas de l'enfant (malade) âgé de moins de 6 mois

- Allaiter l'enfant plus fréquemment lorsqu'il est malade.
- Même si l'enfant a un appétit réduit, continuer et augmenter la fréquence d'allaitement pour réduire les risques de perte de poids et permettre une guérison rapide.
- Pour un enfant de moins de 6 mois, l'augmentation de la fréquence d'allaitement est suffisante.

b) Cas de l'enfant (malade) âgé de 6 à 23 mois

- Augmenter la fréquence d'allaitement lorsque l'enfant est malade, y compris quand il souffre de diarrhée pour aider le corps de l'enfant à se battre contre la maladie et à retrouver la santé.
- Offrir plus d'aliments et de liquides à l'enfant quand il est malade et spécialement quand il souffre de diarrhée.
- Si l'enfant a un manque d'appétit, encourager le à manger, et donner lui à manger des petites quantités toutes les deux heures.
- Offrir à l'enfant des bouillies et purées et éviter les aliments épicés.
- Encourager l'enfant à manger, même s'il n'a pas faim.
- Donner à consommer à l'enfant des aliments variés, appétissants et en particulier ses aliments préférés.
- Nourrir l'enfant quand il est éveillé et non lorsqu'il a sommeil.

6.2.2 Alimentation de l'enfant convalescent

Après la maladie, l'appétit de l'enfant revient, il a besoin de manger plus pour compenser les pertes subies pendant la maladie et rattraper sa croissance.

Contenu à diffuser

Utiliser la plaquette 4 du classeur Alimentation de la mère et de l'enfant pour diffuser le message ci-dessous.

a) Enfant âgé de moins de 6 mois

Pendant la période de convalescence (quand l'enfant est guéri), augmenter la fréquence d'allaitement maternel ; cela permettra de rattraper les pertes en nutriments subies durant la maladie.

b) Enfant âgé de 6 à 23 mois

- Donner à l'enfant au moins 1 à 2 repas supplémentaires durant au moins une à deux semaines pour lui permettre de vite reprendre le poids perdu durant la maladie.
- Etre patient avec l'enfant convalescent et prendre du temps pour l'encourager à manger.
- Donner des repas supplémentaires jusqu'à ce que l'enfant reprenne le poids perdu pendant la maladie.
- Encourager l'enfant à manger autant que possible à chaque repas.
- Encourager la mère malade à continuer d'allaiter son enfant malade (en absence de contre-indication). Elle aussi doit consommer beaucoup de liquide et un peu plus d'aliments.

6.2.3 Alimentation du nouveau-né dont la mère est séropositive

Le risque de transmission du VIH par l'allaitement est relativement faible, en particulier avec la prophylaxie/ARV. Ce risque est plus élevé quand un enfant reçoit d'autres aliments en plus du lait maternel.

Pour réduire la transmission du VIH par l'allaitement maternel, l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois est combiné avec la prise de médicaments antirétroviraux par la mère ET/OU le bébé. **C'est la meilleure manière pour une mère d'allaiter son nourrisson en sécurité.**

Contenu à diffuser

a) Enfant âgé de moins de 6 mois

Allaiter exclusivement l'enfant avec prise des ARV pour la mère OU le nourrisson.

L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois aide à réduire de manière significative chez le bébé les risques de maladies, de malnutrition et de décès. La pratique de l'allaitement maternel exclusif est liée à un risque relativement faible de transmission du VIH dans les six premiers mois par rapport à l'alimentation mixte.

b) Enfant âgé de 6 à 23 mois

Introduire les aliments de complément à l'âge de 6 mois et continuer l'allaitement maternel à moins que les circonstances environnementales et sociales soient sans danger et permettent l'alimentation de remplacement. L'allaitement et les ARV doivent continuer jusqu'à l'âge de 12 mois.

Les nourrissons qui avaient reçu la prophylaxie ARV devraient continuer la prophylaxie une semaine après l'arrêt complet de l'allaitement.

L'allaitement peut continuer pendant 12 mois et/ou jusqu'à ce qu'une alimentation appropriée soit disponible.

6.2.4 Alimentation de la femme enceinte et allaitante

Contenu à diffuser

Utiliser la plaquette 5 du classeur Alimentation de la mère et de l'enfant pour diffuser le message ci-dessous.

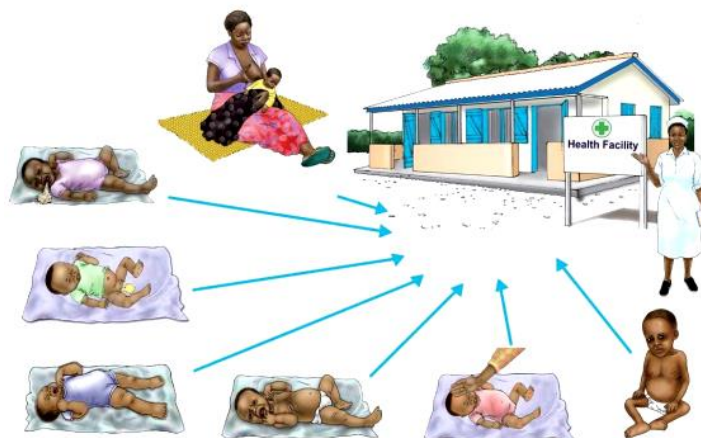
- La femme enceinte reçoit un repas supplémentaire pour rester en bonne santé et permettre une bonne croissance du fœtus et de l'enfant à naître.
- La femme allaitante doit prendre deux repas supplémentaires par jour pour pouvoir se nourrir et nourrir son bébé sans se fatiguer et afin que le bébé et la mère restent en bonne santé.
- Les femmes enceintes et allaitantes doivent consommer des aliments variés, en particulier les produits d'origine animale (viande, œuf, lait, poisson) et végétale (les fruits par ex. papayes, mangues, oranges, pastèques, etc., les légumineuses par ex. arachide, haricot, etc., et les légumes par ex. tomates, carottes, feuilles vertes etc.)
- La femme enceinte doit faire des visites prénatales et prendre le complexe fer et acide folique pour rester en bonne santé pendant la grossesse ; le foie des animaux est aussi une bonne source de fer.
- La femme allaitante doit recevoir la vitamine A dans les 40 jours qui suivent l'accouchement pour sa bonne santé et celle de son enfant.
- Les membres de la famille et surtout les femmes enceintes/allaitantes et les enfants doivent dormir sous des moustiquaires imprégnées d'insecticides à longue durée pour se protéger contre le paludisme.
- En cas de fièvre ou d'accès palustre, conduire rapidement la personne concernée au centre de santé le plus proche.

6.3 Message clé

- Si l'enfant dépasse 5 diarrhées par jour, consultez un médecin.
- Ne pas arrêter de donner à manger et à boire lors d'un épisode de diarrhées
- Se laver les mains après avoir changé l'enfant ou avant de donner à manger.
- Pour améliorer la nutrition de la femme il faut augmenter sa ration alimentaire à chaque étape de sa vie, particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement.

NB: le respect du calendrier vaccinal est obligatoire.

Classeur Alimentation de la Mère et de l'Enfant/Plaquette 3: Signes d'un enfant malade



Classeur Alimentation de la Mère et de l'Enfant/Plaque 4: Alimentation de l'enfant convalescent



Classeur Alimentation de la Mère et de l'Enfant/Plaque 5: Alimentation de la femme enceinte et allaitante



Module 3

Alimentation diversifiée de la femme



ALIMENTATION DE LA FILLE ADOLESCENTE, DE LA FEMME ENCEINTE ET DE LA FEMME ALLAITANTE (AFAFEFA)

1. Objectifs

- ✓ Pourquoi les femmes doivent bien manger ?
- ✓ Comment aider les femmes et leurs bébés à bien naître ?
- ✓ Les dangers d'une grossesse pendant l'adolescence.

2. Contenu à diffuser

2.1 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.

NB : 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.

2.2 Les femmes et des jeunes filles en âge de procréer doivent bien s'alimenter

Il est important de savoir que toutes les jeunes filles et les femmes en âge de procréer devraient :

- Avoir un régime alimentaire sain et équilibré 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 ;
- Les femmes et les jeunes filles enceintes ou qui allaitent ont besoin de nourriture supplémentaire ;
- Quand elles sont enceintes, elles ont besoin d'environ 280 kcals supplémentaires par jour, de plus de protéines, zinc, vitamine A, vitamine C, de beaucoup plus de fer/acide folique,

soit l'équivalent d'une collation de bonne valeur nutritive supplémentaire par jour. 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. On pourrait 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. 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.

NB : Les besoins nutritionnels augmentent pendant la grossesse et l'allaitement

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 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.

Dans certaines régions, beaucoup de femmes sont séropositives. Assurez-vous qu'elles soient 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;
- Des bienfaits d'une alimentation satisfaisante, qui les aidera à rester plus longtemps en bonne santé.

2.3 Comment aider les femmes et leurs bébés à naître en bonne santé

On peut 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.

NB : L'allaitement maternel exclusif 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).

2.4 Les dangers d'une grossesse pendant l'adolescence

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.

Module 4

Plantes Alimentaires Pluriannuelles (PAPA)



PLANTES ALIMENTAIRES PLURIANNUELLES (PAPA)

1. Objectifs

- ✓ Définir le concept « PAPA » ;
- ✓ Expliquer l'importance des PAPA dans la protection de l'environnement ;
- ✓ Expliquer l'intérêt des PAPA dans l'alimentation ;

2. Contenu à diffuser

2.1 Définition du concept PAPA

Le terme « **PAPA** » regroupe les plantes alimentaires pluriannuelles à haute valeur nutritive telles que le Baobab, le néré, le moringa, le palmier à huile, le papayer, le pois d'Angole, le manguier, l'anacardier, l'oranger, le bananier, le tamarinier, le corossol, le cocotier, le vernonia, etc.

2.2 Importance des PAPA dans la fertilité des sols et dans la protection de l'environnement

Les plantes alimentaires pluriannuelles contribuent énormément dans la protection de l'environnement. Certaines telles que les légumineuses (pois d'angole, néré) contribuent à la restauration du sol en régénérant l'azote à travers leurs systèmes racinaires pourvus de nodules. D'autres telles que le papayer interviennent dans la lutte phytosanitaire des cultures de cases et des jardins. Sur certaines, on ne saurait tarir d'éloges telles que le moringa qui est une véritable pharmacie pour les ménages surtout ruraux. En effet, de la racine à la dernière feuille de la cime, le moringa renferme des vertus spectaculaires : c'est une plante miracle dont les prouesses s'observent autant dans l'alimentation à travers la poudre de feuilles séchées, les légumes en feuilles fraîches) que dans la médecine, tant moderne que traditionnelle à travers ses gousses/graines, ses racines et aussi ses feuilles en infusion.

2.3 Intérêts des PAPA dans l'alimentation

Nous présentons ici les intérêts de quelques plantes alimentaires pluriannuelles courantes dans nos localités.

Baobab: La pulpe du fruit encore appelée pain de singe est utilisée dans la préparation de boisson. L'amande de la graine et les feuilles riches en fer sont utilisées dans l'alimentation humaine. Les racines et écorces sont utilisées dans la médecine traditionnelle.

Néré: La pulpe jaune du fruit est utilisée dans l'alimentation humaine et animale. Les graines servent à la fabrication de la moutarde. Les feuilles, racines et écorces servent à guérir plusieurs maux en médecine traditionnelle.

Tamarinier: La pulpe du fruit est utilisée dans la confiture industrielle et dans la fabrication des boissons. Les feuilles, les racines et l'écorce entre dans la pharmacopée traditionnelle.

Banane :

Contre le stress: le potassium présent dans la banane permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal. Lors d'un moment de stress, le pouls s'accélère ; le besoin en oxygène a tendance à augmenter et le potassium à diminuer. Une banane peut aider à tout réguler. Une alimentation suffisamment riche en potassium est indispensable pendant la période de la croissance, car ce sel minéral est essentiel pour le bon développement de la masse musculaire chez l'homme.

Contre l'anémie : la banane est très riche en fer ; ce qui augmente la production d'hémoglobine dans le sang, important lors d'une anémie.

Contre la constipation : riche en fibres, la banane évite les constipations. Une consommation quotidiennement peut réguler l'organisme.

Anacardier : Le pédoncule juteux est utilisé pour la fabrication de boisson. L'amande de la noix est utilisée après préparation comme amuse-bouche. L'écorce et les feuilles sont utilisées pour le traitement des maladies en pharmacopée. L'amande est utilisée dans la préparation des sauces comme l'arachide, le sésame, etc.

Moringa : Les feuilles interviennent aussi bien dans l'alimentation humaine qu'animale. Les feuilles, les racines, les fleurs et les écorces jouent un grand rôle dans la guérison de plusieurs maladies.

Papayer: Riche en fibre et en papaïne (une enzyme digestive), la pulpe de la papaye favorise la digestion et lutte contre les troubles du transit ; elle rééquilibre la flore intestinale. Or les graines qui sont souvent jetées, favorisent la régénérescence du foie, combattent les parasites intestinaux et peuvent être une méthode contraceptive saine.

Pois d'Angole: c'est un antibiotique naturel. En combinaison avec les céréales, le pois d'angole constitue une alimentation humaine équilibrée. C'est une légumineuse qui possède un profil nutritionnel très intéressant. Pratique, la plante pousse facilement. On peut consommer les jeunes pousses, les graines immatures ou sèches, après trempage. Ecologiquement parlant, elle enrichit le sol en azote, et peut servir de fourrage pour les animaux d'élevage.

Manguier : En période de pénurie de tomate, de gombo et d'autres légumes, il y a surabondance de mangues dans les villages. On en trouve sous les arbres au point qu'elles pourrissent. Il faut encourager les ménages à faire la sauce de mangues enrichie au moringa qui remplace valablement la sauce de tomate. La mangue a un niveau élevé de vitamine C, de pectine et de fibres qui aident à abaisser le taux de cholestérol sérique. La mangue fraîche est une source de potassium qui est un élément important dans le contrôle du rythme cardiaque et de la pression artérielle.

Basilic (tchiayo) : Utilisé frais, le basilic fournit en bonne quantité de la vitamine A et C. Connus pour leurs propriétés antioxydantes (qui limitent les effets néfastes des radicaux libres à l'origine du vieillissement prématuré des cellules), ils contribuent à la bonne santé et au bien-être de l'organisme, notamment des yeux, de la peau, des vaisseaux sanguins, des muscles et des os. Le basilic frais est également une excellente source de calcium et de phosphore. Séché, le basilic renferme de la vitamine K, vitamine nécessaire à la fabrication des protéines participant à la coagulation du sang.

3. Message clé

- ✓ Un jardin à proximité de la maison améliore la qualité des repas familiaux ;
- ✓ Consommer ce que le ménage produit à proximité.

NB : Utiliser la plaquette 11 du classeur Nutrition pour expliquer un exemple de valorisation des PAPA dans l'alimentation.

Classeur Nutrition / Plaquette 10 : Pratiques Préparation de la sauce de mangue enrichie au moringa

1. **Obtenir des mangues ordinaires**



2. **Laver les mangues**



3. **Enlever la peau des mangues**



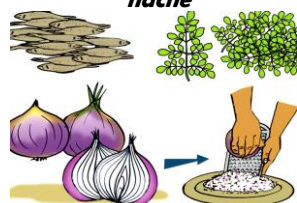
4. **Mettre les mangues dans une casserole propre et porter à ébullition. Faire refroidir ensuite**



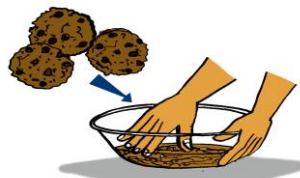
Massérer pour séparer les noyaux de la chair. Passer la purée au tamis pour l'homogénéiser



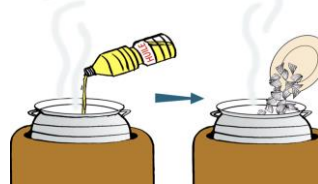
Petits poissons, feuilles de moringa, oignon découpé et haché



7. **Réunir les autres ingrédients, malaxer 3 à 4 petites boules de moutarde dans une petite quantité d'eau**



8. **Mettre la marmite au feu; apporter un peu d'huile (beurre de karité, huile d'arachide, huile de palme, etc.); ajouter 1/3 de l'oignon découpé**



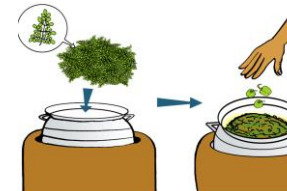
9. **Faire cuire au feu doux pendant 20 mn; ajouter à intervalle de 5 mn du vinaigre, le sel, l'oignon haché, la moutarde et le petit poisson**



10. **Ajouter la purée de mangue**



11. **Récupérer les feuilles fraîches de moringa et les laver; séparer les feuilles des pétioles et hacher au couteau; ajouter les feuilles de moringa, assaisonner au besoin avec du piment (3 à 4 gros piment «gbatakin»)**



12. **Servir la sauce avec l'accompagnement de son choix**



Module 5

Eau, hygiène et assainissement ●



Chapitre 1 : INTRODUCTION

1.1 Objectifs

Amener les participants à :

- ✓ Connaître les principaux dangers que nous courrons et leurs causes si nous n'entretenons pas notre corps ;
- ✓ Connaître l'importance de soigner notre corps pour éviter des infections et se sentir bien ;

1.2 Connaissance de base

Utiliser la plaquette 1 du classeur EHA pour diffuser le message ci-dessous.

1.2.1 Les principaux types de danger

Il existe trois (3) principaux types de danger par rapport à notre santé.

a) Les dangers microbiologiques

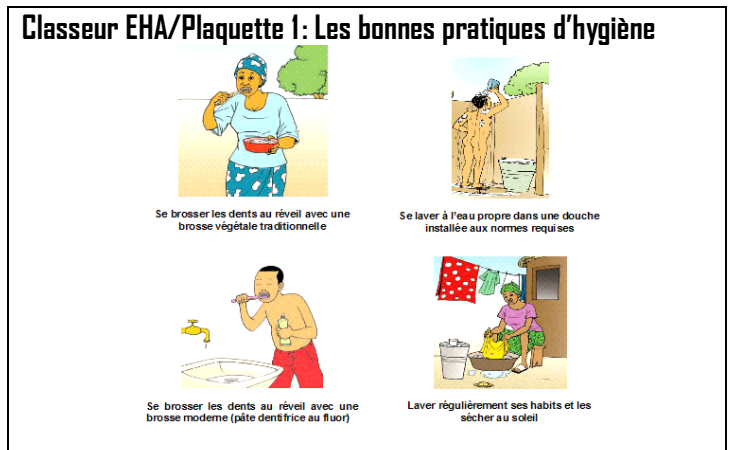
Les dangers microbiologiques peuvent être présents dans les matières premières ou apparaître lors de la préparation des repas. Ils sont dus à des micro-organismes pathogènes ou nuisibles qui peuvent provoquer des intoxications alimentaires chez l'homme ou avoir d'autres répercussions dangereuses. Pour être en mesure de se reproduire, les micro-organismes ont besoin de certaines conditions telles que la chaleur, la nourriture et l'humidité. Les dangers microbiologiques sont notamment : les salmonelles, les moisissures, les streptocoques, les bactéries *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, etc. les ongles peuvent être des sources de contamination si ils sont mal entretenus.

b) Les dangers chimiques

Les dangers chimiques peuvent être dus à la présence des substances suivantes : produits de nettoyage ou désinfectants, pesticides, insecticides, bisphénol A (BPA), métaux toxiques, nitrites et nitrates, résidus de médicaments pour animaux, etc.

c) Les dangers physiques

On parle de dangers physiques lorsque l'alimentation contient des corps étrangers tels que: verre, bois, métal, pierres, insectes, cheveux, etc.



1.2.2 Comment pouvons-nous entretenir notre corps ?

Le corps humain doit être traité avec soin pour éviter les infections et pour se sentir bien. Pour cela, il faut:

- Se laver avec du savon matin et soir ;
- Se brosser les dents le matin au réveil et le soir avant de se coucher
 - avec une brosse moderne (pâte dentifrice au fluor) ;
 - avec une brosse végétale traditionnelle (cure-dents) ;
- Se rincer la bouche après chaque repas ou chaque consommation de sucre : bonbon, gâteau, jus de fruit ;
- Porter des habits amples et propres.

Chapitre 2 : L'EAU

2.1 Objectifs

Amener les participants à :

- ✓ connaître ce qu'est une eau potable ;
- ✓ comprendre les dangers liés à la consommation de l'eau souillée ;
- ✓ comprendre les mesures préventives utilisées pour éviter la contamination de l'eau ;
- ✓ connaître les méthodes de traitement de l'eau.

2.2 Connaissance de base

2.2.1 Qu'est-ce qu'une eau potable

L'eau potable est une eau incolore, inodore, sans saveur et sans danger pour la santé. L'eau potable est une eau provenant d'une adduction d'eau, d'un forage ou d'un puits moderne bien protégé.

2.2.2 Les sources d'approvisionnement en eau potable

- ✓ Les sources aménagées
- ✓ Le robinet (adduction d'eau)
- ✓ Le forage d'eau
- ✓ Le puits moderne avec exhaure (grand diamètre, busé, cuvelé, protégé par une margelle et un bon couvercle, avec une aire assainie tout autour)
- ✓ Les sources aménagées ;

NB : Le simple fait de se laver souvent les mains avec du savon et le stockage adéquat de l'eau de boisson ont des effets positifs et considérables sur la santé.

2.2.3 Les sources de contamination de l'eau

- **Pendant le puisage, l'eau peut être souillée** : Si la puisette et la corde traînent à terre, si le récipient de transport est sale, ou si le puit ou le forage est mal aménagé et entretenu.
- **Pendant le transport, l'eau peut être souillée** : Si le récipient de transport n'est pas couvert, si des éléments se déposent à la surface de l'eau (feuilles, plastique, poussière...) ou si les mains sont en contact avec l'eau.
- **Au cours du stockage, l'eau peut être souillée** : Si le récipient de stockage n'est pas protégé et nettoyé régulièrement, si le stock d'eau de boisson n'est pas régulièrement renouvelé. Dans les classes et les habitations, le stockage de l'eau dans des récipients sans couvercle adéquat expose l'eau aux souillures des animaux domestiques et à la poussière entre autres. La non-séparation de l'eau de boisson de l'eau réservée aux autres usages (lessive, vaisselle, etc.) entraîne une manipulation fréquente de l'eau, ce qui augmente le risque de souillure.
- **Lors de la consommation, l'eau peut être souillée** : Si le récipient de prélèvement est sale (gobelet,alebasse), si les mains sont en contact avec l'eau lors du prélèvement, si le reste de l'eau consommée est remis dans la jarre de stockage, ou si un même récipient de prélèvement (gobelet,alebasse) est utilisé par plusieurs personnes à la fois.

2.2.4 Les méthodes de traitement de l'eau

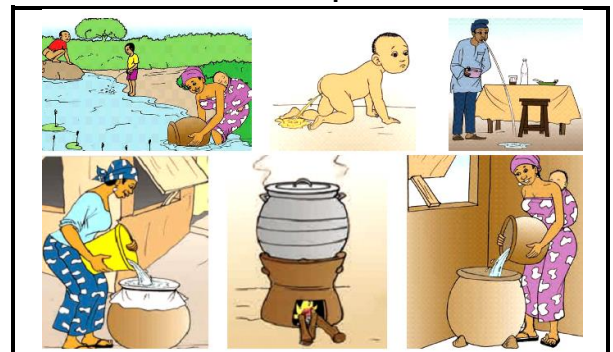
- ✓ **La désinfection** : c'est une méthode qui permet de détruire les germes pathogènes contenus dans l'eau par utilisation des produits chimiques (eau de javel, etc.), la chaleur, ou même la lumière du soleil.
- ✓ **La décantation** : c'est une méthode qui consiste à laisser les matières en suspension se déposer au fond du récipient, mais elle ne suffit pas pour rendre l'eau potable.
- ✓ **La filtration** : c'est une méthode qui permet d'éliminer les impuretés physiquement en filtrant l'eau à l'aide de matériaux tels que la céramique ou le sable, mais elle ne suffit pas pour rendre l'eau potable.

2.3 Contenu à diffuser

Utiliser les plaquettes 2 et 3 du classeur EHA pour diffuser le message ci-dessous.

- Protégeons les sources d'eau contre toute forme de contamination ;
- Rendons propres les récipients de transport et de stockage de l'eau ;
- Réglementons l'accès et l'utilisation des sources d'eau dans nos maisons, à l'école, au marché et au centre de santé ;
- Consommons de l'eau potable en toute saison ;
- Privilégions la source d'eau la plus propre ;
- Nettoyons régulièrement les alentours de notre point d'eau ! Cela donne une bonne image de notre quartier/village et encourage les partenaires à investir ;
- Payons le service de l'eau afin de pouvoir entretenir et renouveler notre pompe ;
- Puisons notre eau de boisson au forage, au puits moderne ou au robinet car c'est là qu'elle est propre ! Elle nous protège de beaucoup de maladies et nous évite ainsi les dépenses pour l'achat de médicaments ;
- Stockons notre eau de boisson dans un récipient propre, couvert et à l'intérieur de la maison ! Ainsi, elle sera à l'abri des dégâts des animaux domestiques, du vent et de la poussière ;
- Gardons le gobelet propre sur le couvercle de la jarre ;
- Séparons notre eau de boisson de celle réservée aux autres usages ! Cela facilite son entretien car la quantité est réduite ;
- Réserveons l'eau non potable à d'autres usages ;
- Traitons notre eau de boisson afin de la maintenir potable ;
- Traiter l'eau à domicile lorsqu'elle a été prélevée au niveau d'une source saine mais distante du domicile.

Classeur EHA/Plaquette 2: L'eau



2.4 Message clé

L'eau est indispensable à la vie. Mais, si elle n'est pas potable, elle peut donner de nombreuses maladies à savoir les maladies microbiennes (cholera, fièvre typhoïde, polio, tétanos, diarrhée, dysenterie, amibiase, ver de guinée) et les maladies parasitaires (les vers intestinaux) : ascaris, ankylostomes, oxyure bilharzies, ténia.

Chapitre 3 : L'HYGIÈNE

3.1 Objectifs

Amener les participants à :

- ✓ comprendre les règles d'hygiène alimentaire ;
- ✓ comprendre la nécessité de se laver régulièrement les mains à l'eau propre et au savon ;
- ✓ apprendre comment se laver correctement les mains à l'eau propre et au savon ;
- ✓ rendre et garder propre l'environnement dans lequel ils vivent.

3.2 Connaissance de base

3.2.1 Qu'est-ce que l'hygiène

L'hygiène est l'ensemble des règles à suivre pour la préservation de la santé. Elle est destinée à prévenir les infections et l'apparition de maladies infectieuses. Elle se base essentiellement sur trois actions :

- le nettoyage ;
- la désinfection ;
- la conservation.

3.2.2 Quelle est l'importance de l'hygiène ?

- L'hygiène favorise le développement de la santé individuelle et collective par la diminution des affections morbides et/ou mortelles ;
- L'hygiène contribue à l'amélioration du cadre de vie ;
- L'hygiène contribue à la diminution des coûts de soins de santé ;
- L'hygiène augmente la productivité de la population ;
- L'hygiène accroît le taux de natalité.

3.2.3 Quels sont les moments importants pour se laver les mains ?

- ✓ Avant de manger
- ✓ Avant l'allaitement
- ✓ Avant de préparer les repas et avant de servir le repas
- ✓ Après les selles
- ✓ Après avoir manipulé les selles des enfants
- ✓ Après les visites dans des lieux publics, marchés, manifestations, cérémonies, à l'hôpital et au retour du cimetière.

3.2.4 Quelles sont les formes d'hygiène ?

- **L'hygiène alimentaire** : C'est un ensemble de règles qui consistent à protéger l'eau et les aliments contre toute forme de souillure. Elle aide à éviter les intoxications alimentaires et à s'alimenter en toute sécurité.
- **L'hygiène corporelle** : C'est l'ensemble des règles qui consistent à rendre le corps et les vêtements propres. Elle est aussi une pratique essentielle qui contribue grandement à réduire les infections par des microorganismes pathogènes, notamment en limitant les contaminations entre individus.
- **L'hygiène environnementale** : C'est l'ensemble des mesures et pratiques qui consistent à rendre et maintenir propre son cadre de vie.

NB : Pour les fièvres hémorragiques genre Lassa, dans le contexte actuel du Bénin par exemple, il est recommandé en plus des règles courantes d'hygiène de :

- Se laver les mains à l'eau propre et au savon après avoir rendu visite à des malades ;
- Eviter de toucher les malades et d'être en contact avec les objets, les vêtements utilisés par ceux-ci ;
- Ne pas enterrer soi-même/communauté les malades décédés ;
- Déclarer systématiquement les cas suspects aux structures compétentes ;
- Installer des dispositifs de lavage de mains à l'école, dans les structures sanitaires et dans les lieux publics.

3.3 Contenu à diffuser

Utiliser la plaquette 4 (a, b, c) du classeur EHA pour diffuser le message ci-dessous.

La nourriture est l'un des vecteurs de transmission des maladies, il est donc dangereux de manger une nourriture mal propre, mal cuite et mal conservée. Pour éviter cela, il faudrait :

- Se laver systématiquement les mains à l'eau propre et au savon avant de manipuler les aliments et de donner à manger ;
- Consommer les repas chauds ;
- Rendre propres la cuisine et les ustensiles de cuisine ;
- Couvrir les aliments et l'eau de boisson ;
- Laver à l'eau propre et au savon les fruits et les légumes avant de les consommer ;
- Bien cuire les aliments, surtout la viande et le poisson, avant de les consommer ;
- Garder au frais les produits laitiers ;
- Garder les aliments dans un garde-manger ou dans une malle ;
- Utiliser des lave-mains (en versant de l'eau propre sur les mains et non les plonger dans l'eau) ;
- Se laver systématiquement les mains à l'eau propre et au savon au sortir des toilettes et après le nettoyage anal des enfants ;
- Disposer d'une réserve d'eau propre et du savon à proximité des toilettes (pour le lavage des mains et le nettoyage anal des enfants) ;
- Se laver dans un endroit propre et approprié ;
- Se couper les ongles ;
- Se brosser régulièrement les dents ;
- Bien soigner ses cheveux ;
- Laver proprement les habits et les sécher correctement au soleil ;
- Mettre les ordures ménagères dans un endroit approprié ;
- Bien gérer les eaux usées.

3.4 Message clé

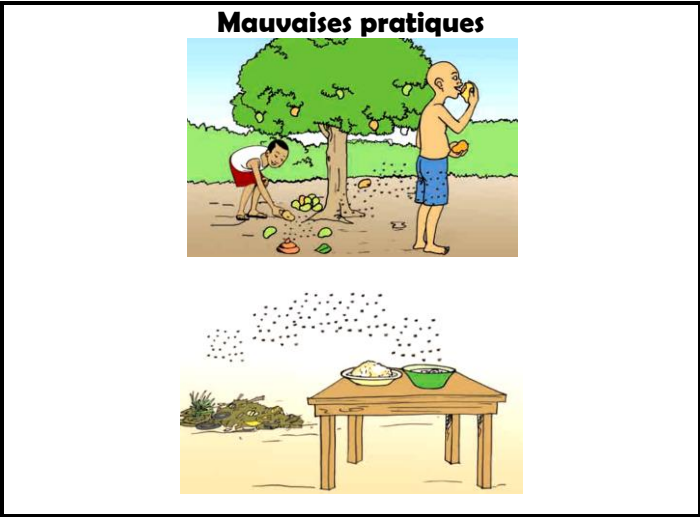
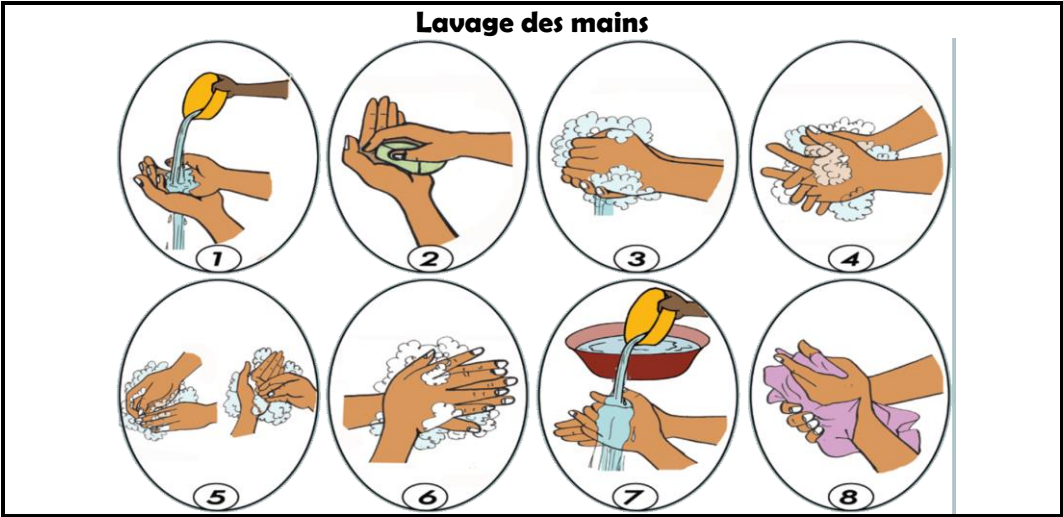
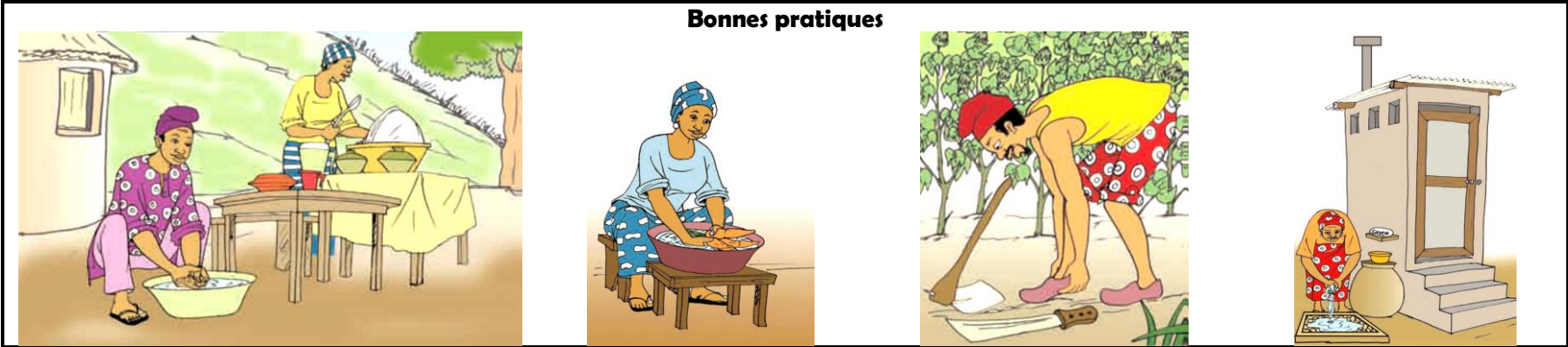
Se laver les mains à l'eau et au savon après être allé aux toilettes et après avoir nettoyé un jeune enfant qui est allé aux toilettes.

Se laver les mains avant et après avoir mangé.

Chaque membre du ménage doit se laver à l'eau et au savon deux fois par jour.

Lavez les pagnes et les habits à l'eau et au savon régulièrement et les sécher correctement au soleil.

Classeur EHA/Plaquette 4: L'hygiène



Chapitre 4 : L'ASSAINISSEMENT

4.1 Objectifs

Amener les participants à :

- ✓ Connaître les dangers liés à la défécation à l'air libre ;
- ✓ Sensibiliser sur l'importance des latrines et les pratiques liées à l'utilisation correcte des latrines ;
- ✓ Connaître les dangers liés au tabagisme.

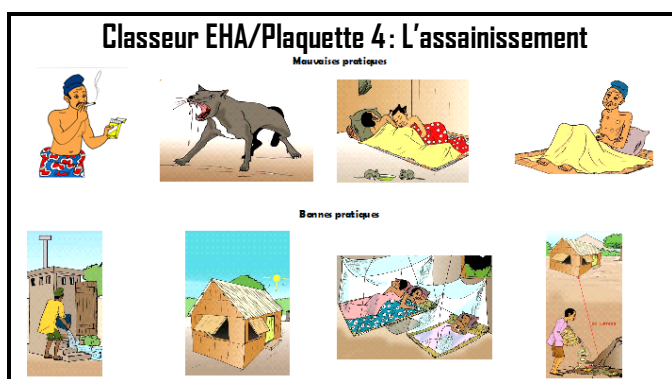
4.2 Connaissance de base

4.2.1 Qu'est-ce que l'assainissement ?

L'assainissement est une démarche visant à améliorer la situation sanitaire globale de l'environnement dans ses différentes composantes. Il comprend la collecte, le traitement et l'évacuation des déchets liquides, des déchets solides et des excréments. L'insalubrité de l'environnement, et surtout de l'eau, de même que l'évacuation inadéquate d'excréments humains sont des facteurs importants de transmission de maladies telles que le choléra, la fièvre typhoïde, le paludisme ou la polio.

4.2.2 Quelles sont les voies de contamination ?

Les principales voies de contamination sont : les mouches, les cancrelats, le chien, l'eau de ruissellement, les fruits et légumes contaminés, la main souillée, les pieds nus, la manipulation des pièces et billets d'argent etc.



4.2.3 Quelles sont les conséquences de la défécation à l'air libre ?

- Le péril fécal, c'est-à-dire la propagation des maladies (les diarrhées, la dysenterie, le choléra, les parasitoses, les infections respiratoires aiguës, etc.) ;
- Les mauvaises odeurs ;
- Un environnement désagréable ;
- Une augmentation des dépenses liées à la santé ;
- La diminution de la productivité (immobilisation des bras valides, perte de temps) ;
- La mort.

NB : Pour implanter une latrine, tenir compte de sa position par rapport aux points d'eau (15 à 20 m en aval du point d'eau) et des habitations ; Prendre en compte son orientation et son intimité.

4.2.4 Comment gérer les latrines ?

a) Les mauvaises pratiques

- Se laver dans les latrines ;
- Jeter des ordures dans la fosse de la latrine ;

- Jeter les cadavres des animaux dans la fosse de la latrine ;
- Verser du grésil, des détergents et d'autres produits chimiques à forte dose dans la fosse de la latrine.

b) Les bonnes pratiques

- ✓ Construire les latrines et les utiliser correctement ;
- ✓ Apprendre à nos enfants l'utilisation des latrines ;
- ✓ Fermer le trou de défécation après utilisation ;
- ✓ Utiliser des pots pour la défécation des jeunes enfants ;
- ✓ Mettre systématiquement les selles des enfants dans les latrines ;
- ✓ Bien entretenir les latrines ;
- ✓ Laisser les latrines propres après chaque passage ;
- ✓ Laver systématiquement les mains à l'eau propre et au savon au sortir des toilettes et après le nettoyage anal des enfants ;
- ✓ Avoir un dispositif de lavage des mains à la sortie des latrines, surtout dans les écoles.

4.3 Contenu à diffuser

Utiliser la palette 5 (a et b) du classeur EHA pour diffuser le message ci-dessous.

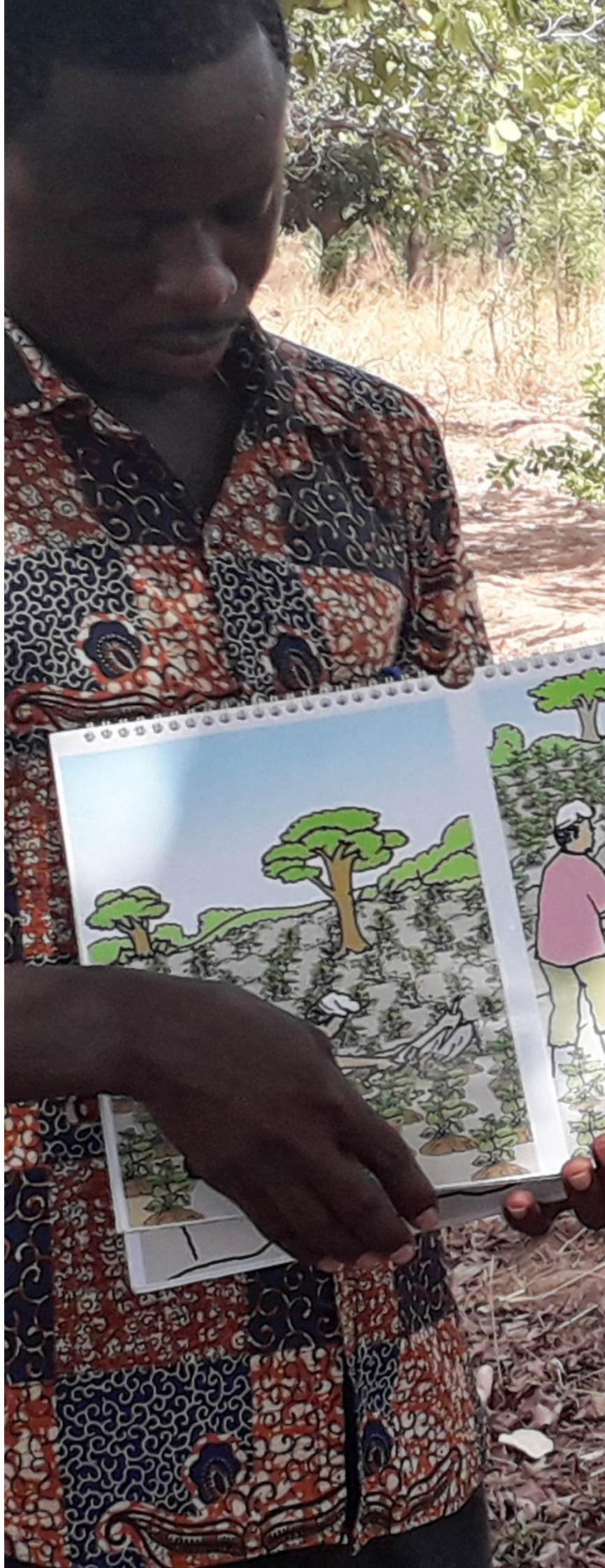
- Arrêtons de déféquer à l'air libre car cela entraîne la contamination des points d'eau ;
- Construisons les latrines et utilisons-les correctement ;
- Apprenons à nos enfants à utiliser les latrines ;
- Fermons le trou de défécation après utilisation ;
- Les selles des enfants sont aussi dangereuses que celles des adultes, mettons-les systématiquement dans les latrines ;
- Utilisons des pots pour la défécation des jeunes enfants ;
- Les latrines mal entretenues sont sources de maladies ;
- Laissons les latrines propres après chaque passage ;
- Lavons systématiquement nos mains à l'eau propre et au savon au sortir des toilettes et après le nettoyage anal des enfants ;
- Balayer régulièrement la maison et sa devanture ;
- Evacuer les ordures loin de la maison dans un lieu aménagé ;
- Détruire en permanence les gîtes larvaires (pneus, les herbes, boîtes de lait, de sardines, etc.) surtout en saison pluvieuse ;
- Construire des chambres avec des fenêtres larges laissant entrer l'air et le soleil afin de respirer de l'air pure ;
- Eviter une atmosphère polluée par la fumée (tabac, cigarette) ;
- Si vous avez un voisin qui tousse beaucoup et depuis plus d'un mois, il faut s'éloigner de lui et informer discrètement les agents de santé de la localité pour qu'il soit pris en charge ;
- Utiliser des moustiquaires imprégnés ;
Eviter la cohabitation avec les rats, les animaux domestiques malades (chien, chats, volailles, etc.) et les insectes (moustiques, mouches, poux, puces, etc.).

4.4 Message clé

Balayez, sarcliez les concessions et alentours ; éviter la défécation à l'air libre et à côté des habitations ; construire des latrines et les entretenir ; utiliser des pots pour les enfants et évacuez les selles de manière correcte.

Partie 03

CLÔTURE DE LA FORMATION

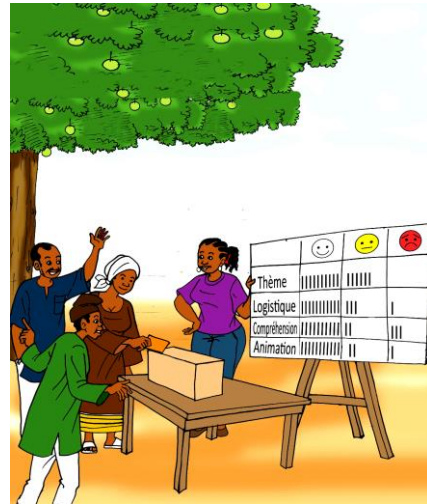


CLÔTURE DE LA FORMATION

Au terme de la formation, l'ACD/animateur/trice doit procéder à l'évaluation et à la clôture. Pour ce faire, il doit :

a) Evaluation et clôture de la formation

- Faire une synthèse en mettant l'accent sur les messages clés ;
- Récapituler les points d'action et les responsables ;
- Préciser si l'objectif a été atteint ou non ;
- Remercier les participants ;
- Préciser les suites à donner à la formation ;
- Fixer la date de la prochaine rencontre si il y a lieu ;
- Évaluer l'organisation, la logistique et la facilitation de l'activité pour essayer de faire mieux la prochaine fois ;
- Utiliser au besoin des questions-réponses, une grille d'évaluation, un questionnaire.



b) Auto-évaluation

L'ACD/animateur/trice peut s'auto-évaluer ou s'aider de quelques participants pour le faire. Il doit garder à l'esprit qu'une animation réussie est une animation qui :

- implique les participants dans la discussion et les prises de décisions.
- a un effet, après sur la motivation de toute personne concernée par la mise en œuvre.
- a respecté le temps prévu (la valeur du temps des personnes présentes).
- se conclut par un sentiment général qu'elle était utile.



c) Rapportage

Les rapports réguliers sont très importants pour plusieurs raisons :

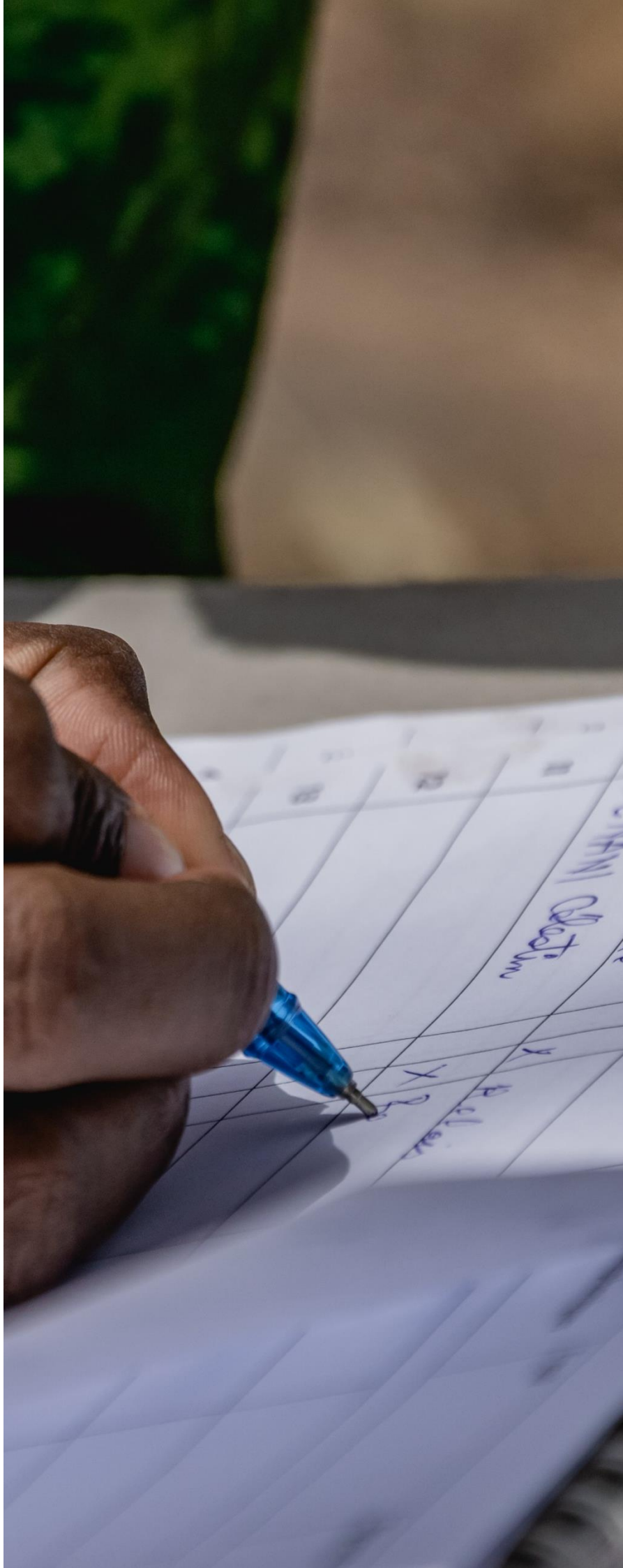
- Ils vous permettent de garder une trace de vos contributions et de vos réalisations pour chaque groupe de bénéficiaires que vous appuyer ;
- Ils permettent à votre hiérarchie de vérifier les progrès réalisés et d'identifier rapidement les problèmes ;
- Ils permettent à vos collègues ou à autre personne de prendre en charge votre travail si vous êtes malade ou si vous êtes déplacé ailleurs (ou si vous avez une promotion !)



NB : Ne comptez pas sur votre mémoire - si vous gérez plusieurs groupes, il est facile d'oublier certaines choses ou de mélanger les faits.

Annexe

FICHES D'EVALUATION


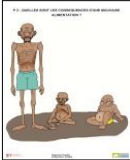









FICHE D'EVALUATION



VOLONTAIRE

Village/hameau	
RC	
Volontaire	
CODE	
Village-RC-Volontaire	

THEMES /MENAGE	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	Observation /Supervision
NUTRITION											
											
											
											
											
											
											
											
											
											



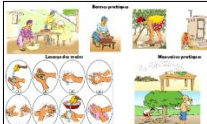

Observation Formation Nutrition :

.....

.....

.....

.....

THEMES /MENAGE	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	Observation /Supervision
EAU, HYGIÈNE ET ASSAINISSEMENT											
											
											
											
											

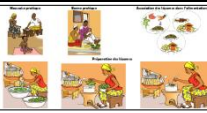




Observation / Formation Eau, hygiène et assainissement :

.....

.....

.....

.....

THEMES /MENAGE	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	Observation /Supervision
ALIMENTATION DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT											
											
											
											
											
											

Observation / Formation Alimentation de la mère et de l'enfant :

.....

.....

.....

.....

FICHE DE SUIVI MENSUEL DES ACTIVITES

Relais communautaire (RC)



Village/hameau	
ACD/Animateur/trice	
RC	
CODE (initial) Commune - village-RC	

THEME MENSUEL	DESCRIPTIF DU RC

SUIVI REGULIER DES ACTIVITES					
	Volontaire 1	Volontaire 2	Volontaire 3	Volontaire 4	Volontaire 5
FAP					
Nombre Ménage					
<p><i>*FAP (Femme en âge de procréer 15 à 49 ans)</i></p> <p><i>Réservé à l'évaluation</i></p> <p>– OK (si le ménage a bien été sensibilisé) – NUL si le ménage n'a pas été sensibilisé</p> <p>– ABS (si le ménage était absent) – PB (si problème rencontré)</p>					
Préciser le nombre de volontaires présents aux activités mensuelles					
Démonstration culinaire	/	/	/	/	/
Dépistage	/	/	/	/	/
CCSC	/	/	/	/	/
Formation Nutrition	/	/	/	/	/
Formation Eau, hygiène et assainissement	/	/	/	/	/
Formation Alimentation de la mère et de l'enfant	/	/	/	/	/

Observation

.....

.....

