



# Situation alimentaire et nutritionnelle à Lileko

Dans le cadre du projet GML « Gestion des paysages multifonctionnels en Afrique Sub-saharienne », le Centre de recherche forestière internationale (CIFOR) vise à soutenir les communautés de Lileko pour améliorer leur santé, y compris celle des enfants.

Avec cet objectif, pendant les saisons sèches et pluvieuses en 2018 et 2019, l'équipe du projet a collecté des informations sur l'alimentation, la nutrition, les pratiques d'hygiène et les infections des mamans et des enfants au niveau local. Voici les principaux résultats et recommandations.

## ALIMENTATION

La grande majorité des personnes interrogées (**99,6 %** des mamans et **87 %** des enfants) ne diversifient pas suffisamment leur alimentation.

Les mamans consomment en moyenne **163 grammes** de fruits et légumes par jour. Les enfants mangent en moyenne **77 grammes**.

Les mamans consomment **34 grammes** d'aliments sources de protéines par jour, et les enfants consomment **19 grammes**.

En dépit de la présence de la forêt équatoriale et du fleuve Congo, certains aliments riches en nutriments ne sont pas consommés dans les ménages mais plutôt vendus au marché pour subvenir à leurs besoins.

La plupart des ménages (**97 %**) vivent en insécurité alimentaire, c'est-à-dire qu'ils ne mangent pas assez de nourriture et/ou ne peuvent pas en trouver.

## ALLAITEMENT

Très peu de mamans allaitent exclusivement leurs enfants. Certaines arrêtent trop tôt, bien avant les **24 mois** recommandés.

## EAU, ASSAINISSEMENT ET HYGIÈNE

Presque tous les ménages (**96 %**) consomment de l'eau non potable, non traitée, puisée directement dans les rivières ou ruisseaux.

Presque tous les ménages (**93 %**) utilisent des latrines non améliorées.

La moitié des mamans (**50 %**) ne se lavent pas les mains avant de manipuler la nourriture, et la plupart des mamans (**87 %**) ne les lavent pas avant d'allaiter leurs enfants.

Pratiquement tous les enfants (**97 %**) sont infestés par les parasites intestinaux, en particulier l'amibe (**29 %**) et l'ascaris (**24 %**).

**23 %** des enfants ont des parasites de la malaria dans leur sang.

## RÉSULTATS



**4 sur 10 enfants** sont en retard de croissance (trop petits pour leur âge).



**1 sur 10 enfants** sont émaciés (trop maigres pour leur taille) ou souffrent du kwashiorkor.



**2 sur 10 femmes** ont un faible poids corporel.

## RECOMMANDATIONS

### ALIMENTATION



Il est important de consommer chaque jour une plus grande diversité et variété d'aliments, c'est-à-dire puiser son alimentation dans le plus de groupes d'aliments possible.



L'Organisation mondiale de la santé recommande une consommation de **400 grammes** de fruits et légumes par jour pour les adultes.



Une bonne pratique est de planter des arbres fruitiers (papaye, mangue, orange, ou banane) autour des maisons et en consommer les fruits avec les enfants.



Les mamans doivent en consommer **195 grammes** par jour, et les enfants **55 grammes**. Des aliments riches en protéines comprennent la viande, le poulet, le poisson, et les haricots.



Il est recommandé de donner des œufs aux enfants et aux femmes enceintes car ils sont des sources importantes de protéines.



Il faut manger plus d'aliments sources de fer, telles que les feuilles vert-foncé, la viande, le poisson, les oiseaux, et les insectes.



Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes et allaitantes pour éviter à leurs enfants un faible poids à leur naissance, un retard de croissance, et assurer un bon développement de leur cerveau.

### ALLAITEMENT

**24**  
mois



Les mamans doivent allaiter exclusivement leurs enfants durant les **6 premiers mois**. Elles peuvent leur donner des aliments de complément après **6 mois**, mais il est recommandé de continuer l'allaitement jusqu'à **24 mois** au moins, pour plus de force et de résistance aux maladies microbiennes.

**6+**  
mois

Après 6 mois, les mamans peuvent nourrir leurs enfants avec des bouillies mixtes de céréales et légumineuses en proportions respectives de  $\frac{3}{4}$  et  $\frac{1}{4}$ . Si possible, les œufs, le poisson, la viande soigneusement broyés peuvent être mélangés à la bouillie. Les enfants peuvent aussi manger les fruits séparément ou mélangés à la bouillie.

### EAU, ASSAINISSEMENT ET HYGIÈNE



Il faut traiter l'eau de boisson par ébullition ou en utilisant des produits chimiques (par exemple Aquatabs).



Construire et utiliser des latrines améliorées pour prévenir les infections.



Il est important que les mères se lavent les mains avant de cuisiner et d'allaiter.



Il est important que les enfants soient déparasités régulièrement pour combattre l'anémie.



Il est important de dormir sous la moustiquaire.





# Que faut-il manger pour une meilleure nutrition ?



Groupes d'aliments importants pour les adultes : les femmes devraient en manger au moins 5/jour

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1 Aliments de bas                      | 6 Aliments carnés    |
| 2 Légumes-feuilles vert-foncé          | 7 Œufs               |
| 3 Fruits et légumes riches en vitamine | 8 Haricots et pois   |
| 4 Autres légumes                       | 9 Noix et graines    |
| 5 Autres fruits                        | 10 Produits laitiers |



Recommandations



Exemples de menus équilibrés



Groupes d'aliments importants pour les enfants : ils devraient en consommer au moins 4/jour

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1 Aliments de base  | 5 Œufs                                   |
| 2 Légumineuses      | 6 Fruits et légumes riches en vitamine A |
| 3 Produits laitiers | 7 Autres fruits et légumes               |
| 4 Aliments carnés   |  |



Recommandations



Exemples de menus équilibrés



## Exemples de menus équilibrés



Feuilles de manioc + Aubergine + Ciboulette  
**PLAT N° 1**  
Feuille de manioc - Riz - Poisson fumé - Orange



Feuilles d'Épinard + Graine courge + Oignon  
**PLAT N° 2**  
Epinard - Lituma (mélange manioc tubercule et banane platin) - Viandre de boeuf - papaye



Marante + Arachide  
**PLAT N° 3**  
Riz - Haricot - Amarante - Banane de table



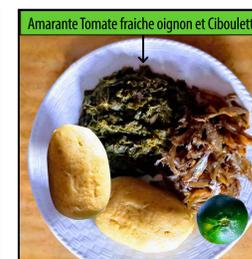
Amarante + Grain de courge  
**PLAT N° 4**  
Amarante - Liboke poisson ngolo - Chikwange bingwele - Orange



Fumbwa + Arachide | Viande mbengele sechee + Arachide  
**PLAT N° 5**  
Fumbwa - Viande de mbengele sechee - Fufu (mélange maïs et manioc)



Amarante + Grain de courge  
**PLAT N° 6**  
Chapignon bukokola - Fufu (mélange maïs et manioc) - Viande sanglier boucanée - Bokomu et tonga



Amarante Tomate fraîche oignon et Ciboulette  
**PLAT N° 7**  
Amarante - Ndakala (Fretin) - Fufu (mélange maïs et manioc) - Fruit (mandarine)

Photos par Annie et Joseph/CIFOR