



Situation alimentaire et nutritionnelle à Ndélelé

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 Ndélelé 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 (entre 1 et 5 ans) au niveau local. Voici les principaux résultats et recommandations.

ALIMENTATION

La grande majorité des personnes interrogées (**95.6 %** des mamans et **72.8 %** d'enfants) ne diversifient pas suffisamment leur alimentation.

Les mamans consomment en moyenne **153.7 grammes** de fruits et légumes par jour. Les enfants mangent en moyenne **99.4 grammes**.

Les mamans consomment **67.5 grammes** d'aliments sources de protéines par jour, et les enfants consomment **40 grammes**.

Les mamans mangent en moyenne **959.8 grammes** d'aliments de base. C'est presque trois fois la quantité recommandée.

ALLAITEMENT

Très peu de mamans allaitent exclusivement leurs enfants et ne leur donnent pas le premier lait (colostrum). Certaines arrêtent trop tôt, bien avant les **24 mois** recommandés.

EAU, ASSAINISSEMENT ET HYGIÈNE

Presque tous (**97 %**) les ménages consomment de l'eau non potable, non traitée, puisée directement dans les rivières ou ruisseaux.

La moitié (**49.6 %**) des ménages stockent leur eau dans des bassins ou des bols ouverts sans couvercle.

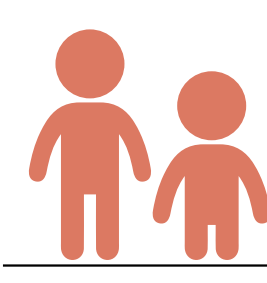
La plupart (**48.2 %**) des ménages n'ont pas des toilettes.

La moitié (**55.7 %**) des gens ne se lavent pas les mains avec du savon après avoir utilisé les toilettes.

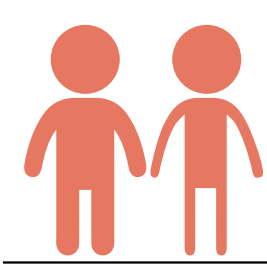
La plupart (**68 %**) les enfants ont au moins un type d'infection parasitaire et souffrent d'anémie.

8 enfants sur 10 (85 %) ont des parasites du paludisme dans leur sang.

RÉSULTATS



1 enfant sur 2 a un retard de croissance (trop petit pour son âge).



1 enfant sur 20 est émacié (trop maigre pour sa taille) ou souffre du kwashiorkor.

RECOMMANDATIONS

ALLAITEMENT

24 mois



6+ 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.

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.

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.



Il faut ne pas manger uniquement du couscous de manioc, mais manger aussi d'autres aliments de base comme le maïs, les bananes, plantains et les pommes de terre.



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 de protéines** 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 ce sont** des sources importantes de protéines.



Il est recommandé que les mères et les enfants mangent plus de fruits et de légumes. Tout le monde devrait essayer de manger au moins 3 portions de légumes et 2 fruits par jour.



Il est mieux de séparer les jeunes enfants des adultes lors des repas.



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.

EAU, ASSAINISSEMENT ET HYGIÈNE



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



Il faut stocker l'eau dans des bassins ou des bols couverts pour éviter la contamination par des insectes comme les mouches, **mais également par la poussière ou autres particules**.



Les familles devraient faire sécher leur couscous sur des surfaces propres, dans des zones éloignées d'animaux (chèvres, chiens et porcs) car il est facilement contaminé par les déjections animales.



Construire et utiliser des latrines améliorées pour prévenir les infections



Il est important de se laver les mains avec du savon après avoir utilisé les toilettes, et 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 |



Actuellement

Recommandations



Minimale

Exemples de menus équilibrés



Meilleure



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 | |



Actuellement

Recommandations



Minimale

Exemples de menus équilibrés



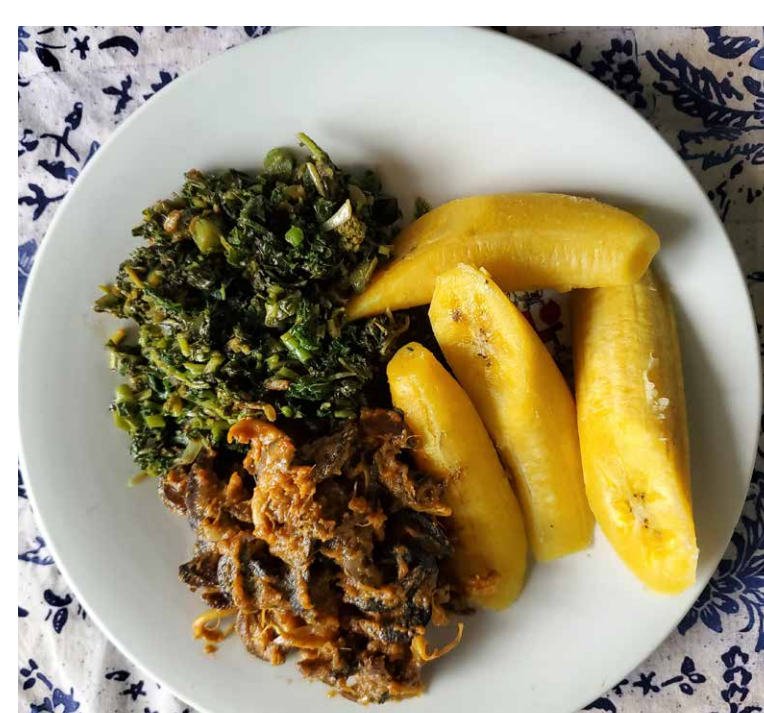
Meilleure

Exemples de menus équilibrés



PLAT N° 1

Couscous de manioc (kamo)
+ sauce pistache
+ légumes (koko)
+ poisson fume (silure)
+ morceaux de viande



PLAT N° 2

Plantain mûr
+ légumes (folon)
+ des escargots



PLAT N° 3

Couscous de manioc (kamo)
+ sauce gombo
+ légumes (waimbo)
+ poisson fume



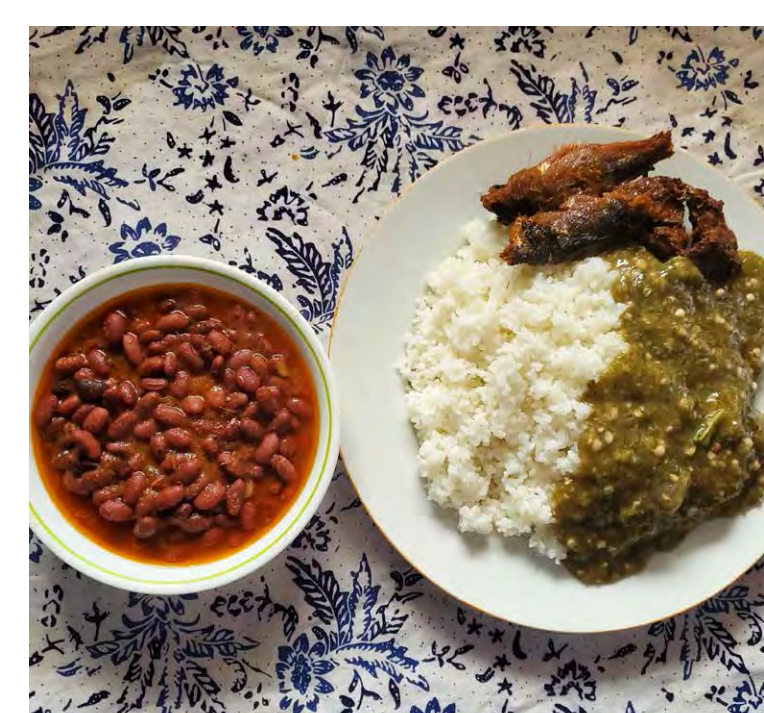
PLAT N° 4

Plantain mûr
+ sauce tomate
+ oeufs + légumes
+ poisson fumé
+ morceaux de viande



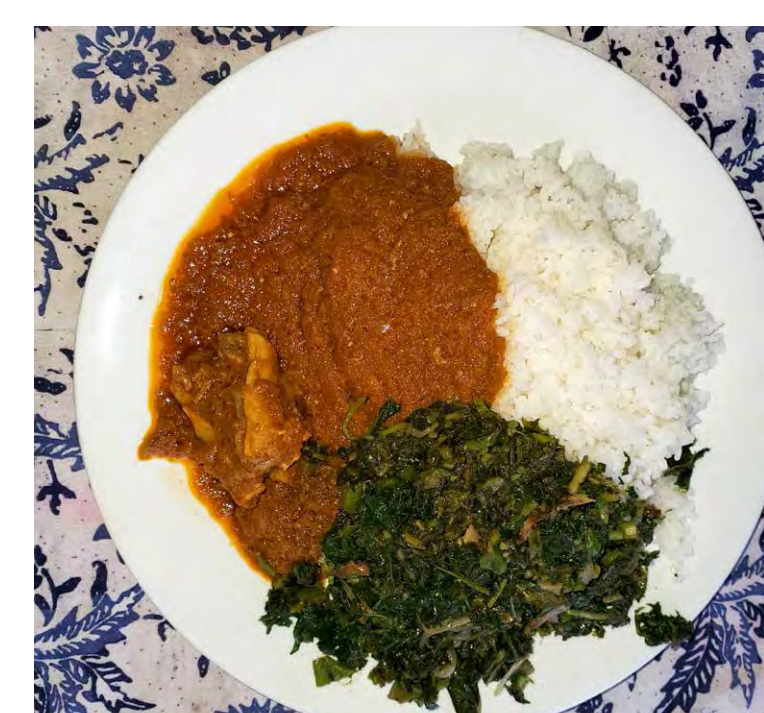
PLAT N° 5

Couscous de maïs
+ légumes (zoom)
+ morceaux de Poulet



PLAT N° 6

Riz bouillie
+ haricot
+ poisson fumé
+ sauce aux légumes (Mbolo)



PLAT N° 7

riz bouillie
+ sauce tomate
+ légumes (folon)
+ morceaux de viande

Photos par Caleb et Cynthia/CIFOR