



ACTION

LE BULLETIN TRIMESTRIEL D'ACTION CONTRE LA FAIM
OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2020

#139



**RÉPUBLIQUE
CENTRAFRICAINE**

**UN PAYS
SANS SOMMEIL**

CHÈRES DONATRICES, CHERS DONATEURS,

La santé mentale est une dimension essentielle des interventions conduites par Action contre la Faim sur le terrain : parce qu'aller bien psychologiquement est indispensable pour bien fonctionner au quotidien et parce qu'il y a des liens de causalité forts entre malnutrition et santé mentale.

Action contre la Faim intervient souvent dans des situations de crises, de déstructuration sociale et/ou de violences politiques, qui ont nécessairement un impact sur la santé mentale des populations ne serait-ce que par le bouleversement de la vie habituelle et la perte des repères qu'elles entraînent.

Comment accompagner à court terme pour aider à faire face dans le quotidien et continuer à vivre et subvenir aux besoins des siens ? Comment essayer de prévenir les effets psychiques à moyen et long terme des traumatismes subis ? Nos activités en santé mentale visent alors à soutenir des populations affectées afin de traiter leurs traumatismes, d'apaiser leur souffrance et de développer leur résilience face aux chocs.

Nos équipes proposent différentes activités, allant du soutien psychosocial à la formation des équipes humanitaires aux premiers secours psychologiques ou les équipes du ministère de la santé à la prise en charge psychologique.

Aider les populations à se relever après un conflit, une catastrophe naturelle ou une épidémie, c'est leur permettre de reprendre leur vie en mains.

La santé mentale est aussi un enjeu majeur pour prévenir et limiter les conséquences négatives de la sous-nutrition : les facteurs psychologiques et la qualité des soins prodigués aux femmes et aux très jeunes enfants sont une cause importante de la sous-nutrition. Des études ont prouvé que des interventions psychosociales et sur la parentalité permettent de lutter durablement contre la faim et de minimiser son impact sur le long terme.

CÉCILE BIZOUERNE
PSYCHOLOGUE RÉFÉRENTE SECTEUR SANTÉ
MENTALE ET PRATIQUES DE SOINS INFANTILES,
GENRE ET PROTECTION



SOMMAIRE / N°139

- 04 Accompagner l'enfant et sa mère pour mieux guérir
- 06 République centrafricaine : Un pays sans sommeil
- 08 Pakistan : Apprendre par la pratique

COURRIER DONATEUR

Le service donateur est à votre écoute.

Vous êtes plusieurs à nous indiquer avoir réceptionné le reçu fiscal annuel avec du retard pour la déclaration de revenus 2019. Nous en sommes désolés. Nous avons changé de système de gestion des dons, et ce changement a été rendu très compliqué par la pandémie et les mesures gouvernementales. La crise sanitaire a eu pour conséquence un ralentissement de la distribution du courrier. Conscient des conséquences de ce retard, nous vous prions de nous excuser pour la gêne occasionnée et mettons tout en place pour que cela ne se reproduise plus.

Des duplicatas de vos reçus et l'historique de vos dons sont accessibles depuis votre espace donateur. Pour l'activer, assurez-vous d'avoir votre numéro de donateur.

Nous vous exprimons nos meilleurs vœux pour l'année 2021 et vous remercions de votre soutien.

Vous pouvez nous contacter au 01 70 84 70 84 ou à l'adresse service.donateurs@actioncontrelafaim.org



Photographie © Alexis Huguet pour Action contre la Faim

En République démocratique du Congo, en collaboration avec des commerçants locaux, Action contre la Faim met en place de petits marchés dans lesquels les personnes soutenues viennent chercher des rations de nourritures. Notre organisation fournit des bons alimentaires qui sont ensuite échangés contre des produits consommables.

Cécile Tabo Mapamadjo repart avec les denrées alimentaires qu'elle a achetées sur la foire organisée par Action contre la Faim à Largu pour les habitants les plus vulnérables de la zone de santé de Drodoro, territoire de Djugu, province de l'Ituri, au nord-est de la République démocratique du Congo. Cécile Tabo Mapamadjo, 28 ans, cultivatrice, mariée et mère de 4 enfants, résidente à Dzati, est l'une des bénéficiaires de la foire alimentaire.





© Guillaume Binet / MYOP pour Action contre la Faim

ACCOMPAGNER L'ENFANT ET SA MÈRE POUR MIEUX GUÉRIR

Chargée de projet recherche en Santé Mentale et Pratique de Soins (SMPS) chez Action contre la Faim, Karine Le Roch explique l'importance du travail réalisé dans ce secteur dans la lutte contre la sous-nutrition.

Lorsqu'ils sont confrontés à la malnutrition aiguë sévère, l'enfant sous-nutri et sa mère partagent une même souffrance : celle de l'impuissance de la mère à prodiguer les soins dont son enfant a besoin et celle de l'enfant confronté à la douleur que procure le manque d'alimentation. En conséquence, le bien-être de la maman et ses compétences parentales sont altérés, et les capacités de l'enfant à interagir avec sa mère ou tout autre personne qui s'occupe de ses soins se détériorent. Dans ces conditions, comment peut-on accompagner l'enfant à recouvrer toutes ses capacités interactionnelles et son développement émotionnel et cognitif mais aussi soutenir la mère afin qu'elle puisse prodiguer les soins nécessaires à son enfant et diminuer sa détresse psychologique.

Au Bangladesh, en République centrafricaine, à Madagascar ou encore au Myanmar, nos équipes de psychologues et de travailleurs psychosociaux accompagnent les mères et leurs enfants pour leur permettre de cheminer ensemble dans le parcours de soins et vers la guérison. Nous proposons des activités psychomotrices pour améliorer le développement moteur au travers de massages pour garantir le lien physique avec la maman, des activités de stimulations psychosociales par le jeu, le chant, la musique pour continuer d'éveiller les sens de l'enfant et ses capacités de développement. Une étude réalisée au Népal par notre équipe de recherche a mis en évidence la nécessité de soutenir les mères en tant qu'actrice principale des soins mais aussi de convier la famille à soutenir le parcours de soins souvent long et pénible que connaissent les mères et leurs enfants. Cette étude a aussi confirmé que les activités psychosociales étaient bénéfiques pour la santé mentale maternelle. Enfin, une étude complémentaire a permis de montrer que les représentations sociales de la sous-nutrition dans un contexte donné devaient être considérées par les professionnels de santé pour porter un message de prévention adapté et efficace.

EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE

UN PAYS
SANS
SOMMEIL

La République centrafricaine connaît, depuis plusieurs décennies, une succession de crises politiques et militaires qui constituent un frein majeur au développement socio-économique du pays. À cela s'est ajouté, en décembre 2013, un coup d'État conduisant à de graves violences et exactions. Depuis fin 2013, le pays est déchiré par des combats entre groupes armés, qui visent autant les ONG que les civils et qui mettent davantage en péril l'état de santé des Centrafricains.

La majeure partie de la population a assisté ou participé à un acte de violence. Certains ont pris les armes après avoir vu leurs proches mourir. D'autres car leur quotidien était menacé.

© Adrienne Surprenant / Collectif Item pour Action contre la Faim



© Adrienne Surprenant / Collectif Item pour Action contre la Faim

“ J’ai fait beaucoup de choses.
J’ai pris les armes et j’ai tué beaucoup
de gens. C’est pour ça que la nuit,
je ne peux pas dormir. Je regrette
beaucoup. C’est pour ça que je suis là. ”

Philippe est à la prison de Ngaragba
pour association de malfaiteur

La photographe Adrienne Surprenant est partie à la rencontre de ces gens profondément blessés et s’est interrogée : quelles possibilités de reconstruction pour une société où le trauma est une norme ? Comment cohabiter, avec tout ce qu’il implique comme changements de comportements : insomnie, hyper vigilance, irritabilité, amnésie totale ou partielle, comportement violent, comportements dissociants, flashbacks de l’événement, angoisse, détresse psychologique et cauchemars ?

Depuis trois ans, elle est retournée en RCA photographe des personnes souffrant du syndrome de stress post-traumatique issues de différents milieux, des chefs de guerre en prison aux veuves ayant subi des violences inimaginables.

Retrouvez la version digitale de l'expo sur
www.pays-sans-sommeil.actioncontrelafaim.org

NOS ACTIONS
EN SANTÉ MENTALE

**Combiner prise en charge
nutritionnelle et psychosociale pour
mieux lutter contre la sous-nutrition.**

Conflits, catastrophes naturelles, épidémies sont autant d'événements qui impactent les populations sur le court et le long terme. Une catastrophe peut avoir de lourdes conséquences pour les populations : déplacements, rupture du lien social, déséquilibre familial, souffrance psychologique. Au-delà de l'aide matérielle de première urgence comme la nourriture, l'accès à l'eau et à l'hygiène, les populations affectées ont besoin de soutien psychologique et social pour se reconstruire. Dans ces situations, les besoins en soins psychologiques sont particulièrement importants : traumatisme, dépression, anxiété, douleurs sans problème médical identifié, baisse de l'immunité... Un événement qui peut être brutal et bref a des conséquences sur le bien-être des populations sur le long terme.

**En 2019, nous avons apporté un
soutien psychosocial à 419 086
personnes.**

Plusieurs types d'activités sont mis en œuvre : du soutien psychologique en groupe ou en individuel, des séances de relaxation, des activités parents-enfants pour renforcer les liens familiaux (séances bain-massages), des jeux pédagogiques et des parcours psychomoteurs sont proposés aux enfants pour qu'ils puissent grandir et se développer le plus sereinement possible, des sessions de sensibilisation des populations sur les problèmes psychosociaux qu'elles peuvent rencontrer en situation d'urgence, des sessions d'information sur l'aide humanitaire, des formations des équipes humanitaires sur les premiers secours psychologiques, etc.

PAKISTAN

APPRENDRE PAR LA PRATIQUE



© Khaula Jamil pour Action contre la Faim

S'il est primordial que nous assurions des distributions de savons et de tablettes de purification de l'eau pour sensibiliser des communautés isolées aux bonnes pratiques d'hygiène, ou que nous montrions aux parents des tableaux nutritionnels leur indiquant la marche à suivre pour nourrir leurs enfants de manière équilibrée, il est également très important de montrer aux personnes soutenues la pratique concrète des gestes à effectuer afin que celle-ci puisse être reproduite durablement.

Khaula Jamil, photographe indépendante pakistanaise, a été missionnée par Action contre la Faim pour documenter nos programmes menés dans le Sindh, région du Pakistan où les taux de retard de croissance et de sous-nutrition infantiles sont élevés.

Un retard de croissance n'est pas uniquement dû à un manque de nourriture. Il peut également être la conséquence d'un régime alimentaire de mauvaise qualité, en plus

d'autres facteurs, comme l'alimentation inadéquate des mères pendant la grossesse, qui est l'une des principales raisons de la sous-nutrition des enfants. Au Pakistan, 8 enfants sur 10 ne mangent pas le bon type ni la bonne quantité de nourriture.

Khaula Jamil a remarqué, lors de sa mission, que nos équipes couplaient des actions de sensibilisation et de distribution à des démonstrations pratiques très concrètes.



Une approche sensible et pratique

Au lieu de simplement évoquer la création d'un potager et de se contenter du don aux villageois des graines pour qu'ils puissent les cultiver afin de compléter leur régime alimentaire, notre organisation forme des membres de la communauté pour qu'ils guident leurs membres lors du semis des graines, leur arrosage et leur récolte sur une parcelle de terrain dédiée aux démonstrations.

Selon Rao Ayub Khan, coordinateur technique d'Action contre la Faim au Pakistan, « *la plupart des agriculteurs se concentrent sur les cultures qu'ils pratiquent pour les vendre dans les villes. Ils en oublient qu'un potager peut améliorer leur propre nutrition. Nous leur avons conseillé de comprendre l'importance de la diversité dans leur alimentation et d'encourager la pratique du jardinage au niveau des ménages afin qu'ils conservent une alimentation saine. Pour ce faire, nous avons lancé un programme d'apprentissage par la pratique afin de montrer comment cultiver des légumes essentiels de manière simple.* »

“ Une approche sensible et pratique vers un changement de comportement, renforcée par une démonstration pratique. Un ajout qui change tout. ”

Khaula Jamil, photographe



© Khaula Jamil pour Action contre la Faim

Des démonstrations culinaires

En 2019, Action contre la Faim a mis en œuvre le Programme pour une Meilleure Nutrition dans le Sindh (*PINS en anglais, ndlr*) avec le soutien de l'UE. Ils ont traité la sous-nutrition dans les établissements de santé, ont soutenu un programme de sensibilisation pour dépister, orienter et suivre les enfants, et ont mis en œuvre un programme de communication sur le changement de comportement pour améliorer les soins aux enfants, l'assainissement et les pratiques alimentaires. Grâce à cette approche, ils ont géré 44 797 cas de malnutrition aiguë sévère chez les enfants en 2019.

Le docteur Ayesha Aziz, qui dirige le PINS, précise que « *les habitudes alimentaires des communautés marginalisées sont l'un des plus grands défis culturels auxquels nous sommes confrontés.*

Par le biais de notre programme, nous essayons d'améliorer le régime alimentaire de deux groupes : les femmes enceintes et allaitantes et le régime des enfants de moins de 5 ans.

Les femmes enceintes et allaitantes ont certaines croyances sur ce qu'elles doivent ou devraient manger et elles ont des difficultés à accéder à certains aliments qui leur sont bénéfiques pour des raisons économiques. Nous ne nous contentons pas de les sensibiliser, mais leur prouvons qu'elles peuvent inclure un régime complémentaire pour elles-mêmes et leurs enfants par des démonstrations culinaires utilisant ce qui est à leur disposition.

Roop Das, un chef de communauté d'un village du Sindh, dit avoir constaté une réelle amélioration de la santé des enfants de sa communauté depuis que les agents de santé d'Action contre la Faim ont commencé à leur rendre visite régulièrement et à leur faire des démonstrations de cuisine faciles à suivre, appuyant l'idée que lorsque la pratique change, les gens changent avec elle.

DONATIONS

LA DONATION :
UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE
POUR ACTION CONTRE LA FAIM

La donation est un acte notarié par lequel vous faites don d'un bien en faveur d'un bénéficiaire de votre choix. Il en existe plusieurs formes : la donation en pleine propriété, la donation en nue-propriété et la donation temporaire d'usufruit.

Pour la mettre en place, il vous suffit de nous contacter pour nous faire part de votre décision. Nous vous accompagnerons alors chez votre notaire, ou le nôtre si vous n'en avez pas, pour la signature de l'acte et la transmission du bien. Elle prend effet immédiatement, dès la signature et est irrévocable. Elle nous permet donc d'agir, sans attendre, en faveur des plus démunis.

+ POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ LE PÔLE LIBÉRALITÉS ET PHILANTHROPIE AU 01 70 84 71 49 OU SERVICELEGS@ACTIONCONTRELAFAIM.ORG

DONS

N'oubliez pas d'effectuer votre don avant le 31 décembre 2020 pour que votre réduction d'impôt de 75% porte sur vos revenus de l'année 2020. Ainsi, vous pouvez déduire 75% de votre don de vos impôts, dans la limite de 1 000€ par an (plafond 2020). Au-delà, votre don est déductible à 66%, dans la limite de 20% de votre revenu net imposable.

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !

DÉLÉGATIONS



Malgré une année 2020 particulière, nous remercions tou·te·s nos bénévoles et nos volontaires en Service Civique pour leur soutien et leur engagement infaillible dans le partage de nos messages. Plus que jamais, vous avez été essentiel·le·s à la vie de nos actions en France. MERCI !

NOUS RECHERCHONS UN·E DÉLÉGUÉ·E
DANS LE FINISTÈRE, EN SAVOIE, DANS
L'HÉRAULT ET DANS LES CÔTES D'ARMOR

+ POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR NOS DÉLÉGATIONS EN RÉGION OU POUR REJOINDRE NOTRE RÉSEAU DE BÉNEVOLE, RENDEZ-VOUS SUR : ACTIONCONTRELAFAIM.ORG/NOS-DELEGATIONS-EN-REGIONS/

PARTENARIATS

RECYCLEZ VOS TITRES-
RESTAURANT PÉRIMÉS EN DON !

Jusqu'au 31 mars, envoyez vos titres-restaurant papier sans affranchir :



Action contre la Faim
Opération « JDJD »
Libre réponse 25085
60509 Chantilly Cedex

+ LE DON PAR CARTE TITRES-RESTAURANT EST ÉGALEMENT POSSIBLE, RENDEZ-VOUS SUR : JEDEJ-JEDONNE.ORG !



PARTENARIATS

FAIRE
DON DE SES
€ CARTE U

Tout au long de l'année, les clients des Magasins U peuvent faire don à Action contre la Faim des € cagnottes sur leur carte de fidélité. En décembre, notre partenaire historique double les dons. En 2019, 42 300 € ont ainsi été reversés. Cela représente 1 566 enfants soignés de la sous-nutrition.

+ PENSEZ-Y, FAITES-LE SAVOIR !
MAGASINS-U.COM/CARTE-U

PARTENARIATS

LE LIVRET DE DÉVELOPPEMENT
DURABLE ET SOLIDAIRE

Le Livret de développement durable et solidaire (LDDS) est un livret d'épargne rémunéré offrant la possibilité aux épargnants de faire don de leurs intérêts à des associations, ONG et entreprises de l'ESS. Les décrets de loi Sapin II sont entrés en vigueur le 1^{er} Juin 2020 et imposent aux banques de proposer annuellement aux clients détenteurs d'un LDDS la possibilité de faire un don à l'une des dix associations répertoriées. N'hésitez pas à demander plus d'informations à vos conseillers bancaires ainsi qu'à leur parler du LDDS et du référencement d'Action contre la Faim dans leur liste de 10 associations !

+ POUR EN SAVOIR PLUS :
ACTIONCONTRELAFAIM.ORG/NOUS-AIDER/EPARGNER-SOLIDAIRE/



JEUNESSE

MON ACTION CONTRE LA FAIM

Voici le nouveau projet conçu par le service Jeunesse : une boîte à idées, des conseils pratiques et des outils de communication pour des collégien.ne.s et lycéen.ne.s qui ont envie de s'engager dans la lutte contre la faim.

Collecter des dons ou sensibiliser, à eux d'imaginer le projet qui leur ressemble ! Comment ?

1. **En organisant un événement solidaire** au profit de notre association pour faire connaître nos activités sur le terrain.
2. **En animant Tomate Impact**, un jeu de rôle qui sensibilise sur les liens entre production de denrées alimentaires, climat et faim et donne des idées pour agir ici pour aider là-bas.

L'occasion pour ces jeunes de se former à l'organisation de projets tout en développant des valeurs de **partage, de citoyenneté et solidarité** !

+ EN SAVOIR PLUS :
MONACTIONCONTRELAFAIM.ORG

ET SI CE QU'ON METTAIT DANS NOS PANIERS ICI, POUVAIT COMBATTRE LA FAIM LÀ-BAS ?

Manger local, éthique et responsable
c'est aider à transformer les systèmes
alimentaires à travers le monde.

Le monde
change,
la façon
de lutter
aussi.

© DDB pour Action contre la Faim



**ACTION
CONTRE
LA FAIM**

Reconnue d'utilité publique

**BON DE
SOUTIEN**

**Oui, je donne aux équipes
d'Action contre la Faim
les moyens d'agir immédiatement
pour sauver des vies.
Voici mon don de :**

☐ 50 €,
soit 12,50 € après
réduction d'impôt.

☐ 80 €,
soit 20 € après
réduction d'impôt.

☐ 110 €,
soit 27,50 € après
réduction d'impôt.

☐ Autre montant :
_____ €

Je joins mon don à l'ordre d'Action contre la Faim par :

☐ Chèque bancaire ou postal

☐ Carte bancaire N°

Expire fin : _____
mois année

Date et signature (obligatoires) :

Les informations recueillies sont enregistrées dans un fichier informatisé par Action contre la Faim et sont nécessaires à la gestion de vos dons et pour vous adresser notre communication institutionnelle. Elles sont destinées au Service Relations Donateurs. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement en adressant une demande écrite, accompagnée d'un titre d'identité, à ACTION CONTRE LA FAIM - À l'attention du DPO - 14/16 boulevard de Douaumont - CS 80060 - 75054 PARIS CEDEX 17. Ces données sont susceptibles d'être échangées avec nos partenaires caritatifs. Vous pouvez vous y opposer en cochant la case ci-contre. ☐ Ces données peuvent faire l'objet d'un transfert à des tiers au sein de l'Union européenne. Dans le cadre d'un transfert vers un pays hors Union européenne, des règles assurant la protection et la sécurité de ces données ont été mises en place.



Je communique mon adresse email afin de recevoir
en avant-première toute l'actualité humanitaire :

MES COORDONNÉES :

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M ☐ M et Mme

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

C.P. : _____

Ville : _____

Tél. : _____

E-mail : _____

Merci de compléter et renvoyer votre coupon accompagné
de votre règlement dans une enveloppe sans l'affranchir, à :
ACTION CONTRE LA FAIM,
LIBRE RÉPONSE 43194, 77009 MELUN CEDEX.

75 % DE RÉDUCTION D'IMPÔT

20JPDI1BS