

Pas à Pas

Alimentation et nutrition

- Faim et santé
- L'alimentation des enfants
- Une alimentation équilibrée
- Les groupes alimentaires
- Le stockage des céréales
- La conservation des aliments



Dans ce numéro

Articles

- 03 Faim et santé
- 08 Mettre fin à la malnutrition
- 10 Une alimentation équilibrée
- 14 L'alimentation des enfants
- 18 Le stockage des céréales

Rubriques régulières

- 07 Étude biblique : La bouillie de maïs jaune
- 22 Le coin des enfants : L'arc-en-ciel des aliments
- 23 Ressources
- 24 Interview : Des légumes en ville

Pratique

- 12 Les groupes alimentaires
- 16 L'allaitement en pratique
- 20 La conservation des aliments

À propos de **Pas à Pas**

En proposant à ses lecteurs des solutions pratiques aux défis liés au développement, le magazine *Pas à Pas* les inspire et les outille afin qu'ils puissent, avec leurs communautés locales, apporter un changement positif.

Pas à Pas est publié par Tearfund, une organisation chrétienne de secours et de développement qui s'emploie, en collaboration avec des Églises et des partenaires locaux, à répondre aux besoins fondamentaux des populations et à lutter contre l'injustice et la pauvreté. *Pas à Pas* est une publication gratuite.

📷 Photo de couverture : Au Guatemala, Virginia (à gauche) donne des cours de cuisine et des conseils nutritionnels à un groupe de femmes chez elle.
Photo : Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Un mot de la rédactrice en chef

Pour rester forts et en bonne santé, nous avons besoin d'aliments nutritifs. Dans toute culture, cultiver des aliments, les cuisiner, les consommer et les partager fait partie intégrante de la vie familiale et communautaire.

La faim ne fait pas partie du plan de Dieu pour l'humanité. Pourtant, à cause des inégalités à l'échelle mondiale, des conflits, du changement climatique et d'autres facteurs, des millions de personnes à travers le monde souffrent actuellement de la faim et de la malnutrition.

Dans ce numéro de *Pas à Pas*, nous abordons différents aspects de la nutrition, notamment les types d'aliments, l'allaitement maternel et les grands principes d'une alimentation équilibrée. Nous présentons des groupes communautaires qui luttent contre la malnutrition, et donnons des conseils sur le stockage et la conservation des aliments.

■ « Donne-nous aujourd'hui le pain dont nous avons besoin. »

Matthieu 6:11



Jude Collins,
Rédactrice en chef

tearfund

Contact : Footsteps Editor, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni

✉ publications@tearfund.org

† learn.tearfund.org



📍 Griselda (à gauche) est éducatrice en santé au Guatemala. Elle aide les femmes de sa communauté à préserver la santé de leurs enfants et à bien les nourrir. Photo : Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Faim et santé

Joy Wright

Partager un repas est une expérience humaine ordinaire qui crée du lien et un sentiment d'appartenance, tout en nous apportant de l'énergie physique et des nutriments. Mais lorsqu'il n'y a pas assez à manger, comment les membres d'une communauté peuvent-ils s'entraider ?

Il s'agit d'une question pressante dans de nombreux pays, que j'ai soulevée lors d'une récente visite en Éthiopie, où la pire sécheresse en 40 ans est à l'origine d'une crise alimentaire.

À l'échelle mondiale, les chiffres de la faim ont connu une nette augmentation au cours des

dernières années en raison des conflits, des changements climatiques, des conséquences économiques du Covid-19 et de la hausse des coûts alimentaires. Selon le Programme alimentaire mondial, près d'une personne sur dix n'a pas suffisamment à manger pour couvrir ses besoins nutritionnels. Les enfants sont particulièrement vulnérables, l'Unicef estimant qu'environ 200 millions d'enfants sont actuellement touchés par la malnutrition.

Nous pouvons nous sentir démunis face à l'ampleur de ces besoins ; clairement, une intervention à l'échelle mondiale s'impose. Toutefois, des actions locales menées par les communautés peuvent aussi être très efficaces pour réduire les conséquences de la faim et de la malnutrition sur les individus et les ménages. ►

« Près d'une personne sur dix n'a pas suffisamment à manger. »



❏ Détection de la malnutrition au Kenya. Photo : Will Swanson/Tearfund

Action communautaire

Les groupes communautaires peuvent intervenir de plusieurs façons. La toute première étape consiste à identifier les principaux facteurs qui engendrent la faim et la malnutrition au niveau local.

Exemples :

- l'insécurité alimentaire, lorsque l'approvisionnement alimentaire est peu fiable ou inabordable, en raison par exemple des conflits, des mauvaises récoltes ou des catastrophes
- une méconnaissance des principes nutritionnels, notamment en ce qui concerne l'alimentation des nourrissons et des enfants
- un accès insuffisant à l'eau, à l'assainissement et aux soins de santé, qui entraîne des maladies et une capacité réduite à assimiler les nutriments essentiels.

Une fois ces facteurs identifiés, les groupes communautaires peuvent décider de prendre des initiatives dans un ou plusieurs des domaines suivants.

- **Plaidoyer** Les communautés savent quelles mesures sont nécessaires dans leur contexte pour lutter contre l'insécurité alimentaire et la malnutrition. Sur la base de ces connaissances,

les représentants de la communauté peuvent solliciter le soutien des autorités locales et nationales, des services de santé, des organisations non gouvernementales et autres.

Pour savoir comment entreprendre un plaidoyer communautaire efficace, voir *Pas à Pas 118*.

- **Apport d'informations** Les conseils en matière de santé et de nutrition sont plus efficaces lorsqu'ils sont apportés par des membres de la communauté qui savent quels sont les aliments disponibles et à quelles difficultés leur communauté est confrontée.

Suggestions de thèmes à aborder : bien s'alimenter pendant la grossesse ; alimentation des enfants de moins de deux ans ; aide à l'allaitement maternel ; hygiène des mains ; utilisation des latrines ; jardins potagers ; et comment stocker et conserver les aliments pour réduire le gaspillage.

- **Orientation vers des services** Le fait de prendre rapidement en charge les enfants qui souffrent de malnutrition aiguë permet de sauver des vies. Les agents de santé communautaires et les membres de la famille peuvent apprendre à déceler les signes de malnutrition chez les enfants. Ils peuvent ensuite veiller à ce qu'ils soient pris en charge dans le centre de santé le plus proche.

Il est parfois difficile pour les populations rurales ou les parents de plusieurs enfants d'accéder aux distributions alimentaires ou aux centres de santé ; il peut donc s'avérer vital de mettre en place des transports ou des services de garde d'enfants.

- **Action participative** Les groupes communautaires peuvent aider les gens à déterminer comment utiliser au mieux les terres, les denrées alimentaires et les ressources qu'ils ont à disposition.

Les groupes d'entraide permettent aux gens de se soutenir mutuellement et économiser de petites sommes d'argent. Ces économies peuvent ensuite être utilisées pour acheter de la nourriture en période de sécheresse ou lors d'autres situations d'urgence.

Malnutrition

Le manque de certains aliments à certains moments entraîne la malnutrition et affaiblit la résistance aux infections. Un enfant qui souffre de malnutrition est davantage sujet aux infections des voies respiratoires, à la diarrhée et aux maladies telles que le paludisme. Il court également bien plus de risques de mourir de ces maladies.

La malnutrition infantile peut être évitée en encourageant l'allaitement maternel, en veillant à ce que les jeunes enfants consomment suffisamment d'aliments nutritifs, et en améliorant l'accès à l'eau potable et à l'assainissement.

Les maladies et les vers intestinaux réduisent la capacité de l'organisme à assimiler les nutriments. La vaccination contre les maladies infantiles courantes et un traitement opportun contre les vers sont donc également très importants.

Mesurer la malnutrition

Pour surveiller la croissance des enfants, on utilise généralement un tableau qui indique le poids

moyen en fonction de l'âge. Les balances de pesage et les tableaux n'étant pas toujours disponibles, un bracelet de mesure à code couleur, que l'on appelle ruban ou bracelet MUAC (en anglais cet acronyme désigne la circonférence du milieu de la partie supérieure du bras), est de plus en plus utilisé.

Le bracelet est enroulé autour du bras de l'enfant et indique de manière simple et rapide s'il souffre de malnutrition. Il est très facile pour les agents de santé communautaires ou les parents et les frères et sœurs plus âgés d'apprendre à s'en servir. Le bracelet peut également être utilisé pour détecter la malnutrition chez les adultes.

Un gonflement peut être un signe de malnutrition aiguë sévère chez les enfants. Pour vérifier la malnutrition, il suffit d'exercer une pression normale avec les pouces sur le dessus des pieds de l'enfant, pendant environ trois secondes. Si la peau reste enfoncée pendant quelques secondes une fois les pouces enlevés, l'enfant doit immédiatement recevoir des soins médicaux.

Traiter la malnutrition

La malnutrition aiguë doit être évaluée par un agent de santé. Pour les cas sévères, le traitement consistera à administrer une pâte à base d'arachides hautement calorique. Pour les cas moins graves, des aliments à fort apport énergétique tels qu'une bouillie à base de céréales et de légumineuses peuvent être administrés.

En cas de complications comme une infection ou un gonflement, la personne devra être prise en charge dans un centre de santé ou un hôpital où elle recevra des aliments à fort apport énergétique, des antibiotiques et d'autres traitements.

Joy Wright est médecin et conseillère en santé et nutrition pour Medical Teams International en Éthiopie, en Tanzanie et au Soudan.



- 📌 **Bracelet servant à mesurer la circonférence du milieu de la partie supérieure du bras (mesure du périmètre brachial ou PB).** Passé autour de la partie supérieure du bras, le vert indique une bonne santé, le jaune indique un problème potentiel et le rouge indique qu'il y a une malnutrition. Photo : Paul Mbonankira/Tearfund

Définitions

- **Nutriments** Substances essentielles, présentes dans les aliments, dont l'organisme a besoin pour fonctionner correctement et rester en bonne santé.
- **Nutrition** Processus de l'organisme consistant à ingérer des aliments et à en assimiler l'énergie et les nutriments.
- **Malnutrition** État de l'organisme lorsqu'il ne reçoit pas la quantité de nutriments dont il a besoin. Celle-ci touche plus particulièrement les enfants de moins de cinq ans et les femmes enceintes et allaitantes, en raison de l'importance de leurs besoins énergétiques.
- **Malnutrition aiguë** Perte de poids rapide due à un manque soudain d'aliments nutritifs. Les enfants souffrant de malnutrition aiguë ont un faible poids corporel pour leur taille.

La malnutrition aiguë peut être modérée ou sévère.

- **Malnutrition chronique** Perte de poids due à des pénuries alimentaires à long terme. Les enfants souffrant de malnutrition chronique sont souvent de petite taille pour leur âge. La malnutrition chronique peut avoir divers effets à long terme ; elle peut notamment nuire à la capacité d'apprentissage scolaire de l'enfant.
- **Mesure du périmètre brachial (PB)**
Moyen simple et rapide de détecter la malnutrition chez les enfants âgés de six mois à cinq ans, à l'aide d'un bracelet à code couleur permettant de mesurer la circonférence de leur bras (appelé bracelet MUAC ; en anglais cet acronyme désigne la circonférence du milieu de la partie supérieure du bras).



Bouillie hautement nutritive

Utilisez cette bouillie pour traiter la malnutrition aiguë modérée chez les enfants et les adultes, ou pour aider quelqu'un à se remettre d'une maladie. Proposez-la tous les jours, pendant au moins huit semaines. Variez les ingrédients en fonction des types de céréales et de légumineuses disponibles localement.

📷 **Enfant nourri avec une bouillie nutritive au Burundi.**
Photo : Tom Price/Tearfund



Ingrédients

- Deux portions de légumineuses, p. ex. soja, arachides, pois ou lentilles
- Une portion de céréales complètes, p. ex. maïs ou riz
- Une portion de céréales complètes différentes, p. ex. blé, mil ou sarrasin

Préparation

1. Nettoyez les légumineuses et les céréales.
2. Faites-les griller séparément, puis broyez-les de façon à obtenir une farine fine (séparément ou ensemble). Cette farine pourra être conservée dans un récipient hermétique trois mois maximum.
3. Incorporez le mélange de farine à de l'eau bouillante et laissez cuire. Adaptez la texture de la bouillie et la quantité en fonction de l'âge et de l'état de la personne.

Ajoutez à la bouillie des légumes et des fruits réduits en purée pour en améliorer la valeur nutritive et varier les saveurs. La farine peut également être utilisée pour réaliser des pains ou des biscuits. N'ajoutez pas de sel.

La bouillie de maïs jaune

Barnabé Anzuruni Msabah

Lisez le Psaume 42

La chanson « Yellow Mealie Meal » a été écrite par Condry Ziqubu pour rappeler aux gens comment Dieu les a sauvés de la faim et de la malnutrition lorsque, dans les années 1980, la farine de maïs jaune est devenue l'aliment de base pour de nombreux ménages en Afrique australe. Cette farine a été introduite par les gouvernements pour faire face aux graves sécheresses et aux pénuries alimentaires que connaissait la région.

Dans cette chanson, Condry se lamente : « Les enfants pleurent, il ne pleut plus », puis il conclut en invitant tout le monde à prier ensemble :

Venez tous, rassemblons-nous...

Agenouillons-nous

Nous avons besoin de toi Seigneur, nous avons besoin de toi

Sauve le monde, sauve ton peuple !

Pendant près de cinq ans, la farine de maïs jaune a été l'un de mes aliments de base lorsque je vivais dans un camp de réfugiés en Tanzanie. Nous avions par ailleurs de la farine de soja, des pois cassés et de l'huile de tournesol pour la cuisson. Curieusement, si l'on ajoute le savon qui nous avait été donné, tous ces produits étaient jaunes !

Nous avons souvent pleuré et prié pour être libérés de la faim et de la monotonie de ces rations.



Réflexion

- Que veut dire l'auteur du Psaume 42 quand il dit : « Jour et nuit, j'ai ma ration de larmes » ?
- Avez-vous parfois ressenti cela ?
- En quoi votre relation avec Dieu vous aide-t-elle lorsque la vie est difficile ?



Grains et farine de maïs au Burundi. Photo : Tom Price/Tearfund

Dieu a fini par répondre à nos prières et la situation s'est améliorée.

Lamentations et louanges

Dans la Bible, les lamentations sont un langage d'adoration commun en situation de souffrance.

Dans le Psaume 42:4, l'auteur s'écrie : « Jour et nuit, j'ai ma ration de larmes, car on me dit sans cesse : 'Ton Dieu, que fait-il donc ?' » Puis, après une effusion de chagrin, le psalmiste conclut : « Mieux vaut espérer en Dieu et le louer à nouveau, lui, mon sauveur et mon Dieu ! » (Psaumes 42:12).

Dans le camp de réfugiés, les larmes étaient souvent notre « pain quotidien », et les gens se moquaient de nous parce que nous nous raccrochions à notre foi chrétienne. Mais les lamentations sont devenues pour nous un acte d'adoration qui nous permettait d'offrir à Dieu notre souffrance et notre vulnérabilité.

La Bible nous dit que nous pouvons crier à Dieu. Dieu nous entend dans notre détresse et nous accueille près de lui : « Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. » (Matthieu 11:28).

Basé au Kenya, Barnabé Anzuruni Msabah est coordinateur de la théologie et du travail en réseau de Tearfund pour l'Afrique orientale, centrale et australe.

Mettre fin à la malnutrition

Diane Igirimbabazi

À 12 ans, Chanelle est déjà une jeune femme. Un peu timide, elle est très vive d'esprit et sait ce qu'elle veut faire plus tard. « Je veux être médecin », affirme-t-elle avec un grand sourire.

« Oui, elle peut le faire ! affirme sa mère, Diane. C'est une survivante et je crois que Dieu a de grands projets pour elle. »

Diane, son mari et leurs six enfants vivent à Matana, au Burundi. Ils sont agriculteurs, mais avec les effets du changement climatique et le manque de terres, il leur est souvent difficile de produire suffisamment pour nourrir leur famille. À cause de cela, Chanelle a failli mourir il y a dix ans.

« Elle était très faible et nous ne savions pas quel était le problème, explique Diane. À l'hôpital, ils lui ont diagnostiqué une malnutrition sévère. »

« Nous avons décidé d'unir nos efforts, de travailler avec le diocèse et de tout faire pour que nos enfants ne souffrent plus jamais de malnutrition. »

À cette époque, environ 200 enfants souffraient de malnutrition dans la région. Le diocèse anglican de Matana a donc mis en place un programme de soutien et d'alimentation. Chanelle a été prise en charge pendant deux mois et elle s'est entièrement rétablie.

« Ce fut une période de grande inquiétude pour nous et pour toute la communauté, dit Diane. Nous avons décidé d'unir nos efforts, de travailler avec le diocèse et de tout faire pour que nos enfants ne souffrent plus jamais de malnutrition. »

📍 Chanelle et sa mère, Diane, chez elles au Burundi. Photo : Diane Igirimbabazi/Tearfund





📍 Jean Bosco, du diocèse de Matana, montre comment préparer une bouillie nutritive pour prévenir la malnutrition.
Photo : Tom Price/Tearfund

Bouillie

Le diocèse a lancé un programme de formation dans le cadre duquel les parents ont appris à préparer une bouillie spéciale pour traiter et prévenir la malnutrition. Tout le monde peut faire cette bouillie, car elle est réalisée à partir d'ingrédients locaux tels que du maïs, du soja et des arachides.

Les parents ont appris à améliorer leurs méthodes agricoles, à cultiver des légumes et à préparer des repas équilibrés sur le plan nutritionnel. Ils ont également appris que l'eau potable, l'amélioration de l'assainissement, de bonnes pratiques d'hygiène et la vaccination des enfants sont autant de choses qui comptent pour prévenir et traiter la malnutrition.

Groupes d'entraide

Les parents qui avaient des enfants malades ont décidé de créer des groupes d'entraide afin de pouvoir continuer à se soutenir. Aujourd'hui, les membres des groupes surveillent les signes de malnutrition chez leurs enfants et ils échangent des conseils, des astuces et des idées de recettes. Ils économisent également de l'argent et s'entraident pour créer de petites entreprises.

« Nous sommes 17 dans notre groupe, dit Diane. À ce jour, nous avons acheté quatre vaches, et notre objectif est d'acheter une vache pour chaque

membre. Les vaches produisent du lait pour toute la famille et du fumier pour les cultures.

Nous cultivons des légumes dans les marais pendant la saison sèche, ce que nous n'avions jamais fait. Nous élevons aussi des poulets et des lapins.

Qui aurait pensé que des gens qui ne pouvaient pas suffisamment nourrir leurs enfants il y a quelques années seraient capables de si bien s'en sortir aujourd'hui ? Ces dernières années, nous n'avons eu aucun cas de malnutrition dans notre communauté. »

Diane Igrimabazi est responsable de la communication à Tearfund pour la région Afrique orientale et centrale.

Une alimentation équilibrée

Mary Jane Poynor

Pour être en bonne santé, fort et plein d'énergie, notre corps a besoin d'une alimentation variée issue de cinq groupes alimentaires.

Ces groupes sont les suivants :

- **Glucides** Ils fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Les aliments riches en glucides incluent les céréales, certains fruits et les légumes-racines.
- **Protéines** Elles fournissent les composantes essentielles du corps et jouent un rôle clé dans son fonctionnement et dans les processus de croissance, de guérison et de réparation. Les aliments riches en protéines incluent les haricots, les légumineuses, le poisson, la viande, les œufs et les insectes.
- **Fibres** Elles sont importantes pour une bonne digestion et contribuent à réduire de nombreuses

maladies. Les légumes et les fruits sont de bonnes sources de fibres.

- **Graisses et huiles** Elles sont nécessaires pour de nombreuses fonctions essentielles du corps. Les aliments tels que les huiles, le beurre, le fromage, les fruits à coque et les graines sont riches en matières grasses.
- **Vitamines et minéraux** Bien que de petites quantités suffisent chaque jour, elles sont très importantes pour tout ce que fait notre corps. Si nous en manquons, nous nous affaiblissons et tombons malades. Les fruits, les légumes et les insectes sont de bonnes sources de vitamines et de minéraux.

Si nous consommons trop ou trop peu de ces groupes, notre corps ne dispose pas du bon équilibre en nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement.

☑ Consommer des aliments variés, comme ceux-ci au Guatemala, garantit une alimentation saine et équilibrée.

Photo : Lydia Powell/Tearfund





L'eau

Notre corps ne peut pas fonctionner correctement s'il manque d'eau ; si l'on ne boit pas assez, on se sent vite faible et souffrant. Les femmes enceintes et allaitantes ont d'autant plus besoin de boire.

Assurez-vous qu'il n'y ait pas de germes indésirables dans l'eau de consommation. En cas de doute, faites-la bouillir pendant deux minutes, puis laissez-la refroidir avant de la boire.

Évitez au maximum les boissons sucrées, comme les sodas, car elles peuvent endommager les dents et contribuer à l'apparition du diabète et d'autres maladies non transmissibles.



En Éthiopie, Hariri Ali boit de l'eau potable.
Photo : Chris Hoskins/Tearfund

Adopter un régime alimentaire équilibré

1. Dans la mesure du possible, consommez des aliments frais cultivés localement, plutôt que des aliments transformés. Ces derniers contiennent souvent trop de sel, de sucre et de matières grasses, et pas assez de protéines, de fibres, de vitamines ou de minéraux.
2. Essayez de consommer des aliments des différents groupes au cours d'un même repas. Votre corps pourra alors mieux digérer les aliments, assimiler les nutriments et éliminer les déchets.
3. Consommez si possible des légumes et des fruits de toutes sortes de couleurs. Chaque couleur correspond à des vitamines et des minéraux spécifiques.
4. Les oignons, l'ail, le gingembre, les herbes et les épices, en plus d'améliorer le goût des aliments, sont très bons pour la santé.
5. Consommer chaque jour des aliments fermentés ou marinés renforcera votre système digestif.
6. Avant de les cuire, faites tremper les légumes secs le temps d'une nuit, puis rincez-les et faites-les bouillir dans de l'eau propre pour faciliter la cuisson et la digestion.
7. Si vous n'avez que très peu d'aliments à disposition, essayez de consommer des céréales ou des légumes-racines, des légumes vert foncé et colorés, et des haricots ou des légumes secs à chaque repas. Ces aliments vous apporteront une sensation de satiété et la plupart des nutriments dont vous avez besoin. S'il est possible d'en trouver, ajoutez des insectes, des fruits à coque, des graines, des œufs, du lait ou des matières grasses en petites quantités.
8. Pour les enfants et les jeunes, les femmes enceintes ou allaitantes, ou pour prendre du poids, essayez d'ajouter davantage de fruits à coque, de graines, du lait de coco et de la chair de noix de coco, des avocats, de l'huile, des produits laitiers, de la viande, du poisson ou des insectes aux repas et aux collations.
9. Si une perte de poids s'impose, ou pour ceux qui ont des problèmes de santé chroniques tels que le diabète et l'hypertension artérielle :
 - réduisez la quantité de beurre et de ghee, de sucre, de sel, de céréales, de légumes-racines et de fruits féculents consommés lors des repas habituels (ainsi que la viande et les produits laitiers si vous en consommez régulièrement)
 - remplacez-les par une plus grosse portion de légumes et consommez des fruits frais entiers lors de vos collations au lieu de boire du jus de fruits ou de manger un aliment sucré
 - remplacez les aliments transformés par des plats locaux nutritifs
 - évitez de consommer des aliments frits, des bonbons et des desserts ; réservez-les pour des occasions spéciales
 - consommez de préférence du riz, du pain, des pâtes ou de la bouillie non raffinés ou complets.

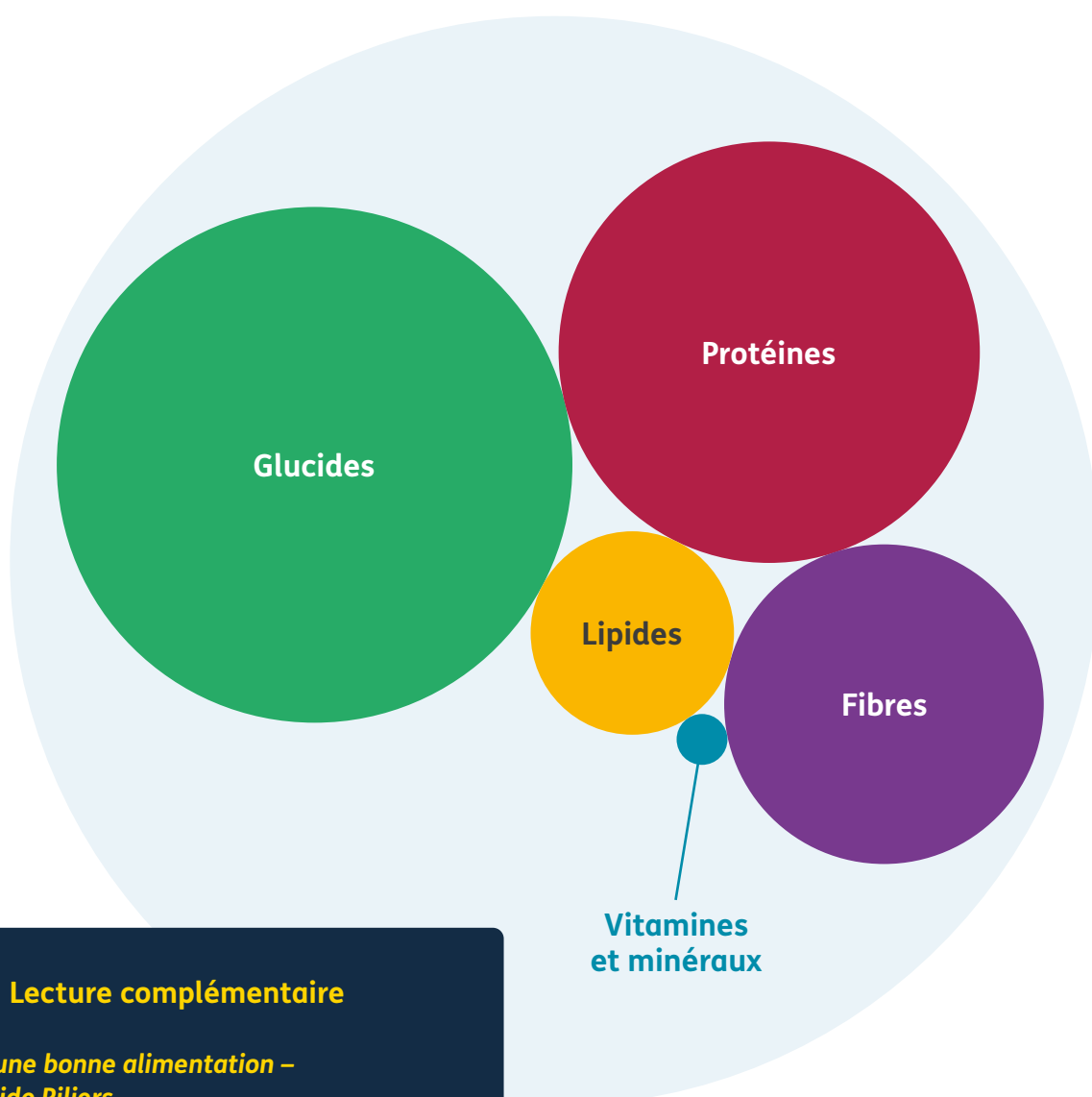
Mary Jane Poynor est coach santé et bien-être. Elle a travaillé au Moyen-Orient pendant de nombreuses années, où elle fournissait des conseils en matière de santé et de nutrition aux familles locales.

Les groupes alimentaires

En adoptant une alimentation variée, nous disposons de tous les nutriments dont nous avons besoin pour rester forts et en bonne santé.

Chaque jour, essayez de consommer des glucides, des protéines, des fibres, des lipides, des vitamines et des minéraux, comme l'illustre le diagramme ci-dessous.

Proportion approximative de chaque groupe alimentaire nécessaire pour une alimentation équilibrée



Lecture complémentaire

**Pour une bonne alimentation –
un guide Piliers**

Isabel Carter

Idées pour améliorer l'alimentation des familles à faible coût. Allez sur learn.tearfund.org et cherchez « bonne alimentation ». Disponible en français, anglais, espagnol et portugais.

📷 **Crédits photo page 13 :** Céréales complètes – Tom Price/Tearfund ; Légumes-racines – Andrew Philip/Tearfund ; Fruits féculents – Alice Keen/Tearfund ; Légumes vert foncé – Caroline Trutmann Marconi/Tearfund ; Fruits et légumes colorés – Tom Price – Ecce Opus/Tearfund ; Légumes secs – Tom Price/Tearfund ; Viande, poisson et produits laitiers – Jonas Yameogo/Tearfund ; Graisses et huiles – Aaron Koch – utilisée avec autorisation ; Noix et graines – Marcus Perkins/Tearfund ; Insectes – Armée du salut

Les nutriments par types d'aliments

La plupart des aliments contiennent plusieurs nutriments. Ici, les symboles de couleur indiquent la proportion approximative de chaque groupe nutritionnel pour le type d'aliment. Plus il y a de symboles identiques, plus le type d'aliment contient de ce nutriment.

● Glucides * Protéines ▲ Fibres ■ Lipides ◆ Vitamines et minéraux

Légumes-racines

●●●●▲◆

Exemples : pomme de terre, manioc, igname, carotte, taro, betterave

Céréales complètes

●●●●▲▲◆

Exemples : riz, maïs, millet, blé, sorgho

Insectes

***▲■◆

Exemples : scarabée, vers de farine, grillon/criquet, chenille, termite, œufs de fourmi

Noix et graines

●*▲▲■◆

Exemples : noix de cajou, de macadamia, de pécan, noisette, graine de citrouille, graine de chia

Fruits féculents

●●●●▲◆

Exemples : plantain, fruit de l'arbre à pain, banane, courge, citrouille

Légumes vert foncé

*▲▲▲◆◆◆

Exemples : épinard, chou frisé (kale), chou, brocoli, amarante, bok choy

Fruits et légumes colorés

●▲▲▲◆◆◆

Exemples : aubergine, gombo, tomate, mangue, pamplemousse, papaye, melon, figue, goyave

Légumes secs

●●***▲▲◆◆

Exemples : soja, pois, arachide, haricot sec, lentilles, pois chiche

Graisses et huiles

■■■◆

Exemples : huile végétale, beurre, ghee. Certains types de fruits contiennent beaucoup de matières grasses, ainsi que des vitamines et des minéraux bénéfiques. Exemples : avocat, noix de coco, olive

L'alimentation des enfants

Astrid Klomp

Une bonne alimentation pendant les premières années de la vie d'un enfant est cruciale pour sa croissance et son développement, et le protège contre les maladies.

Les communautés ont un rôle important à jouer pour aider les mères et leur nourrisson à bien s'alimenter. Elles peuvent notamment veiller à ce que les femmes enceintes se reposent, aient une alimentation variée et nutritive et boivent suffisamment d'eau potable.

Après la naissance du bébé, les mamans doivent continuer à se reposer et à bien se nourrir ; elles peuvent aussi avoir besoin d'aide pour apprendre à allaiter leur bébé. Des groupes de soutien pour les nouveaux parents peuvent donc être utiles, tout comme des conseils entre pairs et des visites à domicile par des sages-femmes ou des bénévoles en santé communautaire locaux.

Dans les situations d'urgence ou de conflit, fournir aux mères des espaces privés et sûrs pour allaiter peut leur permettre de continuer à nourrir leur bébé sans se soucier de ce qui se passe autour d'elles. Ces espaces peuvent également permettre

aux mères d'exprimer leurs préoccupations, ce qui contribuera à préserver leur santé et leur bien-être, ainsi que ceux de leur enfant.

Allaitement

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. C'est un aliment propre et sans danger, qui fournit toute l'énergie et les nutriments dont le bébé a besoin les premiers mois de sa vie.

Le lait maternel contribue au bon développement du système immunitaire du bébé. Lorsque le bébé est au contact de différentes maladies, la composition de sa salive induit la production d'anticorps très spécifiques chez la mère, qu'elle lui transmet dans son lait. Ces anticorps protègent le bébé contre les maladies et l'aident à se rétablir lorsqu'il est souffrant.

Les mères s'inquiètent souvent de savoir si elles auront suffisamment de lait. En réalité, plus le bébé tète, plus la production de lait augmente, donc le bébé doit pouvoir téter aussi souvent qu'il le souhaite, le jour comme la nuit.

📍 Alaya et sa fille Emily jouent ensemble au Malawi. Photo : Alex Baker/Tearfund



C'est particulièrement important au cours des premiers jours qui suivent la naissance.

L'Organisation mondiale de la santé recommande :

- d'établir un contact peau à peau entre la mère et le bébé immédiatement après la naissance, et de démarrer l'allaitement dans l'heure qui suit la naissance.
- l'allaitement maternel exclusif à la demande pendant les six premiers mois. Cela implique de laisser le bébé téter aussi souvent qu'il le souhaite et de ne rien lui donner d'autre à manger ou à boire, sauf si cela s'impose pour des raisons médicales.
- d'introduire des aliments solides sains et équilibrés d'un point de vue nutritionnel à partir de six mois, tout en poursuivant l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

Avec les traitements antirétroviraux, les mères séropositives peuvent allaiter leur bébé jusqu'à l'âge d'au moins 12 mois, avec un très faible risque de transmission du VIH.

Alternatives

Si la mère n'est pas en mesure d'allaiter, ou qu'elle est décédée, une parente ou une amie peut allaiter le bébé à sa place. Toute femme en âge de procréer peut se mettre à allaiter ou augmenter sa production de lait en mettant un bébé à son sein. Dans de nombreuses communautés, certaines personnes ont de l'expérience en la matière et peuvent donner des conseils.

Si le lait maternisé est la seule solution :

- lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon, et veillez à ce que tout ce qui entre en contact avec le lait, comme les tasses, soit très propre
- utilisez un lait en poudre adapté à l'âge du bébé, qui n'est pas périmé
- suivez très attentivement les instructions qui figurent sur le récipient
- utilisez de l'eau propre après l'avoir fait bouillir, puis laissez le lait refroidir à température corporelle avant de le donner au bébé
- gardez le récipient hermétiquement fermé pour éviter toute contamination
- utilisez une tasse plutôt qu'un biberon : il est très difficile de nettoyer correctement les biberons et les tétines
- préparez uniquement la quantité de lait maternisé dont vous avez besoin à chaque repas, et utilisez-le dans l'heure qui suit.



📍 Au Guatemala, Angela allaite son bébé, Antonio.
Photo : Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

L'alimentation de complément

Vers l'âge de six mois, le lait maternel n'est plus suffisant pour combler les besoins caloriques et nutritionnels du bébé. Une alimentation complémentaire s'impose alors pour les satisfaire.

Principes clés :

- Poursuivez un allaitement fréquent, à la demande, jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.
- À partir de six mois, donnez de petites quantités d'aliments mous, d'origine locale, tels que des purées de fruits et de légumes, plusieurs fois par jour.
- Entre six et neuf mois, augmentez progressivement la quantité et la diversité des aliments, en évitant le sel, les épices, ou les os, avec lesquels l'enfant pourrait s'étouffer.
- Incitez gentiment l'enfant à manger, sans le forcer, et laissez-le commencer à manger seul s'il le souhaite.
- En cas de maladie, augmentez l'apport en liquides, y compris en lait maternel, et donnez-lui les aliments mous qu'il préfère.
- Donnez-lui beaucoup d'eau potable à boire.
- Lavez-vous les mains fréquemment et veillez à ce que tous les ustensiles en contact avec les aliments soient propres.
- Lorsque le bébé atteint l'âge d'un an, il peut commencer à consommer les mêmes aliments que le reste de la famille, en plus de l'allaitement maternel.

Astrid Klomp, infirmière sage-femme et consultante en allaitement, est actuellement basée au Liban. Elle a également travaillé en Inde, au Bangladesh et au Soudan du Sud.

L'allaitement en pratique

Astrid Klomp

En plus de nourrir votre bébé, l'allaitement maternel favorise le lien d'attachement. C'est important pour vous et pour votre bébé.

L'allaitement maternel est quasiment toujours possible, mais cela s'apprend et peut sembler difficile au début.

Il est important que votre bébé prenne correctement le sein pour obtenir suffisamment de lait. Une bonne prise du sein permet de déclencher une production de lait suffisante pour couvrir les besoins de votre bébé, et réduit le risque que l'allaitement soit douloureux pour vous.

Principes clés :

- Veillez à vous installer bien confortablement : vos bras et vos épaules doivent être détendus.
- Tenez votre bébé près de vous, face à votre sein, ventre contre ventre. Soutenez sa nuque, ses épaules et son dos, mais ne poussez pas la tête ; laissez à votre bébé la possibilité de bouger la tête et d'ajuster lui-même sa position.



☑ **Votre bébé doit prendre correctement le sein pour avoir suffisamment de lait. Ce bébé est allaité dans la position du berceau.**

- Votre bébé se sentira stable et se nourrira correctement si sa tête et son corps sont alignés, la tête en légère extension.
- Approchez votre bébé de votre sein et laissez-le le prendre ; ne placez pas votre sein dans la bouche du bébé.
- Veillez à ce que le nez de votre bébé (et non sa bouche) soit placé au niveau de votre mamelon, puis laissez sa tête basculer légèrement vers l'arrière de façon à ce que sa lèvre supérieure l'effleure (pensez à la position de notre tête lorsque nous buvons avec une tasse). Cela devrait inciter le bébé à ouvrir grand la bouche. Son menton doit être fermement appuyé contre votre sein, et il fermera alors sa bouche autour du mamelon.
- Pendant que votre bébé se nourrit, il faut que vous voyiez davantage l'aréole sombre de votre mamelon au-dessus de sa lèvre supérieure qu'en dessous de sa lèvre inférieure. Les joues de votre bébé auront l'air pleines et rebondies pendant qu'il se nourrit.
- Buvez beaucoup d'eau pendant l'allaitement.
- Si vous ressentez le besoin de soutenir votre sein, tenez-le à sa base, entre votre pouce et le reste de votre main. Veillez à ne pas avoir la main trop près du mamelon, car cela pourrait empêcher votre bébé de bien prendre le sein. Ne tenez pas votre sein entre deux doigts car cela pourrait freiner le flux de lait vers le mamelon.
- L'allaitement ne doit pas être douloureux. Si c'est le cas, demandez de l'aide à une personne expérimentée en la matière.

Il est important que les nouveau-nés soient examinés et pesés régulièrement pour s'assurer qu'ils grandissent et se développent bien. Dans la plupart des pays, cette vérification se fait automatiquement lorsque le bébé reçoit ses vaccins.

Si un aspect de la santé de votre bébé vous préoccupe, demandez conseil à votre centre de santé local.

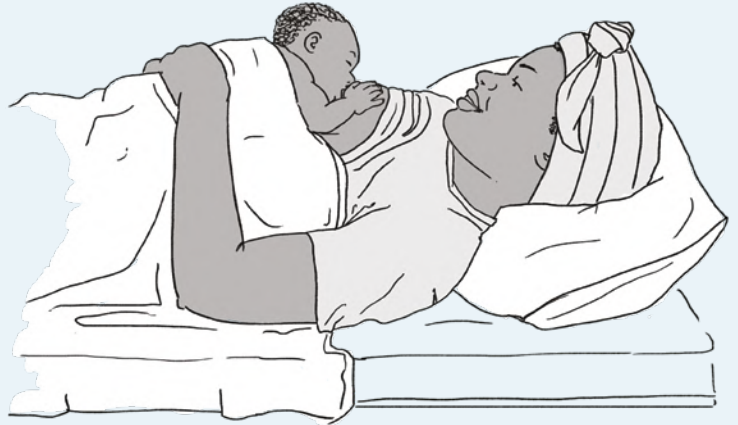
Positions d'allaitement

Il existe différentes positions possibles pour allaiter votre bébé. Tant que les principes d'une prise correcte du sein sont respectés, il n'y a pas de « mauvaise » position.

Allongée sur le dos

Lorsque vous apprenez à allaiter ou que vous rencontrez des difficultés, la position allongée sur le dos peut favoriser une bonne prise du sein.

Allongez-vous sur le dos avec des oreillers pour vous soutenir (ne dépassez pas un angle de 45 degrés) et posez votre bébé sur votre poitrine. De cette façon, le bébé sera stable sans que vous ayez besoin de le tenir. Laissez votre bébé suivre ses instincts naturels et ramper jusqu'à votre sein, qu'il prendra correctement en bouche. Veillez à ce que votre bébé puisse sentir votre peau contre la sienne. Posez une main sur votre bébé le temps qu'il trouve lui-même sa position au niveau de votre sein.



L'allaitement en position allongée permet aux principes clés d'une bonne prise du sein de se mettre plus naturellement en place.

Vous pouvez si vous le souhaitez soutenir votre sein avec votre autre main.

Position du berceau

Il s'agit de la position la plus courante après la phase initiale d'apprentissage. Posez votre bébé sur vos genoux, face à votre ventre, la tête appuyée sur votre avant-bras. S'il est dans le creux de votre bras, il est trop haut. Avec votre avant-bras et votre main, soutenez son dos et rapprochez-le de vous.



La position sous le bras est particulièrement indiquée si vous allaitez des jumeaux.

Allongée sur le côté

C'est une bonne position la nuit. Allongez-vous sur le côté avec votre bébé face à vous, et tenez-le contre vous. Soutenez son dos d'une main, ou avec une couverture ou une serviette enroulée, afin qu'il ne roule pas sur le dos. Si vous êtes allongée sur un lit, veillez à ce que votre bébé ne tombe pas. La tête de votre bébé doit être dégagée et légèrement penchée en arrière face au sein.

Position sous le bras

Il s'agit d'une bonne position à adopter si vous avez eu une césarienne, si vous avez une forte poitrine ou si vous nourrissez deux bébés à la fois (p. ex. jumeaux). Comme le montre l'illustration à gauche, à l'aide d'un coussin, placez votre bébé sur votre avant-bras face à vous, les jambes en direction de votre dos, sous votre bras. Tenez votre bébé contre vous et soutenez son dos et sa nuque avec votre bras plié. Si nécessaire, utilisez l'autre main pour soutenir votre sein.

Astrid Klomp, infirmière sage-femme et consultante en allaitement, est actuellement basée au Liban. Elle a également travaillé en Inde, au Bangladesh et au Soudan du Sud.

Le stockage des céréales

Suraj Sonar

Dans les montagnes népalaises de Putha Uttarganga, la majorité des habitants sont des agriculteurs de subsistance. Le maïs est la principale culture, suivie par la pomme de terre, le blé et les haricots. Pourtant, très peu de gens mangent à leur faim toute l'année, et près d'un cinquième de la population éprouve des difficultés à se nourrir pendant plus de six mois par an.

La production de maïs étant saisonnière, les agriculteurs doivent pouvoir stocker leur maïs efficacement et en toute sécurité afin d'en avoir le plus longtemps possible.



Chhimi stocke les grains de maïs dans des pots en cuivre pour les protéger des insectes et des rongeurs.
Photo : United Mission to Nepal

Sécher

Avant d'entreposer des céréales quelles qu'elles soient, il est indispensable de s'assurer qu'elles aient correctement séché. Cela réduira le risque de dommages causés par les insectes et de contamination par les aflatoxines, des substances toxiques produites par des champignons qui peuvent causer de graves problèmes de santé chez l'humain et le bétail.

Les cultures doivent être mises à sécher soit directement au soleil, soit dans un endroit bien ventilé, à l'abri de l'humidité et des inondations. Pour éviter toute contamination, les céréales ne doivent pas entrer en contact avec le sol. Elles peuvent par exemple être séchées sur des nattes en bambou ou des structures surélevées comme des étagères de séchage, ou suspendues sous un toit.

À Putha Uttarganga, le maïs fraîchement récolté est suspendu à des supports en bois ou disposé sur les toits pour sécher au soleil et au vent plusieurs jours avant d'être stocké.

Protéger

Dans la mesure du possible, les céréales entreposées doivent être protégées de la pluie, des insectes et d'autres parasites. Un courant d'air naturel permettra d'éviter l'absorption d'humidité.

À Putha Uttarganga, le maïs séché est traditionnellement décortiqué et stocké dans un *dhokro*. Il s'agit d'un très grand panier en bambou coiffé d'un petit toit en paille. Un *dhokro* peut contenir jusqu'à 200 kg de maïs. Cependant, entre 10 et 20 pour cent du maïs est généralement abîmé par les insectes et les souris.

Une autre solution consiste à égrener les épis et à stocker les grains dans de grands récipients en cuivre. Le grain est ainsi mieux protégé, mais peu de personnes peuvent se payer ces récipients.

Si le grain est stocké dans des sacs, ceux-ci doivent être surélevés sur des structures en bois et tenus à l'écart des murs, afin que l'air puisse circuler librement autour. Les sacs doivent être retournés toutes les quelques semaines.

« Mélanger le grain à une quantité équivalente de cendres de bois permet d'empêcher les parasites de se propager. »

Veillez à ne pas stocker les récoltes de différentes années ensemble, car les ravageurs et les moisissures contamineront les plus récentes. Une fois vides, les réserves de céréales doivent être nettoyées à fond, sans laisser aucun grain de la récolte précédente.

Les céréales entreposées doivent être inspectées toutes les quelques semaines afin de détecter toute trace de rongeurs, d'insectes nuisibles ou de moisissures. Si vous constatez des dommages, vous devez immédiatement prendre des mesures pour protéger le grain.

Insecticides naturels

De nombreuses plantes locales peuvent être utilisées pour protéger efficacement le grain stocké contre les insectes nuisibles. Par exemple, vous pouvez sécher des feuilles de neem (*Azadirachta*), des racines de gingembre et des piments et les mélanger au grain avant de le stocker dans un contenant.

Le poivre de Sichuan (*Zanthoxylum*) ou l'armoise (*Artemisia*) peuvent être utilisés pour traiter les sacs de stockage, et vous pouvez mélanger des feuilles de neem à du plâtre traditionnel et en recouvrir l'intérieur d'un panier ou d'un autre contenant.

Mélanger le grain à une quantité équivalente de cendres de bois permet d'empêcher les parasites de se propager. De petites quantités de chaux hydraulique peuvent également être utilisées. Le grain devra ensuite être très soigneusement lavé avant de le cuire et de le consommer.

Banques céréalières communautaires

Lorsqu'elles sont bien gérées, les banques de céréales permettent à la communauté de disposer d'un approvisionnement en nourriture toute l'année. Ces banques, gérées par des comités locaux, peuvent acheter du grain lorsque les prix sont bas, généralement autour de la période des récoltes, et le revendre à un prix équitable lorsqu'il y a pénurie de grain plus tard dans l'année.

Pour plus d'informations sur les banques de céréales, allez sur learn.tearfund.org et cherchez « banques de céréales ».



À Putha Uttarganga, le maïs séché et décortiqué est stocké dans des *dhokros*. Photos : United Mission to Nepal

Suraj Sonar est chef de projet pour United Mission to Nepal.

umn.org.np

La conservation des aliments

Lors de la saison des fruits et des légumes, les prix sont bas et il peut y avoir trop de produits pour qu'un ménage puisse les consommer avant qu'ils ne soient trop mûrs et se perdent. La viande et le poisson frais se gâtent également rapidement s'ils ne sont pas conservés à une température adéquate.

Savoir conserver les aliments frais permet de réduire le gaspillage et de les garder plus longtemps.

Marinades et chutneys

Les marinades et les chutneys de fruits ou de légumes peuvent apporter de la saveur et des éléments nutritionnels aux aliments de base. Les chutneys sont généralement plus sucrés et moins épicés que les préparations marinées.

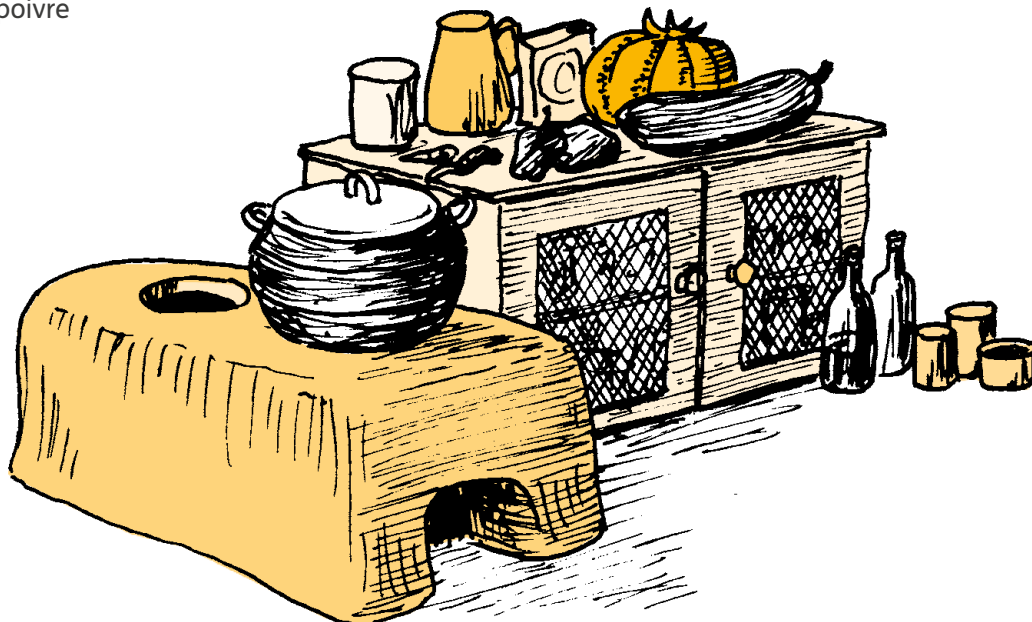
Les tomates (rouges ou vertes), les oignons, les carottes, les mangues vertes, la papaye, les haricots verts et les citrouilles sont très bons en chutney ou en marinade.

Recette de chutney

- Dix tasses de fruits et légumes (de différentes sortes) lavés, coupés en petits morceaux
- Une à deux tasses d'oignons hachés
- Trois tasses de vinaigre
- Trois tasses de sucre
- Trois cuillères à café de chaque : gingembre moulu, graines de moutarde et cannelle ou autres épices similaires
- Sel et poivre

1. Stérilisez des bocaux. Pour cela, lavez-les dans de l'eau chaude savonneuse, rincez-les et séchez-les dans un four chaud (120 degrés Celsius) ou en plein soleil. Veillez à les protéger des mouches et de la poussière. Placez les couvercles et les éventuels joints en caoutchouc dans une casserole d'eau bouillante pendant deux minutes.
2. Faites cuire les ingrédients dans une grande marmite pendant 30 à 50 minutes, en remuant régulièrement. Si nécessaire, ajoutez un petit peu d'eau.
3. Laissez légèrement refroidir et versez dans les bocaux stérilisés, en enveloppant au préalable le bocal dans un chiffon humide pour éviter qu'il ne se fende. Utilisez des couvercles non endommagés.

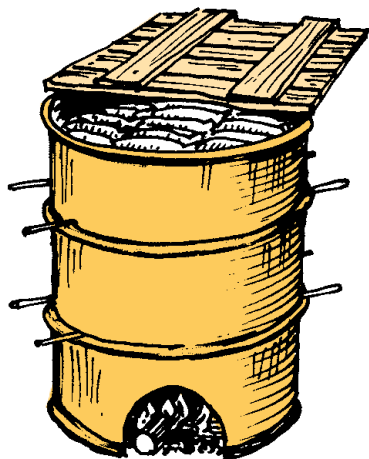
Pour les aliments marinés, ajoutez la même quantité de vinaigre (trois tasses), mais seulement une à deux tasses de sucre et beaucoup de piment, de graines de moutarde et d'autres épices disponibles.



Poisson fumé

Fumer le poisson permet de le cuire et de le sécher en même temps. Il existe différents types de fumoirs, mais dans tous les cas le dispositif choisi doit prévoir une source de fumée et un endroit pour suspendre le poisson ou le poser sur des plateaux.

De simples séchoirs peuvent être fabriqués à partir de bidons de pétrole ou en montant des parois de brique ou de boue. Pour assurer un bon flux d'air dans le fumoir, il doit y avoir une entrée pour l'air en bas, et une sortie en haut.

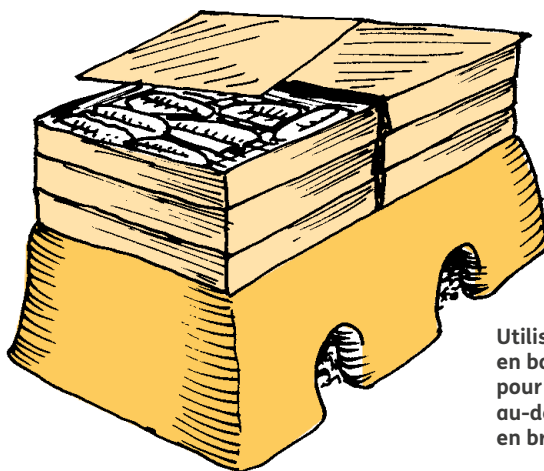


Le poisson peut être fumé dans un ancien bidon à pétrole découpé en trois, équipé de poignées pour soulever chaque partie

Fendez au préalable les gros poissons pour enlever les boyaux et les grosses arrêtes, puis lavez-les à l'eau propre.

Déplacez régulièrement les plateaux à l'intérieur du fumoir afin que tous les poissons soient uniformément fumés. Le fumage dure généralement entre 14 et 24 heures.

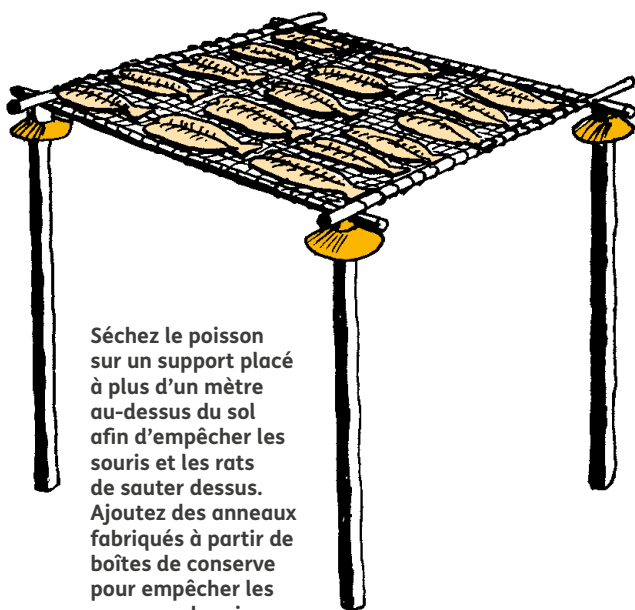
Différents types de bois donnent différentes saveurs au poisson. Vous pouvez en essayer plusieurs pour savoir lequel vous préférez. La viande peut être fumée de la même manière après avoir été coupée en fines lanières.



Utilisez des plateaux en bois ou en métal pour fumer le poisson au-dessus d'un fumoir en brique ou en boue

Poisson séché

Le séchage est un bon moyen de conserver le poisson qui n'est pas consommé ou vendu tant qu'il est encore frais. Le séchage dure généralement deux à trois jours. Les poissons gras ne séchent pas bien.



Séchez le poisson sur un support placé à plus d'un mètre au-dessus du sol afin d'empêcher les souris et les rats de sauter dessus. Ajoutez des anneaux fabriqués à partir de boîtes de conserve pour empêcher les rongeurs de grimper.

Fendez les gros poissons pour retirer les boyaux et les arrêtes, puis nettoyez-les soigneusement à l'eau propre.

Posez ou suspendez le poisson sur des supports en bambou, en herbe, en bois ou sur une grille métallique au-dessus du sol pour le sécher au soleil. Protégez-le des insectes, des oiseaux et des animaux (p. ex. en le couvrant d'un filet).

Si le soleil est très chaud, il est important de ne pas laisser le poisson devenir trop dur le premier jour. Pour cela, vous pouvez commencer à le sécher à l'ombre. Couvrez le poisson pendant la nuit.

Lorsque les poissons sont parfaitement séchés, conservez-les dans des sachets en plastique ou en tissu propres. Vérifiez régulièrement qu'ils ne présentent pas de signes de moisissure.

Adapté de Améliorer la sécurité alimentaire, un guide Piliers d'Isabel Carter, et d'Alimentation et moyens de subsistance, Trousse à outils Révéler.

Le coin des enfants

L'arc-en-ciel des aliments

As-tu déjà remarqué qu'il existe des fruits et des légumes de toutes sortes de couleurs ? De toutes les couleurs de l'arc-en-ciel en fait !

Ils contiennent également différentes choses dont notre corps a besoin pour rester en bonne santé. Par exemple, les aliments verts contribuent à fortifier nos os, et les aliments rouges sont bons pour notre cœur.

En mangeant toutes sortes de fruits et de légumes de différentes couleurs, tu donnes à ton corps tout ce dont il a besoin pour rester fort et en bonne santé.

Dans l'espace ci-dessous, dessine les différentes sortes de fruits et de légumes qui existent dans ta région, en les répartissant par couleur. Combien de couleurs de fruits et de légumes peux-tu manger en une semaine ?

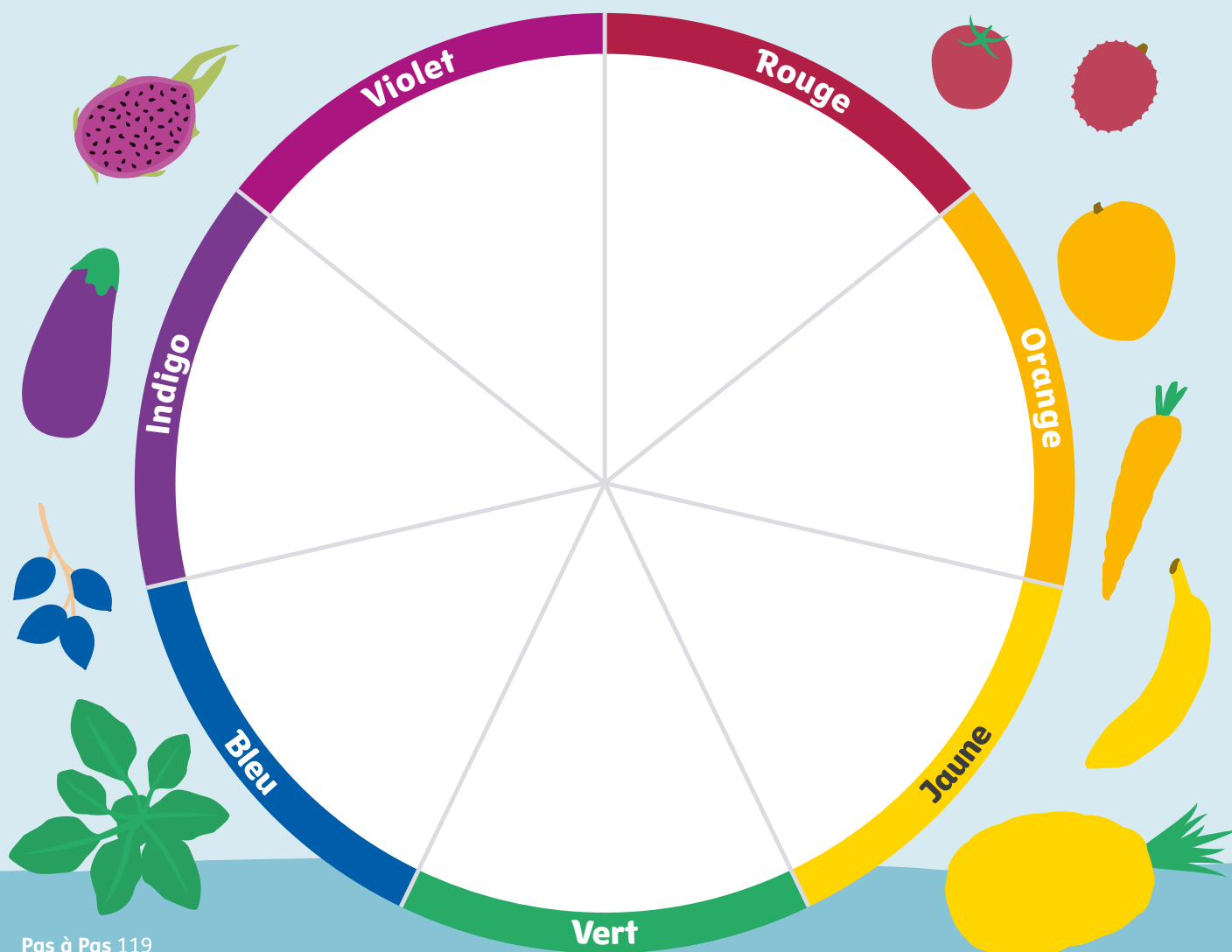
Le défi des versets bibliques !

Prends un moment pour remercier Dieu de nous avoir donné différentes sortes d'aliments.

Peux-tu apprendre ce verset biblique par cœur ?

Et Dieu ajouta : « Sur toute la surface de la terre, je vous donne les plantes produisant des graines et les arbres qui portent des fruits avec pépins ou noyaux. Leurs graines ou leurs fruits vous serviront de nourriture. »

Genèse 1:29



Ressources

Sauf indication contraire, toutes ces ressources sont disponibles en français, anglais, espagnol et portugais, et peuvent être téléchargées gratuitement à partir de learn.tearfund.org (accédez au site web, puis utilisez la fonction de recherche pour trouver la ressource souhaitée).

Améliorer la sécurité alimentaire – un guide Piliers

Isabel Carter

Informations pratiques sur les banques de céréales, la lutte antiparasitaire naturelle, la conservation des aliments et d'autres sujets (non disponible en espagnol).

Alimentation et moyens de subsistance – Trousse à outils Révéler

Comment conserver et préparer les aliments, manger sainement, cultiver des fruits et des légumes, et créer des groupes d'entraide.

Pas à Pas

- Les insectes – *Pas à Pas* 115
- L'agriculture durable – *Pas à Pas* 110
- Élevage de volailles – *Pas à Pas* 95
- Sécurité alimentaire – *Pas à Pas* 77
- Assainissement – *Pas à Pas* 73
- Comment valoriser davantage les aliments – *Pas à Pas* 65
- Nutrition – *Pas à Pas* 52
- L'eau – *Pas à Pas* 51
- Pisciculture – *Pas à Pas* 25

Pas à Pas ISSN 1350 1399

Rédactrice en chef Jude Collins

Rédactrice multilingue Helen Machin

Comité d'édition Barbara Almond, Maria Andrade, J. Mark Bowers, Mike Clifford, Dickon Crawford, Rei Crizaldo, Paul Dean, Helen Hudson, Ted Lankester, Matt Little, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Christopher Peter, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Conception Wingfinger Graphics, Leeds

Traduction I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martinez da Cruz, I. Sanabria, S. Tharp

Changement d'adresse Veuillez nous communiquer votre nouvelle adresse en indiquant votre numéro d'abonné figurant sur l'enveloppe d'envoi.

Citations bibliques Sauf mention contraire, texte biblique de la Bible Nouvelle Français courant © Société biblique française – Bibli'O, 2019.

Copyright © Tearfund 2023. Tous droits réservés. Les textes de *Pas à Pas* peuvent être reproduits à des fins de formation, à condition que le contenu soit diffusé gratuitement et d'en mentionner la source (Tearfund). Pour toute autre utilisation, veuillez contacter publications@tearfund.org pour obtenir une permission écrite.

Les opinions et points de vue exprimés dans les articles ne représentent pas nécessairement le point de vue de la rédactrice en chef ni de Tearfund. Tout renseignement technique est vérifié aussi rigoureusement que possible, mais nous déclinons toute responsabilité en cas de problème.

e-Pas à Pas Pour recevoir *Pas à Pas* par courriel, veuillez vous abonner via le site internet Tearfund Apprentissage learn.tearfund.org.



Sites internet multilingues utiles

who.int

Informations complètes sur la santé et la nutrition

educationsaveslives.org

Cours vidéo sur une alimentation saine, l'allaitement maternel et d'autres sujets. Les cours sont disponibles gratuitement en DVD ou en ligne.

globalhealthmedia.org

Vidéos sur de nombreux sujets liés à la santé et la nutrition des enfants.

ennonline.net (chercher « counselling cards »)

Informations pratiques sur l'alimentation des enfants et d'autres thèmes (en anglais).

answers.practicalaction.org

Ressources et fiches d'information sur les techniques d'entreposage et de conservation des aliments.



Setting up community health and development programmes in low and middle income settings

Révisé par Ted Lankester et Nathan J. Grills (quatrième édition)

Conseils sur tous les aspects des programmes de soins de santé communautaires, dont un chapitre sur la malnutrition infantile. Rendez-vous sur oup.com/academic pour acheter l'ouvrage ou le télécharger gratuitement (cherchez le titre, puis cliquez sur l'icône « Open access »). En anglais seulement.

Interview

Des légumes en ville

Yolanda Cáceres dirige un groupe de soutien pour les femmes qui ont quitté la Bolivie rurale pour la ville de Cochabamba. Elle est membre du programme Individus inspirés de Tearfund.

Yolanda nous explique pourquoi elle a à cœur d'aider les femmes à cultiver leurs propres aliments.

Pour quelle raison les gens migrent-ils des zones rurales vers les zones urbaines ?

« Avec le changement climatique, les précipitations deviennent de plus en plus imprévisibles, et les agriculteurs de certaines régions de Bolivie ont de plus en plus de difficulté à produire des cultures, à nourrir leur famille et à gagner leur vie.

Cette situation, conjuguée à des pressions sociales et économiques, est en train de pousser des milliers de Boliviens des zones rurales à s'installer dans les villes, à la recherche de nouvelles opportunités. »

Pourquoi travaillez-vous spécifiquement avec des femmes d'un certain âge ?

« Lorsque les femmes d'un certain âge arrivent en ville, elles se sentent souvent isolées, seules et inutiles. C'est particulièrement le cas si elles sont veuves ou lorsque leurs enfants sont grands et ont quitté la maison.

Je montre aux femmes comment cultiver des fruits et des légumes, même si elles n'ont qu'une petite cour ou un balcon. Le fait de prendre soin de leur potager leur donne souvent un but, et les aide à se sentir un peu plus chez elles et à s'épanouir dans leur nouvel environnement.

L'une d'entre elles, Ezequiela, m'a dit : 'Je suis ravie parce que j'ai réussi à faire pousser de la salade, des oignons, de la coriandre, du persil et du céleri. J'ai la satisfaction de pouvoir les récolter et les manger,



📷 Ezequiela fait pousser de la salade et d'autres légumes dans des bouteilles en plastique recyclé. Photo : Yolanda Cáceres

et j'économise sur certains achats que je faisais auparavant au marché. Ma terre me manque moins maintenant que j'ai mon petit jardin qui m'occupe, et je suis heureuse de le voir pousser tous les jours.'

Les potagers donnent aussi aux femmes la possibilité d'enseigner des techniques de jardinage à leurs petits-enfants. »

De quelles compétences ont-elles besoin ?

« J'apprends aux femmes à fabriquer des conteneurs à partir d'objets de récupération comme des pneus, des morceaux de bois et des bouteilles en plastique. Elles apprennent aussi à réaliser un compost riche en nutriments à partir de mauvaises herbes, de plantes mortes et de déchets de cuisine, et à utiliser les eaux usées de la cuisine pour l'arrosage.

Le groupe est toujours heureux d'accueillir de nouvelles personnes, et les femmes partagent volontiers leurs semis et leurs idées pour aider les dernières arrivées à démarrer leur propre potager. »

learn.tearfund.org

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni

☎ +44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund.org

Siège social : Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni. Enregistrée en Angleterre 994339. Une société limitée par garantie. Association caritative enregistrée sous les numéros 265464 en Angleterre et au pays de Galles et SC037624 en Écosse. J793F – (0523)



tearfund