

Bien s'alimenter pour rester en bonne santé



Les aliments nourrissent notre corps ainsi que nos relations. De plus, ils permettent de maintenir des liens sociaux et familiaux ainsi que nos traditions.



Pour être en bonne santé, il est essentiel de manger une variété d'aliments sains en quantité suffisante. En fait, les aliments offrent de nombreux avantages : ils donnent à notre corps l'énergie dont il a besoin pour bien apprendre et réfléchir, ils nous protègent des infections et d'autres problèmes de santé, ils permettent à nos muscles et à nos organes de bien fonctionner et ils nous donnent une belle peau, de beaux cheveux et de bonnes dents solides.

Mais ce ne sont pas tous les aliments qui nous aident à être en bonne santé. Par exemple, les aliments industriels qui font souvent partie de notre quotidien contiennent trop de sel, de gras et de sucre. Ainsi, ces aliments trop transformés peuvent entraîner des problèmes de santé tels que les crises cardiaques ou le diabète, ou en augmenter le risque.

Pour rester en bonne santé, il faut manger une variété d'aliments sains en quantité suffisante.

Manger suffisamment

Tout le monde doit manger **suffisamment** de nourriture. Ceci donne à notre corps et à notre esprit l'énergie et les forces nécessaires pour tous les jours.

Un manque de nourriture qui dure des semaines voire des mois entraîne des problèmes de santé graves et durables. De plus, les enfants, les personnes âgées, les gens malades, les individus atteints du VIH et les femmes enceintes souffrent davantage (et plus rapidement) d'un manque de nourriture que les autres. Veuillez donc vous assurer qu'il y ait assez de nourriture pour les gens qui sont moins en mesure de prendre soin d'eux-mêmes.

Les enfants ont particulièrement besoin de manger suffisamment

Les enfants ont surtout besoin de manger suffisamment tous les jours. Car un manque de nourriture durant la petite enfance entraîne des séquelles telles qu'une petite taille, une santé fragile et des difficultés d'apprentissage.

Pour vous assurer que les enfants mangent suffisamment, veuillez :

- Ne leur donner que du lait maternel et aucun autre aliment ou boisson jusqu'à l'apparition des premières dents, c'est à dire les premiers 6 mois.
- Continuer l'allaitement même après l'introduction des aliments à l'âge de six mois. L'idéal est d'allaiter les enfants pendant 2 ans ou même plus longtemps en plus de leur donner des aliments afin de s'assurer qu'ils aient tout ce dont ils ont besoin pour grandir et s'épanouir.
- Donner de la nourriture en petites quantités quelques fois par jour au tout début, et accroître graduellement la variété et la quantité des aliments. Les enfants de 2 ans doivent manger au moins 4 fois par jour et les bébés qui ne sont plus allaités ont besoin de manger plus souvent que les nourrissons.
- Servir la nourriture des enfants dans de plus petites quantités dans leur propre bol. Assurez-vous que chaque enfant ait mangé sa part.
- Donner autant de nourriture aux filles qu'aux garçons, puisque tous les enfants ont besoin de la même quantité d'aliments pour être en bonne santé et se développer.
- Traiter la diarrhée immédiatement avec une boisson réhydratante et d'autres fluides. (voir page 22 Les douleurs au ventre, les diarrhées et les vers).
- Traiter les enfants infectés par des vers avec du mébendazole. Si les cas d'infection sont nombreux, veuillez donner à titre préventif du mébendazole tous les 6 mois à tous les enfants de votre communauté.

Les besoins en nourriture varient selon l'âge de l'enfant. Voir pages 1-3 Prendre soin des enfants pour en apprendre davantage sur l'alimentation des bébés et des enfants.

Varier son alimentation

Pour le plupart des gens à travers le monde, un aliment de base à faible coût fait partie de presque tous les repas. Cet aliment de base fournit l'énergie nécessaire pour fonctionner au quotidien, mais il ne suffit pas à lui seul à maintenir la personne en bonne santé. Car il faut aussi manger d'autres types d'aliments pour se développer, prendre des forces et de l'énergie et lutter contre les infections.



Le porridge nature ne suffit pas.



Ajoutez-y des haricots, de la viande, des produits laitiers, des œufs, des légumes ou des fruits.

Pour être en bonne santé, nous avons besoin de :



beaucoup de céréales ou de légumes riches en amidon ou de fruits qui donnent de l'énergie



des protéines telles que des haricots, des œufs des poissons ou de la viande qui donnent de la force



et des fruits et légumes qui offrent une protection et qui sont riches en vitamines

Se nourrir tous les jours d'une variété d'aliments sains permet de prévenir de nombreux problèmes de santé graves.

Les féculents nous donnent de l'énergie



Un féculent nourrissant utilisé comme aliment de base fournit à notre corps la plus grande partie de l'énergie dont nous avons besoin pour travailler et pour prendre soin de nous-mêmes et de notre famille. Selon l'endroit où vous habitez, cet aliment de base peut être :

- le riz
- le maïs
- le blé
- le manioc
- le fruit de l'arbre à pain
- le plantain
- la pomme de terre
- l'igname
- le millet
- ou tout autre légume-racine, céréale ou fruit riche en amidon

Ces féculents sont cuisinés pour en faire du porridge, cuits pour en faire des tortillas et des pains, broyés ou moulus pour en faire une pâte ou cuits entiers.



Choisissez des céréales produites localement

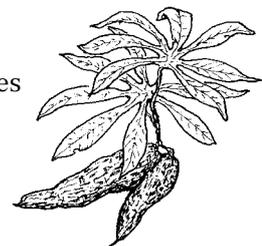
Si vous pouvez choisir le féculent que vous mangez, les céréales produites localement poussent plus facilement, ne requièrent pas d'engrais chimiques coûteux et constituent aussi le choix le plus nutritif. En effet, manger du maïs, du blé et du riz, c'est bien, mais se nourrir de millet, de sarrasin et de sorgo, c'est encore mieux puisque ces céréales produites localement contiennent plus de protéines, de vitamines et de minéraux.

Le riz et le blé

Si vous mangez principalement du blé ou du riz, le plus sain est de préparer des céréales qui contiennent encore le son et le germe. Car le blé entier et le riz brun regorgent de nutriments, tandis que la farine blanche finement moulue et le riz blanc fournissent seulement de l'énergie.

Le manioc (ou yucca)

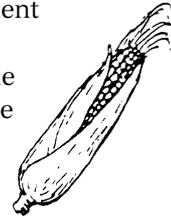
La racine de manioc est un aliment de base commun qui fournit beaucoup d'énergie, mais peu de nutriments. Si le manioc est votre aliment principal, il est très important d'y ajouter d'autres aliments— du poisson séché, des légumes ou des haricots. Les feuilles de manioc sont riches en vitamines et minéraux et sont comestibles après cuisson. Certains types de manioc sont amers parce qu'ils contiennent de grandes quantités de cyanure, qui est un poison. Le manioc amer peut être comestible s'il est broyé, râpé, trempé ou fermenté afin d'en libérer le poison.



Le maïs

Si le maïs est votre féculent principal, faites-le d'abord bouillir avec de la chaux pour en faire ressortir les vitamines.

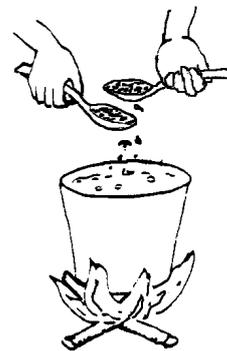
Le maïs est originaire des Amériques, où il constitue un aliment de base depuis des millénaires. Par le passé, le maïs était préalablement bouilli avec de la chaux avant la cuisson afin de le rendre plus nutritif. Mais lorsque le maïs s'est fait connaître dans le reste du monde, cette tradition a été abandonnée.



Le maïs qui n'a pas été traité à la chaux peut convenir si vous mangez aussi beaucoup d'autres aliments riches en protéines et en vitamines. Mais le maïs est devenu un aliment de base dans une grande partie du monde, et il est parfois le seul aliment disponible. Et manger seulement du maïs qui n'a pas subi le procédé traditionnel de cuisson fait évacuer du corps une vitamine importante appelée niacine et le prive des protéines, du fer, du calcium et des autres nutriments que l'on retrouve dans le maïs traité à la chaux. Pour cuire le maïs selon la tradition :



- Mélangez 2 cuillérées de chaux (soit de l'hydroxyde de calcium ou du carbonate de calcium) dans de l'eau bouillante.
- Ajoutez ½ kilo de maïs séché.
- Après avoir fait bouillir le maïs pendant quelques minutes, enlevez-le du feu et laissez-le reposer quelques heures. Puis, rincez-le bien, et enlevez les feuilles en les frottant, si désiré. Le maïs peut ensuite être cuit entier ou moulu pour en faire une pâte ou une semoule.



Les pains et les nouilles industriels ne sont pas aussi bons

Les aliments emballés tels que les pains blancs, les biscuits et les nouilles n'ont pas les nutriments que l'on retrouve dans les aliments de base cuisinés à la maison (par exemple, les porridges et les céréales). De plus, ils contiennent trop de gras, de sel et de sucre.



Les sucres et les huiles

Les sucres et les huiles fournissent de l'énergie et ils sont nécessaires à la santé mais en petites quantités. Donc assurez-vous que les enfants aient un peu d'huile à chaque repas, surtout s'ils mangent beaucoup de féculents comme aliment de base.

En général, les aliments industriels contiennent beaucoup plus de sucre et de gras que ce dont nous avons besoin. Cela signifie que les personnes qui mangent ces aliments au quotidien ingèrent trop de sucre et d'huile, ce qui entraîne de nombreux problèmes de santé, comme on peut voir à la page 14.



Les protéines nous donnent des forces

Tout le monde a besoin de protéines pour prendre des forces, se développer et se rétablir après une maladie ou une blessure. Les protéines sont :

- les lentilles, les pois, les haricots et légumes secs.
- les arachides, les noix et les graines.
- les œufs.
- n'importe quelle viande de votre région : les gros et petits animaux, les oiseaux, les poissons, les crustacés ou les insectes.
- le lait, le fromage et le yaourt.



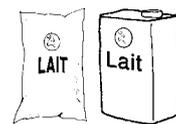
Les grains entiers dont le germe et le son n'ont pas été retirés, tels que le riz brun et le blé entier, contiennent aussi des protéines, tout comme bon nombre de champignons comestibles.



On peut avoir une aussi bonne santé en mangeant des haricots, des noix et d'autres protéines d'origine végétale qu'en mangeant de la viande. Et les protéines d'origine végétale coûtent souvent moins cher à produire ou à acheter que la viande.

Nous avons besoin de manger des protéines régulièrement. Mais les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées et les individus qui se remettent d'une maladie ou d'une blessure doivent en manger tous les jours. Donc assurez-vous que ceux qui en ont le plus besoin aient accès à certains de ces aliments fortifiants.

Certaines personnes sont incapables de digérer le lait. Si vous avez mal au ventre lorsque vous mangez des aliments qui en contiennent, il se peut que vous soyez intolérant au lactose et que vous deviez remplacer le lait par d'autres protéines.



Les légumes et les fruits protègent notre corps

Essayez de manger des fruits et des légumes chaque jour car ils contiennent des vitamines et des minéraux qui :

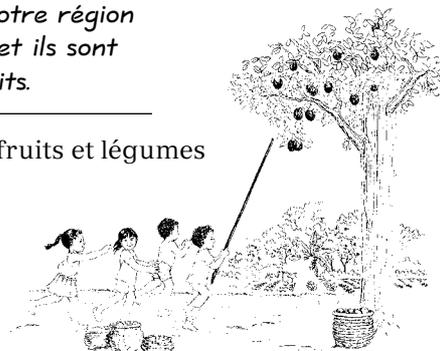
- protègent les organes dans notre corps.
- nous aident à avoir des yeux, une peau, des dents et des cheveux en bonne santé.
- nous aident à avoir une bonne digestion et des selles normales.
- nous protègent des infections et des maladies.



Les fruits et les légumes qui poussent dans votre région sont aussi sains que ceux qui sont importés, et ils sont habituellement moins chers ou gratuits.

Mangez une variété de fruits et de légumes. Car tous les fruits et légumes sont bons pour la santé, y compris :

- les courges.
- les melons.
- les poivrons et les piments.
- les petits pois et les haricots verts.
- les baies, y compris les baies sauvages comestibles.
- les mangues, les papayes, les goyaves, les oranges et d'autres fruits d'arbres fruitiers.
- les légumes-feuilles—légumes cultivés ou d'herbes sauvages comestibles, tous les deux sont bons, tout comme les feuilles de nombreux légumes-racines, dont la patate douce, le navet et le taro.



Un mélange de différents fruits et légumes colorés offre une plus grande variété de vitamines et de minéraux.

La germination des graines et des haricots

Faites germer des graines et des haricots pour obtenir plus de vitamines et de minéraux.



Vous devez d'abord laisser tremper une poignée de haricots, de céréales ou de graines toute une nuit dans le fond d'un bol ou d'un pot rempli d'eau.

Puis, le lendemain, rincez-les dans un tamis ou à travers un linge propre, en enlevant le plus de liquide possible.

Rincez et égouttez bien les graines ou les haricots une ou deux fois par jour afin qu'ils restent humides.



Vous verrez bientôt des pousses blanches apparaître. Dans quelques jours, lorsque vous verrez des petites feuilles vertes, les pousses seront prêtes à manger crues ou légèrement cuites.

Les problèmes causés par le manque de variété dans l'alimentation

Lorsque notre alimentation manque de variété, l'apport en vitamines et en minéraux est insuffisant. Cela peut causer des maladies.

L'anémie et le fer

La fatigue, la faiblesse et l'essoufflement sont généralement causés par l'anémie, c'est-à-dire un manque de fer dans le sang.

L'anémie est fréquente chez les femmes, qui perdent du fer lors des saignements menstruels. L'anémie peut causer un faible poids des nouveau-nés. Elle peut provoquer de plus dangereuses pertes de sang lors de l'accouchement.

Un examen de sang mesure l'hémoglobine et la quantité de fer dans le sang.

LES SIGNES DE L'ANÉMIE

- gencives et surface interne des paupières décolorées
- faiblesse
- fatigue
- étourdissements
- difficulté à reprendre son souffle



LE TRAITEMENT ET LA PRÉVENTION

Mangez des aliments riches en fer :

- des haricots, des pois et des lentilles
- des salades vertes et des algues
- des fruits secs
- des graines et différents types de noix
- tout type de viande, de volaille, de poisson, de fruits de mer ou de petits animaux



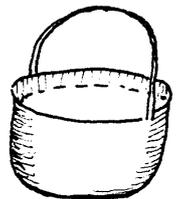
Les abats de viandes, comme le foie et le cœur, et les aliments fabriqués avec du sang sont peu coûteux et particulièrement riches en fer.

Quelqu'un qui est très pâle, fatigué, faible, ou qui a perdu beaucoup de sang peut souffrir d'une grave anémie et doit prendre des comprimés de fer. Voir page 38.

Les aliments riches en vitamine C permettent à notre organisme de mieux absorber le fer contenu dans ce que nous mangeons. Mangez donc des aliments riches en vitamine C et les aliments riches en fer.



La vitamine C se trouve dans les légumes verts et la plupart des fruits, y compris les tomates, les oranges, les papayes, les mangues, les melons et les baies.

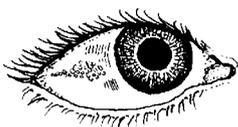


La cuisson des aliments dans des casseroles en fer ajoute du fer à la nourriture.

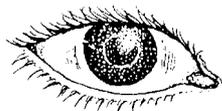
La cécité nocturne et la vitamine A

Un manque de vitamine A conduit à l'incapacité de bien voir par faible lumière (cécité nocturne) et finalement à la cécité complète. La vitamine A est également nécessaire pour avoir une peau et des os sains et pour lutter contre les infections. Les enfants et les femmes en particulier présentent souvent un manque de vitamine A.

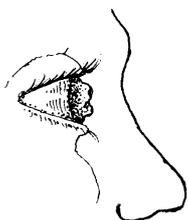
Lorsqu'on ne consomme pas assez d'aliments contenant de la vitamine A :



Au début, il devient plus difficile de voir par faible lumière.



Puis, les yeux se sèchent. Le blanc des yeux perd sa brillance et commence à se rider. Des taches en forme de petites bulles grises (taches de Bitôt) peuvent se former.

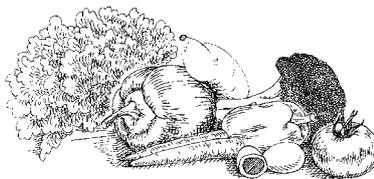


Au fur et à mesure que la maladie s'aggrave, la cornée peut devenir terne et piquée de petits trous.

Puis la cornée peut rapidement se ramollir, enfler et même éclater. Ce n'est généralement pas douloureux mais cela peut entraîner la cécité.

Protégez vos yeux en mangeant des aliments riches en vitamine A disponibles dans votre région :

- La plupart des fruits et des légumes de couleur orange - comme la citrouille, les carottes, les poivrons, les melons, les oranges, les papayes, les mangues, ou les patates douces oranges
- La plupart des légumes verts - tels que les légumes à feuilles vertes, les petits pois et les plantes sauvages comestibles
- Le foie
- Les œufs



S'il y a des signes de lésions oculaires dues à un manque de cette vitamine, des suppléments de vitamine A (généralement sous forme de gouttes) doivent être administrés (Voir page 36). Des suppléments peuvent également être donnés aux enfants lors des campagnes de vaccination ou pour prévenir la cécité au cours d'une épidémie de rougeole.

Le goitre et l'iode

Un goitre est une enflure au niveau de la gorge causée par un manque d'iode dans l'alimentation. Un manque d'iode dans l'alimentation de la femme enceinte peut provoquer la surdité et d'autres handicaps physiques et mentaux chez son bébé. Cela peut arriver au bébé même si la mère n'a pas de goitre.

La manière la plus simple d'éviter le goitre et cette carence en iode est d'utiliser du sel iodé (sel auquel de l'iode a été ajouté lors du traitement). Ceci empêche la formation de la plupart des goitres et peut faire disparaître un goitre. (Un vieux goitre dur peut être enlevé par voie chirurgicale, mais ce n'est généralement pas nécessaire.) Vous pouvez également manger des aliments qui contiennent de l'iode comme les poissons, les fruits de mer, les algues et autres aliments en provenance de l'océan. Mais dans certaines régions montagneuses, il n'est pas possible de trouver un apport d'iode suffisant dans les aliments.



Le sel iodé coûte seulement un peu plus cher que les autres sels et est bien meilleur pour votre santé.

Si vous ne pouvez pas trouver de sel iodé, vous avez peut-être besoin d'un supplément en iode. Voir page 37.

Les autres vitamines et minéraux

Nous avons aussi besoin d'autres vitamines et minéraux que nous pouvons habituellement prendre en mangeant une variété d'aliments. Recevoir un apport en vitamines régulier par le biais de la nourriture (non par le biais de comprimés ou de toniques) est la meilleure façon pour notre corps de les utiliser. Les vitamines et les minéraux les plus importants sont répertoriés dans le tableau à la page suivante.

Nom de la vitamine ou du minéral	Quels aliments contiennent ce nutriment	Ce qu'il fait pour notre corps	Problèmes causés par une carence
ZINC	<p>La viande, les fruits de mer, les haricots, les produits laitiers, les céréales complètes (comme le millet, le riz brun ou le blé entier).</p> 	<p>Nécessaire pour la croissance, l'énergie, la lutte contre les infections et de nombreuses autres fonctions de l'organisme.</p>	<p>Les infections sont les plus courantes. Les enfants sont davantage touchés par la diarrhée, et mettent plus de temps à s'en remettre.</p>
VITAMINE B	<p>La viande, le poisson, le foie, les œufs, les céréales complètes, les légumes et les aliments fermentés/ à la levure (comme le pain).</p> 	<p>Aident nos cellules, nos nerfs, nos muscles et notre système immunitaire à bien fonctionner.</p>	<p>Lorsque les gens n'ont qu'un seul aliment à manger pendant les famines, ils risquent une grave carence en vitamine B (pellagre) - une maladie faisant peler la peau et causant diarrhée et confusion mentale.</p>
ACIDE FOLIQUE	<p>Les légumes à feuilles, les haricots, les pois, les fruits, les avocats, les champignons, le foie.</p> 	<p>Surtout nécessaire aux femmes avant et pendant la grossesse pour la croissance normale du bébé dans le ventre de sa mère.</p>	<p>Les bébés nés de mères ne prenant pas assez d'acide folique naissent plus souvent petits ou avec des malformations, voir page 3 La grossesse et l'accouchement.</p>
CALCIUM	<p>Les produits laitiers, les algues, les légumes vert foncé, différents types de noix et graines. Les petits poissons avec des arêtes comestibles (les arêtes sont constituées de calcium). Les coquilles d'œuf moulues sont une autre source.</p> 	<p>Maintient les os et les dents en bonne santé. Aide les muscles et les nerfs.</p>	<p>Les os affaiblis se cassent facilement.</p>
FIBRES	<p>Les haricots, les grains complets, les fruits et légumes, les différents types de noix et les graines.</p> 	<p>Les fibres permettent d'avoir une digestion et des selles normales.</p>	<p>Constipation et maux d'estomac. Le manque de fibres cause de plus en plus de cancers et de maladies de l'intestin.</p>

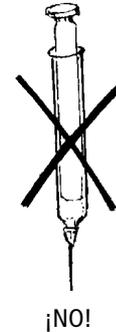
Qu'en est-il vitamines sous forme de comprimés et d'injections ?

Certaines personnes pensent que les vitamines sous forme de comprimés, de sirops ou de piqûres peuvent tout guérir, de la fatigue aux problèmes sexuels. Lorsque les médecins agréés et ceux que l'on appelle les « médecins piqûres » présentent les vitamines comme une panacée, cela ne fait qu'aggraver le problème - et vider votre porte-monnaie !

Quelqu'un qui mange une bonne variété d'aliments, y compris des légumes et des fruits, prend toutes les vitamines dont il a besoin. Économisez votre argent pour acheter de la nourriture fraîche - non des suppléments vitaminiques coûteux.

Les suppléments vitaminiques sont un type de médicaments. Comme les médicaments, ils ne devraient être utilisés que lorsqu'ils sont vraiment nécessaires. Les vitamines sont nécessaires dans les cas de malnutrition sévère ou pendant la grossesse où le corps de la femme a des besoins plus exigeantes. Sinon, elles ne sont pas nécessaires et n'améliorent pas la santé, pas plus qu'elles ne font grandir les enfants.

Éviter les injections de vitamines. Elles ne sont nécessaires que dans des cas très rares de carences graves. Et évitez de réutiliser les aiguilles car elles propagent des germes qui peuvent causer des abcès, une hépatite et le VIH.



Bien manger lorsqu'on a peu de ressources

Dans un monde où les uns ont des terres, des ressources et de l'argent et les autres n'en n'ont pas, la faim sera toujours un problème. Et les périodes de famine continueront à exister tant qu'il y aura des guerres, des épidémies, trop de pollution, pas assez de soins apportés à la terre, et des politiques économiques qui forcent les gens à se déplacer. Il faut que ces vraies causes de la faim soient évincées pour que tout le monde puisse avoir accès à la nourriture.

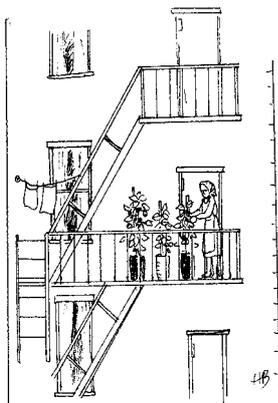
Ceci dit, une famille ou une communauté peut généralement mieux se nourrir, même si elle a peu de ressources. Et peut-être qu'en mangeant mieux, elle peut trouver davantage de forces pour se battre pour la justice sociale.

Comment manger davantage et plus sainement



- Achetez des aliments simples et bon marché, comme les haricots et les céréales. Ils sont plus nourrissants et coûtent moins cher que les produits transformés et fabriqués en usines tels que les pains blancs, les biscuits, les soupes en conserve ou les snacks.

- Si vous vivez dans une région rurale, **ramassez ou chassez des aliments traditionnels** comme des champignons comestibles, des plantes vertes ou des baies sauvages, des petits animaux ou des insectes. Ceux-ci sont généralement très nourrissants et ne coûtent rien.



- **Gardez vos poules pour les œufs et la viande.** Certaines personnes construisent de petits étangs pour faire un élevage de poisson à consommer.
- **Cultivez vos aliments dans des conteneurs ou un jardin.**
- **Achetez les aliments en vrac.** Les portions individuelles coûtent presque toujours plus cher que d'acheter une plus grande quantité que vous utiliserez sur une plus longue durée. Si vous ne pouvez pas vous permettre d'acheter une quantité plus grande, peut-être pouvez-vous l'acheter avec un voisin ou un membre de la famille, puis partager le coût.

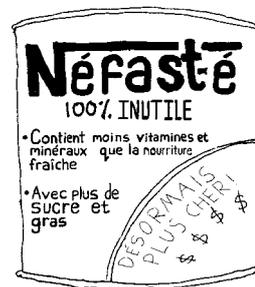
- **Les bébés et les jeunes enfants ont besoin du lait maternel** - non des laits reconstitués. Le lait maternel est la meilleure nourriture pour eux et il ne coûte rien.

- **Évitez les céréales conditionnées et les laits aromatisés qui sont vendus pour les bébés plus âgés et les enfants.** C'est un gaspillage d'argent. Le lait animal ordinaire ou les purées d'aliments bien cuits coûtent moins cher et sont plus sains pour les enfants que les « aliments pour bébé » ou le « lait pour bébé » conditionnés.



- **Ne jetez pas le bouillon de cuisson des haricots, de la viande, ou des légumes.** Ce bouillon est plein de nutriments et peut prévenir l'anémie. Buvez-le ou utilisez-le pour cuisiner les céréales et d'autres aliments. Ou cuisinez avec moins d'eau et mettez un couvercle sur la casserole - pour préserver les éléments nutritifs.

- **Dépensez l'argent que vous avez pour acheter de la nourriture.** L'alcool, le tabac et les boissons gazeuses en bouteilles ou en conserves coûtent beaucoup d'argent à la longue et ne sont pas nutritifs.



Nouveaux aliments, nouveaux problèmes

Les produits alimentaires industriels comme les biscuits en paquet ou les snacks, les sodas et autres sucreries, ou les boissons en bouteille sont maintenant disponibles partout dans le monde. Ces aliments sont devenus ordinaires dans les zones urbaines et les habitants des zones rurales peuvent au moins se procurer certains d'entre eux. La plupart des gens ont commencé à apprécier ces saveurs sucrées ou salées. Souvent nous les apprécions tellement que nous les mangeons ou en buvons tous les jours et les donnons même à nos enfants au lieu de vrais aliments.

Les bonbons, le Coca et les snacks emballés contiennent trop de sel, de sucre, de graisse, de conservateurs chimiques et de colorants. Ces ingrédients malsains créent des problèmes avec le temps—les caries, le diabète, les maladies cardiaques et certains cancers. Il manque aussi à ces aliments les vitamines, minéraux, fibres et protéines que l'on trouve dans les aliments non industriels produits localement. C'est pourquoi on l'appelle de « **la malbouffe** », c'est une alimentation malsaine.



Les pains blancs fabriqués industriellement, les aliments en conserve, les biscuits et les biscuits salés emballés ou les nouilles peuvent paraître aussi bons pour la santé que les versions fraîches de ces aliments cuisinés à la maison. Les publicités nous laissent croire que c'est le cas. Mais ils sont en général remplis de bien trop de sucre, sel et produits chimiques malsains. Et ils leur manquent les nutriments que l'on a quand on mange des aliments cuisinés à la maison. C'est aussi de la malbouffe tout comme les sucreries et les snacks individuels.



Les aliments sains
viennent de la terre,
non pas d'une usine.



Le diabète et les maladies cardiaques : Des maladies liées au nouveau système alimentaire

Le diabète et les maladies du cœur sont des problèmes de santé occasionnés par les changements dans la manière dont les personnes mangent et travaillent. Ils sont rares dans les régions où les gens se rassemblent, font pousser et cuisinent leurs propres aliments et travaillent comme fermiers ou artisans. Mais de plus en plus, les gens n'ont pas cette liberté de choix sur leurs conditions de travail. Ils font moins d'exercices physiques (en travaillant à l'usine ou devant un ordinateur, par exemple) et mangent plus des aliments industriels, alors ces maladies deviennent plus courantes. Elles ne sont pas causées par des germes, et ne sont pas non plus contagieuses. Elles sont dues à un manque d'activités, une dépendance à la malbouffe, et à une augmentation du stress et des inégalités dans notre vie. Notre corps ne fonctionne pas bien dans ces conditions.



Même si le diabète et les maladies cardiaques sont des maladies très différentes, elles partagent de nombreuses origines identiques. Chaque maladie peut entraîner l'autre, et les nombreuses manières de les traiter et de les prévenir sont similaires.



Le diabète

Le diabète est un problème où le corps n'utilise pas correctement les sucres des aliments. Le diabète peut entraîner la cécité, la perte des membres, le coma, voire la mort. Pour plus d'informations sur les différents types de diabètes et comment les traiter, voir le chapitre Les maladies chroniques (en cours d'écriture).

Le diabète est devenu extrêmement commun dans les pays riches comme les États-Unis, et maintenant se propage partout dans le monde. Les causes sont liées à l'alimentation, au fait de manger trop d'aliments malsains et au manque d'exercice. Le diabète a plus d'impact dans tous les lieux où les aliments industriels contenant de la farine blanche et des taux de sucre élevés prennent le dessus.

Les maladies cardiaques et l'infarctus

- Tension élevée
- Maladie cardiaque
- Infarctus

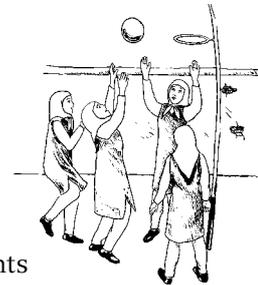
Ce sont les différents symptômes de ce qu'on appelle les maladies cardiaques. Des aliments malsains et un manque d'exercices physiques (accompagnés de tabagisme et de stress) permettent à la graisse de s'accumuler dans les vaisseaux sanguins. Ainsi, le cœur pompe plus fort pour forcer le passage du sang dans les vaisseaux plus épais. Ceci entraîne une tension élevée. Le cœur se fatigue et s'affaiblit avec l'effort. Le sang qui ne peut circuler librement fabrique des caillots ; le cœur, exténué et sans flux de sang, s'arrête, créant un infarctus.

(Les maladies cardiaques rhumatisantes sont une autre cause commune de maladies cardiaques. Elles ont pour cause un rhumatisme articulaire aigu apparu pendant l'enfance. Voir page 21 Prendre soin des enfants.)

LE TRAITEMENT ET LA PRÉVENTION

En tant qu'individus et dans nos familles, il y a plein de manières de prévenir et traiter le diabète et les maladies cardiaques. Pourtant, des changements au niveau de la communauté et au niveau national sont aussi nécessaires.

Exercice : marcher vite, faire du sport ou tout exercice physique qui accélère votre rythme cardiaque pendant 30 minutes ou plus. Ceci est nécessaire chaque jour pour que votre corps fonctionne bien. Les exercices physiques renforcent les os, donnent un sentiment d'énergie, vous mettent de meilleure humeur et aident à vivre plus longtemps. C'est une manière essentielle de prévenir et traiter le diabète et les problèmes cardiaques.



Aliment : Une alimentation riche en légumes frais, aliments complets et légumineuses est ce qu'il y a de mieux pour prévenir et traiter les maladies cardiaques et le diabète.

- La viande rouge, les produits laitiers et les œufs sont des aliments sains, mais si on en mange à tous les repas ou même tous les jours, les risques de maladies cardiaques sont probablement plus élevés. Alors mangez-en plusieurs fois par semaine ou moins.
- Les sucreries et les amidons blancs industriels ne sont pas nécessaires du tout, et en manger tous les jours peut mener au diabète.
- Les graisses sont nécessaires en petites quantités, mais peuvent conduire à des maladies cardiaques et au diabète s'ils sont mangés en grande quantité. La viande rouge, l'huile de palme, les aliments frits, et les aliments industriels sont les principales sources de graisse malsaines. Essayez d'en manger moins. Une meilleure source de graisse et d'autres nutriments sont des noix, noisettes, amandes, avocats et poisson.

- Le sel peut aussi faire empirer les maladies cardiaques si on en mange en grande quantité. Si vous avez une maladie cardiaque ou une tension élevée, évitez les aliments salés pré-emballés. Les aliments en conserve contiennent toujours trop de sel. Quand vous assaisonnez vos aliments, utilisez un tout petit peu de sel ou choisissez des herbes ou des épices à la place.

Le Coca-Cola et les boissons sucrées en bouteilles ou en cannettes sont particulièrement mauvais pour la santé. Ils ne sont en fait que de l'eau et du sucre avec des produits chimiques ajoutés pour leur donner de la couleur et du goût. Boire ces boissons souvent peut entraîner ou empirer le diabète et carier les dents.



Si vous êtes en surpoids : perdre du poids vous protège contre le diabète tout comme contre les maladies cardiaques. Perdre du poids petit à petit est moins risqué que perdre beaucoup de poids en peu de temps. La manière la plus saine et qui permettra de garder un poids bas plus longtemps est de faire souvent de l'exercice physique (5 jours par semaine ou plus) et manger des portions modestes au repas. Évitez les aliments malsains dans la liste ci-dessus.

Arrêter de fumer est une autre façon de mieux vivre et de vivre plus longtemps. Stopper vous protégera des maladies cardiaques, du diabète, et aussi du cancer. Pour plus d'informations sur les dangers du tabac voir Les drogues, l'alcool, et le tabac (en cours d'écriture).

La santé est un problème communautaire

Ce que nous mangeons et la manière dont nous vivons sont en partie le résultat de nos choix, mais c'est aussi le résultat des aliments, emplois et logements qui sont disponible et abordables. Nous pouvons développer des habitudes de bien manger et de faire l'exercice physique, mais nos choix sont souvent limités. Ce que nous voulons manger et le temps nous pouvons consacrer pour préparer notre nourriture, ce sont l'aboutissement de beaucoup de choses difficilement contrôler par une seule personne : la publicité, l'organisation du travail et si nous avons accès à de l'eau propre et à une cuisine adéquate. Ces conditions sont partagées par un grand nombre de personnes et ne peuvent être modifiées que par une action collective ou par une politique gouvernementale.

Des actions collectives peuvent viser un changement précis—bannir le Coca-Cola et les boissons sucrées des écoles, ou proposer des repas sains dans les écoles à tous les élèves. Des activités peuvent se faire au niveau de la ville comme des cours d'éducation physiques gratuits et quotidiens qui sont offerts par la ville de Bangkok en Thaïlande, ou l'histoire de Ciclovía à la page suivante. Des politiques nationales et locales peuvent être prises en faveur des petits fermiers et des marchés locaux au lieu des politiques qui soutiennent des grandes compagnies agricoles. Pour prévenir et traiter de manière réussie le diabète et les maladies cardiaques, des changements doivent être remportés à tout niveaux.



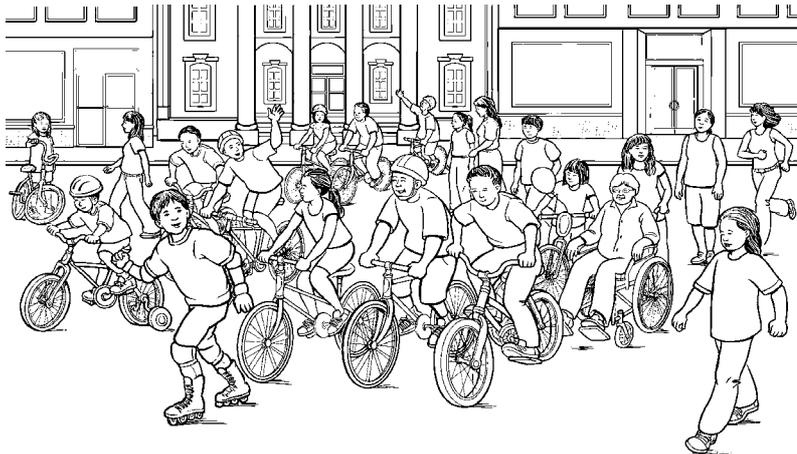
Ciclovía

Les gens de Bogota, en Colombie (une grande ville en Amérique Latine) en avaient assez des rues dangereuses et surpeuplées, ainsi que de l'air pollué. Sous la conduite d'un officiel avant-gardiste de la ville, ils ont décidé de faire quelque chose contre cela : ils reprendraient possession d'une partie de leur ville en interdisant voitures et camions pour la rendre plus vivable pour les gens. La ville s'est débarrassée de centaines de places de parking, plus de 300 kilomètres de pistes cyclables ont été construites et le nombre de voitures autorisées dans les rues aux heures d'affluence a été limité.

Leur invention la plus formidable (qui a maintenant été copiée dans d'autres villes à travers le monde) est : **Ciclovía** ; tous les dimanches, les rues principales sont interdites aux voitures. Les cyclistes, les personnes en rollers ou skateboard ou en fauteuil roulant, et les promeneurs prennent le contrôle. Dans les parcs, des cours de danse et d'éducation physique sont offerts gratuitement. Les vélos peuvent être empruntés gratuitement.

Bien qu'organisé pour résoudre un problème sérieux, Ciclovía est ludique. C'est une fête hebdomadaire à laquelle tout le monde dans la ville est invité. Les enfants et les grands-parents dansent ensemble dans les parcs et les gens de tous les âges font du vélo, du rollerskate, courent dans les rues qui d'habitude sont obstruées par la circulation. C'est une manière agréable et amusante de faire de l'exercice, de rencontrer ses voisins et collègues de travail, ainsi que de se faire de nouveaux amis. C'est une meilleure façon, qui en plus est originale, de vivre en ville.

Au début, quelques entreprises étaient opposées à l'idée parce qu'ils pensaient que cela allait créer des bouchons et interférer avec les courses. Mais Ciclovía était si populaire qu'ils ont arrêté de se plaindre. Maintenant, les gens à Bogota cherchent d'autres façons de rendre la ville plus sécurisée, plus saine et plus amusante, 7 jours par semaine.



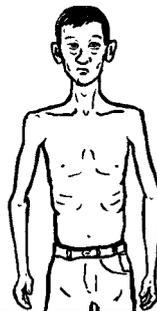
Manger quand vous êtes malade

Guérir de la majorité des maladies ne nécessite une alimentation spécial. Une alimentation saine, c'est la même chose que vous soyez malade ou non.

Une personne bien nourrie à un corps fort qui peut se battre contre les infections.



Une personne mal nourrie peut être malade très souvent.



*Quand vous êtes malade, névitez pas la nourriture.
Les aliments vous aideront à aller mieux*

Le VIH

Les personnes ayant contracté le VIH doivent manger plus qu'elles consommaient auparavant. Ceci garantie qu'ils ont assez d'énergie pour combattre les infections. Manger donc plus souvent chaque jour. Manger des protéines, des légumes, des fruits et des graisses. Ils vous permettront de rester en forme et de combattre les infections. Comme tout le monde, les personnes avec le VIH doivent faire des exercices physiques. Marcher tous les jours permet aux muscles de fonctionner et au cœur de bien pomper.

Quand vous avez le VIH, des ulcères de la bouche, une bouche sèche, un mal de gorge, des nausées ou un manque d'appétit peuvent donner le sentiment que vous n'êtes pas capable de manger. Voir Prendre soin d'une personne malade (en cours d'écriture) pour avoir des idées sur la manière de manger suffisamment si vous ne vous sentez pas bien.

Malheureusement, il n'y a pas d'aliments spécifiques pour guérir du VIH. Seuls les médicaments peuvent contrôler le virus (voir Le VIH et le SIDA - en cours d'écriture).

Les calculs rénaux et les troubles de la vésicule biliaire

Les aliments frits et les matières grasses provoquent des attaques de la vésicule biliaire. Faites bouillir, cuisez à la vapeur ou au four les aliments au lieu de les frire. Mangez plus de légumes et de fruits frais également, Voir page 14 Les douleurs au ventre, les diarrhées, et les vers.

La diarrhée

N'évitez pas les aliments quand vous avez la diarrhée. Éviter les aliments ne permettra pas à la diarrhée de s'arrêter ; elle peut aggraver la malnutrition et la déshydratation (qui sont les réels dangers de la diarrhée). Voir page 25 Les douleurs au ventre, les diarrhées, et les vers.



Éloignez les germes de vos aliments

Faire en sorte que vos aliments restent sains en vous lavant les mains, en gardant les insectes éloignés, et en conservant les aliments ; Ceci vous protège des problèmes d'estomac et des diarrhées, voir L'eau et assainissement : Les clés pour rester en bonne santé.

La nausée et les douleurs dans la bouche

Prendre soin d'une personne malade (en cours d'écriture) donne des consignes pour se nourrir quand on se sent trop malade pour manger.

La malnutrition

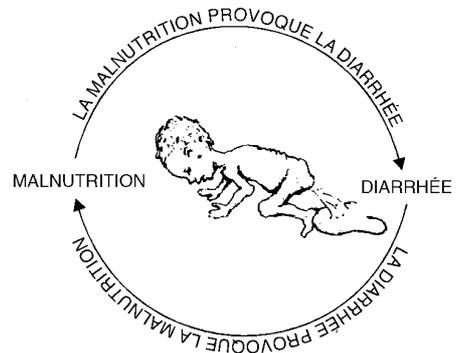
LES SIGNES

- Croissance lente et petite taille
- Maigreur
- Affaiblissement musculaire : L'organisme utilise les tissus des muscles pour produire de l'énergie
- Réflexion plus lente et léthargie, parce que le cerveau ne dispose pas de l'énergie dont il a besoin
- Davantage de maladies et d'infections
- Diarrhées fréquentes, ce qui aggrave la malnutrition.

La malnutrition est fréquente et souvent chronique—beaucoup souffrent de la faim pendant de longues périodes. Ils ne grandissent pas autant qu'ils le pourraient, tombent malades plus souvent qu'ils ne le devraient, et sont atteints plus souvent de diarrhée, d'anémie et d'autres problèmes de santé.



Dans les lieux où la plupart des enfants souffrent de malnutrition, un enfant mal nourri peut vous sembler normal. Mais une petite taille, une faiblesse et une attitude triste et malade ne sont ni sains ni normaux.



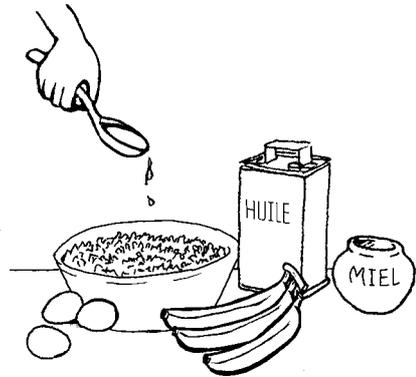
LE TRAITEMENT

Traitez la malnutrition chronique nécessite pas de beaucoup de ressources. Il faut donner une nourriture plus copieux et de meilleure qualité.

Pour les bébés, depuis la naissance jusqu'à environ l'âge de 6 mois : donnez beaucoup de lait maternel et rien d'autre. Tous les autres aliments aggravent le problème. À mesure que l'enfant grandit, continuez à allaiter et complétez avec d'autres aliments.

À chaque autre enfant présentant des signes de malnutrition, donnez une bouillie à haute teneur énergétique. Commencez par faire une bouillie avec l'amidon principale dont vous disposez et ajoutez à celle-ci :

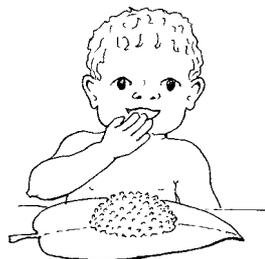
1. **Protéines** : De la farine d'arachide, du beurre de cacahuète ou de la farine ou de la pâte d'un fruit sec ou d'haricots. Ou des haricots, des œufs ou des poissons cuits. Ou du lait, du yaourt ou du fromage. Choisissez une protéine pas chère et facile à trouver.
2. **Énergie** : Ajoutez une cuillerée d'huile et une cuillerée de sucre, du miel ou un autre édulcorant. Ou ajoutez des fruits.
3. **Vitamines et minéraux** : Provenant de légumes cuits ou de fruits.



Il se peut qu'il y ait des moments où vous n'avez pas assez d'aliments pour donner chaque jour à un enfant un repas sain riche en protéines et en légumes. Malgré tout, essayez d'éviter de donner seulement des farines. Avec uniquement de la farine, l'enfant va se sentir rassasié mais il va s'affaiblir et tomber malade. Ajoutez une cuillerée d'huile. Celle-ci ne compense pas une absence de protéines et de légumes. Mais elle peut momentanément donner à un enfant de l'énergie que la farine seule ne peut pas lui donner.



Pour répondre à ses besoins énergétiques, un enfant aurait besoin de manger une telle quantité de riz cuit.



Mais lorsqu'on mélange de l'huile au riz, ses besoins sont réduits de beaucoup.

Dépistez la malnutrition chez tous les enfants

La malnutrition chronique passe souvent inaperçue chez les enfants. Pour dépister la malnutrition, pesez les enfants régulièrement et suivez leur croissance à l'aide de courbes de croissance qui figurent au tableau sur le carnet de santé (Voir page 32 Prendre soin des enfants). Si vous n'avez pas de balance, un autre moyen de dépister la malnutrition est de mesurer la partie supérieure du bras. Il y a souvent des programmes ou des cliniques qui mesurent la croissance des enfants. Ces programmes peuvent être un bon moyen de s'assurer qu'un enfant souffrant de la faim recevra de l'aide rapidement, avant que la malnutrition ne devienne dangereuse.

Pour mesurer le bras, couper une bande de papier, de plastique ou de chiffon d'environ 25 cm de long.

← Dessinez sur la bande une zone qui indiquent que l'enfant est trop maigre et une autre zone qui indiquent qu'il a suffisamment de graisse et de muscle. Par exemple, à 0 cm écrivez « mesurer à partir d'ici », à 11,5 cm écrivez « trop maigre » et à 12,5 cm écrivez « bonne croissance ». Ou bien, utilisez des couleurs ou des symboles qui ont un sens pour vous.

Utilisez votre bande pour mesurer le bras supérieur des enfants entre 1 et 5 ans, pour vous assurer qu'ils prennent suffisamment de poids.

(Mesurer le bras n'est pas utile lorsque les enfants souffrent de kwashiorkor, un genre de malnutrition grave qui provoque des enflures dans les bras et autres parties du corps, voir page 23.)

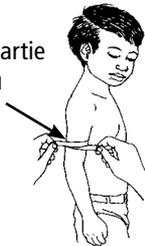
JAUNE (en danger)

Si le tour de bras de l'enfant mesure entre 11,5 et 12,5 cm, il risque de souffrir de malnutrition. Donnez-lui davantage de nourriture, contrôlez sa croissance, et surveillez-le de près, de sorte qu'il ne souffre pas de malnutrition.

Quand le bras d'un enfant mesure moins de 11,5 cm (en dessous de la ligne « trop maigre ») ou que l'enfant est en-dessous des courbes de croissance qui figurent sur le carnet de santé (Voir page 32 Prendre soin des enfants), ou présente les signes de malnutrition aiguë décrits à la page suivante, cela veut dire qu'il est si mal nourri que la malnutrition est devenue une maladie en elle-même. Il a besoin d'un traitement de toute urgence et vous pouvez lui aider à sauver la vie en vous procurant des aliments à haute teneur énergétique (Voir page 25).

Note : cette image peut être imprimée à une échelle différente, utilisez donc une règle pour vous assurer que votre bande porte les mesures correctes.

Mesurez au milieu de la partie supérieure du bras gauche.

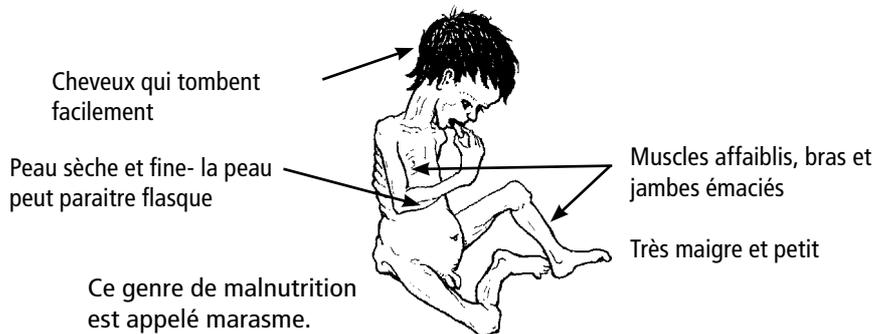


La malnutrition aiguë sévère

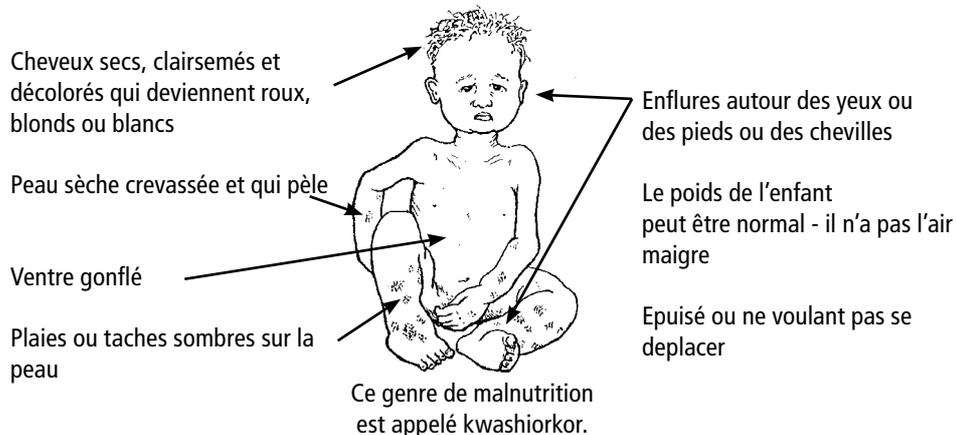
La malnutrition aiguë sévère se manifeste en temps de guerre, de sécheresse ou de catastrophe, lorsque l'approvisionnement alimentaire est interrompu. Elle peut aussi toucher quelqu'un qui est mal nourri fréquemment et qui voit, à cause d'un changement quelconque sa quantité de nourriture diminuer ou ses besoins en énergie augmenter. Par exemple, lorsqu'un enfant qui souffre de la faim a une « poussée de croissance » et a besoin de plus d'énergie. Ou quand une personne mal nourrie contracte le VIH, le paludisme, la leishmaniose, la rougeole, ou une autre maladie et a des besoins alimentaires plus exigeants pour lutter contre l'infection. Soudain, la quantité de nourriture « à peine suffisante » grâce à laquelle la personne survivait devient insuffisante.

Les informations sur la malnutrition présentées ici sont axées sur les enfants, car ce sont eux qui en souffrent le plus. Ils perdent du poids plus rapidement, puis perdent l'appétit et ont besoin de davantage d'aide pour se remettre et survivre. Sans aide, les dommages causés par la malnutrition peuvent leur porter préjudice tout au long de leur vie. Les adultes souffrent de malnutrition aiguë aussi, et le traitement pour les adultes est pareil.

Un enfant atteint de malnutrition aiguë sévère peut avoir cette apparence :



Ou un enfant atteint de malnutrition aiguë sévère peut aussi avoir cette apparence :





Parfois les enfants affichent des signes des deux types de malnutrition.

Les gens souffrant du VIH, de tuberculose, de vers ou d'autres maladies chroniques risquent de souffrir de malnutrition, même s'ils mangent régulièrement. Si un enfant ou un adulte mange beaucoup mais a l'air mal nourri, il se peut qu'il ait une maladie grave. Pour rester en bonne santé quand on a une maladie chronique, il est essentiel de manger davantage. Mais aussi d'essayer d'identifier la cause du problème.



Ashika était gravement mal nourrie lorsqu'elle est arrivée à la clinique.



Quelques semaines plus tard, une bonne nourriture l'avait guérie.

Ces deux photos montrent la même fillette, Ashika, âgée de 2 ans. Elle est arrivée au centre de réhabilitation nutritionnelle (CRN) à Katmandou, au Népal avec une malnutrition aiguë sévère. Après 26 jours de traitement avec un lait enrichi et un régime mixte d'aliments locaux, elle a gagné suffisamment de poids pour retrouver une bonne santé pour son âge et retournée chez elle avec sa mère. Le CRN n'est pas un hôpital, il dispose uniquement d'une grande pièce remplie de lits, d'un jardin potager et d'un personnel attentionné. Chaque mois, il aide environ 20 enfants qui souffrent de malnutrition aiguë en raison de la pauvreté, d'autres maladies, et d'un manque de sensibilisation à la nutrition, ainsi que de la guerre et la famine. Les mères participent aussi au traitement de leurs enfants. Elles apprennent des informations sur la nutrition afin de pouvoir aider les autres à leur retour chez elles. Les centres d'alimentation comme ceux-ci sauvent la vie de la plupart des enfants qui y sont amenés.

Le traitement de la malnutrition aiguë

Un enfant souffrant de malnutrition aiguë a besoin d'aide médicale tout de suite. S'il y a un centre d'alimentation dans votre région, emmenez-y l'enfant. Il se peut aussi que vous deviez donner ces soins vous-même. Donnez :

- de la nourriture
- des boissons (hydratation)
- de la chaleur, surtout la nuit
- des médicaments.

La nourriture

Donnez des aliments très concentrés qui donneront de l'énergie et des éléments nutritifs rapidement. Les bouillies ordinaires à base de farine ne suffisent pas.

Vous pouvez préparer chez vous vos propres aliments énergétiques.

Ces aliments énergétiques faits maison sont aussi bons que les aliments « thérapeutiques » comme Plumpy'nut et peuvent être meilleurs à certains égards (Voir page 29). Ils sont également une nourriture parfaite pour les bébés plus âgés ou les jeunes enfants—tous les jeunes enfants ont besoin d'énergie concentrée et d'éléments nutritifs pour se développer et être en bonne santé.

Associez 4 types d'aliments en utilisant des ingrédients locaux : **bouillie, protéines, matière grasse ou huile et légumes.**

1. Préparez 1 tasse de bouillie à base d'une farine énergétique. Choisissez l'une des féculents suivantes :

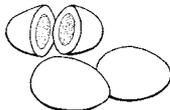
- millet
- maïs
- riz
- blé
- sorgo
- manioc
- yam ou pomme de terre



Utilisez les aliments farineux que vous préparez habituellement pour votre famille, en faisant une bouillie épaisse (pas un bouillon liquide).

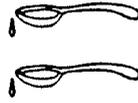
2. Ajoutez un aliment riche en protéines.

Choisissez l'un des aliments suivants :



- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 1 œuf
- 1/2 tasse de graines ou de fruits secs grillés, pilés ou moulus
- 1/2 tasse de purée de haricots, de lentilles ou de pois cuits
- 1/2 tasse de farine de haricots ou de pois cuite
- 1/2 tasse de poisson séché et battue
- 1/4 tasse de viande ou d'abats de viande finement hachés et cuits

3. **Ajoutez 2 cuillères à soupe de gras ou d'huile.** Choisissez l'un des suivants: huile végétale ou d'arachide, la margarine, ou saindoux.



4. **Ajoutez une ½ tasse de légumes cuits.**

- tomate
- légumes à feuilles vertes
- courge
- citrouille
- haricots verts
- petits pois
- okra
- ou autre légume



Donnez cette bouillie énergétique 4 ou 5 fois par jour.

Un enfant mal nourri peut refuser de manger ou manger très lentement car il manque de forces. Offrez-lui un peu de nourriture chaque heure, si non, toutes les deux heures. Soyez patients et persévérants. Continuez à nourrir l'enfant avec cette alimentation énergétique jusqu'à ce qu'il commence à prendre du poids et à retrouver son énergie et sa vitalité d'esprit.

Lavez-vous les mains avant de cuisiner ou de servir de la nourriture, utilisez des plats propres et consommez toute la nourriture préparée en un jour ou deux. Comme toute nourriture, cette préparation hautement énergétique se gâtera et elle se gâtera plus vite si vous la laissez dans un endroit chaud.

Si l'enfant allaite encore, **allaitez-le d'abord puis donnez-lui cette nourriture énergétique.** Mettez-le au sein plus souvent - car les enfants mal nourris peuvent être trop faibles pour se nourrir suffisamment à chaque tétée.

Donnez également des fruits tous les jours. Les fruits contiennent des vitamines. Si vous le pouvez, donnez des fruits différents chaque jour - afin que l'enfant reçoive une variété de vitamines.



Les boissons (hydratation)

La plupart des enfants souffrant de malnutrition sont également déshydratés à cause de la diarrhée. Si une mère allaite, elle devrait continuer à donner le sein, aussi souvent qu'elle le peut.



Avec le lait maternel, faites boire à l'enfant des boissons réhydratantes. Un enfant souffrant de malnutrition sévère a besoin de moins de sel et d'un peu plus de sucre que ce qui est indiqué dans la recette habituelle pour une boisson réhydratante. Donc :

Dans 1 litre d'eau potable

Mélangez ¼ de cuillère à café de sel

Goûtez ce mélange. Il devrait être moins salé que les larmes.

Puis mélangez 9 cuillères à café de sucre

Donnez des cuillères de ce mélange toutes les quelques minutes. Une personne souffrant de malnutrition peut ne plus avoir assez d'énergie pour boire. Soutenez-lui la tête pendant que vous lui versez la boisson dans la bouche.

La chaleur

En cas de malnutrition sévère, le corps n'a pas l'énergie pour se réchauffer suffisamment. Vérifiez régulièrement la température de la personne. Réchauffez-la avec des couvertures pendant plusieurs jours, jusqu'à ce qu'elle commence à se rétablir. Les gens ont plus froid la nuit, donc elle aura alors besoin de couvertures supplémentaires.

Les médicaments

La malnutrition sévère est une maladie qui nécessite des médicaments. Un enfant souffrant de malnutrition sévère est susceptible d'avoir des infections. Mais son corps est si faible qu'il peut ne pas être en mesure de donner des signes montrant qu'il est malade. Pour cette raison, donnez des médicaments pour lutter contre l'infection, même s'il n'a pas de fièvre ou d'infections évidentes. Donnez aux enfants souffrant de malnutrition aiguë :

- Amoxicilline ou un autre antibiotique, 3 fois par jour pendant 7 jours. Voir page 40.
- Vaccin contre la rougeole (sauf si vous êtes sûr que l'enfant est déjà complètement vacciné contre la rougeole), voir Les vaccins (en cours d'écriture).
- Suppléments de vitamine A. Voir page 36.
- Suppléments de zinc. Voir page 39.
- Mébendazole (si les infections parasitaires sont fréquentes où vous habitez). Voir page 34.



Surveillez attentivement l'enfant

La santé d'un enfant souffrant de malnutrition peut rapidement se dégrader, et il mérite une attention particulière.

Lorsque vous commencez à donner des liquides et des aliments, vérifiez son rythme cardiaque et respiratoire (voir Examiner une personne malade - en cours d'écriture). Si ceux-ci s'élèvent lorsque vous donnez la boisson réhydratante, arrêtez d'en donner et demandez de l'aide médicale. Son cœur peut avoir du mal à s'adapter au liquide.

L'enfant va-t-il mieux ? S'il ne s'améliore pas après quelques jours, il peut avoir une infection ou une maladie qui peut entraîner plus de problèmes. Vous devrez probablement aller à l'hôpital. Demandez également de l'aide si à tout moment l'enfant devient inconscient (s'évanouit), a des convulsions, ou a de la fièvre, 38°C (100,4°F) ou plus.

Aidez le soignant principal de l'enfant à comprendre exactement ce dont cet enfant a besoin pour survivre et aller mieux. Expliquez clairement quelle réhydratation, quelle nourriture et quels médicaments sont nécessaires, ainsi que la façon d'aider l'enfant à manger plus à l'avenir. Rappelez au soignant d'être patient et persévérant en alimentant l'enfant. Sans prêter attention à

la nourriture et aux soins de l'enfant, celui-ci peut rapidement souffrir à nouveau de malnutrition.

Demandez au soignant de vous reexpliquer ces consignes, pour vous assurer qu'il les comprend.

Et faites tout ce que vous pouvez pour aider.

Habituellement, les soins d'un enfant souffrant de malnutrition sont entre les mains d'une mère qui est déjà occupée à veiller sur d'autres enfants et à faire des travaux ménagers, et qui n'a pas assez de nourriture elle-même. En aidant la mère vous aiderez l'enfant.

Même s'il se rétablit bien, un enfant qui a souffert de malnutrition sévère doit être contrôlé régulièrement pour être sûr que son esprit et son corps sont en croissance et forts.



Les aliments thérapeutiques prêts à l'emploi

Quand les gens ont faim, vous pourrez peut-être obtenir des aliments thérapeutiques prêts à l'emploi (ATPE) emballés. Ces aliments riches en énergie peuvent sauver des vies quand vous n'avez rien d'autre, par exemple, dans les camps de réfugiés. Mais ils ont leurs problèmes. Le Dr Massimo Serventi, un pédiatre en Tanzanie, nous a écrit à propos de ses préoccupations au sujet de Plumpy'nut, l'ATPE le plus connu :



De grandes institutions préconisent l'utilisation de Plumpy'nut parce qu'elles visent à sauver la vie des enfants. Aujourd'hui oui, mais demain ? Et après-demain ?

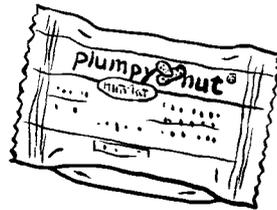
Si Plumpy'nut est efficace et bon, pourquoi est-il fabriqué en France et non à Nairobi ? Ou à Harare ? Ou à Mumbai ?

Des farines enrichies contenant des arachides sont vendues dans les magasins africains depuis des années. Pourquoi ne pas encourager ces farines saines enrichies locales au lieu d'importer Plumpy'nut ?

Les enfants aiment tellement le goût sucré de Plumpy'nut qu'ils refusent d'autres aliments ordinaires.

Dans les zones de conflit ou de crise (comme ici), vous pouvez trouver Plumpy'nut sur les marchés locaux. Les médecins, les infirmières et les nutritionnistes proposent Plumpy'nut sans problème.

Que pensent les mères de Plumpy'nut ? Je soupçonne qu'elles le perçoivent comme un médicament, voire pire encore comme un « chakula wazungu » (aliment d'hommes blancs) qui est supérieur à leur propre nourriture. C'est une tragédie. Au Soudan, les gens cuisinent avec une pâte nutritive d'arachide (dakua), mais ils ne la donnent pas aux enfants. La dakua pourrait aider à sauver des enfants qui ont faim, mais à la place, ils donnent du Plumpy'nut !



(Après avoir été confrontée par Médecins Sans Frontières, la firme qui fabrique Plumpy'nut est d'accord de permettre aux entreprises locales de fabriquer des produits selon la recette du Plumpy'nut.)

La lutte contre la faim

Au sein de votre communauté, vous pouvez préparer les urgences alimentaires en cultivant, conservant et partageant les aliments avec les voisins.

Cultivez de la nourriture

Peu importe où vous habitez, vous pouvez produire de la nourriture. Faire pousser votre nourriture est l'une des meilleures façons de manger sainement, et vous donne à manger quand il n'y a pas d'argent pour acheter de la nourriture.

Les citadins cultivent des aliments sur les toits, dans les terrains inutilisés, dans des pots ou des sacs de terre dans une fenêtre. Quelques plantes en pot fourniraient pas beaucoup de nourriture, mais c'est un début. Les enfants aiment aider à cultiver des plantes, et les soins des plantes sont une compétence précieuse à leur enseigner. Dans votre voisinage, réunissez-vous aux voisins pour planter un jardin dans un terrain inutilisé et vous pourrez cultiver encore plus.

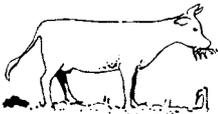


Si vous cultivez déjà—surtout des cultures de rente comme le coton, le café, le riz, ou la coca—plantez aussi quelques légumes pour votre famille ou votre village. Ou construisez un petit étang pour élever les poissons. Si votre culture de rente est mauvaise ou que les prix baissent, vous aurez toujours quelque chose à manger.

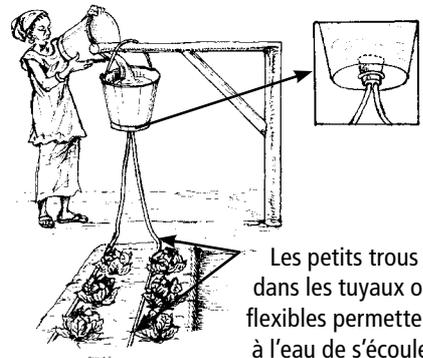
Pour plus d'idées sur la façon de cultiver votre nourriture, voir chapitre 12-15 du Guide communautaire de la santé environnementale de chez Hesperian.

Améliorez votre rendement

- **Enrichissez le sol avec de l'engrais animal et du compost.** Les engrais commerciaux ou chimiques augmentent le rendement quelques années, puis laissent le sol appauvri et les sources d'eau empoisonnées. Les engrais naturels comme le fumier ou le compost améliorent la qualité du sol à long terme. Pour un petit potager, conservez vos déchets alimentaires dans un bac où ils pourront pourrir et refaire de la terre, et utilisez ce compost pour enrichir le sol.



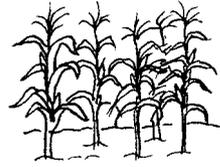
- **Utilisez votre eau avec précaution.** Récoltez l'eau de pluie. Si vous pouvez trouver un long tuyau, percez une ligne de petits trous pour irriguer chaque plante au lieu de gaspiller l'eau dans de grands fossés d'irrigation.



Les petits trous dans les tuyaux ou flexibles permettent à l'eau de s'écouler lentement dans le sol.

- **La rotation des cultures** prévient les maladies et enrichit le sol.

- **Cultivez des pois ou des haricots.** Ce sont des aliments nutritifs et ils enrichissent le sol.



Cette année, du maïs. L'année prochaine, des haricots.

- **Évitez les pesticides.** Les pesticides sont des poisons. Ils tuent les animaux nuisibles et améliorent les cultures pendant une courte période, mais ils nuisent aussi aux personnes qui les utilisent. Les oiseaux et les petits animaux qui mangent des insectes peuvent aussi tomber malades. Sans ces prédateurs, plus de parasites vont survivre et endommager les cultures. Eventuellement, les insectes deviennent résistants et survivent même aux poisons violents. Ces produits chimiques coûteux sont dangereux et ils doivent être évités si possible.

La vaporisation des plantes avec un savon doux peut garder les parasites sous contrôle sans poisons forts. Même l'huile végétale tue de nombreux insectes.



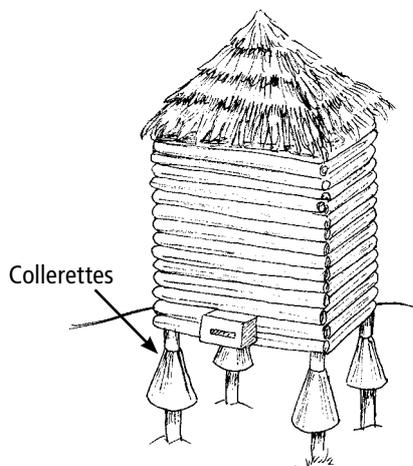
Si vous avez un pulvérisateur, nettoyez-le bien, puis mettez un peu d'huile végétale et d'eau à l'intérieur. Agitez avant de pulvériser pour tuer les pucerons et autres insectes.

Conservez la nourriture que vous cultivez

Il ne sert à rien de cultiver de la nourriture si elle s'abîme ou est mangée par les nuisibles. Le séchage, le marinage, le salage et la fermentation sont des méthodes traditionnelles de conservation des aliments, pour qu'ils restent comestibles après la fin de la saison de culture.

Pour les grains et les fèves

- Séchez et conservez les grains dès la fin de la récolte. (Si vous laissez les grains dans le champ, vous auriez beaucoup de pertes.)
- Conservez les grains dans un endroit sec, **au-dessus du sol**, et dans des récipients pouvant être fermés hermétiquement. Pour une bonne récolte, vous pouvez construire un hangar surélevé, comme ceci. Les petites quantités peuvent être enfermées dans des barils ou d'autres récipients fermés.



Débarrassez des mauvaises herbes. Les rongeurs sont attirés par les déchets alimentaires, et les zones obscures et protégées où ils peuvent faire leur nid. Enlevez-les de l'endroit.

Gardez les hangars bien fermés et réparez les trous rapidement. **Les rongeurs peuvent se faufiler par de très petits trous.**

Gardez les hangars de stockage en hauteur, au-dessus du sol.

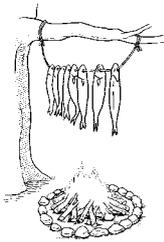
Les rongeurs peuvent grimper. Enlevez tout ce qui touche les hangars et placez des collerettes autour des pieds.

Gardez les chiens ou les chats à côte de hangars pour chasser les rongeurs.

- Dans certaines parties de l'Inde, les agriculteurs mélangent des feuilles de margousier aux grains entreposés. Le margousier est un pesticide naturel et sans danger qui éloigne les insectes. Au Cameroun, les agriculteurs emballent hermétiquement du niébé séché et de la cendre de bois dans des vases d'argile pour le stockage. Les cendres éloignent les charançons. Dans d'autres lieux, les haricots secs sont stockés dans de l'huile. Ce sont tous des moyens excellents et sûrs d'entreposer les grains et les fèves et de protéger la nourriture pour une utilisation ultérieure.
- Les grains moisiss doivent être détruits. Les moisissures contiennent des toxines.

Le séchage

Le poisson, les fruits, la viande, et les légumes séchés peuvent fournir des vitamines, des minéraux et des protéines lorsque vous ne pouvez pas cultiver ou produire des aliments. Séchez les aliments plus rapidement et avec moins de poussière en les gardant au-dessus du sol. Un panier peu profond, du grillage, ou toute sorte d'écran encadré permettent à l'air de passer, séchant la nourriture plus rapidement. Recouvrez les aliments en cours de séchage d'un tissu mince ou d'un autre écran pour éloigner les parasites et la saleté.



Les légumes doivent généralement être légèrement cuits avant le séchage. Séchez les légumes et les fruits jusqu'à ce qu'ils soient assez secs, tout en contenant encore assez d'humidité pour être savoureux. La viande et le poisson peuvent sécher au-dessus d'un feu.

Gardez les aliments secs dans un endroit sombre et frais, dans des sacs ou des récipients fermés.

Partagez avec vos voisins

Certaines communautés ont une tradition de partage de la nourriture avec ceux qui en ont besoin. Par exemple, lorsque les familles vont à des services religieux, ils apportent une poignée de grains à partager. De petites quantités de grains de nombreuses familles s'ajoutent pour faire beaucoup de grain. Ensuite, si les récoltes de quelques familles sont mauvaises, le grain entreposé est donné aux familles en difficulté. Certains groupes ont mis en place des « banques de riz » formelles où les familles déposent du riz pendant la saison de récolte pour le prêter aux gens dans le besoin pendant la saison sèche.



Des solutions locales à la faim à l'échelle communautaire

La ville de Belo Horizonte au Brésil travaille à éliminer la faim et la pauvreté de ses citoyens et des producteurs d'aliments qui vivent à proximité. Dans les années 1990, le gouvernement local a déclaré que la nourriture était un droit humain, et a commencé de nouveaux programmes pour soutenir ce droit. Par exemple :

- Des repas sains sont offerts aux enfants des écoles.
- Les personnes pauvres peuvent recevoir un panier d'aliments nutritifs de base chaque semaine.
- Trois grands restaurants de quartier servent des repas simples et nutritifs à faible coût. Les clients réguliers peuvent suggérer des améliorations à ces restaurants.
- La ville achète les fruits et légumes pour ses programmes alimentaires directement aux petits agriculteurs qui vivent près de la ville. Elle a également établi des marchés de producteurs où les agriculteurs peuvent vendre leurs produits à des prix équitables. Cela laisse les petits agriculteurs sur leurs terres ; ils n'ont pas à se déplacer en ville. Cela assure également une offre suffisante de fruits et légumes frais pour les personnes qui vivent en ville.
- Les prix des aliments de base sont suivis sur des dizaines de marchés. Ensuite, ces prix sont communiqués dans les lieux publics et à la télévision et à la radio afin que les gens sachent où trouver le meilleur prix, et les marchés privés sont obligés de maintenir des prix équitables.



Ces programmes ont rapidement et considérablement amélioré la santé de la population de Belo Horizonte. Le nombre de décès infantiles a été réduit de moitié depuis que ces programmes ont commencé.

Bien s'alimenter pour rester en bonne santé : Les médicaments

Les médicaments contre les vers

Les médicaments par eux-mêmes ne suffisent pas pour se débarrasser très longtemps des infections parasitaires. L'hygiène personnelle et publique est également nécessaire. Les infections parasitaires peuvent se propager facilement entre les membres d'une famille, alors si une personne a des vers, il est sage de traiter toute la famille.

Le mébendazole

Le mébendazole agit contre les ankylostomes, les trichocéphales, les vers ronds, les oxyures et d'autres vers appelés les anguillules. Il est aussi efficace contre les infections par plusieurs différents vers. Il peut aider contre la trichinose mais il n'est pas le meilleur médicament pour cette maladie. Malgré de rares effets secondaires, des douleurs à l'intestin ou des diarrhées peuvent survenir si la personne est infectée par beaucoup de vers.

Important

Ne pas prendre de mébendazole pendant les 3 premiers mois de la grossesse. Il peut nuire au bébé qui se développe. Ne pas donner aux enfants de moins d'un an.

Utilisation

Pour les oxyures

➔ **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 100 mg, 1 fois par voie orale (bouche). Répétez au bout de 2 semaines si cela est nécessaire.

Pour les vers ronds (*Ascaris*), les trichocéphales (*Trichuris trichiura*) et les ankylostomes

➔ **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 100 mg, 2 fois par jour pendant 3 jours (6 comprimés au total). OU BIEN ne donnez qu'une seule fois 1 comprimé de 500 mg. give one 500 mg tablet one time only.

Pour éviter le ver rond dans les régions où l'infection est courante

➔ **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 500 mg, tous les 3 à 6 mois.

Pour la trichinose

➔ **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 200 à 400 mg, 3 fois par jour pendant 3 jours. Donnez ensuite 400 à 500 mg, 3 fois par jour pendant 10 autres jours. Si vous avez des douleurs ou des problèmes de vision, donnez aussi un stéroïde, par exemple du prednisolone, 40 à 60 mg, une fois par jour pendant 10 à 15 jours.

L'albendazole

L'albendazole ressemble au mébendazole mais est souvent moins cher. Il agit contre les ankylostomes, les trichocéphales, les vers ronds, les oxyures et les vers trichinella. Les effets secondaires sont rares.

Important

Ne prenez pas d'albendazole pendant les 3 premiers mois de la grossesse, période à laquelle il peut nuire au bébé qui se développe. Ne pas donner aux enfants de moins d'un an.

Utilisation

Pour les oxyures, les vers ronds (*Ascaris*), les trichocéphales (*Trichuris trichiura*) et les ankylostomes

- ➔ **Entre 1 et 2 ans** : ne donnez qu'une seule fois 200 mg.
- Au-delà de 2 ans** : ne donnez qu'une seule fois 400 mg. Répétez au bout de 2 semaines si cela est nécessaire.

Pour les vers trichinella

- ➔ Donnez 400 mg, 2 fois par jour pendant 8 à 14 jours. Si vous avez des douleurs ou des problèmes de vision, donnez aussi un stéroïde, par exemple du prednisolone, 40 à 60 mg, une fois par jour pendant 10 à 15 jours.

Le pyrantel de pamoate, pyrantel embonate

Le pyrantel agit sur les oxyures, les ankylostomes et les vers ronds (*Ascaris*), mais il peut être coûteux. Il peut parfois provoquer des vomissements, des vertiges ou des maux de tête. Ne le donnez pas à une personne qui prend également du pipérazine (un autre médicament contre les vers).

Utilisation

Pour les ankylostomes et les ronds vers : ne donnez qu'une seule dose.

Pour les oxyures : ne donnez qu'une seule dose, attendez 2 semaines puis en donner une autre.

- ➔ Donnez 10 mg par kg. Si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge :
 - En-dessous de 2 ans** : donnez 62 mg (1/4 d'un comprimé de 250 mg).
 - Entre 2 et 5 ans** : donnez 125 mg (1/2 d'un comprimé de 250 mg).
 - Entre 6 et 9 ans** : donnez 250 mg (un comprimé de 250 mg).
 - Entre 10 et 14 ans** : donnez 500 mg (deux comprimés de 250 mg).
 - Au-delà de 14 ans** : donnez 750 mg (trois comprimés de 250 mg).

Les suppléments vitaminiques et minéraux

Les multivitamines

Les aliments nutritifs sont la meilleure source de vitamines. Mais si une alimentation adéquate n'est pas disponible, ou pendant la grossesse, lorsque la femme a de plus grands besoins nutritifs, un supplément de vitamines mixtes doit être utilisé.

Les suppléments vitaminiques et minéraux existent sous plusieurs formes, mais les comprimés sont moins coûteux. Les injections de multivitamines sont inutiles, un gaspillage d'argent, et elles peuvent provoquer des douleurs et des infections inutiles. Les toniques et les élixirs ne comprennent souvent pas les vitamines les plus nécessaires et ils sont généralement trop chers pour le peu de bien qu'ils apportent.

Utilisation

Beaucoup de vitamines mixtes se prennent à raison de 1 comprimé par jour, mais lisez l'étiquette pour les consignes.

La vitamine A, rétinol

Pour prévenir la cécité nocturne et la xérophtalmie.

Dans les zones où la cécité nocturne et la xérophtalmie sont des problèmes communs, il faut manger plus de fruits et légumes jaunes, d'aliments à feuilles vert foncé, et d'aliments tels que des œufs et du foie. Comme ce n'est pas toujours possible - au moins à court terme - c'est peut-être une bonne idée de donner aux enfants et aux jeunes mères un supplément de vitamine A tous les 6 mois.

Important

On ne peut en général pas prendre trop de vitamine A à partir d'aliments. Mais sous la forme de gélules, de comprimés, ou d'huile, il est dangereux d'en prendre trop. Ne pas utiliser plus que la quantité recommandée.

Utilisation

Pour un jeune enfant, vous pouvez écraser le comprimé et le mélanger avec un peu de lait maternel. Ou coupez une gélule et versez le liquide dans la bouche de l'enfant.

Pour prévenir ou traiter les carences en vitamine A

- **6 mois à 1 an** : donnez 100 000 unités par voie orale, une fois.
- 1 an à l'âge adulte** : donnez 200 000 unités par voie orale, une fois. Répétez tous les 6 mois.
- Pour les mères** : donnez 200 000 unités par voie orale dans les 6 semaines après l'accouchement. La vitamine A protège la mère et est transmise au bébé par le lait maternel.

Pour les enfants atteints de rougeole

La vitamine A prévient la pneumonie et la cécité - deux complications fréquentes de la rougeole.

→ **6 mois à 1 an** : donnez 100 000 unités par voie orale, une fois par jour pendant 2 jours.

Plus de 1 an : donnez 200 000 unités par voie orale, une fois par jour pendant 2 jours.

(Si l'enfant a déjà reçu une dose de vitamine A dans les 6 derniers mois, donnez ce traitement un seul jour.)

Si quelqu'un souffre de malnutrition sévère ou commence déjà à perdre la vue, répétez la dose de vitamine A après 2 semaines.

La vitamine B6, pyridoxine

Les personnes atteintes de tuberculose et traitées par de l'isoniazide (INH) développent parfois une carence en vitamine B6. Les signes de carence en vitamine B6 incluent : douleurs ou picotements dans les mains ou les pieds, spasmes musculaires, nervosité, et problèmes de sommeil.

Utilisation



Donnez de la vitamine B6 chaque jour où la personne prend de l'isoniazide.

Pour prévenir une carence en B6

→ **Bébés et petits enfants** : donnez 10 mg chaque jour.

Enfants plus âgés et adultes : donnez 25 mg chaque jour.

Pour traiter la carence en B6

→ **De la naissance à 2 mois** : donnez 10 mg une fois par jour, aussi longtemps qu'il y aura des signes de carence.

Enfants de 2 mois : donnez 10 à 20 mg, 3 fois par jour aussi longtemps qu'il y aura des signes de carence.

Adultes : donnez 50 mg, 3 fois par jour aussi longtemps qu'il y aura des signes de carence.

L'iode

Le sel iodé et les fruits de mer sont les meilleures façons d'obtenir suffisamment d'iode. S'il est impossible de se les procurer, et là où l'on voit des goitres ou des hypothyroïdies (crétinisme), vous pouvez donner des suppléments d'iode.

Utilisation



Avec les gélules:

→ **De la naissance à 1 an**: donnez 100 mg une fois par an.

Si vous avez une gélule de 200 mg, coupez-la et pressez le contenu dans une petite tasse, et faites de votre mieux pour donner au bébé la moitié de ce liquide. Cela ne doit pas être tout à fait exact, mais ne donnez pas tout le contenu à un petit bébé.

1 à 5 ans: donnez 200 mg une fois par an.

6 ans à l'âge adulte: donnez 400 mg une fois par an.

Pour les femmes enceintes, pour les protéger du goitre et leurs bébés de possibles handicaps : donnez 400 mg une fois pendant la grossesse. Le plus tôt possible au cours de la grossesse, sinon n'importe quand.

Avec l'huile iodée :

→ **1 à 5 ans :** donnez 0,5 ml (240 mg) une fois par an.

6 ans à âge adulte : donnez 0,5 à 1 ml (480 mg) une fois par an.

Femmes enceintes : donnez 1 ml (480 mg) une fois, le plus tôt possible au cours de la grossesse. Répétez 1 an après l'accouchement.

Le fer, sulfate ferreux, gluconate ferreux

Le sulfate ferreux est utile dans le traitement ou la prévention de la plupart des cas d'anémie. Un traitement avec du sulfate ferreux par voie orale prend habituellement au moins 3 mois.

Le fer fonctionne mieux lorsqu'il est pris avec de la vitamine C (soit en mangeant des fruits et légumes, ou en prenant un comprimé de vitamine C).

Effets secondaires



Le fer peut déranger l'estomac. Il est préférable de le prendre pendant les repas. Aussi, il peut causer de la constipation en particulier chez les personnes âgées et donner une couleur noire aux selles (matières fécales). Voir les conseils pour la constipation dans Les douleurs au ventre, les diarrhées, et les vers.

Boire un supplément de fer liquide noircit les dents. Boire avec une paille ou se brosser les dents après.

Important

Assurez-vous que la dose est juste. L'excès de sulfate ferreux est toxique. Ne donnez pas de fer aux personnes souffrant de malnutrition sévère. Attendez qu'elles se retablissent.

Utilisation



Différentes formes de fer contiennent différentes concentrations de ce minéral. Par exemple, un comprimé de 300 mg de sulfate ferreux contient environ 60 mg de fer. Mais un comprimé de 325 mg de gluconate ferreux contient 36 mg de fer. Alors, lisez l'étiquette de vos comprimés, sirop, ou autre supplément de fer pour en connaître la teneur en fer.

Pour **prévenir l'anémie chez les femmes enceintes et qui allaitent**

→ Administrez 300 mg de sulfate ferreux (60 mg de fer) par jour. Le fer doit également être pris quotidiennement par les femmes qui envisagent une grossesse. Un supplément combiné de fer et d'acide folique est encore mieux, parce que l'acide folique aide à prévenir les malformations congénitales.

Pour **traiter** quelqu'un qui est déjà anémique :

→ Administrez cette quantité une fois par jour. Divisez en 2 doses si elle irrite l'estomac :

DOSE DE SULFATE FERREUX SELON L'ÂGE			
ÂGE	COMBIEN PAR DOSE	NOMBRE DE COMPRIMÉS DE 300 MG	QUANTITE TOTALE DE FER
Moins de 2 ans	→ 125 mg de sulfate ferreux	→ Utilisez du sirop de fer, ou écrasez environ ¼ de comprimé de 300 mg de sulfate ferreux dans du lait maternel	→ En administrer suffisamment pour fournir 25 mg de fer
2 à 12 ans	→ 300 mg de sulfate ferreux	→ 1 comprimé de 300 mg de sulfate ferreux	→ En administrer suffisamment pour fournir 60 mg de fer
12 ans à adulte	→ 600 mg de sulfate ferreux	→ 2 comprimés de 300 mg de sulfate ferreux	→ En administrer suffisamment pour fournir 120 mg de fer

Le zinc

Le zinc aide les enfants souffrant de diarrhée à se rétablir plus vite. Il doit être donné avec une boisson réhydratante.

Utilisation

Pour les bébés, les comprimés peuvent être réduits en poudre et mélangés avec du lait maternel ou de l'eau. Vous arriverez peut-être à trouver des « comprimés solubles » qui se dissolvent rapidement et facilement dans un liquide.

- **De la naissance à 6 mois** : donnez 10 mg, une fois par jour pendant 10 à 14 jours.
- Plus de 6 mois** : donnez 20 mg, une fois par jour pendant 10 à 14 jours.

Les antibiotiques combattent les infections

Le cotrimoxazole, triméthoprime/sulfaméthoxazole, TMP-SMX

Le cotrimoxazole, une combinaison de deux antibiotiques, est peu coûteux et agit sur un large éventail d'infections. C'est un médicament important pour les personnes vivant avec le VIH parce que il peut prévenir les nombreuses infections qui viennent à la suite d'une infection par le VIH. Il est également utile à d'autres moments où vous avez besoin d'un antibiotique à large spectre.

Important

Évitez de donner du cotrimoxazole aux femmes enceintes vers la fin de la grossesse et aux bébés de moins de 6 semaines. L'allergie à ce médicament est commune. Les signes de réaction allergique sont de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une éruption cutanée. Arrêtez l'utilisation en cas d'éruption cutanée ou si vous pensez qu'il peut y avoir une allergie.

Utilisation

Le cotrimoxazole est disponible en différentes quantités selon les deux médicaments qu'il contient. Ainsi, il peut indiquer 100/20 (c'est à dire 100 mg de sulfaméthoxazole et 20 mg de triméthoprim) ou 400/80 ou 800/160. Parfois, une dose peut être décrite seulement en termes de quantité de triméthoprim.

- **6 mois à 5 ans** : donnez du sulfaméthoxazole 200 mg + triméthoprim 40 mg, 2 fois par jour pendant 5 jours.
- 6 à 12 ans** : donnez du sulfaméthoxazole 400 mg + triméthoprim 80 mg, 2 fois par jour pendant 5 jours.
- 12 ans à l'âge adulte** : donnez du sulfaméthoxazole 800 mg + triméthoprim 160 mg, 2 fois par jour pendant 5 jours.

L'amoxicilline

L'amoxicilline est une pénicilline à large spectre—elle tue plus de types de bactéries que les autres médicaments de la famille des pénicillines. Elle est généralement interchangeable avec l'ampicilline. Quand vous voyez une recommandation pour l'amoxicilline dans ce livre, vous pourrez souvent utiliser l'ampicilline à la place. À la bonne dose, l'amoxicilline est très sûre et très utile chez les bébés et les petits enfants.

Effets secondaires

L'amoxicilline provoque souvent des nausées et de la diarrhée (mais moins souvent que l'ampicilline). Évitez de la donner à quelqu'un qui a déjà de la diarrhée si vous pouvez donner un autre antibiotique à la place.

Un autre effet secondaire habituel est une éruption cutanée. Des petits boutons qui démangent, apparaissent et disparaissent en quelques heures sont probablement un signe d'allergie à la pénicilline. Arrêtez immédiatement le traitement et n'administrez plus jamais de médicament contenant de la pénicilline. Les futures réactions allergiques peuvent être beaucoup plus graves et dangereuses pour la santé. Dans certains cas, l'érythromycine peut être utilisée en remplacement (Voir Les nouveaux-nés et l'allaitement). Une éruption cutanée lisse ressemblant à la rougeole, qui se déclenche en général une semaine après le début de la prise du médicament et met plusieurs jours à partir, n'est pas forcément indicateur d'une allergie. Mais comme il est impossible d'être certain si cette éruption cutanée provient d'une allergie ou pas, il est préférable d'arrêter la prise de ce médicament.

Important

La résistance à l'amoxicilline ne cesse d'augmenter. Selon l'endroit où vous vivez, elle peut ne plus agir contre le staphylocoque, la gonorrhée, la shigellose, ou d'autres infections.

Utilisation

L'amoxicilline agit bien lorsqu'elle est prise oralement. Pour donner des comprimés ou des gélules à un bébé, écrasez les pilules ou videz les gélules, et subdivisez la poudre afin d'en obtenir le bon dosage. Puis mélangez-les avec un peu de lait maternel. Donnez le lait avec les médicaments au bébé avec un verre ou une cuillère.

Continuez le médicament jusqu'à ce que tous les signes d'infection (y compris la fièvre) soient partis depuis au moins 24 heures. Pour les personnes atteintes du VIH, donnez le médicament pendant toute la durée prescrite.

→ **En dessous de 3 mois** : donnez 125 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Entre 3 mois et 3 ans : donnez 250 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Entre 4 et 7 ans : donnez 375 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Entre 8 et 12 ans : donnez 500 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Au-delà de 12 ans : donnez 500 à 875 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Continuez à donner l'amoxicilline jusqu'à ce que tous les signes aient disparus pendant au moins 24 heures.

Si vous n'avez pas d'amoxicilline, vous pouvez donner de l'ampicilline ou du cotrimoxazole.