

---

Evaluation, conseil et soutien en nutrition (NACS)

## RÉFÉRENCE NACS

Pour les Relais Communautaires

ACCOMPAGNE LE GUIDE D'INTEGRATION  
DE L'APPROCHE NACS DANS LA COMMUNAUTE

---

2016



RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE



---

## TABLE DES MATIERES

---

RÉFÉRENCE 1. COMMENT PESER LES ENFANTS DE MOINS DE 25 KG .....	1
RÉFÉRENCE 2. COMMENT PESER LES ADULTES ET LES JEUNES ENFANTS.....	2
RÉFÉRENCE 3. COMMENT MESURER LA LONGUEUR ET LA TAILLE .....	3
RÉFÉRENCE 4. COMMENT DÉTERMINER L'INDICE DE MASSE CORPORELLE EN UTILISANT LE DISQUE DE L'IMC .....	5
RÉFÉRENCE 5. PÉRIMÈTRE BRACHIAL .....	7
RÉFÉRENCE 6. COMMENT ÉVALUER LES ŒDÈMES BILATÉRAUX.....	9
RÉFÉRENCE 7. LES CONSEQUENCES DE LA MALNUTRITION.....	11
RÉFÉRENCE 8. MESSAGES CLÉS POUR UNE ALIMENTATION ADAPTEE AUX BESOINS .....	13
RÉFÉRENCE 9. OUTIL DE COLLECTE DE DONNÉES POUR LA NACS COMM UNAUTAIRE.....	14

---

## RÉFÉRENCE 1. COMMENT PESER LES ENFANTS DE MOINS DE 25 KG

---

### Avec balance Salter



1. Vérifiez régulièrement le bon état de fonctionnement de la balance avec un poids connu. Si la mesure ne correspond pas au poids à 10 grammes près, remplacez la balance ou les ressorts.
2. Accrochez la balance. Elle peut être suspendue à un crochet sur un support fixe ou sur une bâton tenu horizontalement, à hauteur des yeux, par deux personnes.
3. Attachez les culottes pour peser l'enfant au crochet au bas de la balance. Vérifiez que l'aiguille pointe sur le zéro avec les culottes de pesée attachées. Utilisez un seau en plastique ou une couverture si l'enfant a des lésions sur la peau ou s'il est difficile de garder les culottes propres.
4. Déshabillez entièrement l'enfant et placez-le dans les culottes. Vérifiez que les bras de l'enfant soient des deux côtés de la courroie pour éviter qu'il ne tombe.
  - i. Vérifiez que l'enfant pend librement et qu'il ne s'accroche pas à quelque chose.
  - ii. Lorsque l'enfant est installé et stabilisé et que l'aiguille n'oscille plus, lisez le poids de l'enfant en kg à 100 grammes près. (par exemple, 6,4 kg). Le poids est lu à voix haute.
7. Demandez à un autre agent de santé de répéter le poids pour le vérifier et le noter.

---

## RÉFÉRENCE 2. COMMENT PESER LES ADULTES ET LES JEUNES ENFANTS

---



### Adultes

1. Demandez à la cliente d'enlever ses chaussures, son chapeau, son foulard et son turban et tout ce qu'elle a dans les poches.
2. Demandez à la cliente de se tenir debout sans aide au milieu de la balance.
3. Notez le poids à 100 grammes près.



### Bébés et jeunes enfants

1. Pour peser un **bébé** sur une balance, pesez d'abord la mère et ensuite peser le bébé avec la mère ou l'accompagnante. Soustrayez le poids de la mère du poids total pour obtenir la poids du bébé.
2. Pour peser un **enfant** sur une balance, demandez à la mère de le déshabiller complètement. Mettez un tissu doux ou un pagne sur la balance pour protéger l'enfant de la surface dure. Lisez le poids lorsque l'enfant est immobile. Nettoyez et remettez à zéro la balance après chaque pesée.

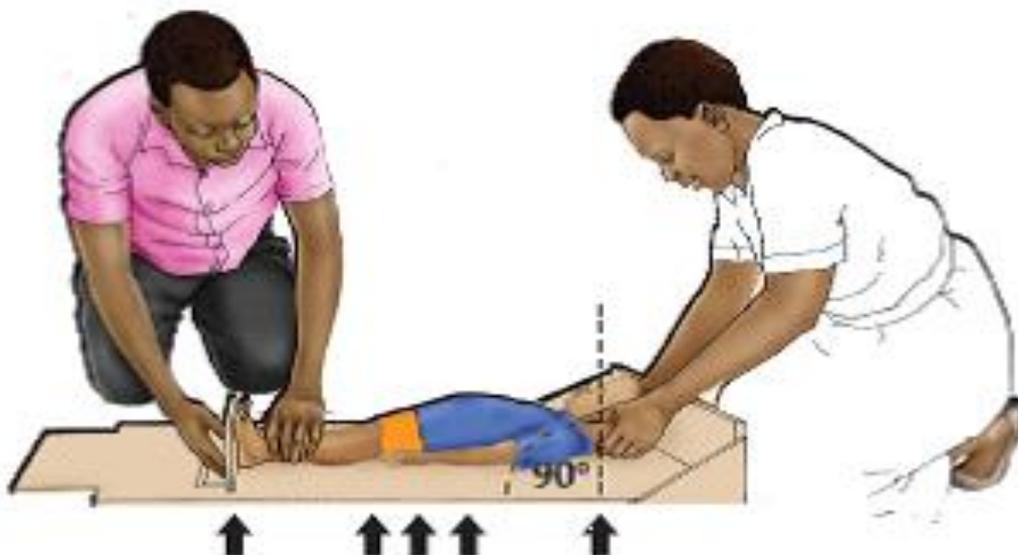
---

## RÉFÉRENCE 3. COMMENT MESURER LA LONGUEUR ET LA TAILLE

---

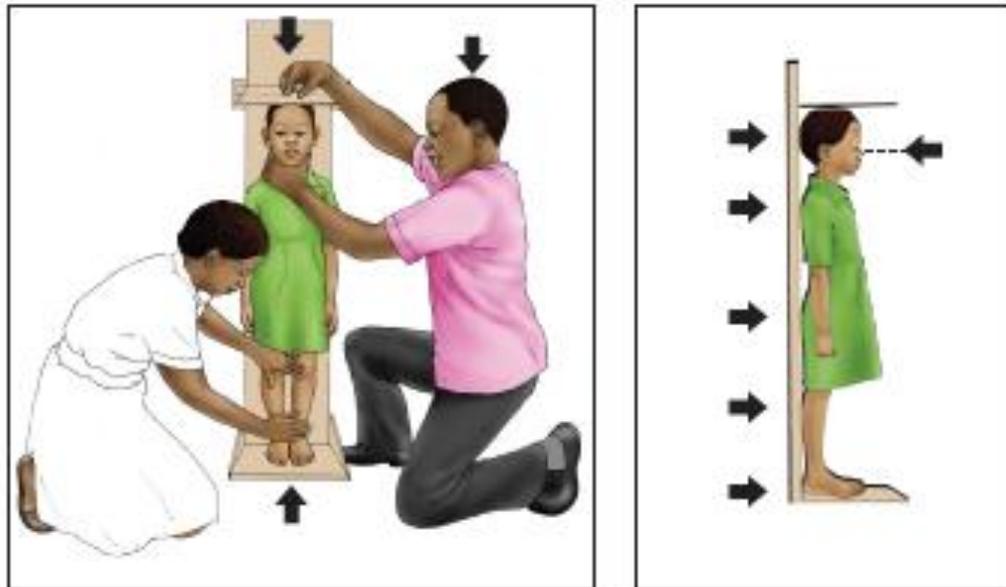
**Pour les adultes et les enfants d'une taille de 87 cm ou plus ou de 24 mois ou plus, la taille est mesurée debout.**

1. Utilisez une toise (montrée sur l'image) ou attachez au mur un mètre non étirable.
2. Placez la toise sur une surface plate.
3. Retirez les chaussures et le bonnet ou foulard.
4. Vérifiez que les omoplates, les fesses et les chevilles touchent la surface verticale de la toise. Les pieds doivent être à plat sur la planche, rapprochés et touchant le dos de la toise. Les jambes et le dos sont droits, et les bras pendent des deux côtés du corps. Les épaules se détendent et touchent la toise. La tête n'a pas besoin de toucher la toise.
5. Demandez au client de se mettre bien droit et de regarder devant lui.
6. Mettez une main sur la tête du client pour vérifier qu'il regarde droit devant. Baissez la pièce coulissante pour qu'elle repose fermement sur la tête du client. Demandez à un autre agent de santé de tenir les pieds du client.
7. Lisez la mesure à voix haute à 0,1 cm près.
8. Demandez à un autre agent de santé de répéter la mesure aux fins de vérification et notez la mesure.



**Les cinq points de repère, la position du mesureur et celle de l'assistant**

**Mesurer la longueur pour les enfants de moins de 2 ans ou avec une taille inférieure à 87 cm.**



1. Placez la toise sur une table ou mettez-la sur un sol plat.
2. Enlevez les souliers de l'enfant et tout ce qu'il porte sur la tête.
3. Mettez l'enfant sur le dos au milieu de la toise avec les bras allongés de chaque côté et les pieds à angle droit sur la toise. Les talons, l'arrière des genoux, les fesses, l'arrière de la tête et les épaules doivent toucher la toise.
4. Tenez doucement la tête de l'enfant pour qu'il regarde droit devant lui. Assurez-vous que la tête de l'enfant touche au bout fixe de la toise.
5. Maintenez doucement les chevilles ou les genoux de l'enfant, de façon à ce que la jambe reste droite sur la toise. De l'autre main, amenez la pièce coulissante jusqu'à ce qu'elle touche le dessous des deux pieds.
6. Retirez immédiatement le pied de l'enfant de la pièce coulissante pour qu'il ne donne pas de coup de pied tout en maintenant fermement la pièce coulissante de l'autre main.
7. Lisez la mesure à voix haute à 0,1 cm près.
8. Demandez à un autre agent de santé de répéter la mesure aux fins de vérification et notez la mesure.

---

## RÉFÉRENCE 4. COMMENT DÉTERMINER L'INDICE DE MASSE CORPORELLE EN UTILISANT LE DISQUE DE L'IMC

---

L'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur anthropométrique basé sur le rapport poids-pour-taille. C'est l'indicateur préféré de la maigreur du corps servant à classer le degré de malnutrition chez les adolescentes et les adultes de 15 ans et plus qui ne sont pas enceintes ou qui ne trouvent pas dans la période post-partum. L'IMC n'est pas un indicateur exact et fiable de l'état nutritionnel chez les femmes enceintes ou chez les adultes avec des œdèmes, dont le gain de poids n'est pas lié à l'état nutritionnel. Les mesures chez ces groupes sont prises à l'aide du périmètre brachial (PB). L'IMC ne mesure pas directement les graisses du corps mais est co-relié aux mesures de graisses du corps. L'IMC est calculé comme le poids en kg divisé par la taille en mètres au carré. Suivre les instructions suivantes pour calculer l'IMC :  $IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m}^2\text{)}}$ . Avec les progrès technologiques, le Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA) a mis au point un disque qui permet de déterminer par simple lecture l'IMC si le poids et la taille sont connus. Ce disque permet :

- a) de déterminer l'état nutritionnel des adultes de plus 18 ans selon leur IMC
- b) de déterminer aussi l'état nutritionnel des enfants âgés de 5 à 18 ans en utilisant l'IMC pour leurs âge et leurs sexe

La classification de l'état nutritionnel est facilitée par les couleurs indiquées sur chaque face du disque comme indiqué ci-dessous. Les participants s'exerceront dans la pratique sur son utilisation en salle.

-  Rouge indique une malnutrition sévère (IMC < 16).
-  Jaune indique une malnutrition modérée (IMC ≥ 16 à < 18,5).
-  Vert indique un poids pour taille adéquat (IMC ≥ 18,5 à < 25).
-  Orange indique un surpoids (IMC ≥ 25 à < 30).
-  Violet indique l'obésité (IMC ≥ 30).

### Classification de l'état nutritionnel en fonction de l'IMC

Malnutrition sévère	Malnutrition modérée	Normal	Surpoids	Obésité
< 16	16–18,4	18,5–24,9	25–29,9	≥ 30

FANTA finalise la mise au point d'un outil interactif, la "roue de l'IMC." Cette roue, qui comprend deux disques tournant sur un fond solide, permet de déterminer l'IMC et l'IMC-pour-âge de la personne en alignant sa taille, son poids et son âge avec les disques tournants.

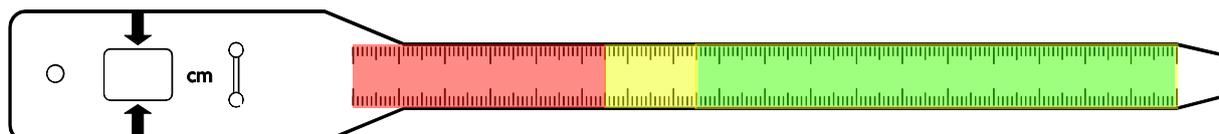
Taille (cm)

200	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30			
198	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31		
196	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	
194	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33
192	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33
190	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33		
188	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34	34		
186	10	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35		
184	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35		
182	11	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36			
180	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37		
178	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	38		
176	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39		
174	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40		
172	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39	40	41	41			
170	12	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42	42		
168	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43	43		
166	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44		
164	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	45		
162	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42	43	43	44	45	46	46		
160	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47	47		
158	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48	48		
156	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	49		
154	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51	51		
152	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	52		
150	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	36	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47	48	49	50	51	52	53	53		
148	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	54		
146	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	55			
144	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	56		
Poids (kg)	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120			

## RÉFÉRENCE 5. PÉRIMÈTRE BRACHIAL

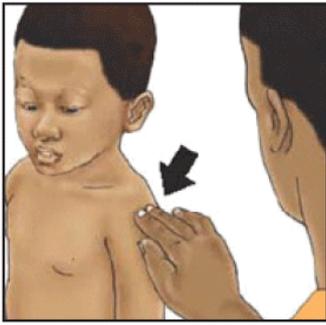
Le PB est une mesure de l'épaisseur des tissus musculaires et des graisses sous-cutanées, pris à la hauteur du biceps. Cette mesure est indiquée chez les enfants de 6 mois et plus. Elle est utilisée couramment au niveau communautaire pour le dépistage actif de la malnutrition. La mesure du PB est également indiquée pour les femmes qui sont enceintes ou qui se trouvent jusqu'à 6 mois post-partum.

### Bracelet de Shakir

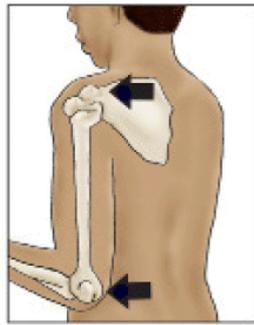


### Classification de l'état nutritionnel par le PB

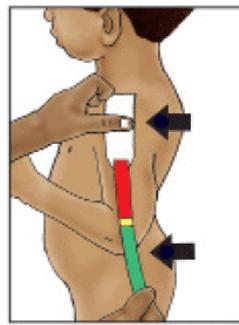
Groupe	Malnutrition sévère	Malnutrition modérée	Normal
Enfants 6–59 mois	< 11,5 cm	≥ 11,5 à < 12,5 cm	≥ 12,5 cm
Enfants 5–9 ans	< 13,5 cm	≥ 13,5 à < 14,5 cm	≥ 14,5 cm
Enfants 10–14 ans	< 16,0 cm	≥ 16 à < 18,5 cm	≥ 18,5 cm
Adolescents 15–17 ans	< 17,5 cm	≥ 17,5 à < 19,5 cm	≥ 19,5 cm
Femmes enceintes/post-partum	< 21,0 cm	≥ 21,0 à < 22 cm	≥ 22,0 cm
Adultes, hommes	< 18,5 cm	≥ 18,5 à < 23,0 cm	≥ 23,0 cm
Adultes, femmes (non enceintes/non allaitantes)	< 18,0 cm	≥ 18,0 à < 22,0 cm	≥ 22,0 cm



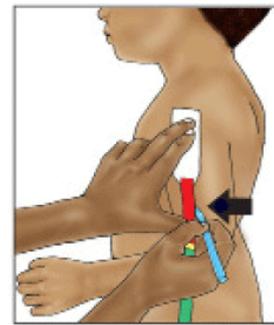
1. Plier le bras gauche à un angle de 90°



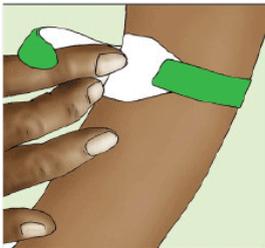
2. Trouver le haut de l'épaule et le bout du coude



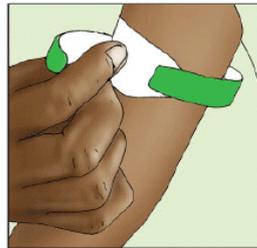
3. Maintenir le bracelet à hauteur du niveau des yeux et le placer au haut de l'épaule. Mettre votre pouce droit sur le bracelet à l'endroit où il rencontre le bout du coude (point final).



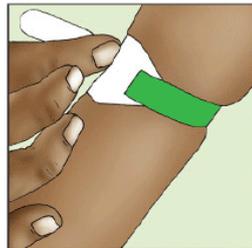
4. Trouver le milieu du bras supérieur en repliant le bas du bracelet sur le point final au haut du bracelet. Le milieu du bras se trouve là où le pli du ruban se trouve. Placer le pouce gauche sur le point où le bracelet est plié (point du milieu), et marquer ce point du doigt ou au stylo.



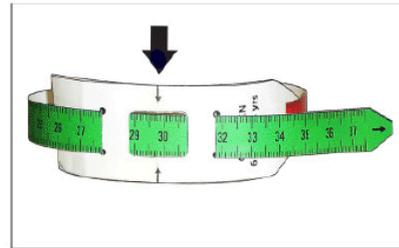
5. Déplier le bras du client et enrouler le bracelet autour du bras au point du milieu.



Trop relâché



Trop resserré



7. Lire les mesures en cm dans la fenêtre où la flèche pointe vers l'intérieur.

6. Faire passer le bracelet par l'ouverture et corriger la tension du bracelet

8. Noter la mesure avec une précision à 0,1 mm près ainsi que la couleur.

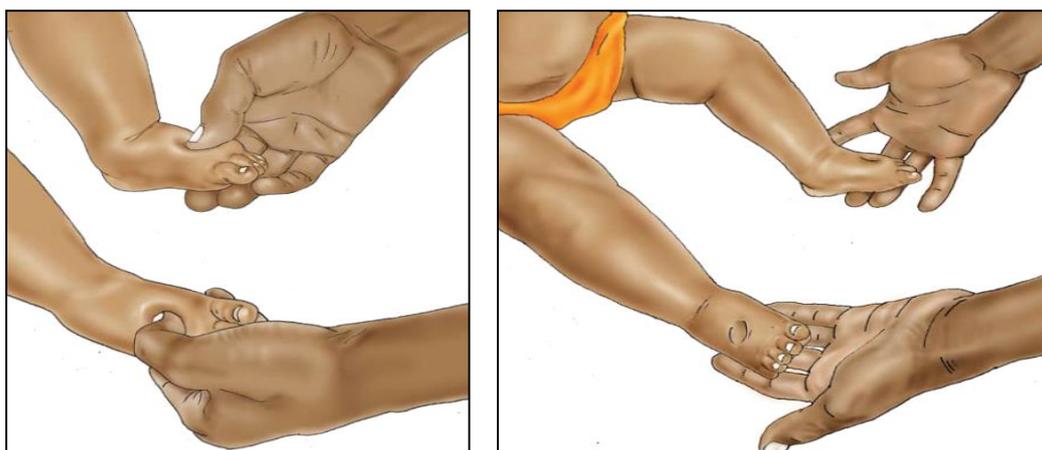
## RÉFÉRENCE 6. COMMENT ÉVALUER LES ŒDÈMES BILATÉRAUX

Les œdèmes bilatéraux gardant le godet sont un signe clinique de malnutrition sévère. Ils sont causés par une accumulation anormale de liquides dans le corps. Les œdèmes nutritionnels sont ceux qui répondent aux caractéristiques suivantes :

- B= Bilatéraux
- R= Récents
- A= Ascendant
- M= Mou
- I= Indolores
- P= Permanents
- S= Symétriques

Pour les détecter :

- Appliquez une pression du pouce sur les deux pieds pendant 3 secondes complètes (comptez 101, 102, 103) et ensuite retirez vos pouces.



- Une fois le pouce levé, si la pression laisse une empreinte (une fossette) sur les **deux** pieds, les œdèmes bilatéraux gardant le godet sont de **degré + (faible)**.
- Répétez le même test sur les parties inférieures des jambes, les mains et les parties inférieures des bras. Si la fossette se maintient sur ces parties du corps, voyez si le visage est enflé surtout autour des yeux. Si le visage n'est pas enflé, les œdèmes bilatéraux sont de **degré ++ (modéré)**. Si le visage est enflé, les œdèmes bilatéraux sont de **degré grave +++ (sévère)**.

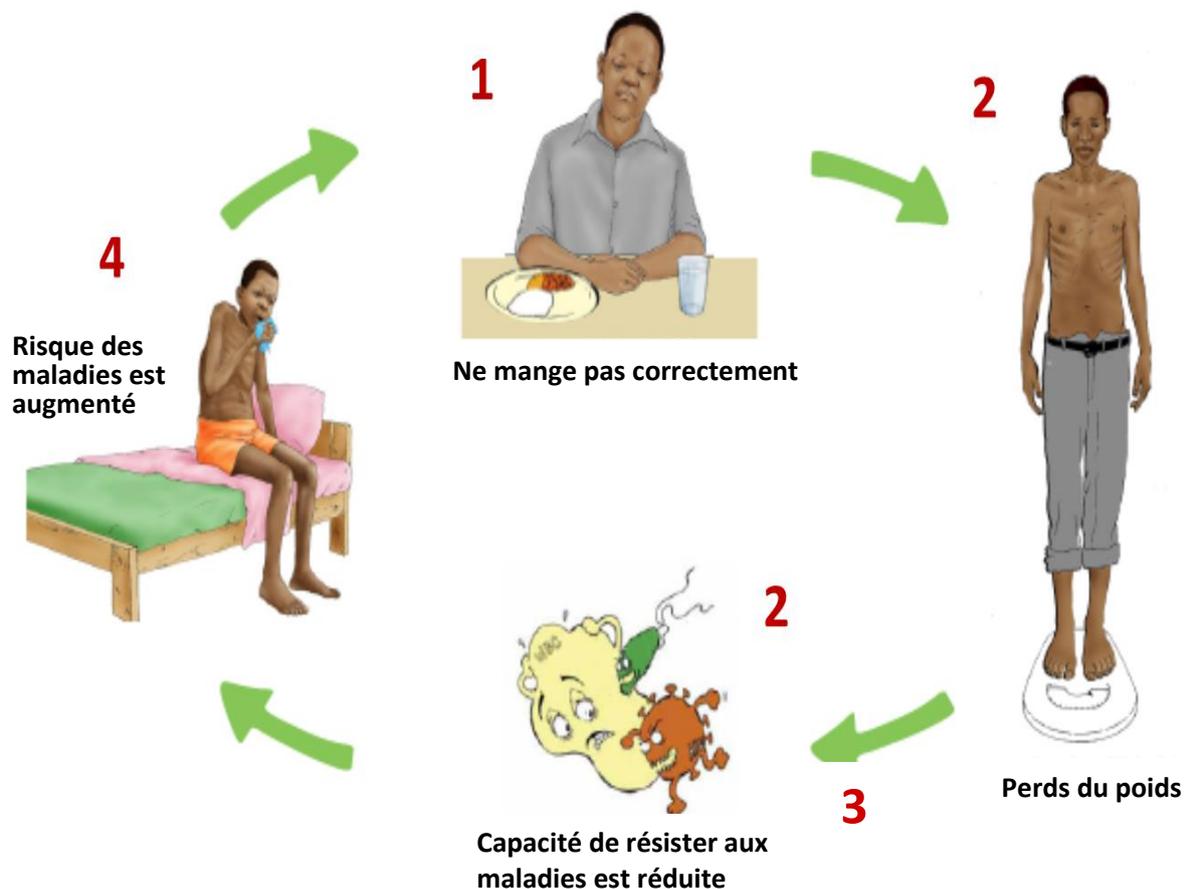
Degré	Définition
Absent ou 0	Pas d'œdèmes bilatéraux gardant le godet
+	<b>Faible</b> (aux deux pieds ou chevilles)
++	<b>Modéré</b> (aux deux pieds, plus les parties inférieures des jambes, les mains ou les parties inférieures des bras)
+++	<b>Grave</b> (œdèmes généralisés, sur les deux pieds, les jambes, les bras et le visage)

Les œdèmes non-bilatéraux (qui ne se trouvent pas sur les **deux** pieds ou jambes) ne sont pas d'origine nutritionnelle. Les œdèmes non nutritionnels, surtout chez les adultes, peuvent provenir d'une insuffisance cardiaque congestive, de troubles lymphatiques, ou de troubles de la fonction rénale. Seul l'œdème bilatéral qui garde le godet (la fossette) est un œdème nutritionnel.

## RÉFÉRENCE 7. LES CONSEQUENCES DE LA MALNUTRITION

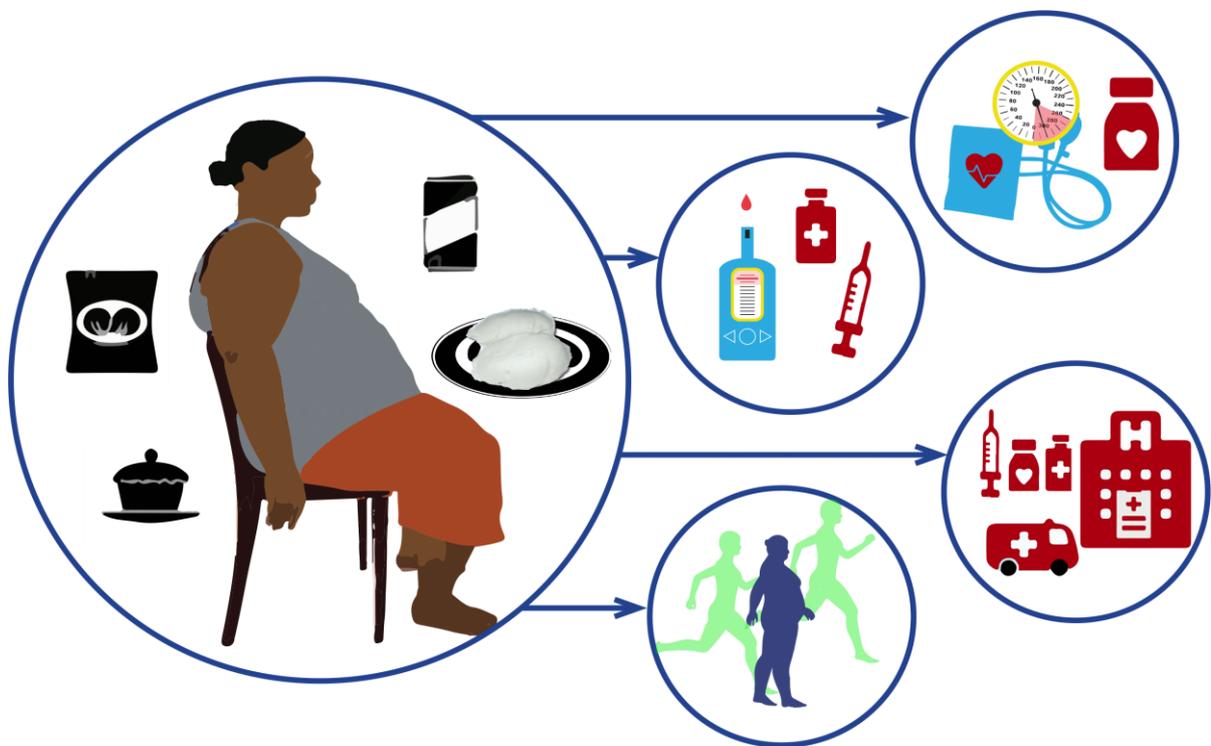
La malnutrition existe sous 2 formes : La malnutrition par carence qui se manifeste par une perte de poids (sous-poids) ; et la malnutrition par excès qui est mise en évidence par une prise de poids excessive (surpoids et obésité). Les 2 types de malnutrition ont des conséquences néfastes sur la sante. Les relais communautaires devraient être à mesure d'expliquer aux clients les conséquences du sous-poids et du surpoids et/ou de l'obésité, et les aider à choisir le plan de soins nutritionnels approprié à leurs besoins. La figure 1 ci-dessous montre les conséquences de la sous-nutrition et la figure 2 présente les conséquences de la surnutrition.

Figure 1 : Les conséquences de la sous-nutrition



## Figure 2 : Les conséquences de la surnutrition

- La surnutrition ou suralimentation entraîne un excès de graisses dans le corps qui peut provoquer des maladies :
  - Cardiovasculaires, essentiellement l'hypertension et les accidents vasculaires
  - Métaboliques : diabète de type 2, la goutte
  - Musculo-articulaires : Arthrite
  - Le cancer : Cancer du côlon, cancer de l'endomètre
- Ces maladies provoquent de longues souffrances pour les personnes qui en sont atteintes et à leur famille ; elles peuvent causer des décès prématurés
- L'excès de poids affaiblit l'individu, le rend paresseux, et diminue sa qualité de vie.



## RÉFÉRENCE 8. MESSAGES CLÉS POUR UNE ALIMENTATION ADAPTEE AUX BESOINS

1. La pyramide alimentaire de la RDC comporte plusieurs groupes d'aliments. Chaque aliment ou groupe d'aliments apporte au corps des nutriments différents, avec une fonction spécifique pour chacun.
2. Un régime alimentaire diversifié est nécessaire pour couvrir l'ensemble des besoins en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux dont le corps a besoin pour bien fonctionner.
3. Un régime alimentaire diversifié est celui qui comporte des repas variés où tous les groupes d'aliments sont représentés.
4. Pour, bien manger, Il faut consommer des aliments adaptés à son état nutritionnel.
5. Il faut connaître son état nutritionnel pour mieux choisir les aliments adaptés.
6. La pyramide alimentaire peut aider à faire le choix des aliments locaux appropriés.

**La Pyramide Alimentaire de la RDC**



## RÉFÉRENCE 9. OUTIL DE COLLECTE DE DONNÉES POUR LA NACS COMM UNAUTAIRE

### Fiche de collecte des données de l'évaluation nutritionnelle

Type d'activité \_\_\_\_\_

Date/Mois/Année \_\_\_\_\_

Date / Semaine / Mois	ETAT NUTRITIONNEL						Total personnes évaluées
	Malnutrition sévère	Malnutrition modérée	Malnutrition léger	Normal	Surpoids	Obésité	
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
TOTAL							

NB : Tout cas de sous nutrition ou de surpoids doit être orienté (Référé) vers une structure sanitaire (avec un billet de référence) pour un prise en charge appropriée

### Le relais communautaire doit assurer le suivi des cas référés

Classification	Nombre de cas référés	Nombre de cas suivis
Malnutrition sévère		
Malnutrition modérée		
Malnutrition léger		
Normal		
Surpoids		
Obésité		