



# PRATIQUES ESSENTIELLES EN NUTRITION



**BOITE A IMAGES POUR L'AMELIORATION  
DES HABITUDES ALIMENTAIRES**

DECEMBRE 2016

# CONTENT

THEME 1 : EVALUATION NUTRITIONNELLE 3

THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE 5

THEME 3 : ALIMENTATION ET MODE DE VIE 19

THEME 4 : ADHERENCE AU TRAITEMENT 23

THEME 5 : EAU, HYGIENE ET ASSAINISSEMENT 25

THEME 6 : GESTION DES SIGNES ET SYMPTOMES  
EMPECHANT DE S'ALIMENTER CORRECTEMENT 27

## THEME 1 : EVALUATION NUTRITIONNELLE

# Faites-vous peser à chaque rendez-vous médical



## THEME 1 : EVALUATION NUTRITIONNELLE

# Faites-vous peser à chaque rendez-vous médical

Q1. Que voyez-vous sur ces images?

Q2. De quoi s'agit-il?

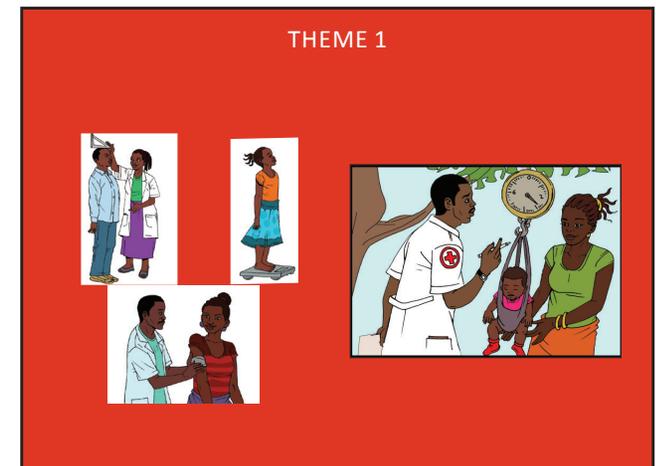
Q3. Pourquoi doit-on pouvoir garder son poids (de corps) dans les normes?

### EXPLIQUER :

- Le poids corporel renseigne sur l'état de santé d'une personne puisque à chaque taille correspond un poids idéal (normal).
- Le poids en dessous du poids idéal affaiblit le corps et expose aux différentes maladies ou infections aiguës.
- Un poids au-dessus du poids idéal augmente le risque des maladies chroniques telles que le diabète et l'hypertension.
- Pour l'enfant, les pesées chaque mois permettent de se rassurer de la croissance de son enfant.

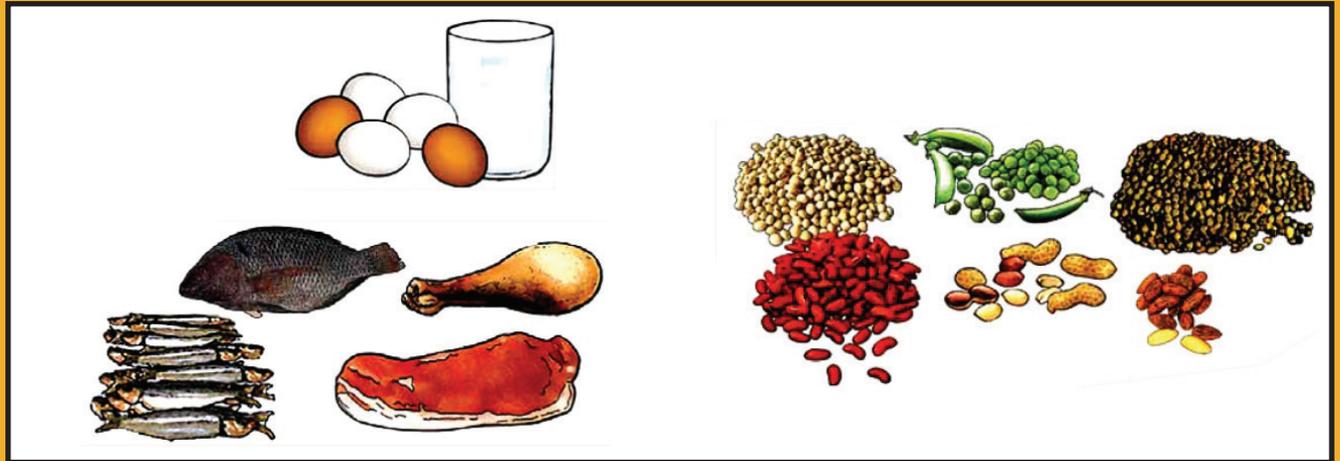
### MESSAGES CLÉS :

- Faites-vous peser à chaque rendez-vous médical.
- En cas de perte de poids involontaire de plus de 6 kg en espace de 2 à 3 mois, consultez votre agent de santé.
- Si vous avez trop de poids, mangez des légumes et des fruits et faites des exercices physiques tels que marcher, monter ou descendre des escaliers.
- Faites peser, mesurer et examiner votre enfant au centre de santé, dès la naissance jusqu'à l'âge de 5 ans ; et ce, chaque fois que vous allez au centre de santé.



# THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

## Alimentation (variée et équilibrée)



# THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

## Alimentation (variée et équilibrée)

**Q1. Quels aliments voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Lesquels de ces aliments mangez-vous d'habitude?**

**Q3. Quelles associations pouvez-vous faire entre ces groupes d'aliments pour constituer un repas?**

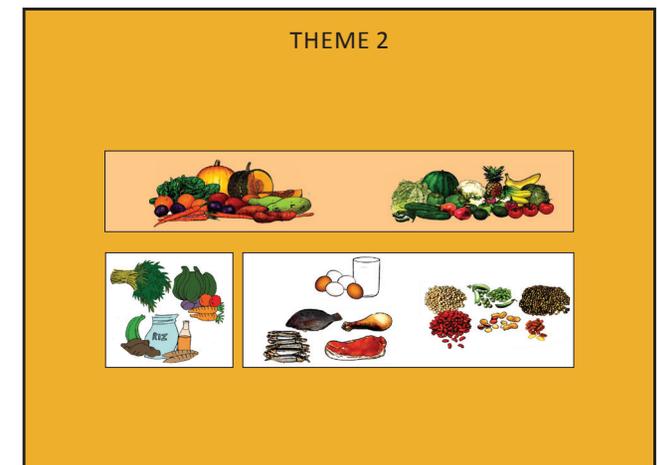
**Q4. Pourquoi est-il important de manger des aliments variés (de différents groupes?)**

### EXPLIQUER :

- Il existe 3 groupes d'aliments :
  - Du riz, des pâtes, du pain (aliments riches en énergie tels que les glucides)
  - De la viande, poulet, poisson (des protéines pour la réparation, la force)
  - Des fruits, légumes, etc. (des vitamines et minéraux pour la protection)
- Chaque groupe d'aliments joue un rôle différent dans le corps. Il est donc important de manger des aliments de tous les groupes pour une meilleure santé.
- Le VIH affaiblit le corps et demande beaucoup plus d'énergie. Il est donc important de prendre des repas supplémentaires pour se protéger des maladies.

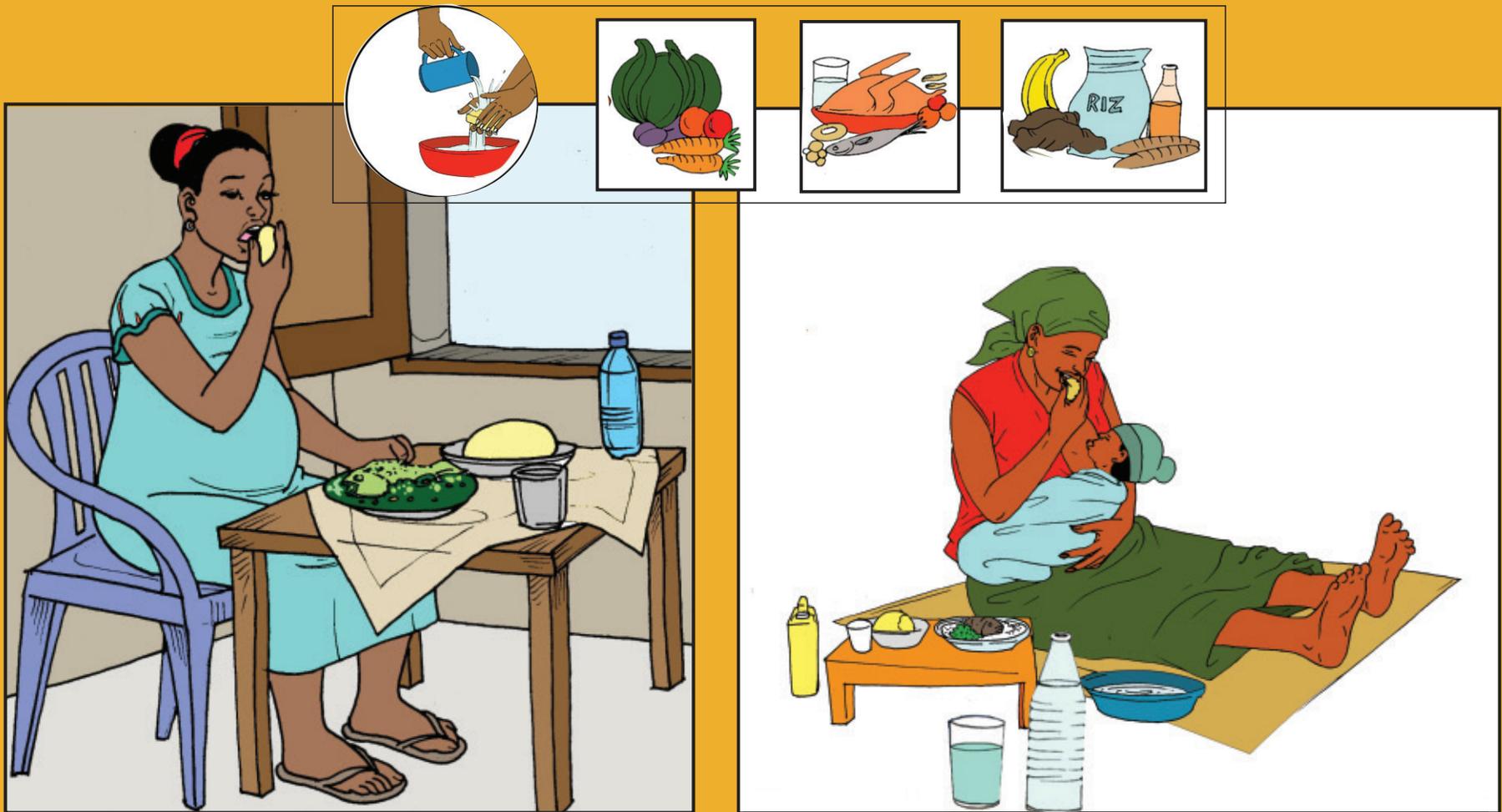
### MESSAGES CLÉS :

- Mangez chaque jour du lait, de la viande, du poisson, des oeufs, des haricots, des légumes verts, du riz, des arachides, du manioc, de l'huile de palme, etc., et des fruits.



# THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

## Femme enceinte ou allaitante



## THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

# Femme enceinte ou allaitante

- Q1. Que voyez-vous sur cette image?**
- Q2. Pourquoi est-ce que la femme enceinte ou allaitante a besoin de manger plus?**
- Q3. Combien de repas devez-vous prendre pendant que vous êtes enceinte ou pendant que vous allaitez?**
- Q4. Quels types d'aliments devez-vous manger pendant la grossesse ou pendant l'allaitement?**
- Q5. Quels sont les médicaments qu'une femme enceinte ou allaitante doit prendre?**

### MESSAGES CLÉS :

#### *Pour la femme enceinte :*

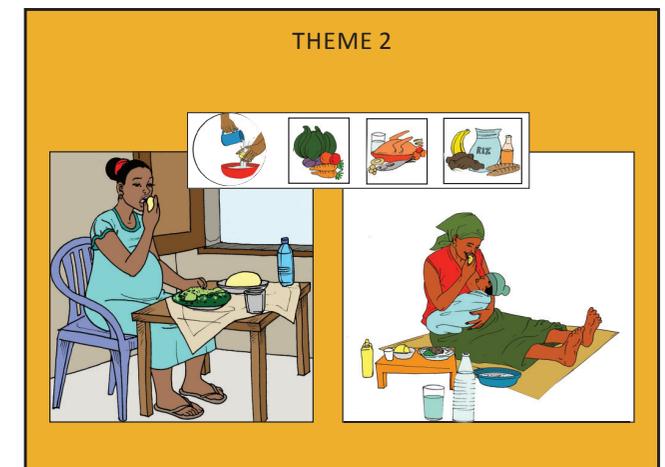
- Ajoutez chaque jour au moins 3 goûters entre les repas en plus des 3 repas recommandés.
- Mangez chaque jour au moins 3 repas constitués des 3 groupes d'aliments, selon les disponibilités locales (fruits, légumes, viande, poulet, poisson, riz, huile, céréales)
- Prenez du fer tel que recommandé par l'agent de santé.

#### *Pendant l'allaitement :*

- Ajoutez chaque jour au moins 3 à 4 goûters entre les repas en plus de trois repas recommandés.
- Prenez du mebendazole tel que recommandé par l'agent de santé.

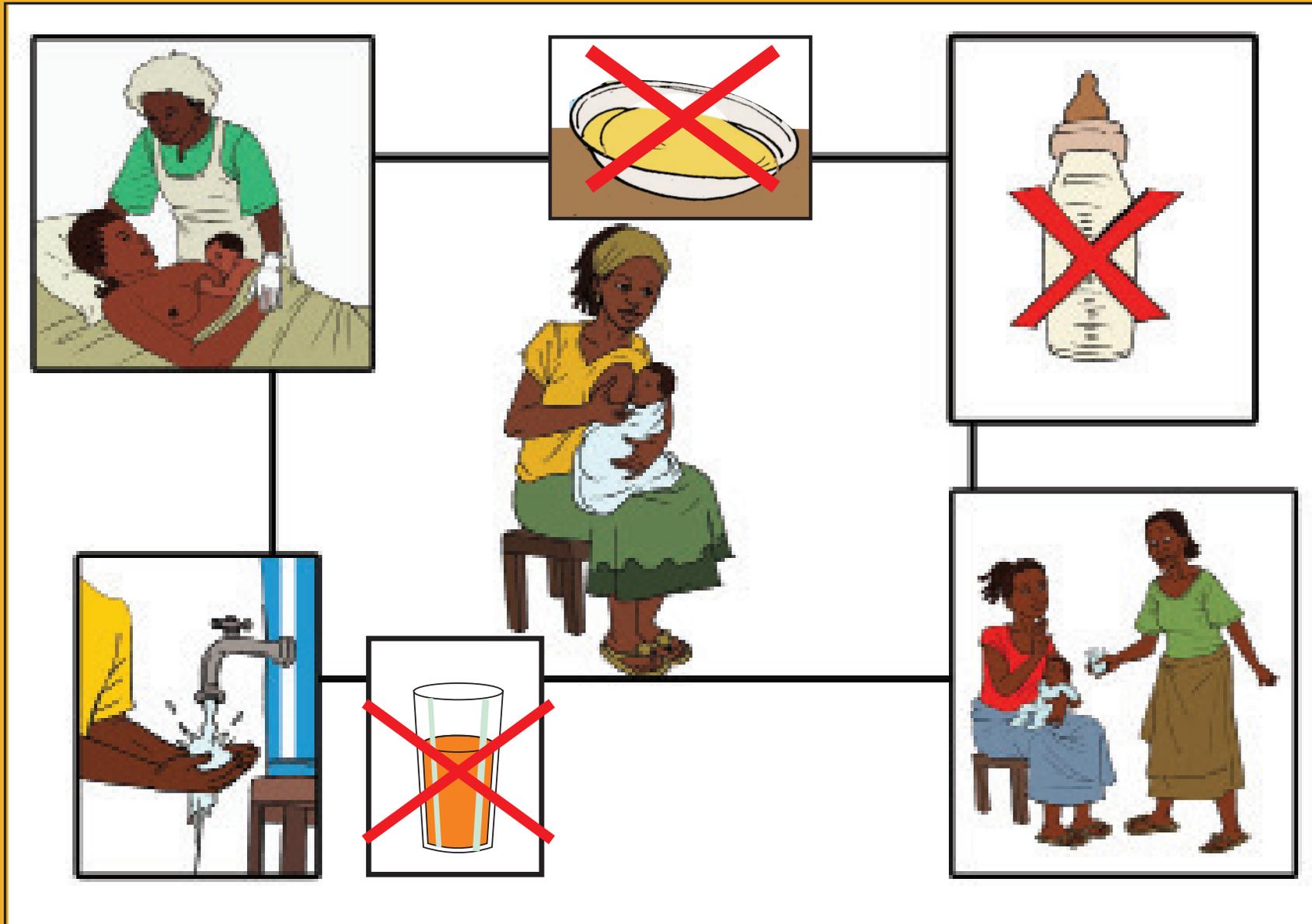
### EXPLIQUER :

- La femme enceinte a besoin de manger une alimentation variée et équilibrée (qui contient les 3 groupes d'aliments) pour couvrir ses besoins alimentaires ainsi que ceux du bébé. Elle devra ainsi ajouter des goûters entre les 3 repas recommandés par jour.
- Pendant la grossesse ou l'allaitement, la femme enceinte ou allaitante ne devra prendre que les médicaments recommandés par l'agent de santé (du fer, du mebendazole, etc.) pour sa santé et celle de son bébé.
- Pendant l'allaitement, la maman devra boire 2 à 3 litres d'eau par jour.



# THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

## Enfant de moins de 6 mois



# THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

## Enfant de moins de 6 mois

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Que signifie l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois?**

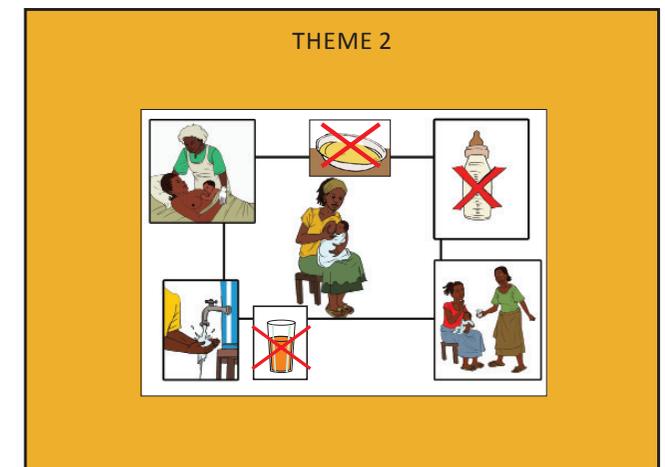
**Q3. Quels sont les avantages de l'allaitement?**

**EXPLIQUER :**

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson et le jeune enfant. Il contient tous les éléments nutritifs dont l'enfant a besoin. A cet âge, l'enfant n'a pas besoin d'un autre aliment ou liquide (même pas de l'eau).
- Le lait maternel facilite sa croissance, son développement et le protège contre les maladies telles que la diarrhée, les infections respiratoires et la malnutrition.

**MESSAGES CLÉS :**

- Dès la naissance jusqu'à l'âge de 6 mois donnez exclusivement (seulement) le lait maternel à votre bébé.
- Avant de vous séparer de votre bébé :
  - Pressez le lait de votre sein dans un gobelet lavé.
  - Couvrez le gobelet avec un couvercle.
  - Conservez le gobelet de lait dans un endroit frais pendant 4 heures maximum.
  - Demandez à la personne qui s'occupe de votre bébé de lui donner ce lait à la cuillère, chaque fois que votre bébé réclame le sein.



THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE  
**Enfant de 6 à 11 mois**



## THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

# Enfant de 6 à 11 mois

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Quels sont les aliments que vous donnez à votre bébé en plus du lait maternel après 6 mois?**

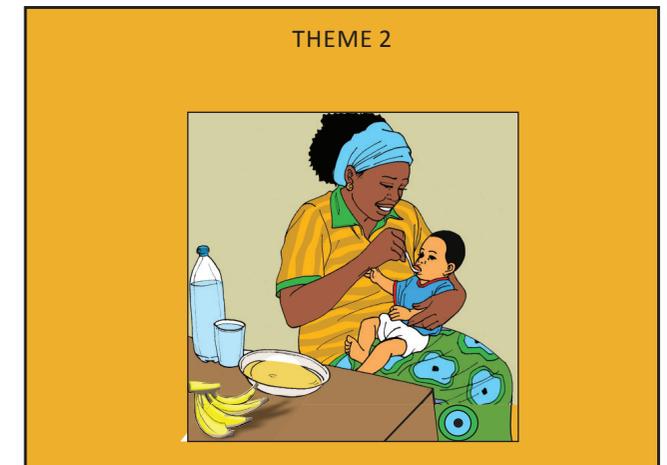
**Q3. Pourquoi est-ce important d'introduire des aliments de complément après 6 mois d'allaitement exclusif?**

### EXPLIQUER :

- Le lait maternel ne suffit plus à lui seul pour couvrir les besoins nutritifs de l'enfant qui a 6 mois et plus.
- Augmenter progressivement le nombre de fois que l'enfant prend des aliments de complément au fur et à mesure qu'il grandit.
- Utiliser des aliments variés (des trois groupes) pour la préparation de ses repas.
- Donner des fruits et des légumes qui renforcent l'immunité.

### MESSAGES CLÉS :

- A partir de 6 mois, donnez progressivement à votre bébé 1 à 3 bouillies enrichies par jour en plus du lait maternel.
- Préparez la bouillie de votre enfant avec des aliments tels que des fretins, chenilles, viande, poisson, œufs, produits laitiers, arachide, soya, petits pois, haricots, ou graines d'amarantes.
- Donnez chaque jour à votre enfant un fruit de saison (mangue, banane, ananas, papaye, goyave, orange, etc.), en plus de bouillies enrichies.
- Emmenez votre enfant au centre de santé pour recevoir la dose de vitamine A.



## THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

### Enfant de 12 à 59 mois



## THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

# Enfant de 12 à 59 mois

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Quels sont les aliments que vous donnez à votre enfant à cet âge?**

### EXPLIQUER :

- A partir de 12 mois, Il faut donner à votre enfant au moins 3 repas constitués de 3 groupes d'aliments ainsi que de goûters entre les repas et 2 à 3 litres de liquide par jour (eau ; jus de fruits ; lait maternel jusqu'à ce que l'enfant le désire).
- A cet âge, l'enfant peut manger le plat familial.
- Donner à l'enfant des fruits riches en vitamine A et légumes chaque jour (carotte, épinards, mangue, banane, ananas, papaye, goyave, orange, etc.).
- Les parents devront surveiller l'enfant pendant qu'il mange pour s'assurer qu'il a mangé la quantité qu'il faut.

### MESSAGES CLÉS :

A partir de 12 mois, jusqu'à 59 mois :

- Donnez chaque jour à votre enfant 3 repas et 2 goûters entre les repas. Continuez à lui donner le sein comme il le désire.
- Donnez chaque jour à votre enfant des repas constitués de 3 groupes d'aliments, selon les disponibilités locales (fruits et légumes verts ; viande, poisson, œufs ; riz, céréales, ou pâtes, etc.).
- Donnez chaque jour à votre enfant un fruit de saison et de l'eau à boire.
- Donnez à votre enfant le mebendazole tel que recommandé par l'agent de santé pour prévenir l'anémie.
- Continuez à nourrir votre enfant quand il est malade et donner lui de l'eau à boire.



THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE  
**Enfant de 5 à 17 ans**



## THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

# Enfant de 5 à 17 ans

- Q1. Que voyez-vous sur ces images?**
- Q2. Quels sont les aliments que vous donnez à votre enfant à cet âge?**
- Q3. Combien de fois votre enfant mange-t-il par jour?**

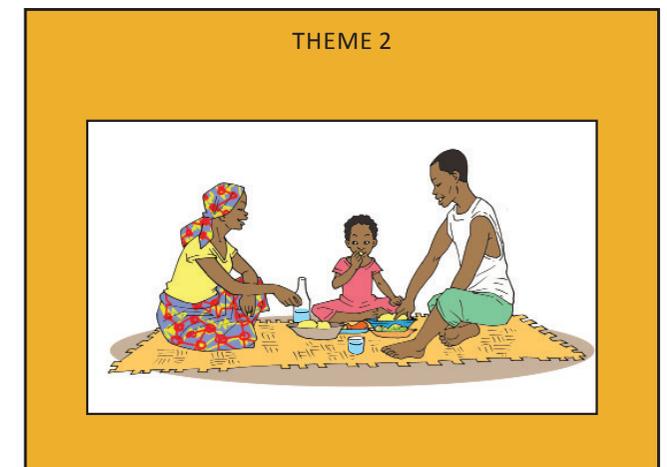
### EXPLIQUER :

- A partir de 5 ans, il lui faudrait au moins 3 repas constitués de 3 groupes d'aliments ainsi que de goûters entre les repas et 2 à 3 litres de liquide (eau, jus de fruits) par jour.
- A cet âge, l'enfant peut manger le plat familial.
- Donner à l'enfant des fruits riches en vitamine A et légumes chaque jour (carotte, épinards, mangue, banane, ananas, papaye, goyave, orange, etc.).

### MESSAGES CLÉS :

A partir de 5 ans, jusqu'à 17 ans :

- Donnez chaque jour à votre enfant 3 repas et 3 goûters entre les repas et de l'eau à boire.
- Donnez chaque jour à votre enfant des repas constitués de 3 groupes d'aliments (des fruits et légumes verts ; de la viande, du poisson, des oeufs ; du riz, des céréales, des pâtes, etc.).
- Donnez chaque jour à votre enfant un fruit de saison.



## THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

### Adulte



# THEME 2 : ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE

## Adulte

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Combien de fois mangez-vous par jour?**

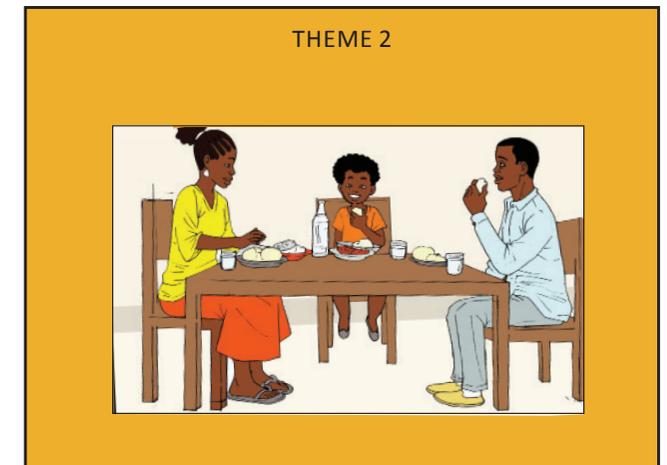
**Q3. Quels sont les aliments que vous aimez manger?**

### EXPLIQUER :

- Manger des aliments variés et équilibrés protège l'organisme. Chaque repas devrait toujours inclure les trois types d'aliments (des fruits et légumes verts ; de la viande, du poisson, des oeufs ; du riz, des céréales, des pâtes, etc.).
- Prendre un goûter entre chaque repas.
- Cuire les légumes de 10 à 20 minutes maximum car les vitamines sont détruites au-delà de 20 minutes de cuisson.
- Boire 2 à 3 litres d'eau et du jus de fruits chaque jour.

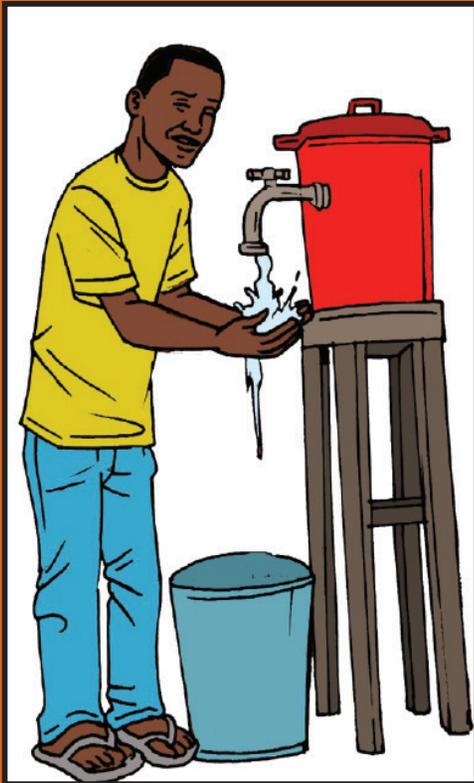
### MESSAGES CLÉS :

- Mangez au moins 3 repas et 3 goûters entre les repas par jour.
- Continuez à nourrir votre enfant quand il est malade et donnez-lui de l'eau à boire.
- Lorsque vous préparez les repas, cuisez les légumes de 10 à 20 minutes.
- Buvez au moins 2 à 3 litres d'eau et du jus de fruits par jour pour être en bonne santé.



# THEME 3 : ALIMENTATION ET MODE DE VIE

## Hygiene des aliments



## THEME 3 : ALIMENTATION ET MODE DE VIE

# Hygiene des aliments

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Que signifient pour vous ces images?**

### EXPLIQUER :

- Se laver les mains à l'eau courante avec du savon ou de la cendre avant de manger ou après avoir été aux toilettes.
- Couvrir les aliments à l'abri de la poussière, des insectes et des rongeurs pour éviter de les contaminer.
- Manger des aliments frais et préparés endéans les 24 heures.
- Laver à l'eau courante les fruits et légumes avant de les manger.
- Boire et utiliser de l'eau potable (traitée ou bouillie) pour préparer les aliments. Vous éviterez ainsi d'être malade, comme avoir la diarrhée.

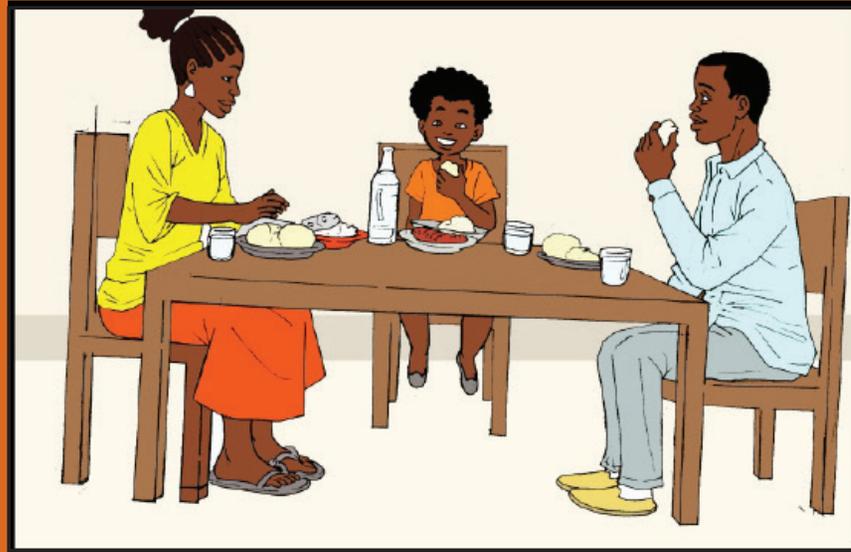
### MESSAGES CLÉS :

- Mangez des aliments cuits.
- Couvrez les aliments avec un couvercle ou un tissu.
- Prenez du lait pasteurisé ou faites bouillir du lait frais avant de le consommer.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau potable (traitée ou bouillie) avant de les manger.



# THEME 3 : ALIMENTATION ET MODE DE VIE

## Mode de vie



## THEME 3 : ALIMENTATION ET MODE DE VIE

# Mode de vie

Q1. Que voyez-vous sur ces images

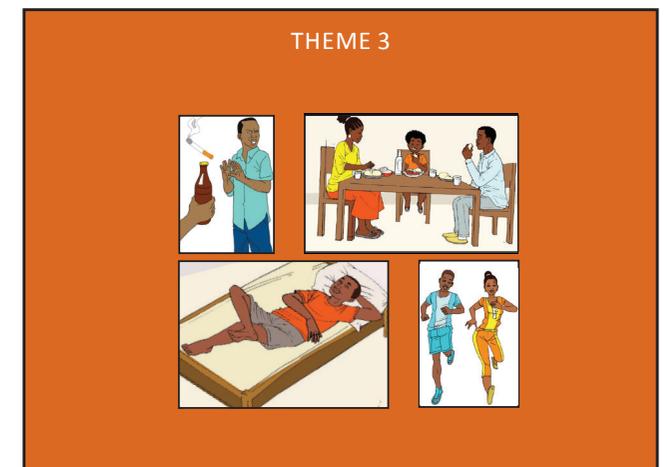
Q2. Que signifient pour vous ces images?

EXPLIQUER :

- Faire tous les jours de l'exercice physique tel que marcher, courir, de la gymnastique, etc.
- Se reposer.

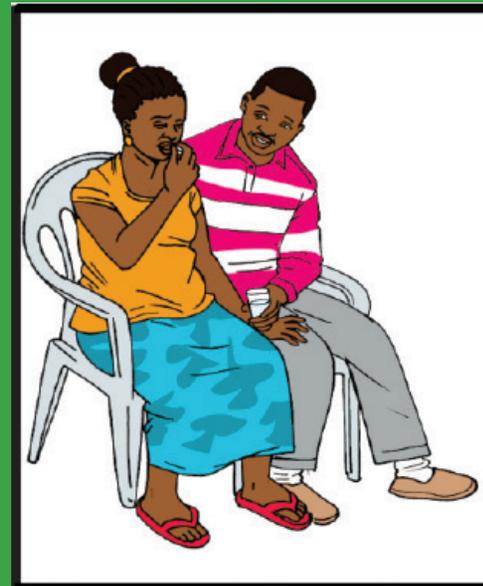
MESSAGES CLÉS :

- Faites de l'exercice physique tel que marcher, courir ; de la gymnastique.
- Reposez-vous tous les jours.
- Buvez 2 à 3 litres d'eau traitée ou bouillie par jour.



# THEME 4 : ADHERENCE AU TRAITEMENT

## Adherence au traitement



# THEME 4 : ADHERENCE AU TRAITEMENT

## Adherence au traitement

Q1. Que voyez-vous sur ces images?

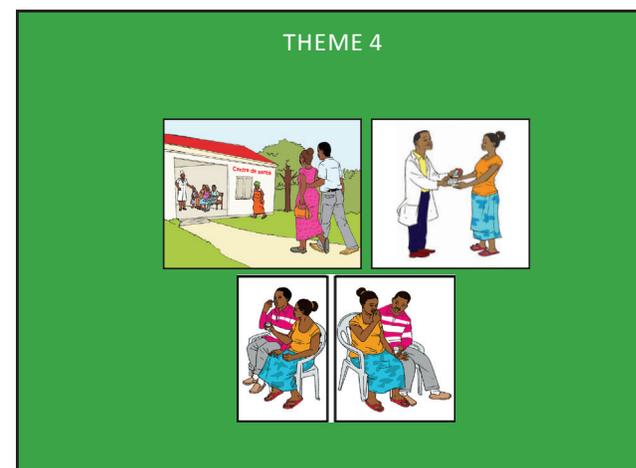
Q2. Que signifient pour vous ces images?

### EXPLIQUER :

- La personne vivant avec le VIH devra respecter les rendez-vous fixés par l'agent de santé et prendre ses médicaments tels que recommandés, pour l'efficacité de son traitement.
- Elle pourra se confier à une personne de confiance (mari, femme, ami) pour partager ses soucis, ses préoccupations.
- Le partenaire infecté ou les deux conjoints ont besoin du soutien mutuel pendant la prise des médicaments.

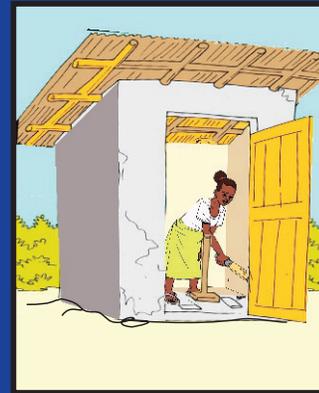
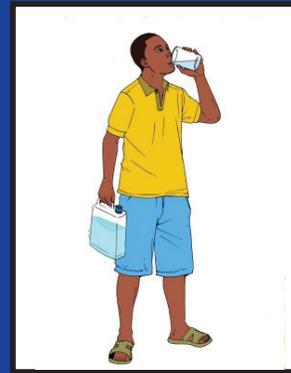
### MESSAGES CLÉS :

- Respectez chaque rendez-vous fixé par l'agent de santé.
- Prenez les médicaments tels que recommandés par l'agent de santé.
- Confiez-vous à une personne de confiance pour partager vos soucis et préoccupations.
- Soutenez votre partenaire en lui rappelant par exemple les heures de prise de médicaments, le rendez-vous avec l'agent de santé.



# THEME 5 : EAU, HYGIENE ET ASSAINISSEMENT

## Eau, hygiene et assainissement



# THEME 5 : EAU, HYGIENE ET ASSAINISSEMENT

## Eau, hygiène et assainissement

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

**Q2. Que faites-vous pour rendre votre environnement propre?**

**EXPLIQUER :**

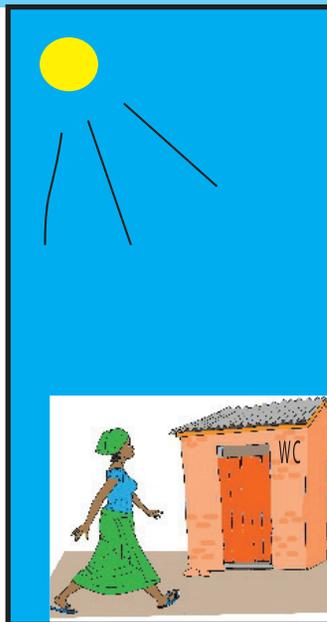
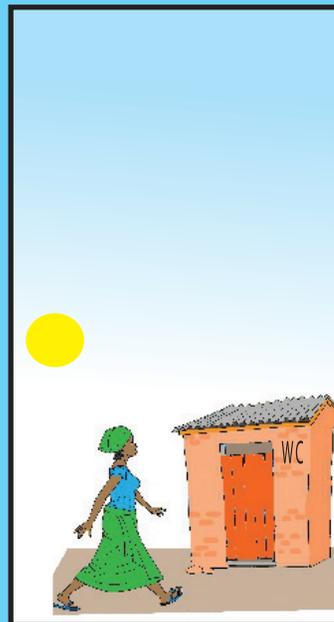
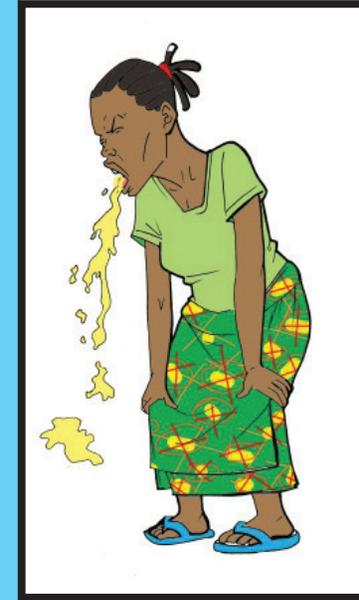
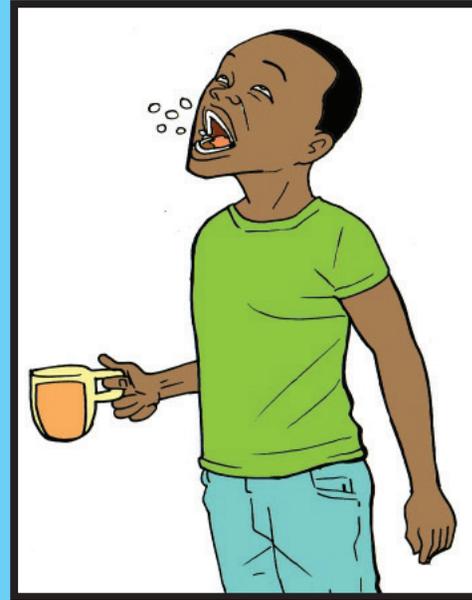
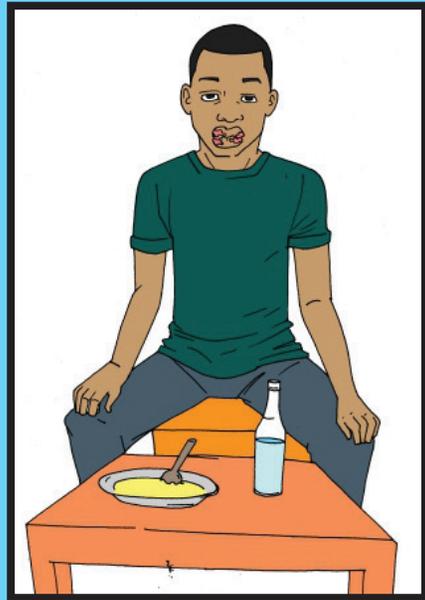
- Boire de l'eau traitée, se laver tous les jours, et vivre dans un environnement nettoyé tous les jours, permet d'éviter certaines maladies ou infections.

**MESSAGES CLÉS :**

- Buvez de l'eau traitée ou bouillie.
- Conservez votre eau de boisson dans un récipient nettoyé avec goulot, fermé et dans un endroit propre.
- Conservez séparément les aliments crus des aliments cuits.
- Nettoyez avec eau et savon les endroits où vous préparez les aliments et gardez les ustensiles lavés avec eau et savon dans une serviette ou dans une boîte.
- Lavez à l'eau courante les aliments à consommer crus (fruits et légumes).
- Dormez (vous et votre enfant) chaque nuit sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide pour éviter la malaria.
- Nettoyez votre latrine avec de l'eau souillée (déjà utilisée).
- Lavez-vous les mains à l'eau courante avec du savon ou de la cendre avant de manipuler les aliments, de manger ou de donner à manger à l'enfant ; après avoir été aux toilettes et après avoir changé les couches de l'enfant.



# THEME 6 : GESTION DES SIGNES ET SYMPTOMES EMPECHANT DE S'ALIMENTER CORRECTEMENT



# THEME 6 : GESTION DES SIGNES ET SYMPTOMES EMPECHANT DE S'ALIMENTER CORRECTEMENT

**Q1. Que voyez-vous sur ces images?**

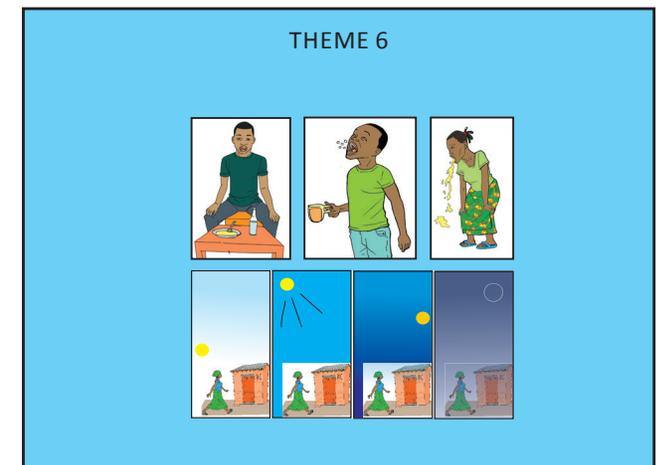
**Q2. Quelles attitudes adopter en cas d'apparition des signes qui empêchent de s'alimenter correctement?**

## EXPLIQUER :

- En cas de gorge enflammée, se gargariser avec de l'eau tiède salée, après chaque repas ou après avoir mangé quelque chose.
- Continuez à s'alimenter, même en cas de muguet :
  - en mangeant des repas légers et peu épicés.
  - en consommant des bouillies à base de farine de céréales (de préférence germées ou fermentées).
  - en prenant des jus de fruits, excepté le jus de pamplemousse.
- Boire chaque jour 2-3 litres d'eau potable, l'eau de riz, ou le SRO en cas de diarrhée.
- Adoucir les lèvres avec de l'huile, de la vaseline, du beurre de karité ou la margarine, plusieurs fois par jour.

## MESSAGES CLÉS :

- En cas d'inflammation de la gorge, gargarisez-vous avec de l'eau tiède salée après chaque repas ou après avoir mangé quelque chose.
- Continuez à vous alimenter en cas de plaies ou d'inflammation dans la bouche ; par exemple, en buvant du jus de fruits dilué avec de l'eau, ou en mangeant une bouillie avec des aliments variés ou du yogourt.
- Buvez de l'eau traitée ou bouillie, de l'eau de riz ou une solution anti-diarrhéique (SRO) en cas de diarrhée.





PROGRAMME NATIONAL DE NUTRITION



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**FANTA III**  
FOOD AND NUTRITION  
TECHNICAL ASSISTANCE

**fhi360**  
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

