

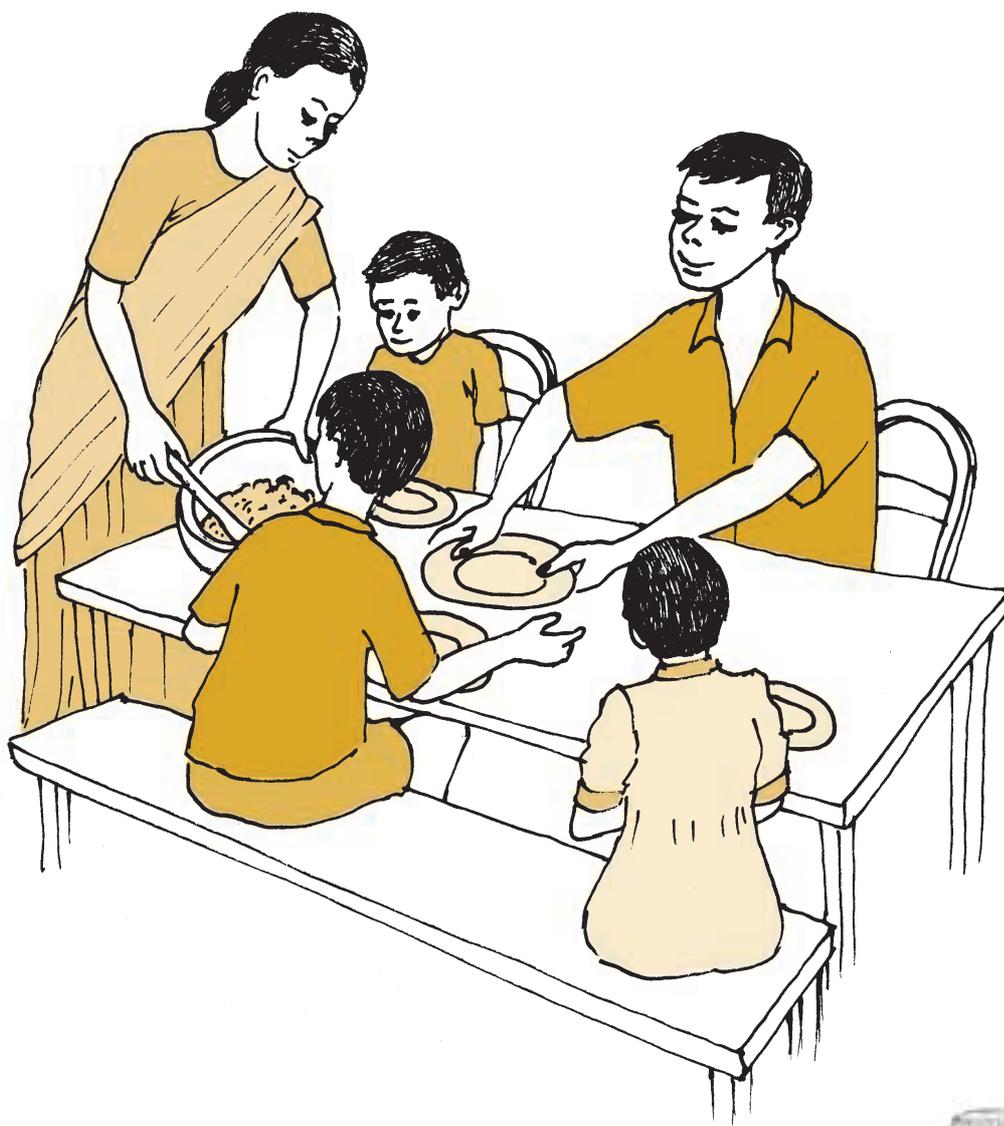
# Pour une bonne alimentation



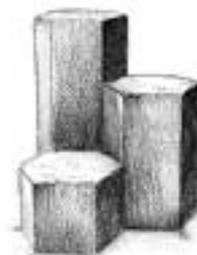
TEARFUND

Un guide PILIERS

*par Isabel Carter*



Partenaires pour Interaction en Langues locales,  
Information, Education et ResourceS



## **Pour une bonne alimentation**

### **Un guide PILIERS**

Par Isabel Carter

Equipe de traduction : Laure Gray, Helen Machin, Marie-France Berton

Illustrations : Rod Mill

Conception : Wingfinger

© Tearfund 2003

ISBN 1 904364 20 9

Publié par Tearfund. Une société limitée par garantie.

Numéro d'enregistrement en Angleterre 994339. Œuvre 265464.

Tearfund est une agence chrétienne évangélique, de développement et de secours, apportant aide et espoir aux communautés du monde entier qui sont dans le besoin, grâce à des partenariats locaux.

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

Tél. : (44) 20 89 77 91 44

E-mail : [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

Site internet : [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

Nous aimerions remercier tout particulièrement Ann Ashworth-Hill pour le soutien et la contribution qu'elle a bien voulu apporter à ce guide. Tous nos remerciements aussi à Ann Burgess et Kate Godden pour leur aide afin de garantir la précision et l'utilité de ces informations.

# Pour une bonne alimentation

## Un guide PILIERS

### **Introduction aux guides PILIERS**

Ces guides ont été conçus pour travailler lors de réunions par petits groupes avec une ou plusieurs personnes se sentant suffisamment informée(s) et confiante(s) pour diriger les discussions. Ils offrent la base nécessaire pour discuter d'un thème lors d'une réunion spéciale ou lors de rassemblements réguliers comme d'agriculteurs, de personnes complétant leur instruction ou d'un groupe de femmes. La meilleure manière d'utiliser ce guide serait d'en lire 2 ou 3 pages à chaque réunion puis de prendre le temps, d'abord de bien discuter du thème choisi, ensuite de mettre en pratique certaines des idées suggérées. Il serait utile que le meneur de débat ait une bonne compréhension d'une nutrition saine.

Les guides PILIERS ont pour objectif de renforcer la confiance des membres de ces groupes afin qu'ils puissent faire évoluer avec succès leur propre situation, sans avoir besoin d'une aide extérieure. Le but est d'essayer de renforcer les connaissances et expériences des membres ou de l'ensemble de la communauté afin de pouvoir essayer différentes idées, les adapter si besoin et si elles sont positives, les adopter. D'un autre côté, savoir les abandonner si elles ne donnent pas de bons résultats.

### **Pour une bonne alimentation**

Ce guide étudie les aliments que nous mangeons. Il couvre nombre de sujets dont la sensibilisation aux valeurs nutritionnelles de différents aliments, les besoins alimentaires des différents membres de la famille et les bonnes pratiques en matière d'hygiène. Vous y trouverez aussi de bonnes idées pour améliorer votre alimentation quotidienne à peu de frais en utilisant des aliments traditionnels ou sauvages, en séchant et conservant la nourriture au moment des moissons ou récoltes, en faisant pousser des légumes dans un jardin de la taille d'une porte. Vous y trouverez aussi quelques recettes. Nous y avons inclus des pages sur l'importance d'allaiter les bébés et de bien nourrir les jeunes enfants. Nous abordons aussi les sujets difficiles des coutumes et des tabous liés à la nourriture.

Les études bibliques à la fin de ce guide devraient être utilisées comme un élément essentiel et continu de cette méthode. Le mieux est de les utiliser en petits groupes et de garantir que chaque personne puisse en discuter.

### **Les objectifs de ce guide**

- Meilleure sensibilisation sur l'importance d'une bonne alimentation pour conserver une bonne santé et pouvoir résister aux maladies
- Faire comprendre les besoins nutritionnels des femmes enceintes, des mères qui allaitent, des jeunes enfants et des personnes plus âgées
- Meilleure sensibilisation sur les aliments essentiels pour une alimentation équilibrée
- Meilleure sensibilisation sur les risques de la transmission du VIH par l'allaitement, afin que les femmes puissent prendre des décisions informées

- Améliorer la diversité des aliments du foyer grâce à des jardins-portes, en conservant les aliments et en encourageant les gens à utiliser des aliments traditionnels appréciables
- Encourager la discussion sur certains tabous et diverses traditions alimentaires qui vont à l'encontre des bons usages nutritionnels.

### **Résultats escomptés**

- Donner une meilleure priorité aux femmes enceintes, aux mères allaitant et aux jeunes enfants lors du partage du repas familial
- Améliorer la santé des femmes enceintes afin de réduire le niveau de la mortalité infantile
- Réduire la mortalité infantile grâce à une meilleure alimentation et une meilleure résistance aux maladies ou infections
- Réduire le nombre de personnes se rendant aux centres de soins grâce à une amélioration générale de la santé et de la résistance aux maladies
- Améliorer le taux de survie des bébés en bonne santé, nés de mères porteuses du VIH/sida, en les encourageant à ne leur donner que le lait maternel pendant six mois puis en les sevrant (arrêter l'allaitement) le plus rapidement possible après cela
- Abandon progressif des tabous et coutumes inutiles sur les aliments.

### **Ressources utiles**

#### ***Nutrition for Developing Countries*** (en anglais seulement)

par Felicity Savage Kind et Ann Burgess

Un excellent livre, détaillé et rempli d'informations sur tous les aspects d'une bonne alimentation. Il couvre les faits essentiels sur la nutrition, les besoins nutritionnels, les aliments et les repas. Il donne des explications sur la manière d'aider les familles connaissant des problèmes nutritionnels et comment traiter les enfants mal nourris. Il compte plus de 450 pages et est bien illustré. Vous pouvez vous le procurer auprès de :

TALC, PO Box 49, St Albans, Herts, AL1 5TX, Royaume-Uni

***Pas à Pas 52***, publié par Tearfund. Disponible sur [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

#### ***Complementary Feeding*** (en anglais seulement)

Un guide complet sur les aliments familiaux pour les enfants allaités. Il est rempli d'informations sur l'utilisation d'aliments complémentaires et la valeur nutritionnelle de différents aliments. Il donne des conseils détaillés sur tous les aspects d'une alimentation complémentaire. Ce guide compte 52 pages et est réalisé par l'OMS. Vous pouvez le commander auprès de :

WHO Sales and Marketing Group, Via delle Terme di Caracalla, 00100 Rome, Italie

#### ***Nutritious Food for Young Children*** (en anglais seulement)

Un guide bien illustré, facile à lire, rempli d'idées et d'informations sur la manière de nourrir les jeunes enfants. Il compte 42 pages et est disponible auprès de :

World Neighbors, 4127 Northwest 122nd Street, Oklahoma City, OK 73120-8869, Etats-Unis

# Sommaire

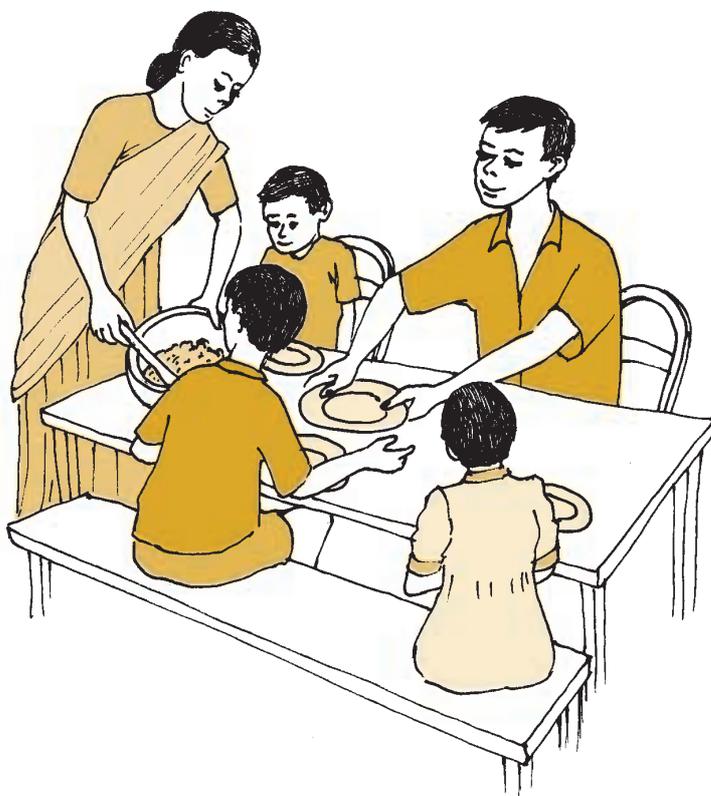
	PAGE	
Une bonne alimentation	4	N1
Pourquoi nous avons besoin de différents aliments	6	N2
Améliorer une mauvaise alimentation	8	N3
Les aliments traditionnels	10	N4
Quelques bonnes idées pour utiliser les légumes à gousse	12	N5
Légumes et fruits	14	N6
Prévenir l'anémie	16	N7
Hygiène personnelle	18	N8
Hygiène alimentaire	20	N9
Coutumes et tabous	22	N10
Fines herbes et épices	24	N11
Jardins-portes	26	N12
Aliments fermentés	28	N13
Faire sécher les légumes	30	N14
Comment conserver les fruits	32	N15
Les gens aux besoins alimentaires spéciaux	34	N16
L'allaitement	36	N17
Nourrir les bébés	38	N18
Améliorer les bouillies et les soupes	40	N19
Encourager les jeunes enfants à manger	42	N20
Les bons goûters	44	N21
Aliments fortifiés	46	N22
Etudes bibliques	48	
Glossaire	52	

# Une bonne alimentation

Il est important de bien manger si l'on veut être en bonne santé. La majeure partie de l'alimentation d'un grand nombre de personnes repose sur un ou deux aliments de base. Ceci peut comprendre des céréales (comme riz, blé, maïs ou millet), des racines (manioc, ignames ou pommes de terre) ou des fruits féculents (plantain ou fruit de l'arbre à pain). Cependant, il faut ajouter d'autres aliments à ceux de base si l'on veut répondre à nos besoins nutritionnels et énergétiques. Voici des types d'aliments qui répondent le mieux à ces besoins :

- les légumes à gousse (comme pois, haricots, lentilles et arachides) et les huiles tirées de graines (comme l'huile de sésame ou de tournesol)
- les produits provenant des animaux et poissons. Ce sont de riches sources d'éléments nutritifs mais ils sont souvent chers. Cependant, certaines personnes ne mangent pas de viande à cause de leur religion ou de leurs croyances personnelles
- légumes et fruits, tout particulièrement ceux de couleur orangée et dotés de feuilles vert foncé
- huiles, graisses (comme margarine, beurre, ghee) et sucres.

Si vous vous assurez que chacun de vos repas comprend bien des aliments de base et plusieurs aliments cités ci-dessus, vous aurez une bonne alimentation.



# Discussion

N1

- Quels sont les principaux aliments de base que nous consommons dans notre localité ? Généralement, quels autres aliments mangeons-nous tous les jours avec ces aliments de base ?
- La plupart des gens dans notre communauté mangent-ils souvent de la viande ou du poisson ? Qu'est-ce qui les empêche d'en manger plus souvent ?
- Jusqu'à quel point le manque d'argent est-il une barrière pour une bonne alimentation ? Discutez de différentes manières suivant lesquelles les gens pourraient améliorer la variété de ce qu'ils mangent à petit coût ou même sans dépenser plus. Les gens qui ont beaucoup d'argent ont-ils toujours une bonne alimentation ?

# Pourquoi nous avons besoin de différents aliments

Les aliments que nous mangeons ont trois fonctions essentielles : nous donner de l'énergie, renforcer ou réparer notre corps et nous protéger contre les maladies. La plupart des aliments contiennent un mélange d'éléments nutritifs. Pour être en bonne santé, nous devrions manger tous les jours une bonne diversité d'aliments.

■ **Les aliments énergétiques** nous aident à bien travailler et à rester actif. Ce sont des aliments de base comme le maïs, le riz et le plantain, des graisses comme l'huile végétale et les graisses animales mais aussi le sucre. Un adulte n'a besoin que de petites quantités de graisses et de sucre.



■ **Les aliments destinés à renforcer et réparer** notre corps aident les enfants à bien grandir et nous permet de guérir. De bons exemples sont les arachides, les haricots, les lentilles, le lait, les œufs et la viande. Les plats préparés à partir de lait et toute nourriture contenant des os bons à manger (comme les petits poissons ou le poisson séché pilé) sont de bonnes sources de calcium, nécessaire pour avoir des os solides.



■ **Les aliments protecteurs** contiennent des vitamines et des minéraux qui aident le corps à bien fonctionner mais lui offre aussi une protection contre les maladies. La plupart des fruits et des légumes font partie des éléments protecteurs.



Il est aussi important de boire de l'eau potable bien propre pour rester en bonne santé.



# Discussion

N2

- Quels sont les types de nourriture dont nous disposons dans notre localité ? Les gens mangent-ils une bonne diversité d'aliments de base, de légumes à gousse, de graisses, fruits, légumes, viande et poisson ? Si non, réfléchissez pourquoi ils ne le font pas.
- Réfléchissez à différentes manières d'ajouter des légumes à gousse, des légumes en général, de l'huile et des fruits aux aliments de base qui sont consommés dans notre localité.
- Les jeunes enfants de notre communauté ont quel genre d'alimentation ? Ont-ils régulièrement l'occasion de manger des repas comprenant de la viande, des produits laitiers ou des légumes à gousse pour les aider à grandir mais aussi à développer des corps sains et solides ? Comment pouvons-nous améliorer cela ?
- Est-ce que l'on mange tous les jours assez « d'aliments protecteurs » dans les foyers de notre localité ? Comment les gens pourraient-ils ajouter plus de fruits et de légumes dans leur alimentation ?
- Pourquoi est-il important de boire de l'eau potable bien propre si l'on veut rester en bonne santé ?

# Améliorer une mauvaise alimentation

Une bonne santé est le résultat direct d'une alimentation saine. Cette dernière est tout particulièrement importante chez les femmes enceintes, les bébés et les jeunes enfants. Les bébés et les jeunes enfants bien nourris ont moins de risques d'attraper des infections et des maladies. Les infections courantes comme la diarrhée durent plus longtemps et prennent une forme plus sévère chez les enfants mal nourris. Une fois qu'un enfant est malade, un mauvais appétit peut aggraver la malnutrition et imposer des infections à répétition qui entraînent souvent la mort de l'enfant. Près des deux tiers des décès de jeunes enfants sont dus à une mauvaise alimentation. Une bonne alimentation est vitale pour la survie d'un enfant.

Les gens peuvent généralement offrir des aliments de base à leur famille. Cependant, si ces aliments fournissent une certaine énergie, ils n'offrent pas un nombre suffisant des éléments requis qui sont contenus dans les aliments pouvant « renforcer » et « protéger ». Les gens qui ont peu de ressources financières trouveront sans doute difficile d'acheter assez de viande, de poisson, légumes et fruits pour fournir une bonne alimentation. Il existe cependant d'autres manières d'obtenir ces genres d'aliments, y compris l'utilisation de nourriture traditionnelle, de légumes sauvages, de feuilles d'arbres mangeables, en élevant des poulets ou des lapins, en récoltant puis en conservant des fruits sauvages et en achetant avec soin les aliments sur le marché.

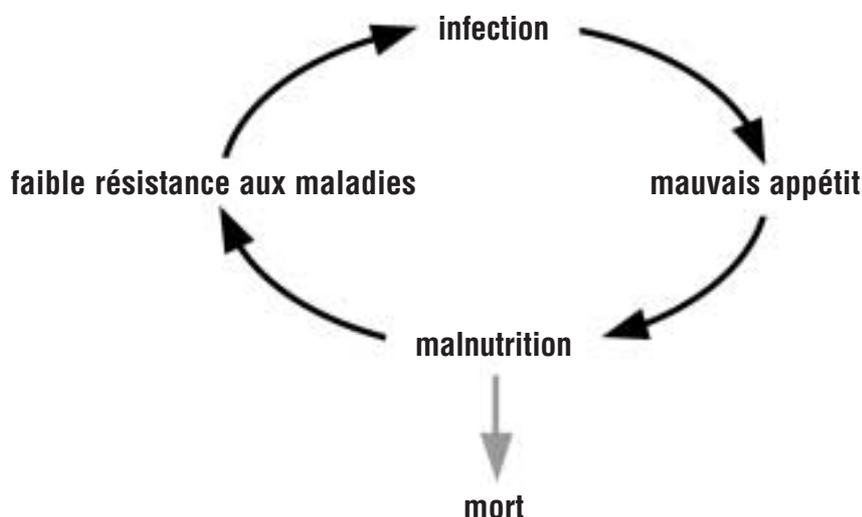


# Discussion

N3

- Combien d'entre nous ont déjà entendu parler du cycle de malnutrition et d'infection présenté ci-dessous ? Ce cycle s'applique-t-il dans notre communauté ? Connaissez-vous des enfants qui se sont affaiblis petit à petit à cause d'une mauvaise alimentation et d'infections à répétition ?
- Pourquoi est-ce que les bébés et les jeunes enfants deviennent-ils mal nourris ? Comment rompre ce cycle de malnutrition et d'infections ?
- Quels sont les aliments provenant des animaux, disponibles à petit coût dans notre localité ?
- Quels sont les fruits et légumes disponibles à petit coût dans notre localité ?
- Comment pouvons-nous encourager les gens à consommer davantage de légumes à gousse ?
- Comment pouvons-nous avoir plus d'aliments provenant des animaux à notre disposition dans nos foyers (par exemple en construisant une mare ou en élevant des lapins, des cochons d'Inde ou des volailles) ?

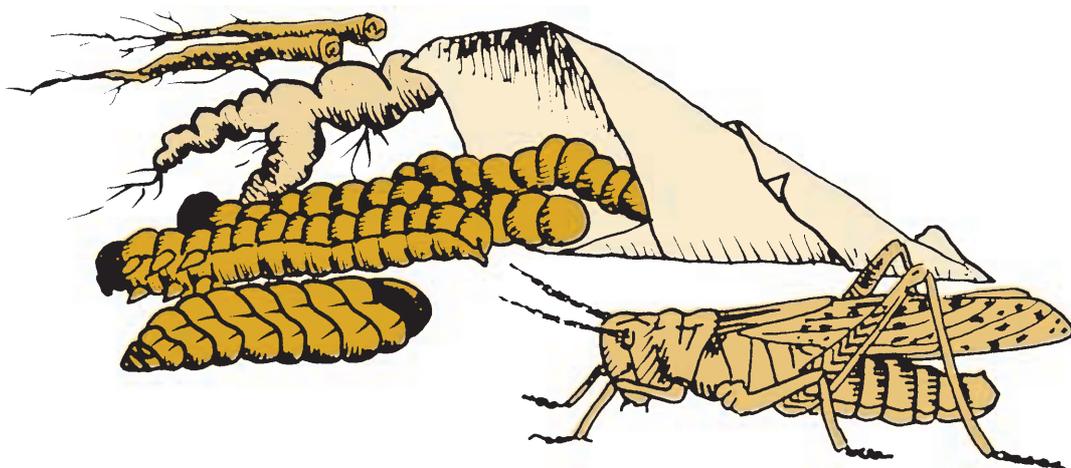
## Cycle de la malnutrition et des infections



# Les aliments traditionnels

Il y a une centaine d'années, l'alimentation des habitants de notre région était probablement meilleure et plus variée que de nos jours. Cela ne vient pas du fait qu'ils avaient plus d'argent ou de temps mais plutôt parce qu'ils se nourrissaient avec des aliments traditionnels. Ils traitaient et transformaient eux-mêmes leurs aliments. De nos jours, les gens ont tendance à acheter des aliments de base qui ont été traités comme le riz « blanc », le pain « blanc » et les bouillies préparées. Ces transformations retirent la peau foncée des graines qui contient un grand nombre de vitamines et de protéines.

Dans la plupart des régions, on trouve des aliments traditionnels que les gens ramassent et mangent. Voici quelques exemples de ce genre d'aliments traditionnels nutritifs : termites, sauterelles, chenilles, fourmis ailées, oiseaux sauvages mais aussi les feuilles et les racines des plantes sauvages. Tous ces aliments ont généralement une haute teneur en protéines et en vitamines. Ils aident à améliorer votre alimentation. Cependant, les gens pensent de plus en plus souvent que ces aliments ont peu de valeur et donnent une plus importante priorité à la nourriture « occidentale ». Il faut aussi noter qu'au fur et à mesure que les gens migrent vers les villes, il leur est de plus en plus difficile de ramasser de tels aliments.



# Discussion

N4

- Quels genres d'aliments traditionnels les gens consomment-ils dans notre localité ?
- Comment ces aliments sont-ils préparés et utilisés ?
- Existe-t-il d'autres sortes d'aliments traditionnels que l'on peut trouver mais qui ne sont plus consommés ? Pourquoi ne les mange-t-on plus ?
- Les aliments traditionnels sont souvent disponibles pendant de très courtes périodes. Les fourmis ailées, par exemple, n'apparaissent que quelques jours chaque année. Comment pourrait-on conserver ces aliments de manière à les manger plus tard ?

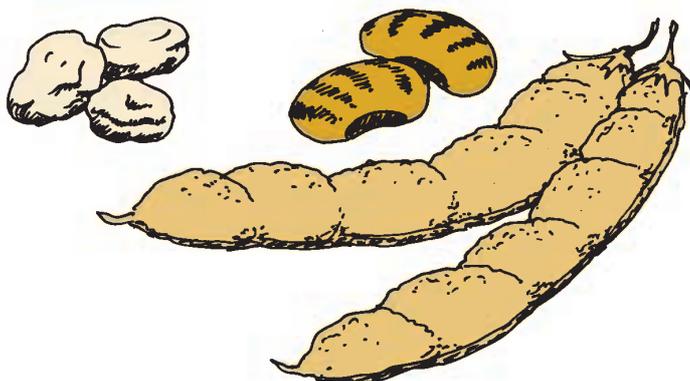
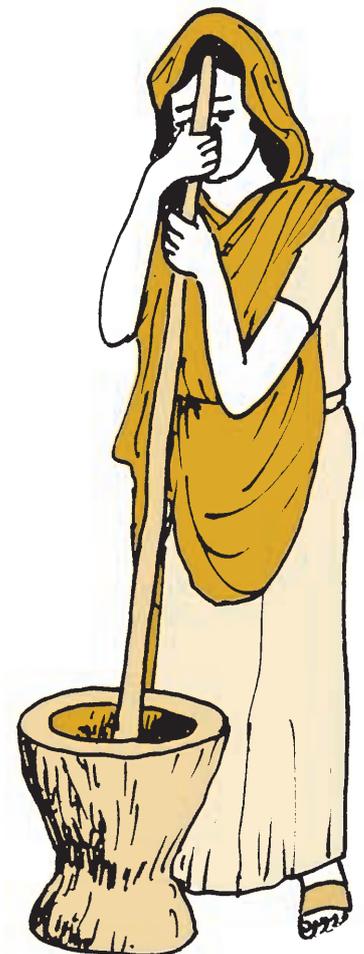
# Quelques bonnes idées pour utiliser les légumes à gousse

Tous les légumes à gousse sont d'excellentes sources de nutrition. Une fois séchés, on peut les conserver pendant de longues périodes. Les légumes à gousse devraient représenter une importante part de l'alimentation des foyers.

On cuisine souvent les légumes à gousse entiers et on les ajoute à des ragoûts. On peut réduire considérablement le temps de cuisson en les faisant tremper dans de l'eau propre toute une nuit. Rincez-les et ajoutez de l'eau propre avant de les cuire.

Les légumes à gousse séchés (ou légumes secs) peuvent être réduits en poudre afin d'obtenir une farine très nutritive, soit dans un mortier avec un pilon soit dans un moulin à farine. On peut alors mélanger cette poudre à la farine réalisée à partir de vos aliments de base habituels. On recommande généralement de mélanger 6 à 8 tasses de farine réalisée à partir des aliments de base à 1 tasse de farine venant des légumes secs. Si vous cuisinez des pains, des galettes ou de la bouillie avec cette farine, vous améliorerez leur valeur nutritive.

On peut aussi utiliser certains légumes à gousse comme les arachides et le soja pour réaliser de l'huile de cuisine et de la nourriture pour les animaux.



- Dans notre localité, comment les gens utilisent-ils les légumes à gousse dans leur cuisine ? Quels sont les plats les plus appréciés, réalisés à partir de légumes à gousse ?
- Discutez de toutes les manières d'utiliser les légumes à gousse pour améliorer notre alimentation.
- Comment pouvons-nous encourager les gens de notre région à cultiver davantage de légumes à gousse pour cuisiner ? Existe-t-il de nouvelles ou meilleures variétés que l'on pourrait essayer ?
- Les légumes à gousse peuvent être mélangés à toutes sortes d'aliments. On peut, par exemple, les cuire puis les réduire en farine et les ajouter à des condiments ou assaisonnements (nous vous donnons un exemple ci-dessous). Comment pouvons-nous ajouter des légumes à gousse cuits dans nos repas ?

## **RECETTE POUR UNE SAUCE VERTE**

- 1 oignon
- 1 tasse de farine (à peu près 225g) réalisée à partir de légume à gousse
- 4 tomates
- 1 bouquet de feuilles vert foncé

*Lavez et hachez les feuilles. Coupez les oignons et les tomates.*

*Faites cuire les feuilles, les oignons et les tomates dans un peu d'eau, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien mous.*

*Ajoutez une tasse d'eau et une de farine. Laissez cuire pendant dix minutes jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un petit peu d'eau.*

# Légumes et fruits

Un grand nombre de personnes pensent que les légumes qui ont été récemment introduits sur le marché comme les salades et les choux présentent une meilleure valeur nutritive que les légumes traditionnels. En fait, le contraire est généralement plus proche de la réalité. Les légumes disponibles localement comme les épinards, contiennent généralement beaucoup plus d'éléments nutritifs.

Les légumes vert foncé sont une bonne source de vitamines A et C qui aident à protéger contre les maladies. Même une simple petite quantité de feuilles ajoutée à chaque repas en améliore la valeur diététique.

Essayez de ne pas trop cuire les légumes car une longue cuisson détruit les vitamines. Ajoutez des oignons, des tomates ou de l'huile pour améliorer le goût, si nécessaire.

Plantez des légumes tout au long de l'année pour avoir des aliments à chaque époque, tout particulièrement aux moments où les légumes et les fruits se font plus rares. Vous pouvez utiliser les eaux de rinçage des vêtements et celles qui vous servent à vous laver, pour arroser les légumes.

Les feuilles et les fruits d'un grand nombre d'arbres peuvent aussi améliorer l'alimentation familiale. Ils résistent souvent mieux à la sécheresse comparés aux légumes car ces arbres ont un immense réseau de racines. Plantez des arbres fruitiers dans les coins du jardin, là où ils ne feront pas d'ombre aux légumes. Les papayers, goyaviers et citrus sont des arbres utiles dans un jardin et leurs fruits sont riches en vitamines.



# Discussion

N6

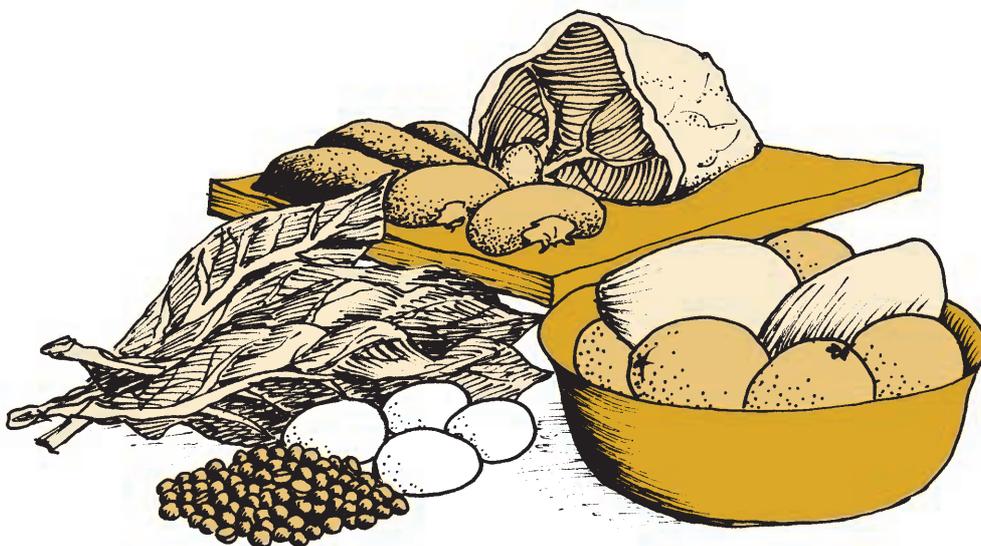
- Les feuilles vert foncé sont une bonne source de vitamines A et C. Nommez celles qui existent dans notre région. Qu'est-ce que les familles peuvent faire durant les époques de l'année où il y a peu de légumes ?
- Qu'est-ce que l'on utilise traditionnellement dans notre localité comme source de feuilles vert foncé ? Où peut-on les obtenir ?
- Comment pouvons-nous encourager les gens à cultiver et à manger davantage de légumes aux feuilles vert foncé ?
- Quels sont les arbres dans notre localité qui produisent des feuilles pouvant être mangées ? Les gens peuvent-ils ramasser ces feuilles gratuitement ? Où les gens peuvent-ils trouver des graines ou de jeunes plants d'espèces comme le moringa (qui produit de très bons haricots et d'excellentes feuilles à manger) ?
- Comment pouvons-nous encourager les gens à cultiver (et manger) plus de fruits pour une utilisation domestique ? Existe-t-il une pépinière où les gens peuvent acheter de jeunes plants d'arbres ?

# Prévenir l'anémie

L'anémie est l'un des résultats les plus courants d'une mauvaise alimentation. Elle vient généralement d'un manque de fer dans l'alimentation. Le fer est nécessaire pour un bon sang. Les signes les plus courants de l'anémie sont la fatigue, la difficulté de travailler et d'apprendre. Un test tout simple pour vérifier si l'on fait de l'anémie est de regarder la couleur des paumes des mains, des lèvres, de la langue ou de la peau à l'intérieur des orbites (cavités où se trouvent les yeux). Chez les gens sains, la couleur est rouge. Les gens qui souffrent d'anémie ont tendance à les avoir rose pâle.

Le besoin de fer est plus important lorsque l'on grandit ou que l'on est enceinte. Les enfants et les femmes ont donc plus de risques de faire de l'anémie. Chez les femmes enceintes, l'anémie peut provoquer des accouchements prématurés ou des bébés de petits poids et parfois la mort de la mère. Les aliments de base contiennent peu de fer. Ceux qui en contiennent le plus sont : la viande rouge, le foie, les rognons et autres genres d'abats. Les jaunes d'œufs, les feuilles vert foncé et les légumes à gousse contiennent aussi beaucoup de fer mais il n'est pas facilement absorbé par le corps. Cependant, manger des fruits riches en vitamine C comme les oranges et les papayes durant le même repas, facilite l'absorption du fer.

On peut parfois trouver des aliments traités comme du blé, du pain ou des céréales où l'on a ajouté du fer.



# Discussion

N7

- Comment pouvons-nous augmenter la teneur en fer de nos repas les plus courants ? Comment pouvons-nous ajouter des jaunes d'œuf, de la viande, du foie, des feuilles vert foncé ou des légumes à gousse ? Est-ce que ce serait facile d'encourager les gens à manger des fruits après leur repas ?
- Examinez doucement la peau à l'intérieur des orbites, les lèvres et la langue pour des signes d'anémie. Est-ce qu'il est courant de trouver des peaux rose pâle ?
- Pourquoi est-ce que les femmes ont plus de risques de faire de l'anémie que les hommes ?
- Les enfants souffrant d'anémie ont moins d'énergie pour jouer, travailler et apprendre. Comment cela va-t-il les affecter durant leur croissance ?
- Pouvez-vous trouver des suppléments de fer pour les enfants et les femmes enceintes dans votre localité ? Combien coûtent-ils ?

# Hygiène personnelle

Une bonne santé dépend aussi d'un élément essentiel qui est d'avoir une bonne hygiène personnelle. Nous devrions laver notre corps et nos vêtements régulièrement avec de l'eau et du savon, afin d'éviter l'accumulation de la saleté. Il faut aussi se nettoyer les dents et les ongles régulièrement.

Il est très important de se laver les mains immédiatement après avoir utilisé des latrines ou après avoir touché des excréments d'enfant. Les instructions données en page 19 vous permettront d'installer un lave-mains près des latrines. Il est très simple à réaliser, nécessite peu d'eau et offre un moyen simple mais efficace d'avoir un savon à portée de la main.

Il est aussi essentiel de bien se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de toucher à la nourriture. Accrochez un lave-mains près de l'endroit où vous faites la cuisine. Utilisez-le régulièrement avant de préparer les aliments mais aussi pendant que vous cuisinez. Il faut absolument que vous vous laviez les mains lorsque vous avez touché des aliments non cuits et que vous allez vous occuper d'aliments cuits.

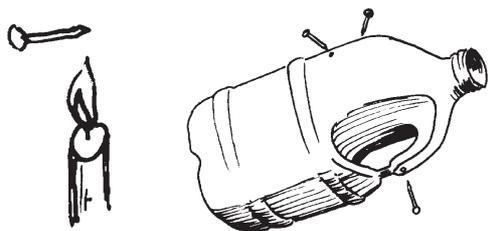
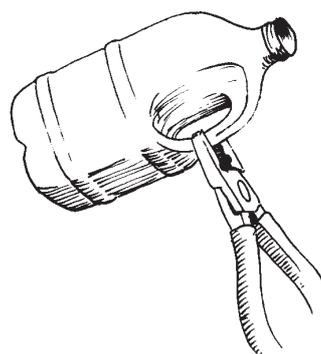
Vous devriez porter des vêtements propres lorsque vous cuisinez. Il ne faut pas tousser, éternuer ou fumer au-dessus des aliments que vous préparez pour le repas. Si vous êtes malade et que vous devez quand même préparer à manger, prenez un soin tout particulier dans votre hygiène. Ceci permettra de réduire les risques de passer votre infection à d'autres personnes. Si vous avez des blessures ou coupures sur les mains, souvenez-vous de toujours les couvrir.



- Pourquoi l'hygiène personnelle est-elle si importante ?
- Que va-t-il se passer si nous ne lavons pas régulièrement notre corps et nos vêtements ? Quels genres de maladies et de vermines aiment à se développer dans des conditions de saleté ?
- Comment attrape-t-on une infection ? Il serait peut-être utile de demander à un agent de santé de venir expliquer ce problème plus en détail. Quels sont les risques si quelqu'un qui est malade prépare un repas ?
- Avez-vous déjà utilisé un lave-mains ? Quels sont les avantages d'utiliser un lave-mains plutôt qu'une bassine d'eau ? Pouvez-vous trouver une bouteille adéquate et en fabriquer un vous-même (ou en faire un pour chaque membre du groupe) ? Discutez de tous les problèmes et trouvez des solutions pour chacun.

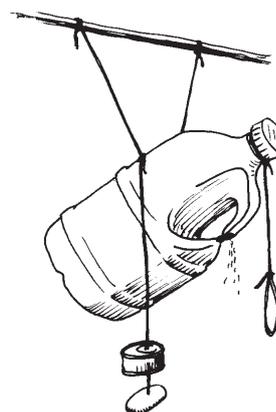
## Comment réaliser un lave-mains

- 1 Chauffez doucement la base de la poignée sur la flamme d'une bougie puis pincez doucement pour fermer la poignée et s'assurer que l'eau ne passera plus par-là.



- 2 Chauffez la pointe d'un petit clou sur la flamme d'une bougie puis percez trois trous comme sur le dessin.

- 3 Passez une ficelle dans les deux trous du haut et attachez la bouteille à un bâton. Attachez le savon (avec une boîte de conserve vide au-dessus pour le protéger de la pluie) et faites une poignée pour incliner la bouteille afin de faire sortir l'eau par petites gouttes.



# Hygiène alimentaire

Assurez-vous que tous les plats, casseroles et outils que vous utilisez pour préparer le repas sont bien propres. Séchez-les sur un égouttoir et évitez de les sécher avec un torchon à vaisselle.

La viande et le poisson crus mais aussi tous les légumes non cuits terreux, ne devraient jamais être en contact avec les aliments cuits. Après avoir touché des aliments non cuits, lavez-vous bien les mains avant de toucher des aliments cuits.

Certains produits comme le lait, le poisson, la viande cuite, le riz bouilli et d'autres céréales s'abîmeront plus rapidement que d'autres types de nourriture. Une fois cuits, ces aliments de devraient pas être laissés plus de deux heures dans des endroits où la température n'est pas fraîche, avant d'être mangés.

Les mouches sont porteuses de maladies. Il faut donc toujours couvrir les aliments. Lorsque vous préparez de la nourriture, videz vos déchets dans un conteneur fermé pour éviter d'attirer les mouches. Pour vos poubelles, utilisez un dépotoir assez loin des maisons. Couvrez-le de terre, si possible, chaque fois que vous l'utilisez.



# Discussion

N9

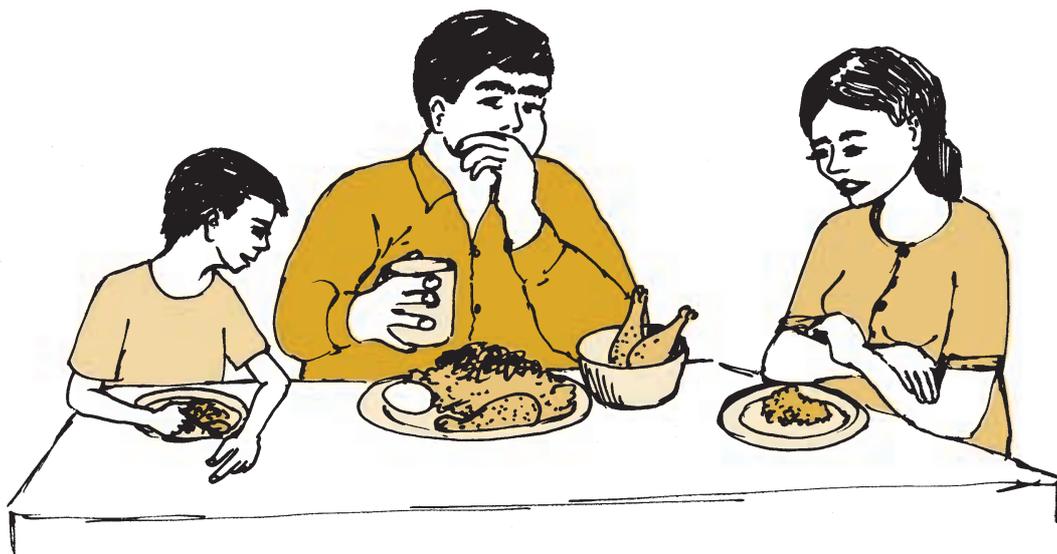
- Que pouvons-nous utiliser pour que les aliments et les boissons soient toujours couverts ?
- Comment les gens se débarrassent-ils de leurs déchets dans votre localité ? Existe-t-il des dépotoirs communautaires ? Si oui, est-ce que tous les terrains environnants sont conservés dans un bon état de propreté pour réduire les mouches et la vermine ? S'il n'y a pas de dépotoirs, la communauté pourrait-elle en créer un car ce serait un bon outil pour améliorer la santé ?
- Comment les mouches transmettent-elles les maladies ? Que pouvons-nous faire pour l'éviter ?
- Dans votre localité, les gens utilisent-ils beaucoup les égouttoirs pour sécher les ustensiles de cuisine ? Quels sont les avantages d'utiliser des égouttoirs ? Comment peut-on encourager plus de gens à en fabriquer et à les utiliser ?

# Coutumes et tabous

Toutes les cultures présentent diverses coutumes et croyances traditionnelles concernant la nourriture. Parfois, les gens mangent des aliments particuliers durant des fêtes. On doit éviter certains aliments lors de journées particulières. Les aliments que l'on doit éviter dans une culture peuvent être appréciés dans une autre. Certains aliments peuvent être carrément interdits dans certaines cultures ou groupes religieux alors que d'autres les mangent avec plaisir.

La plupart de ces croyances ont peu d'effet sur la nutrition mais certaines peuvent avoir un impact important. Dans nombre de cultures, par exemple, les femmes enceintes ou celles qui allaitent ne sont pas supposées manger des œufs. Pourtant, ils ont une forte valeur nutritive. On empêche aussi parfois les enfants de manger des aliments qui leur seraient très profitables du point de vue nutritionnel.

Changer des coutumes alimentaires qui n'apportent rien d'utile est difficile à réaliser et demande beaucoup de temps.



# Discussion

N10

- Quels sont les tabous, coutumes et traditions de notre propre culture qui limitent la diversité des aliments que nous mangeons ?
- Est-ce que certains d'entre eux n'apportent rien d'utile ou sont préjudiciables à une bonne alimentation ?
- Existe-t-il des aliments qui sont considérés comme mauvais pour les femmes enceintes ou qui allaitent ? Si oui, pourquoi ? Nos réponses sont-elles basées sur nos traditions ou sur une bonne connaissance dans le domaine de la nutrition ?
- Devrions-nous défier certains de ces tabous et si oui, comment le faire de manière sensible ?
- Les œufs ont une très haute teneur nutritionnelle. Existe-t-il des coutumes qui empêchent les jeunes enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent de manger des œufs ? Comment faire pour qu'on leur permette de manger des œufs ? Comment changer les pratiques qui n'apportent rien ?
- Dans nos coutumes, quelles sont celles qui peuvent empêcher les jeunes enfants de manger une alimentation nutritive ?

# Fines herbes et épices

Les fines herbes et les épices sont des aliments dotés d'arômes très forts. Dans toutes les localités, on trouve des fines herbes et épices familières. Elles peuvent comprendre ail, gingembre, poivre noir, piments, coriandre, cumin, curcuma (ou safran des Indes) et cannelle.

Les personnes qui ne peuvent pas toujours se permettre d'acheter des assaisonnements ou condiments pour améliorer leurs aliments de base trouveront qu'un peu d'argent passé à l'achat d'épices et de fines herbes améliore grandement les repas. On peut ramasser certaines herbes et épices à l'état sauvage dans les forêts et les faire sécher. Cueillies fraîches, les herbes comme la menthe et la coriandre, ajoutent beaucoup de saveur mais aussi de vitamines dans nos plats.

Nous pouvons apprendre comment d'autres cultures utilisent les épices et les fines herbes. Il serait bon d'être ouverts afin d'apprendre de nouveaux goûts et idées de ces autres cultures. Nous pouvons aussi apprendre en discutant avec les gens sur les marchés, en se liant d'amitié avec des personnes d'autres cultures ou en observant différentes idées lorsque nous voyageons pour aller rendre visite à notre famille ou nos amis.



# Discussion

N11

- Dans notre localité, quelles sont les herbes courantes que nous utilisons dans notre cuisine ? Peut-on les trouver toute l'année ?
- Existe-t-il des herbes qui étaient utilisées de manière traditionnelle mais dont on se sert moins maintenant ? Est-il possible de les faire pousser dans nos jardins ?
- Quelles sont les épices que nous utilisons dans notre cuisine ? Est-ce qu'elles sont chères à acheter ? Pouvons-nous mélanger nos propres épices à la maison ?
- Existe-t-il des gens appartenant à d'autres cultures qui vivent dans notre région ou pays ? Comment pouvons-nous en apprendre plus sur leur méthode de cuisiner mais aussi sur la manière dont ils utilisent les fines herbes et les épices ?
- Sommes-nous intéressés à essayer de nouvelles saveurs ou préférons-nous notre nourriture telle qu'elle est maintenant ?

# Jardins- portes

Nombre de foyers, tout particulièrement dans les villes, ont très peu ou pas du tout de place pour faire pousser des légumes. Cependant, dans bien des cas, les maisons ont un petit bout de terrain que l'on peut transformer en un petit jardin.

Délimitez une parcelle de la taille d'une porte ou d'un lit. Enlevez toute la terre jusqu'à ce que les bords du trou soient à la hauteur de vos genoux (**A**, sur l'autre page). Si le sol est très dur, ce ne sera pas une tâche facile. Plus vous serez nombreux à travailler, mieux cela ira ! Mettez de côté la terre arable du dessus (d'une couleur plus sombre). Faites-en un tas à part du reste (de couleur plus claire et contenant plus de cailloux).

Mettez une couche d'herbes et de feuilles au fond du trou (**B**). Encouragez toutes les familles à conserver leurs détritux de cuisine du jour pour les jeter dans le trou : épluchures, papier et coquilles d'œufs. Si vous pouvez aussi trouver du fumier, ajoutez-le. Lorsque le trou est à moitié plein, versez de l'eau sur les détritux de manière à ce qu'ils soient bien trempés. Ajoutez ensuite la terre claire puis la terre arable (**C**).

Plantez des rangées de graines de légumes et d'herbes aromatiques. Voici des plantes utiles : tomates, épinards, légumes traditionnels à feuilles, poivrons, haricots, oignons et toutes sortes d'herbes aromatiques. Essayez de semer les plus grandes plantes comme les tomates et les haricots grimpants, au milieu. Recouvrez d'une fine couche d'herbe, de paille, de paille de riz ou de déchets similaires, puis arrosez abondamment.



# Discussion

N12

- Dans combien de foyers de notre localité pourrait-on essayer cette idée ? Pourrait-on utiliser cette méthode dans des camps de réfugiés ?
- C'est une idée qui marche généralement mieux si plusieurs familles se mettent d'accord pour travailler ensemble, afin de créer un jardin-porte différent chaque semaine. Comment cela pourrait-il marcher dans notre communauté ?
- Y aura-t-il assez d'eaux usées ayant servi au lavage pour arroser un si petit jardin ? On ne devrait pas utiliser les eaux pleines de savon mais on peut se servir des eaux de rinçage.
- Est-ce que cela serait utile d'avoir une réserve régulière de fines herbes et légumes frais tout près du foyer ? Un jardin-porte peut-il contribuer à améliorer nos repas ?
- Quels sont les problèmes impliqués dans l'entretien d'un tel jardin (par exemple, en éloigner les chèvres, les poules ou les voleurs) ? Comment les résoudre ?



A



B



C

# Aliments fermentés

Depuis des siècles, les gens utilisent la technique de fermentation pour préparer des aliments. On trouve par exemple du maïs fermenté au Ghana, des légumes fermentés en Asie et de la bouillie de millet fermenté en Afrique de l'Est. Ce genre de fermentation ne produit pas d'alcool.

On fait généralement fermenter les aliments pendant deux jours avant de s'en servir. Durant la fermentation, les bactéries naturelles qui sont présentes dans certains aliments provoquent une réaction chimique toute simple. Ceci donne une saveur légèrement acide aux aliments et en améliore le goût. Ceci signifie aussi que les germes qui provoquent la diarrhée ne peuvent pas survivre facilement dans ces aliments. Les mères n'ont pas toujours le temps de préparer une nourriture fraîche à chaque repas pour les jeunes enfants. Leur donner des aliments déjà cuits peut provoquer des infections et des diarrhées. Lorsque l'on utilise des aliments fermentés, on réduit grandement le risque d'infections et de diarrhées. La fermentation facilite aussi la digestion des aliments et permet au corps d'absorber plus facilement le fer qu'ils contiennent.

Beaucoup de gens préfèrent le goût de la nourriture fermentée. Cependant, les agents de santé risquent d'en décourager l'utilisation. Ils pensent souvent que c'est une méthode dépassée et peu pratique pour préparer les aliments. Pourtant, la fermentation est une méthode traditionnelle qui est toujours très intéressante à utiliser de nos jours.



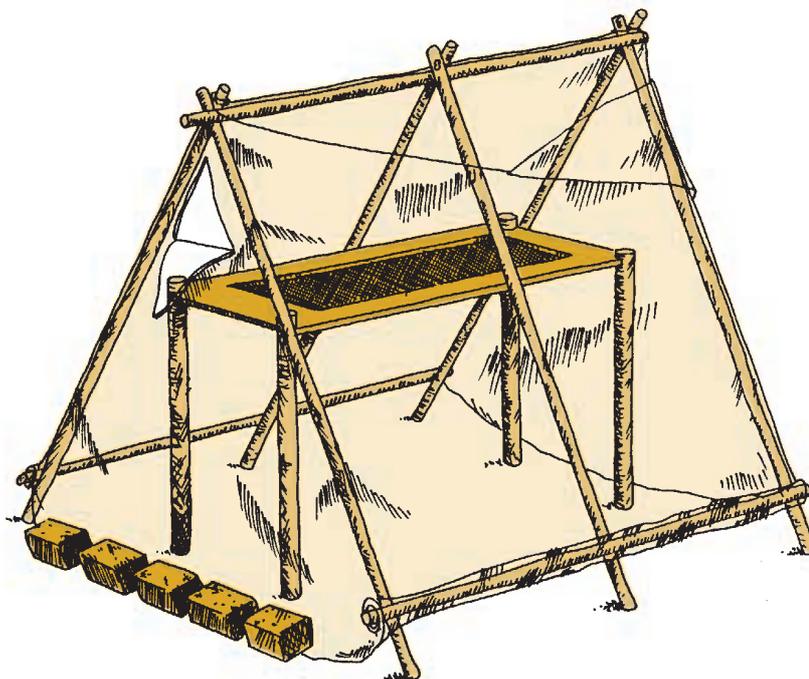
- Est-il courant dans notre localité que les mères préparent assez de nourriture chaque jour pour un repas, en calculant les quantités nécessaires afin que le surplus serve pour le restant de la journée, de manière à n'avoir à cuisiner qu'une fois par jour ? Pourquoi ?
- Les gens de notre localité mangent-ils des aliments fermentés ? Quels sont les noms de ces aliments ?
- Les enfants de notre localité ont-ils souvent la diarrhée ? Qu'est-ce que les mères pensent de préparer des aliments fermentés pour leurs jeunes enfants ?
- Si on laisse fermenter les aliments pendant plus de deux ou trois jours, ils deviendront trop acides pour être mangés. Combien de temps les gens de votre localité laissent-ils traditionnellement fermenter les aliments ? Qu'arrive-t-il à la nourriture que l'on laisse fermenter pendant plus de deux jours ?
- Existe-t-il des manières qui nous permettraient d'encourager l'utilisation des aliments fermentés ?

# Faire sécher les légumes

On peut conserver nombre de légumes, fines herbes, épices et fruits en les séchant. Les tomates, les oignons, les piments et les fines herbes sont quelques exemples de cultures faciles à sécher et à conserver. La méthode de faire sécher des aliments permet de les conserver pendant des mois après la récolte. Ceci peut permettre d'améliorer la nutrition du foyer aux époques où il y a peu de légumes frais.

Coupez les légumes en tranches ou en petits morceaux, ceci leur permettra de sécher plus rapidement et de manière égale. Conservez la nourriture bien propre. Si possible, trempez les morceaux dans un litre d'eau bouillante dans laquelle vous aurez versé deux grosses cuillères de sel et un bouchon (d'une bouteille de boisson gazeuse par exemple) de métabisulfite de potassium (c'est un conservateur) si vous en trouvez.

Des séchoirs tout simples comme celui ci-dessous, augmentent la rapidité de la méthode de séchage, empêchent les mouches et les insectes de venir se poser sur la nourriture mais offrent aussi une protection contre les pluies soudaines. Une fois les aliments complètement secs, conservez-les dans des conteneurs bien fermés ou dans des sacs plastiques. Vérifiez-les régulièrement pour voir s'ils ne pourrissent pas. On peut ajouter des légumes secs aux soupes et ragoûts pour leur donner plus de saveur.



# Discussion

N14

- Dans votre localité, les gens sèchent-ils leurs aliments ? Quels sont les avantages et les inconvénients de sécher la nourriture ?
- Quels genres de conteneur hermétique (qui ne laisse pas entrer l'air) les gens peuvent-ils utiliser pour conserver les légumes et fruits secs ?
- Quels sont les légumes que l'on trouve localement et qu'il serait intéressant de sécher ? Comment pouvons-nous expérimenter et découvrir ce qui sèche le mieux ?
- Est-ce que ce serait facile d'encourager les gens à ajouter des légumes secs et des fines herbes dans leur cuisine ? Comment pouvons-nous l'encourager ?
- Est-il possible d'obtenir des conservateurs comme le métabisulfite de potassium dans les pharmacies ou les dispensaires médicaux ? Combien coûtent-ils ?
- Pouvons-nous construire un séchoir comme celui du dessin de la page précédente ? On peut réaliser le cadre en bois ou en bambou avec du fil métallique et le recouvrir de plastique transparent. L'une des extrémités n'est pas fixée pour pouvoir entrer et sortir. On la maintient fermée par des pierres ou briques. Les côtés peuvent être roulés autour d'un long morceau de bois afin de contrôler la température. Les légumes et les fruits sont placés à l'intérieur, sur un plateau à sécher métallique, situé à environ 50 cm du sol pour permettre à l'air de bien circuler tout autour.

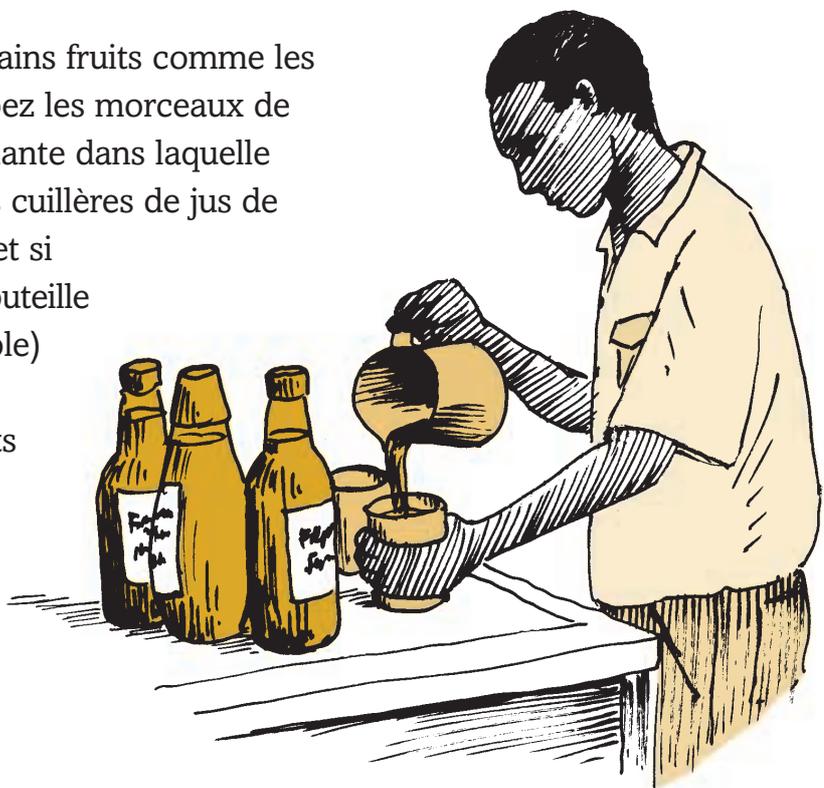
# Comment conserver les fruits

Les fruits mûrissent généralement tous au même moment de l'année. Pendant plusieurs semaines, on peut trouver d'importantes quantités de mangues, de goyaves et d'agrumes par exemple. Durant le reste de l'année, on en trouve peu ou pas.

On peut tirer le jus de certains fruits et tout particulièrement des agrumes comme les citrons (jaunes ou verts). Placez le jus dans une casserole et portez presque à ébullition. Couvrez et laissez refroidir un peu avant de le verser dans des bouteilles propres qui ferment bien. Si vous ajoutez une pincée de métabisulfite de potassium, il agira en tant que conservateur et évitera au jus de pourrir. Lorsque vous servirez votre jus, mélangez-le avec du sucre et de l'eau suivant votre goût.

Nombre de fruits sont excellents pour faire des confitures si vous avez beaucoup de sucre à votre disposition. Coupez les fruits en morceaux et faites-les cuire avec du sucre et un peu d'eau. Les confitures sont délicieuses lorsque vous les mangez avec du pain ou des galettes.

Vous pouvez aussi sécher certains fruits comme les mangues et les ananas. Trempez les morceaux de fruits dans un litre d'eau bouillante dans laquelle vous aurez versé deux grosses cuillères de jus de citron, quatre tasses de sucre et si possible, un bouchon (d'une bouteille de boisson gazeuse par exemple) de métabisulfite de potassium comme conservateur. Les fruits séchés peuvent devenir une bonne rentrée d'argent si vous les vendez localement.



- Que se passe-t-il généralement lorsque les fruits mûrissent ? Quelle est la proportion de fruit qui est perdue ? Est-ce que c'est facile de vendre des fruits au moment où on les récolte ?
- A l'heure actuelle, quelles sont les méthodes utilisées par les gens pour conserver les fruits récoltés ?
- Est-ce qu'une (ou plusieurs) de ces idées pour conserver les fruits serait intéressante à utiliser dans notre communauté ? Quelles idées suggérées devrions-nous essayer ensemble ?
- Est-ce que les gens des villes proches de notre communauté achèteraient nos fruits secs ? Comment pouvons-nous les préparer, les commercialiser et les vendre ici ?
- Les gens préfèrent-ils boire des jus de fruits frais ou des boissons gazeuses ? Comparez le prix des jus de fruits et des boissons gazeuses. Qu'est-ce qui est meilleur pour la santé ?
- Dans notre localité, les gens mangent-ils des confitures ? Est-ce que quelqu'un parmi nous a déjà essayé de faire des confitures ? Avec quel fruit pourrions-nous essayer ?

## RECETTE DE CONFITURE

Les mangues, physalis, framboises et goyaves sont d'excellents fruits pour faire des confitures. Trouvez si possible une recette de confiture. Celle que nous vous donnons ci-dessous est très générale. Vous aurez sans doute besoin de varier légèrement les quantités d'eau et de sucre.

- *Lavez et découpez les fruits mûrs en petits morceaux. Retirez tous les pépins et noyaux. Ajoutez une demi-tasse d'eau (un peu moins si les fruits sont très juteux) pour deux tasses de morceaux de fruits.*
- *Faites cuire les morceaux de fruits dans une large casserole jusqu'à ce qu'ils deviennent mous (il faut généralement compter entre 15 et 20 minutes, un peu plus pour les agrumes).*
- *Ajoutez alors une tasse de sucre pour chaque tasse de fruits. Mélangez bien et faites bouillir entre 10 et 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.*
- *Pour vérifier que la confiture est à la bonne épaisseur, versez-en un peu sur une assiette froide. Laissez-la refroidir quelques minutes puis poussez-la doucement avec le doigt. Si elle se plisse et forme comme une peau, elle est prête. Sinon, faites-la bouillir un peu plus longtemps et recommencez le test. Il faudra peut-être que vous rajoutiez un peu de sucre.*
- *Choisissez des pots propres avec un couvercle fermant bien. Mettez un chiffon humide autour de chaque pot avant de verser la confiture chaude (cela évite au pot de se fendre). Fermez immédiatement avec le couvercle et laissez refroidir. Si la confiture prend bien (elle se solidifie), vous pourrez la garder pendant au moins un an ou deux. Si elle ne prend pas bien, mangez-la dans les deux mois qui suivent.*

# Les gens aux besoins alimentaires spéciaux

Nos besoins en nourriture varient tout au long de notre vie. Dans nos premières années, nous avons besoin de beaucoup de nourriture pour que notre corps grandisse mais aussi se protège des infections et maladies. Ceci permet d'avoir des corps solides et sains, plus tard. Les enfants plus âgés comme les adultes qui sont très occupés et effectuent de durs travaux, ont besoin de plus grandes quantités d'aliments de base comme source d'énergie.

Nous étudierons plus tard les besoins spéciaux des bébés et des jeunes enfants. Les femmes enceintes et les mères qui allaitent ne mangent pas simplement pour elles-mêmes mais aussi pour leur enfant. Elles ont besoin d'une bonne quantité de nourriture variée. Les femmes ont aussi besoin de beaucoup de fer, de vitamine A et de calcium durant toute leur vie.

Les personnes âgées deviennent moins actives au fur et à mesure qu'elles vieillissent. Elles ont besoin de moins d'aliments de base mais il leur faut suffisamment de nourriture pour réparer leur corps et lui permettre de résister aux infections. Elles trouvent parfois difficile de bien manger car elles ont peu d'argent, ne peuvent pas cuisiner, ont perdu leurs dents ou sont en mauvaise santé.

Les gens malades ou atteints du VIH/sida ont besoin de beaucoup d'aliments à haute teneur nutritionnelle pour les aider à se battre contre l'infection. Cependant, ils n'ont souvent pas d'appétit. C'est pourquoi il arrive souvent que les gens malades perdent du poids. Il faut les encourager à manger. Offrez-leur régulièrement de petites portions de nourriture alléchante. Préparez des aliments qui sont faciles à manger comme de la soupe.



- Au fur et à mesure que les bébés se développent à l'intérieur de leur mère ou lorsqu'ils sont allaités, ils ont besoin de beaucoup de calcium et de fer pour avoir du bon sang et des os solides. Quels genres d'aliment sont riches en calcium et en fer (reportez-vous aux pages 6 et 16) ? Quels sont ceux que nous pouvons trouver facilement dans notre localité ?
- Dans notre communauté, quels sont les problèmes que les personnes âgées rencontrent lorsqu'il faut qu'elles trouvent de la nourriture pour elles-mêmes ? Comment leur famille pourrait-elle les aider ?
- Quels genres de nourriture donne-t-on généralement à quelqu'un de malade ? Est-ce que cela les aide à se rétablir ?
- Dans notre communauté, comment les gens s'occupent-ils et nourrissent-ils les enfants malades ?
- Les jeunes enfants ont souvent la diarrhée. Il est très important qu'un enfant qui a la diarrhée mange bien et boive aussi beaucoup. Comment pouvons-nous encourager les gens à faire cela ?

## **QUANTITE D'ALIMENTS SAVOUREUX**

Un conseil tout simple pour encourager une bonne nutrition est de donner à tout le monde la même quantité de nourriture savoureuse (légumes, viandes ou légumes à gousse) mais de varier la quantité d'aliments de base. Les enfants, les femmes enceintes ou allaitant, les malades et les personnes âgées ont tous besoin de la même quantité d'aliments savoureux qu'un travailleur.

# L'allaitement

Durant les six premiers mois de sa vie, un enfant obtient tout ce dont il a besoin à partir du lait maternel. Il contient tous les éléments nutritifs et l'eau nécessaire pour une croissance saine. Il offre aussi une bonne protection contre bon nombre d'infections courantes.

Le lait maternel continue d'être une source importante d'éléments nutritifs pour un enfant jusqu'à l'âge de deux ans. Cependant, lorsque les bébés atteignent l'âge de six mois, ils ont tous besoin d'une quantité de plus en plus importante de nourriture supplémentaire que l'on appelle aliments complémentaires. Plus tard, ils pourront passer à la même alimentation que les autres membres de la famille. Sans un bon mélange de ces aliments complémentaires, les bébés ne peuvent pas grandir correctement.

Les mères porteuses du VIH ont un choix difficile à faire car elles peuvent passer ce virus à leur enfant lorsqu'elles l'allaitent. **Cependant, si le bébé n'est nourri qu'au lait maternel durant six mois sans ajout d'aucun autre liquide ou aliment solide et que la mère arrête d'allaiter le plus rapidement possible, le risque est minime.** En moyenne, un bébé sur 20 risque d'être infecté. Des recherches suggèrent que pour chaque enfant mourant du VIH après l'avoir contracté par l'allaitement, un nombre nettement supérieur meurt parce qu'ils ne sont pas allaités. Si des bébés sont nourris au biberon dans de mauvaises conditions (lorsqu'il est difficile de stériliser les biberons et l'eau), ils ont bien plus de risques de mourir de diarrhée, pneumonie ou autres causes que les bébés nourris au sein.



- Les gens pensent souvent que le meilleur moyen d'élever les bébés est de les nourrir au biberon. Est-ce que les gens croient cela dans votre localité ? Pourquoi ?
- Que pouvons-nous faire pour faire comprendre aux gens que l'allaitement est plus sûr, plus sain, gratuit et bien meilleur pour les bébés (à moins que la mère ne soit séropositive et puisse offrir une autre source de lait, sûre et propre) ?
- Qu'est-ce que les gens savent du problème de passer le VIH par l'allaitement ? Les chiffres (donnés ci-dessous) sont-ils une surprise ? A votre avis, quel est le meilleur choix pour les femmes séropositives de votre localité ?
- Dans notre localité, à quel âge les gens commencent-ils à donner d'autres aliments aux bébés ? Peut-on les encourager à commencer à environ six mois ? Est-ce que les gens aident les bébés à s'habituer progressivement à manger des aliments complémentaires ?

## **LE VIH ET L'ALLAITEMENT**

Plus les mères séropositives poursuivent l'allaitement, plus elles ont de risques de passer leur virus à leur enfant.

**1 bébé sur 20** sera contaminé s'il est allaité pendant six mois

**2 bébés sur 20** seront contaminés s'ils sont allaités pendant un an

**3 bébés sur 20** seront contaminés s'ils sont allaités pendant deux ans.

# Nourrir les bébés

Les enfants qui sont bien nourris durant les deux premières années de leur vie ont plus de chances de rester en bonne santé durant le reste de leur enfance. Le lait maternel par lui-même n'est plus suffisant pour fournir l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires à un enfant de plus de six mois.

Les aliments complémentaires sont des aliments qui peuvent avoir été spécialement préparés ou qui peuvent être adaptés à partir de la nourriture familiale. Il faut les réduire en bouillie pour qu'ils soient plus faciles à manger et ils devraient contenir un niveau élevé d'éléments nutritifs. Il faut les donner en petites quantités, 3 fois par jour au début et augmenter jusqu'à cinq fois par jour à l'âge de 12 mois. Commencez avec l'équivalent de quelques cuillères à café puis augmentez progressivement la quantité et la diversité.

Les aliments complémentaires doivent répondre à tous les besoins nutritifs d'un enfant en pleine croissance. Voici les besoins les plus difficiles auxquels il faut répondre :

- énergie : par les graisses et les sucres car les jeunes enfants ne peuvent pas manger assez d'aliments de base
- fer et zinc : dans la viande rouge, les abats, les jaunes d'œufs, les légumes à gousse et les feuilles vert foncé
- vitamine A : dans l'huile de palme rouge, les légumes oranges ou verts et les jaunes d'œufs.

Ajouter une petite quantité de graisse ou d'huile dans la nourriture d'un enfant permet de la rendre plus tendre et savoureuse mais donne aussi plus d'énergie à l'enfant.

Un grand nombre de centres de soins disposent d'un tableau de poids pour un jeune enfant. Suivre la croissance d'un enfant est une bonne manière de voir s'il mange assez et s'il est en bonne santé.



- Dans notre localité, à quel âge la plupart des enfants commencent-ils à recevoir des aliments complémentaires ? Discutez pour savoir si c'est trop tôt ou trop tard.
- Dans notre localité, est-ce que l'on mange des aliments provenant des animaux ? Quels sont ceux régulièrement donnés aux jeunes enfants ?
- Voici un bon mélange quotidien d'aliments complémentaires :
  - *un aliment de base + un légume à gousse + un produit animalier + des feuilles vertes ou un légume orange ou un fruit.*

Les familles peuvent utiliser tous ces aliments pour faire un repas ou elles peuvent choisir, par exemple :

- *un aliment de base + un légume à gousse + des feuilles vertes, pour un repas*
- *un aliment de base + un produit animalier + un fruit, pour un autre repas.*
- Dans notre localité, est-ce que les familles donnent généralement cette bonne diversité d'aliments ? Sinon, comment pouvons-nous les encourager à le faire ?
- Les graisses et le sucre sont de très importantes sources d'énergie pour les jeunes enfants. Comment les mères peuvent-elles incorporer plus de graisse et de sucre dans l'alimentation de leurs enfants ?

## **D'AUTRES IDEES POUR LES PREMIERS ALIMENTS COMPLEMENTAIRES**

- Papaye, banane ou avocat bien mûr, réduit en purée
- Ajoutez de la pâte d'arachide (beurre de cacahuète par exemple), de l'huile ou du lait aux bouillies
- Ajoutez une petite quantité de poisson ou de poulet haché avec des feuilles vertes cuites à la vapeur à un aliment de base
- Ajoutez un jaune d'œuf et des lentilles écrasées à un aliment de base.

# Améliorer les bouillies et les soupes

Les bouillies réalisées à partir d'aliments de base et les soupes sont souvent utilisées parmi les premiers aliments complémentaires. Malheureusement, elles contiennent généralement beaucoup d'eau, peu d'énergie et pas assez d'éléments nutritifs.

Voici quelques idées pour améliorer la valeur nutritionnelle des bouillies et des soupes :

- Utilisez moins d'eau et faites une bouillie plus épaisse.
- Lorsque vous faites une bouillie, remplacez une partie de l'eau (ou toute l'eau) par du lait.
- Ajoutez de l'huile, du sucre, de la margarine ou du ghee dans vos bouillies.
- Ajoutez de la pâte d'arachide ou de graines de sésame dans vos soupes.
- Prenez une bonne variété de morceaux de la soupe comme des haricots, de la viande ou des légumes et réduisez-les en purée, mélangés avec des aliments de base. Rendez la nourriture plus crémeuse en y ajoutant un peu de margarine ou d'huile qui donnera plus d'énergie.
- Grillez les graines de céréales avant de les réduire en poudre pour faire de la farine. La farine grillée n'épaissit pas trop et demande moins d'eau pour faire une bouillie.



- Comment les mères préparent-elles généralement la bouillie qu'elles donnent à leur bébé ? Est-ce qu'elles ajoutent normalement quelque chose pour en accroître la valeur nutritive ?
- Quels aliments pourrait-on ajouter à la bouillie pour en accroître la valeur nutritive ? Avez-vous à votre disposition des haricots, des arachides, des lentilles ou des haricots mung ?
- Les gens grillent-ils généralement leurs graines avant de les réduire en farine ? Peut-on le faire facilement ?
- Dans votre localité, avez-vous à votre disposition des farines spéciales (comme dans la recette ci-dessous) qui permettraient aux mères disposant de peu de temps, de préparer rapidement des repas nutritifs pour leur bébé ? Est-ce que d'importantes sociétés les produisent ? Est-ce qu'un petit groupe de femmes dans votre communauté pourrait produire et vendre ces farines nutritives ?

## **RECETTE DE REPAS POUR BEBE**

- *3/4 de céréales grillées (maïs, millet, riz, sorgho ou blé). Essayez de mélanger au moins deux céréales.*
- *1/4 de légumes à gousse grillés (soja, arachides, lentilles, haricots, pois et pois chiche). Essayez d'en mélanger au moins deux, si possible.*

*Nettoyez bien les graines et les légumes à gousse, passez-les au four (séparément) et réduisez-les en une fine farine (ensemble ou séparément).*

*Mettez la farine dans un conteneur hermétique (qui ne laisse pas passer l'air), vous pourrez la conserver entre un et trois mois.*

*Pour faire une bouillie, mélangez la farine à de l'eau bouillante et faites cuire pendant un petit moment. Il ne faut pas ajouter de sel.*

# Encourager les jeunes enfants à manger

Les repas devraient être un moment joyeux et l'opportunité pour une famille de passer un peu de temps ensemble. Nourrissez les jeunes enfants avec les autres membres de la famille mais assurez-vous qu'ils ont leur propre assiette afin de recevoir la part de nourriture qui leur revient. Coupez leur nourriture en petits morceaux pour qu'elle soit plus facile à manger. Encouragez les enfants à être indépendants. Les jeunes enfants aiment se nourrir tout seul mais ont tendance à en mettre partout. Assurez-vous que la plus grande partie de la nourriture finit bien dans leur bouche !

Il faut encourager les enfants à manger, en leur parlant durant le repas, en leur expliquant pourquoi cette nourriture est bonne pour eux et en les félicitant lorsqu'ils mangent bien. Essayez de profiter des repas pour améliorer le développement des enfants. Vous pouvez, par exemple, parler de la nourriture, de sa saveur, nommer des aliments et en décrire la couleur.

Ne poussez pas les enfants à manger rapidement. Ne les forcez pas à tout manger s'ils ne l'aiment pas vraiment. Le plus important est que les repas représentent des moments heureux !



# Discussion

N20

- Dans notre localité, comment encourageons-nous les jeunes enfants à prendre de bonnes habitudes alimentaires ?
- Est-ce que l'on donne généralement leur propre assiette aux jeunes enfants ? Sinon, discutez pour savoir s'il serait approprié de le faire.
- Qu'arrive-t-il aux enfants qui trouvent difficile de manger tout leur repas lorsqu'il y a beaucoup de gens à table ? Est-ce que l'on prend le temps de les encourager à manger un peu plus ?
- Parfois, les parents travaillent pendant la plupart des repas ou ne sont pas là. Comment peuvent-ils s'assurer que leurs enfants ont un repas agréable et mangent bien ce qu'il leur faut ? Que peuvent-ils faire s'ils ne sont pas satisfaits de la manière dont les personnes en charge s'occupent de leurs enfants, du point de vue alimentaire ?
- Quels genres d'aliment donne-t-on généralement aux jeunes enfants en dehors des repas (si cela se fait) ? Qu'est-ce que les enfants plus âgés mangent ?

# Les bons goûters

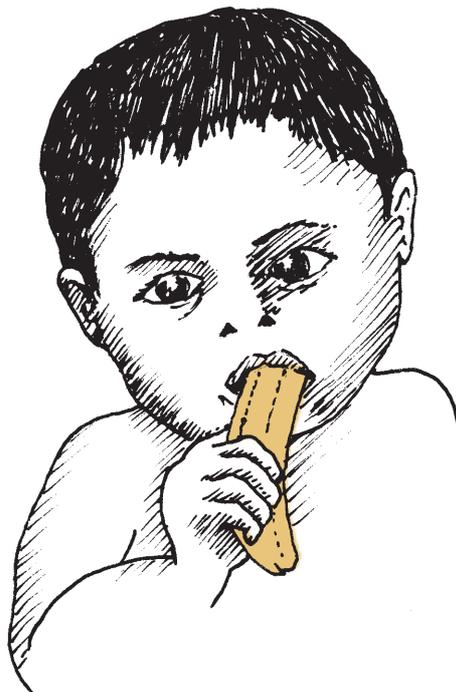
Un goûter est quelque chose que l'on donne à manger à un enfant en dehors des repas. Un goûter nutritif est une bonne manière de donner à un enfant une nourriture supplémentaire. L'important est que ce soit facile à préparer.

De bons goûters devraient fournir de l'énergie et des éléments nutritifs. En voici quelques exemples :

- avocat, banane, papaye, mangue ou autres fruits
- yaourt, lait, préparations à base de lait
- pain ou galette avec du beurre, de la margarine, de la pâte d'arachide (beurre de cacahuète) ou du miel
- biscuits (salés ou sucrés), pommes de terre cuites.

Cependant, toutes les nourritures entre les repas ne sont pas toujours bonnes pour les enfants (ou les adultes). Un grand nombre contiennent beaucoup trop de sucre (qui provoque des caries dentaires) ou trop de sel et manquent d'éléments nutritifs. En voici quelques exemples :

- boissons gazeuses
- glace à l'eau ou sucettes
- bonbons.



- Dans notre localité, quels genres d'aliments les enfants mangent-ils entre les repas lorsqu'ils ont faim ? Est-ce que ce sont de bons goûters ?
- Quels autres aliments avons-nous à notre disposition qui permettraient d'offrir des goûters plus sains ? Est-ce que ce serait cher ?
- Dans notre localité, existe-t-il des aliments faciles à trouver que l'on pourrait utiliser pour faire des goûters et les vendre afin de créer un petit commerce ? Quelques idées possibles comprennent des fruits secs, du maïs cuit ou des chips.
- Certains goûters, tout particulièrement les boissons gazeuses, sont réalisés par des sociétés qui dépensent énormément d'argent en publicité. Elle pousse les gens à penser qu'ils doivent acheter ces boissons même si elles sont chères et n'ont pas de valeur nutritive. Certaines sont même mauvaises pour la santé car elles contiennent bien trop de sucre. Comment pouvons-nous encourager les gens à en acheter moins ? Qu'est-ce que les gens pourraient boire à la place ?

## RECETTE DE BISCUIT

Voici une recette toute simple pour réaliser des biscuits dans un four, sur un feu ou un réchaud.

- *1/2 tasse de sucre*
- *1/2 tasse de graisse*
- *une pincée de sel*
- *2 tasses de farine de froment (ou un mélange d'une tasse de farine de froment avec une tasse d'autres farines comme soja ou millet)*
- *2 petites cuillères d'épices douces comme la noix de muscade, le gingembre ou des épices mélangées, si vous pouvez en trouver*
- *1/2 tasse de noix finement écrasées (réduisez-les en bouillie si vous cuisinez pour un bébé).*

*Mélangez tous ces ingrédients ensemble avec du lait, un œuf ou de l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Roulez la pâte à plat jusqu'à ce qu'elle soit assez fine et coupez-la en petits carrés ou bien prenez des petits morceaux de pâte et donnez-leur une forme arrondie.*

*Si vous utilisez un four, faites cuire sur un plateau pendant 15 minutes à température moyenne. Si vous cuisinez au-dessus d'un réchaud ou d'un feu, prenez une poêle bien épaisse ou un plateau métallique du même style. Faites cuire très lentement au-dessus d'un feu moyen pendant 15 minutes environ, en les retournant une fois.*

# Aliments fortifiés

Les aliments fortifiés contiennent des éléments nutritifs spéciaux qui ont été ajoutés par les fabricants. Ils sont parfois ajoutés pour remplacer ceux perdus durant le traitement des aliments. Par exemple, lorsque l'on moule du riz ou des céréales, on perd de nombreux minéraux et vitamines. On les ajoute parfois aussi parce que les gens ont tendance à ne pas pouvoir se les procurer dans leur alimentation. Les aliments fortifiés coûtent souvent le même prix que ceux qui ne le sont pas, tout en offrant un avantage intéressant. Cependant, une bonne alimentation bien équilibrée devrait offrir tous les éléments nutritifs nécessaires pour la plupart des gens.

L'élément nutritif que l'on ajoute le plus couramment est la vitamine A. On la trouve souvent ajoutée dans la margarine, le ghee et le lait en poudre. On ajoute parfois du fer dans la farine de froment, dans le pain et les produits à base de céréales, tout particulièrement les céréales pour sevrer les bébés. On peut aussi trouver un ajout de vitamine B dans les céréales et le pain.



Dans nombre de régions, les gens n'ont pas assez d'iode minéral dans leur alimentation. Le manque d'iode peut être la cause d'enfants lents à apprendre et être à l'origine d'un goitre dans le cou. Les femmes qui manquent d'iode ont plus de chance de faire une fausse couche (de perdre leur bébé avant terme), d'accoucher d'un enfant mort-né ou de bébés avec des difformités. Si vous le pouvez, achetez toujours du sel iodé.



- Quels aliments fortifiés achetez-vous ? Si vous n'arrivez pas à en trouver, lisez soigneusement les étiquettes sur les paquets et les boîtes que vous achetez afin de vérifier.
- Quels sont les avantages d'acheter des aliments fortifiés ?
- Acheter des aliments fortifiés présente-t-il, d'une manière ou d'une autre, un désavantage ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous avez connaissance de personnes locales qui ont des goitres sur le cou ? Si oui, est-il possible d'acheter du sel iodé ? Comment pourrait-on encourager les magasins locaux à vendre du sel contenant de l'iode pour éviter que d'autres personnes locales ne développent des goitres ?
- Dans notre localité, est-il possible d'acheter des céréales, du blé ou du pain fortifiés avec du fer ? Sinon, quelles sont les autres sources de fer à notre disposition (référez-vous à la page 16) ?

# Etudes bibliques

Ces études de la Bible ont été conçues pour travailler en petits groupes. Elles peuvent offrir une bonne introduction à une réunion où l'on doit discuter de différents sujets du guide. Choisissez une étude qui a un lien avec le sujet dont vous allez discuter ou qui est appropriée à votre situation. Durant l'étude, encouragez les gens à réfléchir sur ce qu'ils lisent, à discuter de la signification et des implications du texte et, finalement, à prier ensemble sur ce qu'ils ont appris.

## ETUDE BIBLIQUE 1

### Traditions et coutumes alimentaires

Toutes les cultures développent certaines croyances et coutumes traditionnelles sur les aliments. Parfois, les gens mangent des aliments particuliers lors d'occasions spéciales. On évite certaine nourriture à des dates précises. Certains aliments sont évités dans une culture et appréciés dans une autre. La plupart de ces croyances ont peu d'effet sur la nutrition. Cependant, il arrive parfois que certains tabous ou coutumes aient un impact considérable sur la santé.

Lisez Actes 10:9-16

- Pourquoi Pierre refuse-t-il de tuer et de manger les animaux et les oiseaux qu'on lui montre ?
- Quelle a été la réponse de Dieu à Pierre ?

La tradition juive considère certains aliments comme impurs et pour Pierre, ces tabous faisaient partie de sa vie. Mais Dieu le met au défi sur ce sujet. Dieu peut rendre toute chose pure et changer la manière de penser des gens.

- Dieu a montré à Pierre qu'Il pouvait rendre toutes les choses pures. Il a utilisé des aliments « impurs » comme exemple, pour défier Pierre sur son refus d'avoir un contact social quelconque avec des non-juifs. Avons-nous des croyances inutiles similaires sur certains groupes de personnes ? Dieu nous défie-t-Il sur ces croyances ?
- Avons-nous des croyances et tabous inutiles sur les aliments ?
- Comment pouvons-nous essayer de changer la manière de penser des gens sur ce sujet ?

## ETUDE BIBLIQUE 2

# Un bon choix d'alimentation

Lisez Daniel 1:1-7

Cette histoire est tirée de l'époque où le pays de Juda fut envahi et ses habitants capturés par Nabuchodonosor, roi de Babylone. Il voulait enseigner aux gens de ce pays qu'il avait maintenant sous son contrôle, sa propre culture et religion.

- Pourquoi le roi Nabuchodonosor désire former certains jeunes Israélites afin qu'ils deviennent des membres officiels de son service ? Discutez de la manière dont il veut le faire.
- Qui a été choisi pour être formé ?

Malgré son jeune âge, Daniel souligne bien qu'il ne désire perdre ni ses croyances ni ses traditions de juif.

Lisez les versets 1:8-17

- Pourquoi pensez-vous que Daniel et ses amis refusent de manger la nourriture royale et boire le vin du roi ? Pouvez-vous songer à des problèmes liés à l'absorption d'aliments et de boissons trop riches ?
- Comment Daniel s'est-il comporté avec le responsable qui n'était pas très content de le voir refuser de manger la nourriture du roi ?
- Quels ont été les résultats à long terme de la décision de Daniel et de ses amis ? Nous pouvons les lire dans le verset 17.

## ETUDE BIBLIQUE 3

# Installations sanitaires

Lisez Deutéronome 23:12-14

Mis à part ces versets, la Bible comporte très peu d'enseignements sur les installations sanitaires. Les Israélites ont reçu ces instructions précises, il y a des milliers d'années. Cependant, un nombre immense de personnes n'ont toujours pas accès à de bonnes installations sanitaires.

Dans le verset 14, nous pouvons lire comment ce commandement a été donné afin que le camp reste saint. Mais en fait, une telle pratique gardait aussi le camp sain ! Dieu connaissait l'importance de bonnes installations sanitaires, bien avant que les gens commencent à comprendre qu'une mauvaise hygiène publique amène des maladies. La propreté physique est liée à la pureté morale.

- Nos installations sanitaires et notre hygiène personnelle montrent-elles que nous sommes soucieux de notre propre santé et de celle de notre famille ?
- Notre style de vie impose-t-il des maladies aux autres, par manque d'hygiène dans et autour de nos foyers ?

## ETUDE BIBLIQUE 4

# Une bonne épouse

Lisez Proverbes 31:10-31

Dans ces versets, on peut lire la description de la femme modèle. Nombre de spécialistes des études bibliques pensent que ce n'est pas la description de la femme parfaite mais plutôt d'une histoire enseignant la sagesse et comment nous pouvons apprendre à devenir avisé. Le comportement de cette femme est très avisé et lui vaut des compliments sur tout ce qu'elle fait. Elle donne un exemple dont nous pouvons tous tirer des leçons, même si nous ne réussissons pas à réaliser tout ce qu'elle fait !

Lisez les versets 14 à 17

- Où va-t-elle chercher la nourriture pour sa famille ? Qu'est-ce que cela veut dire ?
- Comment prépare-t-elle les repas pour sa famille ? Quand cuisine-t-elle ?

Lisez les versets 20 à 31

- Se soucie-t-elle des autres personnes comme des membres de sa propre famille ?
- Quelle est la récompense offerte par sa famille pour tout son dur travail ?
- Qu'est-ce que le verset 30 « craindre Dieu » veut dire ?
- Que pouvons-nous apprendre de cette femme ?

## ETUDE BIBLIQUE 5

# La provision de Dieu en matière de nourriture

Lisez Genèse 1:11-13 et Genèse 1:29-31

- Discutez des principaux aliments que l'on mange dans votre localité. Combien de ces aliments viennent d'arbres ou de légumes portant des semences ?
- Avec qui Dieu fait-il une alliance pour la nourriture ?

Lisez Genèse 9:1-5

Dieu passe une nouvelle alliance sur la nourriture, cette fois-ci avec Noé et sa famille.

- Quelle est la différence avec la première alliance ?
- Quelle est la nouvelle nourriture mise à la disposition des hommes ? A votre avis, quelle est la raison de ce changement ?
- Pourquoi pensez-vous que Dieu déclare aux gens de ne pas manger de viande contenant du sang ?

## Notre corps : le « temple » du Saint-Esprit

Lisez 1 Rois 8:12-21

Au temps de l'Ancien Testament, on voyait le temple comme un bâtiment où Dieu habitait et on le réservait pour sa vénération.

- Comment Salomon décrit-il le temple qu'il a construit ?

Lisez Psaumes 51:16-17

Dans le culte de l'Ancien Testament, la Bible souligne l'importance de sacrifier des animaux afin d'avoir ses péchés pardonnés.

- Quel genre de sacrifice Dieu désire-t-il ?

Lisez Jean 2:12-22

A l'époque du Nouveau Testament, Jésus enseigne que le temple peut être quelque chose de différent.

- Quelles sont les nouvelles manières de comprendre ce qu'est le temple ?

Finalement, lisez 1 Corinthiens 3:16

Le rôle du temple de Dieu était d'amener une purification spirituelle intérieure. Le sacrifice du Christ a fait que nous pouvons tous l'avoir, par notre foi en Dieu et il nous a envoyé son Esprit-Saint pour nous guider.

- Qu'entend-on par temple dans ce verset ? Qui vit dans ce temple ?
- Comment ceci devrait-il affecter la manière dont nous nous occupons et nourrissons notre corps ?

# Glossaire de mots difficiles

<b>abats</b>	les organes internes d'un animal que l'on peut manger comme le cœur, le foie et les rognons
<b>aliments de base</b>	la nourriture principale que l'on mange et la principale source d'énergie de notre alimentation
<b>anémie</b>	une condition souvent causée par un manque de fer dans l'alimentation, donnant un sang faible. Les autres causes sont la malaria, l'ankylostome (vers intestinaux), le VIH et d'autres infections
<b>assaisonnement</b>	un plat d'accompagnement de nourriture épicée ou dotée d'un goût assez fort que l'on mange avec les aliments de base pour leur ajouter du goût et des éléments nutritifs
<b>communauté</b>	des gens vivant dans une même localité, partageant souvent la même culture et ayant des intérêts similaires
<b>coutumes</b>	des habitudes ou comportements de longues dates, adoptés par une société
<b>faim</b>	la sensation que l'on manque d'aliments appropriés en suffisance
<b>fèces ou matières fécales</b>	résidus solides du corps, éliminés par l'anus (passage arrière du corps)
<b>fermentation</b>	réaction de la levure, d'une bactérie ou d'autres micro-organismes de la nourriture, qui provoque un accroissement de l'acidité de l'aliment en question et facilite sa digestion
<b>formateur</b>	une personne qui enseigne ou guide d'autres personnes afin qu'elles puissent acquérir certains savoir-faire ou réaliser certaines activités, généralement de manière informelle
<b>fortifier</b>	accroître la valeur nutritionnelle d'un aliment en ajoutant des éléments nutritifs
<b>goitre</b>	inflammation d'une glande dans le cou qui grossit (prenant parfois des proportions impressionnantes)
<b>hygiène</b>	pratiques destinées à conserver la santé et la propreté
<b>légumes à cosse</b>	une famille de plantes produisant des graines dans des enveloppes (cosses) et dont la valeur nutritionnelle est très élevée. Elles comprennent : pois, haricots, haricots mung et lentilles
<b>malnutrition / mal nourri</b>	condition causée par le manque d'éléments nutritifs requis pour une alimentation saine
<b>minéraux</b>	substances chimiques dont le corps a besoin en toutes petites quantités pour produire du sang, utiliser les éléments nutritifs des aliments consommés et développer des os mais aussi des dents solides
<b>nutritif</b>	propriété d'un aliment contenant des éléments nécessaires pour une bonne alimentation
<b>ONG</b>	organisation non gouvernementale qui n'est pas gérée par le gouvernement
<b>participants</b>	des gens prenant part dans une activité quelconque
<b>participation</b>	l'implication des gens dans les décisions et les méthodes qui touchent leur vie
<b>pauvreté</b>	situation où il n'y a pas assez de ressources pour conserver un standard de vie adéquat
<b>propriété / responsabilité</b>	lorsque les populations locales prennent le contrôle et acceptent la responsabilité de sujets qui touchent leur propre développement
<b>protéines</b>	éléments de la nourriture que l'on trouve dans la viande, les abats, le poisson, les œufs et les légumes à cosse et qui sont utilisés par le corps pour se développer et se « réparer »
<b>tabous</b>	idées et comportement interdits ou bien qui vont à l'encontre de ce qui est accepté dans une société
<b>vitamines</b>	substances nécessaires au corps en toutes petites quantités pour l'aider à lutter contre les infections et à se « réparer »

## **Informations supplémentaires**

Ce guide fait partie d'une série publiée par Tearfund.

Voici les autres titres de cette série :

- *Renforcer les capacités des groupes locaux*
- *Améliorer la sécurité alimentaire*
- *Crédits et prêts pour les petites entreprises*
- *Agroforesterie*
- *Comment se préparer aux désastres*
- *Mobiliser la communauté*

Ils sont tous disponibles en anglais et la plupart le sont en français, espagnol et portugais.

De plus amples détails, des bons de commande et des pages d'échantillon de ces guides sont à votre disposition sur le site internet international de Tearfund : [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

Pour les organismes qui désirent traduire ces matériels dans d'autres langues, nous tenons à leur disposition un CD-ROM avec la conception et la présentation des dossiers.

Nous tenons à la disposition des organismes qui désirent planifier des ateliers de travail afin de former les gens soit à utiliser soit à traduire les matériels PILIERS, un manuel destiné à les aider.

PILLARS Co-ordinator, Tearfund, 100 Church Road,  
Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Royaume-Uni

E-mail : [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

**Pour une bonne alimentation**  
**Un guide PILIERS**

par Isabel Carter

ISBN 1 904364 20 9

Publié par Tearfund

