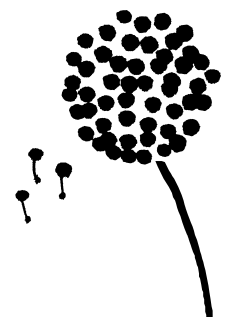


# Pas à Pas

No.52 NOVEMBRE 2002

NUTRITION



TEARFUND

## Nourrir les jeunes enfants

Ann Ashworth

Une bonne nourriture est importante pour avoir une bonne santé. Les enfants qui sont bien nourris pendant les deux premières années de leur vie ont beaucoup plus de chances de rester en bonne santé pendant le reste de leur enfance. Au cours des six premiers mois de la vie d'un enfant, le lait maternel à lui seul est la nourriture idéale. Il contient tous les éléments nutritifs nécessaires à une croissance saine ainsi que des facteurs immunitaires qui protègent contre les infections infantiles communes.

Le lait maternel reste une source d'éléments nutritifs importante jusqu'à ce que l'enfant ait au moins deux ans. Cependant, après six mois, tous les bébés ont besoin de quantités croissantes d'aliments supplémentaires, avant de passer enfin aux aliments de la famille seulement. Ces aliments supplémentaires sont appelés *aliments complémentaires*. Au fur et à mesure qu'un bébé grandit et devient plus actif, les aliments complémentaires remplissent le vide entre le total des besoins nutritionnels de l'enfant et les quantités apportées par le lait maternel. Sans des quantités adéquates et un bon mélange de ces aliments supplémentaires, les bébés ne grandiront pas correctement et leur système immunitaire

deviendra moins efficace. Les infections communes, comme la diarrhée, durent plus longtemps et sont plus graves chez les enfants souffrant de malnutrition. Une fois la maladie installée, un mauvais appétit peut mener à une malnutrition qui continue d'empirer et à des infections répétées qui se terminent souvent par la mort (voir schéma, page 3). Presque les deux-tiers de tous les décès d'enfants de 0-4 ans sont liés à la malnutrition dans les pays du sud : donc de bonnes pratiques d'alimentation sont d'une importance vitale pour la survie de l'enfant.

### Les aliments complémentaires

Ces aliments devraient être :

- riches en énergie et en éléments nutritifs
- propres et sains
- faciles à préparer
- disponibles localement et d'un prix abordable
- faciles et agréables à manger pour l'enfant
- pas trop poivrés ni salés.

Les aliments complémentaires peuvent être des aliments

*Les enfants qui sont bien nourris pendant les deux premières années de leur vie sont susceptibles de rester en bonne santé pendant le reste de leur enfance.*

### Les tailles de cuillère peuvent être différentes. Dans ce numéro :

1 cuillère à café est égale à 5ml ou à 8g et a une taille semblable à celle des bouchons de bouteille de soda.

1 cuillère à soupe est égale à 15ml ou à 25g et a une taille similaire à la moitié d'une boîte à pellicule photo vide (1 boîte à pellicule photo contient la même quantité que deux cuillères à café).

préparés spécialement ou bien fabriqués à partir du mélange d'aliments familiaux qui sont modifiés pour les rendre faciles à manger et pour augmenter leur teneur en éléments nutritifs. Il faut les donner en petites quantités trois fois par jour pour commencer, pour augmenter jusqu'à cinq fois par jour à l'âge de douze mois. Commencez avec quelques cuillères à café et augmentez

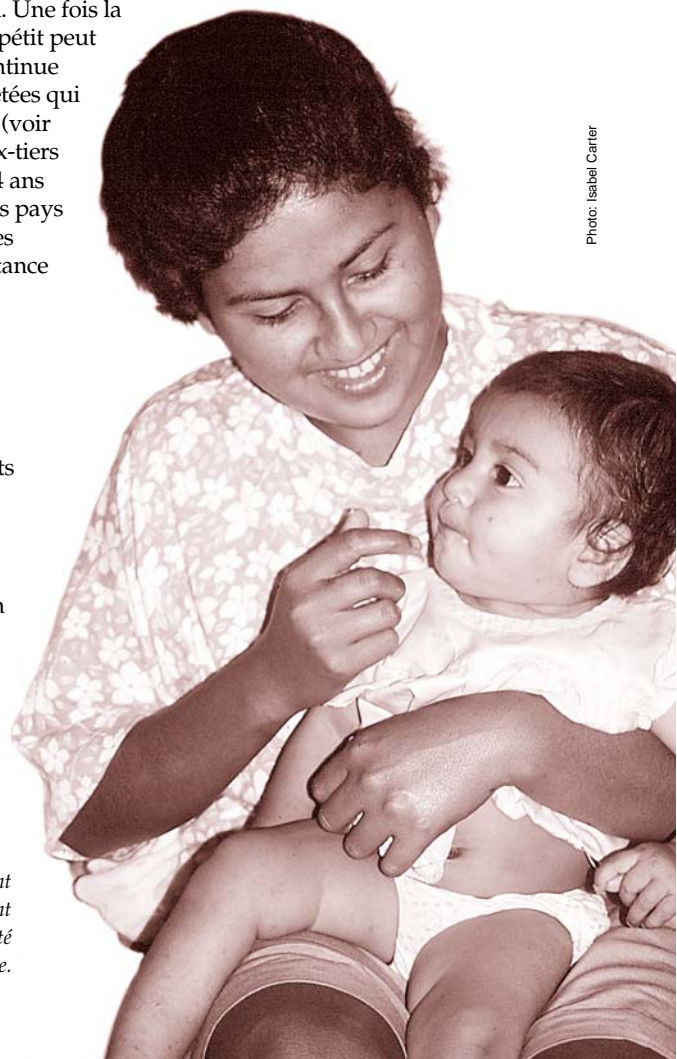


Photo: Isabel Carter

### DANS CE NUMERO

- Courrier des lecteurs
- Etude biblique
- Pratiques de sevrage au Népal
- Nourrir les jeunes enfants
- Jardiner pour une meilleure nutrition
- Le VIH et l'allaitement maternel
- Encourager les jeunes enfants à manger
- Ressources
- Poser des questions

## Pas à Pas

ISSN 1350-1399

*Pas à Pas* est une publication trimestrielle qui unit ceux qui dans le monde entier travaillent pour le développement et la santé. Tearfund, qui publie *Pas à Pas*, espère stimuler ainsi idées nouvelles, enthousiasme, et encourager les chrétiens de toutes les nations à travailler ensemble pour créer l'harmonie dans les communautés.

*Pas à Pas* est gratuit pour ceux qui travaillent à la santé et au développement des communautés. Il existe en anglais, en français, en espagnol et en portugais. Nous acceptons volontiers vos dons.

Nous invitons nos lecteurs à nous envoyer leurs points de vue, articles, lettres et photos.

**Rédactrice :** Isabel Carter  
PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire,  
WV16 4WQ, Royaume-Uni  
Tél : (44) 17 46 76 87 50  
Fax : (44) 17 46 76 45 94  
E-mail : footsteps@tearfund.org

**Rédactrice adjointe :** Rachel Blackman

**Rédactrice multilingue :** Sheila Melot

**Administratrices :** Judy Mondon, Sarah Carter

**Comité d'Édition :** Ann Ashworth, Simon Batchelor, Mike Carter, Paul Dean, Richard Franceys, Martin Jennings, Ted Lankester, Simon Larkin, Sandra Michie, Veena O'Sullivan, Nigel Poole, Alan Robinson, Rose Robinson, Sudarshan Sathianathan, José Smith, Ian Wallace

**Illustrations :** Rod Mill

**Conception :** Wingfinger Graphics, Leeds

**Traduction :** E Bourlon, S Boyd, L Bustamante, Dr J Cruz, S Dale-Pimentil, N Gemmill, R Head, M Machado, O Martin, N Mauriange, J Perry, L Weiss

**Abonnement :** Écrivez-nous en donnant quelques détails sur votre travail et en précisant en quelle langue vous aimeriez recevoir *Pas à Pas* : Footsteps Mailing List, 47 Windsor Road, Bristol, BS6 5BW, Royaume-Uni.

**Changement d'adresse :** Veuillez donner votre nouvelle adresse en indiquant votre numéro d'abonnement figurant sur l'enveloppe d'envoi.

**Les articles et les illustrations** de *Pas à Pas* peuvent être adaptés comme documents pédagogiques encourageant le développement et la santé, sous réserve qu'ils soient distribués gratuitement et mentionnent *Pas à Pas*, Tearfund. Une autorisation doit être obtenue avant de reproduire les informations publiées dans *Pas à Pas*.

**Les opinions et points de vue** exprimés dans les lettres et les articles ne représentent pas nécessairement le point de vue de la Rédactrice ni de Tearfund. Tout renseignement technique est vérifié aussi rigoureusement que possible, mais nous ne pouvons accepter aucune responsabilité suite à un problème quelconque.

**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, Middlesex, TW11 8QE, Royaume-Uni. Tél : (44) 20 89 77 91 44

**Publié par Tearfund.** Une compagnie limitée par garantie. No. enreg. en Angleterre 994339. CŒuvre No. 265464.

### Fer et zinc

Les aliments à forte teneur en **fer** et en **zinc** comprennent le sang, les viandes rouges, le foie, les rognons et autres sortes d'abats. Les jaunes d'œuf, les feuilles vert foncé et les légumineuses sont également riches en fer, mais ce fer n'est pas aussi facilement absorbé par le corps. Cependant, le fait de manger des fruits riches en vitamine C (par exemple, des oranges, des papayes) au cours du même repas améliorera l'absorption du fer.

progressivement la quantité et la variété. Il est important d'encourager activement un enfant à manger. Un enfant livré à lui-même peut ne pas manger suffisamment.

Quand vous préparez ces aliments, assurez-vous que tous les ustensiles sont propres. Donnez les aliments complémentaires à la cuillère à partir d'une tasse ou d'un bol et n'utilisez pas de biberon. Les aliments devraient être utilisés dans les deux heures suivant leur préparation s'ils ne sont pas conservés au réfrigérateur.

Suivez le poids des jeunes enfants sur une courbe. La surveillance de la croissance est une façon utile de savoir si un enfant mange suffisamment et est en bonne santé.

Les aliments complémentaires doivent contenir suffisamment d'énergie, de protéines, de minéraux et de vitamines pour satisfaire les besoins nutritionnels de l'enfant qui grandit. Les besoins nutritionnels les plus difficiles à satisfaire sont souvent ceux qui concernent l'énergie, le fer, le zinc et la vitamine A.

### Utilisation des aliments de base

Chaque communauté a un *aliment de base* qui est le principal aliment consommé. Cela peut



*Le suivi de la croissance est un moyen utile de savoir si un enfant mange suffisamment et est en bonne santé.*

être une céréale (comme le riz, le blé, le maïs, le millet) ou une culture racine (comme le manioc, l'igname, la pomme de terre) ou des fruits féculents (comme la banane plantain et le fruit de l'arbre à pain). Dans les régions rurales, les familles passent souvent la plus grande partie de leur temps à cultiver, récolter, emmagasiner et transformer l'aliment de base. En zone urbaine, l'aliment de base est souvent acheté et le choix dépend du prix. Pour être utilisés comme aliments de base, les aliments de base cuits peuvent habituellement être écrasés (par exemple, le riz, les pâtes, le manioc, les pommes de terre) ou ramollis dans une petite quantité de liquide (par exemple, le pain et le chapati).

Les porridges préparés à partir de l'aliment de base sont souvent utilisés comme premiers aliments complémentaires. Cependant, ils sont souvent noyés d'eau et contiennent peu d'énergie et d'éléments nutritifs. Les soupes sont aussi communément utilisées et faites à l'eau, donc elles présentent les mêmes inconvénients.

Les aliments de base fournissent de l'énergie. Les céréales contiennent aussi des protéines,



*La vitamine A peut être stockée dans le corps d'un enfant pendant quelques mois, donc, encouragez les familles à donner des aliments riches en vitamine A dans toute la mesure du possible quand ils sont disponibles.*



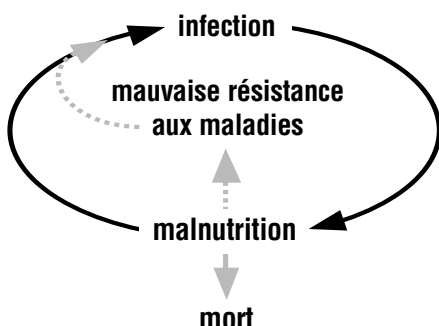
mais la plupart des autres aliments de base en contiennent peu. De plus, les aliments de base sont pauvres en fer, zinc, calcium et certaines vitamines ; tous sont nécessaires pour satisfaire les besoins nutritionnels de l'enfant qui grandit.

## Aliments complémentaires utiles

D'autres aliments doivent être consommés avec les aliments de base pour satisfaire les besoins en énergie et nutritionnels. Les types d'aliments qui répondent le mieux à ces besoins sont les suivants :

- **les légumineuses** (comme les pois, les haricots et les arachides) et **les graines oléagineuses** (comme les graines de sésame). Ce sont de bonnes sources de protéines. Certaines, comme l'arachide, le voandzou, le soja et les graines oléagineuses, sont riches en graisse et sont donc également riches en énergie.
- **les aliments d'origine animale et issus du poisson** Ce sont des sources riches en nombreux éléments nutritifs, mais ils sont souvent coûteux. De même, certaines personnes ne mangent pas de viande à cause de leurs convictions religieuses ou personnelles. La viande et les abats (comme le foie, le cœur et les rognons), ainsi que le lait, le yaourt, le fromage et les oeufs sont de bonnes sources de protéines. Les aliments à base de lait ou de tout aliment contenant des os qui se mangent (par exemple, les petits poissons, le poisson en conserve ou le poisson séché pilé) sont de bonnes sources de calcium, nécessaire pour la force des os.
- **les feuilles vert foncé et les fruits et légumes de couleur orange** sont tous des sources riches en vitamine A et C.
- **les huiles, les graisses** (comme la margarine, le beurre, le ghee) et **les sucres** sont des sources d'énergie concentrées. L'ajout d'une cuillère d'huile ou de graisse à un repas donne de l'énergie supplémentaire. L'huile de palme rouge est également riche en vitamine A.

*Le cycle de la malnutrition / l'infection. Une bonne alimentation brise ce cycle et sauve des vies.*



## Pour améliorer les porridges et les soupes

- Cuisinez avec moins d'eau et faites un porridge plus épais.
- Remplacez une partie de (ou toute) l'eau par du lait.
- Ajoutez de l'énergie et des éléments nutritifs supplémentaires. Par exemple, ajoutez du lait en poudre, du sucre, de la margarine ou du ghee au porridge. Ajoutez de la pâte d'arachide ou de graines de sésame aux soupes.
- Grillez les grains de céréales avant de les broyer pour faire la farine. La farine de grains grillés n'épaissit pas beaucoup et exige moins d'eau pour faire le porridge.
- Prenez un mélange des gros morceaux dans la soupe, comme les haricots, la viande, les légumes, et écrasez-les pour en faire une purée épaisse avec l'aliment de base. Faites ramollir avec un peu de graisse ou d'huile pour donner de l'énergie supplémentaire. Ces morceaux constituent la meilleure partie de la soupe.



*Les porridges sont souvent noyés d'eau et contiennent peu d'énergie et d'éléments nutritifs.*

Mélanger les aliments complémentaires est le meilleur moyen de s'assurer que les enfants absorbent suffisamment d'énergie, de protéines et d'oligo-éléments pour une croissance et un développement sains. Au cours d'une journée, un bon mélange consiste en :

- un aliment de base + une légumineuse + un aliment d'origine animale + des feuilles vertes ou un légume ou un fruit de couleur orange.

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

- un aliment de base + une légumineuse + des feuilles vertes pour un repas
- un aliment de base + un aliment d'origine animale + un fruit pour un autre repas.

Ajoutez une petite quantité de graisse ou d'huile pour donner de l'énergie supplémentaire si aucun des autres aliments composant le repas n'est riche en énergie.

## Anémie

Les enfants ont besoin de fer pour produire du sang neuf, particulièrement pendant leur première année quand la croissance est la plus rapide. Le lait maternel contient très peu de fer mais les bébés nés à terme naissent avec suffisamment de fer pour couvrir leurs besoins pendant les six premiers mois. Après cela, si les besoins en fer ne sont pas satisfaits, l'enfant deviendra anémique. Les bébés nés avant terme et avec un faible poids de naissance sont plus exposés aux risques de l'anémie parce qu'ils sont nés avec une réserve corporelle de fer moins importante. Donnez-leur des gouttes de fer à partir de l'âge de deux mois, si elles sont disponibles.

## Aliments enrichis

Les aliments enrichis contiennent des ingrédients nutritionnels spéciaux qui sont ajoutés par les fabricants. Par exemple, les

produits à base de céréales peuvent être enrichis avec du fer. Le sel peut être enrichi avec de l'iode. Habituellement, les fabricants ajoutent de la vitamine A et D à la margarine.

*Le professeur Ann Ashworth est nutritionniste à la London School of Hygiene and Tropical Medicine et a de nombreuses années d'expérience dans l'alimentation des jeunes enfants. Son adresse est : Public Health Nutrition Unit, London School of Hygiene and Tropical Medicine, 49-51 Bedford Square, London, WC1B 3DP, Royaume Uni.*

*E-mail : ann.hill@lshtm.ac.uk*

## Questions pour la discussion

- Discutez de l'âge auquel la plupart des enfants commencent à consommer des aliments complémentaires dans votre région. Est-ce trop tôt ou trop tard ? Si c'est le cas, discutez pourquoi.
- Est-ce que des aliments d'origine animale sont consommés dans votre région ? Quels sont-ils ?
- Quels sont ceux qui sont donnés régulièrement aux jeunes enfants ?
- Pouvez-vous penser à des moyens de rendre disponible plus d'aliments d'origine animale à consommer à la maison, par exemple en construisant un étang de pisciculture, ou en élevant des lapins, des cobayes ou de la volaille ?
- Les feuilles vert foncé et les légumes et fruits de couleur orange sont tous des sources riches en vitamines A et C. Faites la liste de ceux qui sont disponibles dans votre région. Qu'est-ce que certaines familles pourraient faire si aucun de ces produits n'est disponible pendant certains mois ? Pouvez-vous aider les familles à surmonter cette pénurie ?



## Approches de la communauté à l'égard du handicap

Merci pour l'excellent numéro de *Pas à Pas* sur les personnes handicapées. Les lecteurs pourront être intéressés par des informations sur une nouvelle approche qui assure le relais entre la réhabilitation basée dans la communauté et les travaux généraux de développement communautaire. Nous appelons cela Community Approaches to Handicap and Disability : CAHD (Approches communautaires à l'égard des handicaps). Cela favorise la prise de conscience des organisations de développement communautaire existantes et leur

donne des connaissances et des compétences pour inclure les personnes handicapées dans leurs travaux actuels. Le CAHD essaie de réduire l'exclusion des personnes handicapées et les attitudes négatives qu'elles subissent. Il brise le cycle négatif qui relie la pauvreté au handicap. Le CAHD est piloté en Asie par Handicap International et Christoffel Blinden Mission en partenariat avec des organisations locales.

Jane Schofield Gurung  
Community Based Rehabilitation  
Service (CBRS)  
Naya Bazaar  
PO Box 293  
Pokhara  
Népal

E-mail : [cbrs@mail.com.np](mailto:cbrs@mail.com.np)

Pour obtenir plus d'informations, veuillez contacter : [handicap-international@infonie.fr](mailto:handicap-international@infonie.fr)  
Site web : [www.handicap-international.org](http://www.handicap-international.org)

## Formation sur les plantes médicinales

J'ai été très intéressé par le numéro de *Pas à Pas* sur les plantes médicinales. Notre groupe s'intéresse aux plantes médicinales depuis environ 25 ans. Nous avons établi progressivement un centre de formation et

créé un jardin botanique. Le jardin contient 182 variétés de plantes médicinales locales. Nous organisons des séminaires en français pour des groupes de 15 à 60 participants pour assurer une formation sur les plantes médicinales et la dynamique de groupe. Veuillez écrire pour obtenir plus de détails si vous êtes intéressé par une participation à ces séminaires.

Hervé de Lauture  
CADI (Centre d'Application au  
Développement Intégré)  
BP6259, Dakar  
Sénégal

## Le Mouvement Débora

Un groupe de femmes a eu la vision de rassembler toutes les femmes des églises évangéliques au Burkina Faso pour intercéder, évangéliser et les former en utilisant les études bibliques.

Elles ont lancé le Mouvement Débora. Avec le soutien de divers groupes confessionnels, elles ont organisé des Jours de Prière pour le pays. La moitié de la journée est utilisée pour l'enseignement et l'autre moitié pour la prière en faveur des divers besoins dans le pays.

Une deuxième journée de prière a été organisée pour le SIDA en 2002, ayant particulièrement à cœur les 200 000 orphelins du pays. Ces journées ont constitué un immense encouragement et nous prévoyons maintenant une conférence internationale au mois de novembre.

Joanna Ilboudo  
Contact Editions, 04 BP 8463  
Ouagadougou 04  
Burkina Faso

## De l'eau pour être en bonne santé

Souvent, les gens ne boivent pas assez d'eau. En conséquence de cela, les gens ont des problèmes de santé, comme des problèmes d'estomac, des vertiges et une peau sèche. Pour encourager les personnes à boire plus d'eau, nous avons essayé la démonstration suivante :

- Coupez le fond d'une bouteille de soda en plastique avec un goulot étroit. Remplissez la bouteille à moitié avec un mélange de gravier, de sable et de terre. Alignez huit verres pleins d'eau.
- Expliquez aux gens que l'eau potable est importante pour débarrasser le corps de ses déchets. Commencez à verser lentement l'eau des verres dans la bouteille. D'abord, l'eau coule sale. Si vous ne buvez pas suffisamment, les

## MOT DE L'EDITRICE

La nutrition est un sujet important et, dans ce numéro, nous avons choisi de nous concentrer sur l'un des stades les plus importants de la nutrition : les premières années de la vie, quand un enfant apprend à partager le régime de la famille. C'est un moment dangereux pour de nombreux jeunes enfants. Les deux-tiers des décès de jeunes enfants âgés de 0-4 ans dans les pays du Tiers Monde sont associés à la malnutrition. Les types d'aliments donnés et la manière dont les bébés sont encouragés à manger sont tellement importants. Les bébés sains et bien nourris grandissent pour devenir des enfants forts qui sont mieux armés pour combattre les maladies.

Un récent rapport de l'UNICEF intitulé *We the Children* (Nous, les enfants), a découvert qu'en Inde, par exemple, presque la moitié de tous les enfants de moins de trois ans souffrent de malnutrition.

Ann Ashworth est un expert mondial en matière de nutrition et fournit de nombreuses idées bonnes et pratiques. Autrefois, l'allaitement maternel était toujours la meilleure manière de nourrir un bébé. Cependant, quand on sait que le VIH peut être transmis à l'enfant par la mère par le biais de l'allaitement maternel, beaucoup ne savent plus trop comment conseiller les mères. Nous fournissons une mise à jour sur les risques réels pour aider les gens à émettre un jugement informé. Les jardins particuliers peuvent être utilisés presque n'importe où, y compris en zone urbaine, et peuvent vraiment aider à améliorer l'absorption de vitamines et de minéraux.

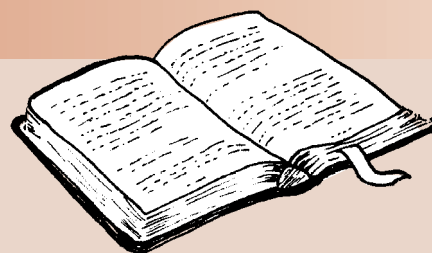
Nous espérons que ce numéro fournira toute une gamme d'idées pour aider à améliorer la nutrition dans votre communauté. Les numéros suivants examineront le développement holistique, l'agriculture urbaine et les pressions pesant sur la famille.

Isabel Carter



## ETUDE BIBLIQUE

### Traditions et coutumes liées à notre nourriture



Toutes les cultures développent une variété de croyances et coutumes traditionnelles concernant la nourriture. Parfois, il y a des aliments que les gens mangent à l'occasion de fêtes spéciales. Il se peut que certains aliments soient évités pendant certains jours. Les aliments qui sont évités dans une culture peuvent être précieux dans une autre. La plupart de ces croyances n'ont que peu d'impact sur la nutrition, mais certaines d'entre elles ont un effet considérable. Par exemple, dans de nombreuses cultures, les femmes enceintes ou qui allaitent ne sont pas supposées manger d'œufs – qui sont une nourriture très nutritive. De même, il se peut que les enfants soient empêchés de consommer des aliments dont les capacités nutritives sont réelles.

Lisez 1 Samuel 21:1-6

• Pourquoi le prêtre a-t-il donné le pain consacré à David ?

David savait que, conformément à la coutume religieuse, il n'aurait pas dû manger ce pain. Mais, sans ce pain, lui-même et ses hommes n'auraient pas eu la force de poursuivre leur mission.

Lisez les Actes 10:9-16

• Pourquoi Pierre refusa-t-il de tuer et de manger les animaux et les oiseaux qui lui étaient présentés ?

• Quelle fut la réponse de Dieu à Pierre ?

La tradition juive considérait certains aliments comme impurs et, pour Paul, ces tabous faisaient partie de sa vie. Mais, alors, Dieu le mit au défi à ce sujet. Dieu peut rendre toutes choses pures et changer la façon dont pensent les gens.

• Quelles coutumes, traditions et tabous avez-vous dans votre propre culture en ce qui concerne la nourriture ?

• Est-ce qu'il y en a qui sont peu utiles et nuisibles à une bonne nutrition ?

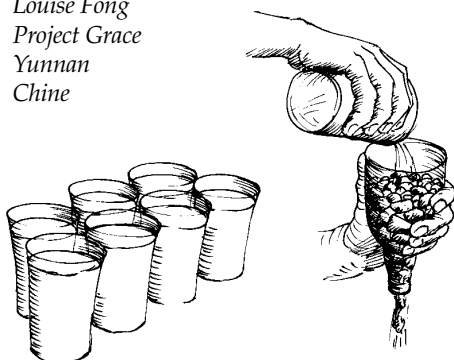
• Est-ce que certains de ces tabous devraient être contestés et, si oui, comment pourrait-on faire cela avec sensibilité ?

Dieu est notre père et nous sommes ses enfants, à qui il offre de bons présents. Comme nous le lisons dans Luc 11:11-13, Dieu nous offre généreusement son Saint Esprit et ses dons. Il nous encourage à fournir une bonne nourriture nutritive à nos enfants.

restes de saleté demeurant dans les corps poseront des problèmes.

- Continuez à verser les verres dans la bouteille. L'eau deviendra progressivement plus claire. Chacun devrait boire au moins huit verres d'eau par jour. Cela gardera le corps en bonne santé car les déchets seront éliminés.

Louise Fong  
Project Grace  
Yunnan  
Chine



#### Des herbes utiles

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt l'article au sujet des herbes utiles dans le numéro 48 de *Pas à Pas*. Au Nigeria, le peuple Tiv de l'Etat de Benue possède beaucoup de poulets locaux. La maladie de Newcastle frappe constamment ces poulets. Le peuple Tiv utilise un moyen bon marché de contrôler cette dangereuse maladie. Il

utilise la striga, une herbe commune du maïs et du sorgho, et trouve ce traitement aussi efficace que le vaccin.

Ils font tremper toute la plante de striga dans de l'eau pendant 10–20 minutes. En laissant la plante dans l'eau, ils donnent l'eau à boire aux poulets. Il faut continuer à ajouter de l'eau pour maintenir le niveau du mélange. Continuez le traitement pendant une semaine.

Akaa Ijir, PO Box 491  
Makurdi 970001, Benue State  
Nigeria

#### Réflexions sur le VIH/SIDA

Les statistiques montrent clairement qu'à moins que des mesures draconiennes ne soient prises immédiatement, l'épidémie de VIH/SIDA sera responsable de la mort de la moitié de la population africaine au cours des quelques prochaines années. On estime que plus de 7 000 africains meurent et qu'environ 11 000 sont infectés par le virus chaque jour !

Si des installations de test du VIH et des médicaments d'importance vitale étaient immédiatement disponibles et d'un prix abordable, plus de personnes seraient encouragées à subir un test VIH. Plus de

90% des personnes qui découvrent qu'elles sont séropositives essaient d'éviter de transmettre le virus à d'autres jusqu'à ce qu'elles meurent. Cela aide à réduire la transmission de la maladie.

Des médicaments d'importance vitale tels que la Névirapine aident à réduire la transmission du VIH/SIDA de la mère à l'enfant. Cependant, l'amélioration de la survie de l'enfant sans faire quoi que ce soit pour prolonger la vie de la mère produira des orphelins à l'avenir incertain.

Les enfants qui deviennent orphelins à cause du SIDA doivent être aidés d'une manière durable et recevoir une éducation et une formation qui les rendra ultérieurement autonomes. Il y a un danger lié au versement d'argent au profit des orphelinats car les familles élargies se dégageront de leurs responsabilités traditionnelles qui exigent qu'elles s'occupent des orphelins. Il est vital de renforcer et de soutenir les familles élargies africaines dans les soins qu'elles apportent aux orphelins.

Dr Eben Mwasha  
PHC Ambassadors Foundation  
PO Box 9618, Moshi  
Tanzanie

E-mail : [paftrustees@elct.org](mailto:paftrustees@elct.org)



# Pratiques de sevrage au Népal



Sanjay Kumar Nidhi

Au Népal, le sevrage commence traditionnellement avec la Cérémonie de l'Alimentation au Riz (*Pasne*) où les enfants reçoivent leur premier repas. La cérémonie a lieu à cinq mois pour une fille et à six mois pour un garçon.

Les aliments de sevrage traditionnels comprennent :

- le porridge (*lito*), préparé à partir de farine de riz grillé (et parfois à partir de maïs ou de millet), de *ghee* (beurre clarifié) et de sucre
- le *jaulo*, préparé à partir de riz et de safran des Indes (*curcuma*) ou de riz et de sel
- le *dhiro*, préparé à partir de farine de maïs (ou de millet ou de blé)
- le *maar*, préparé dans les basses terres en cuisant ensemble du riz, du maïs concassé et du soja
- le *khichari*, un mélange de riz, de légumineuses et de légumes.

Certains de ces aliments traditionnels sont riches en énergie et en éléments nutritifs et devraient être encouragés. Ils comprennent le *maar* et le *khichari*. D'autres sont de mauvais aliments de sevrage, contenant peu de protéines ou d'éléments nutritifs, comme le *jaulo*. Il faudrait donc encourager les personnes à y ajouter des légumineuses, des légumes à feuilles vertes ou des fruits.

Un autre aliment traditionnel dont les scientifiques ont démontré qu'il

était très nutritif est le porridge préparé à partir de farine finement moulue de grains de céréales et de légumineuses. Au Népal, cela est connu sous le nom de **porridge à la super-farine** ou *sarbottam pitho ko lito*.

## Porridge à la super-farine

La recette a été mise au point à partir de l'expérience et de la recherche de Miriam Krantz, en travaillant avec les mères népalaises et avec les produits alimentaires qu'elles cultivent. Le Programme de Nutrition de la Mission Unie au Népal

### Ingrédients pour un porridge à la super-farine

La farine est composée de :

- Deux parts de légumineuses : le soja est le meilleur, mais d'autres petits haricots, pois chiches et pois peuvent aussi être utilisés
- Une part de graines de céréales complètes, comme le maïs ou le riz
- Une part d'une autre graine de céréale complète comme le blé, le millet ou le sarrasin.

Les légumineuses et les graines de céréales doivent être nettoyées, bien grillées (séparément) et moulues en une fine farine (séparément ou ensemble). La farine peut alors être stockée dans un conteneur hermétique pendant un à trois mois. La farine est mélangée dans de l'eau bouillante et cuite pendant un temps bref. La quantité et la consistance correctes du porridge dépendront de l'âge et de l'état de l'enfant. Il ne faut pas ajouter de sel, surtout si l'enfant est sous-alimenté.

soutient totalement l'utilisation du porridge à la super-farine qui est désormais promue à travers tout le pays par le gouvernement comme l'aliment de sevrage idéal.

La farine utilise la totalité des aliments quels qu'ils soient qui sont le plus immédiatement disponibles. Toute légumineuse peut être utilisée à la place du soja et la combinaison de deux céréales quelconques peut être substituée au blé et au maïs.

Pour les bébés de six mois ou plus, le porridge préparé avec une ou deux cuillères à café de super-farine et donné deux à trois fois par jour est suffisant avec l'allaitement maternel. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, la quantité de porridge utilisée augmentera progressivement jusqu'à ce qu'environ 100g (quatre cuillères à soupe) de super-farine soient utilisés chaque jour : suffisamment pour préparer trois apports de porridge. Cette quantité fournira la plus grande partie des besoins en protéines, calcium, fer et vitamines diverses pour un enfant entre un et trois ans. Si un jeune enfant est également allaité par sa mère et mange deux petites portions du repas familial constitué par le *dhal-bhat* (légumineuses et riz), tous ses besoins en énergie et protéines seront satisfaits.

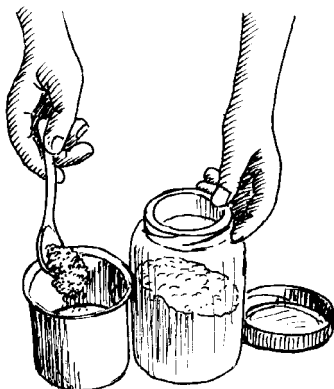


La teneur nutritionnelle de la super-farine varie selon les ingrédients utilisés, mais l'analyse montre que 100g de farine contiennent 13,5 à 25g de protéines et 345 à 370 calories. Le porridge à la super-farine ne fournit pas assez de vitamine A pour satisfaire les besoins quotidiens d'un enfant. Les travailleurs de la santé apprennent donc aux mères à ajouter au porridge des légumes à feuilles vertes ou d'autres légumes de la même famille pilés.

La valeur nutritionnelle du porridge est également améliorée en ajoutant du *ghee* (beurre clarifié) ou une autre graisse ou huile végétale. Une recette répondant aux recommandations de l'OMS pour les enfants gravement sous-alimentés utilise 30g (une cuillère à soupe bien pleine) de super-farine cuite avec 15ml (trois cuillères à café) d'huile et portée à une quantité totale de 150ml avec de l'eau. Ce mélange est utilisé pour les enfants sous-alimentés dans les hôpitaux de l'UMN (United Mission to Nepal).

## Avantages de la super-farine

- La super-farine est un aliment pratique et adaptable qui se conserve bien. Pour les enfants plus âgés, la farine peut être mangée sèche (comme *sattu*) ou ajoutée à du lait frais bouilli ou à tout autre liquide quelconque sans autre cuisson puisque tous les ingrédients sont pré-grillés. La farine peut aussi être utilisée pour fabriquer du pain et des biscuits.
- Les petits enfants aiment la saveur grillée.
- Des légumes et des fruits écrasés peuvent être ajoutés au porridge pour améliorer la valeur nutritionnelle et varier le goût.
- L'utilisation du porridge à la super-farine est fortement recommandée pour les enfants gravement sous-alimentés.



*Sanjay Kumar Nidhi a travaillé en qualité de responsable de l'évaluation et du soutien de la nutrition dans le cadre du Programme de Nutrition, United Mission to Nepal. Son adresse est : Nutrition Programme, UMN, PO Box 126, Kathmandu, Népal.*

*E-mail : sanjay.nidhi@umn.org.np*



*Une sélection de quelques aliments de sevrage communs et traditionnels, y compris le porridge, le dhal (pois d'ambrevade) et une demi-orange.*

Photo: Sanjay Kumar Nidhi

## Sur la voie du rétablissement



Kamali a amené son fils âgé de deux ans, Arjun, à l'Infirmierie du District avec des larmes dans les yeux. Elle l'a amené là en dernier ressort, après qu'il ait reçu les soins des guérisseurs locaux traditionnels. Arjun avait tout le temps la diarrhée, n'avait plus d'appétit et perdait constamment du poids.



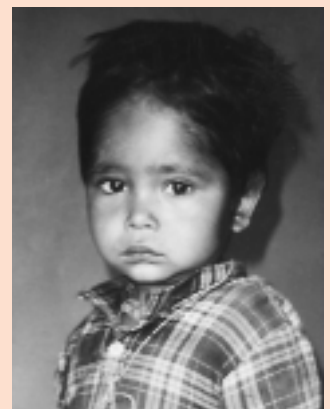
Arjun fut immédiatement recommandé au Programme de Nutrition de l'UMN. Il souffrait d'une forte perte de poids et semblait n'avoir que « la peau sur les os ». Il était irritable, très lent, déshydraté et pleurait tout le temps. C'était un cas évident de sous-alimentation protéo-calorique. La mère d'Arjun, Kamali, fut informée de son état et on lui donna des suggestions pour nourrir son fils.

Trois jours plus tard, le personnel de l'UMN lui rendirent visite à la maison et discutèrent de la situation familiale avec sa mère. Ils découvrirent qu'elle n'était pas au courant de l'importance d'une bonne alimentation et de bonnes pratiques d'hygiène pour un enfant.

Le personnel du Programme de Nutrition apprirent à la mère comment préparer le porridge à la super-farine. Elle fut encouragée à donner ce porridge à Arjun quatre à cinq fois par jour (enrichi de ghee ou d'huile) ainsi que d'autres aliments, des fruits et des légumes. Au cours de visites ultérieures faites à son domicile, des suggestions pratiques furent données à Kamali sur les aliments de sevrage, l'alimentation des enfants malades, l'hygiène personnelle, le régime équilibré et les aliments nutritifs locaux. Le personnel de nutrition travaillant sur le terrain surveilla aussi le poids d'Arjun au cours de visites régulières à domicile.

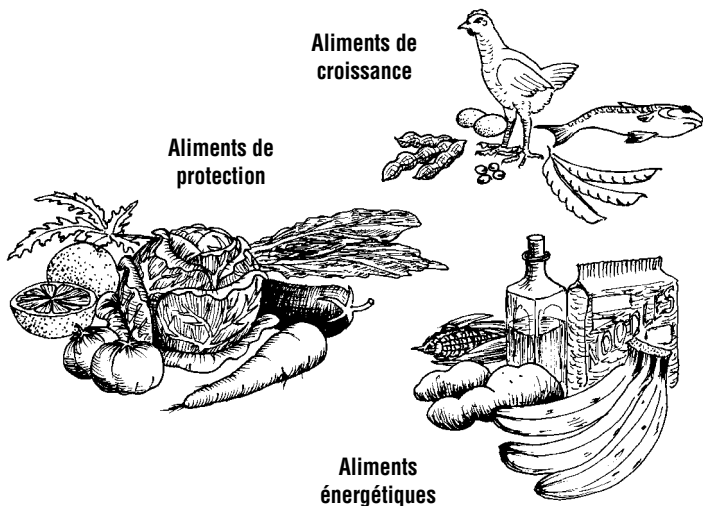
Arjun prit du poids lentement mais régulièrement. Quand il retourna à l'unité de nutrition pour une visite de vérification, c'était un enfant différent : il était heureux et plein d'énergie. Il avait pris du poids, pouvait marcher facilement, son apparence s'était améliorée et il voulait se nourrir tout seul. La joie évidente dans les yeux de sa mère suffisait à tout dire.

Nous espérons que notre expérience au Népal avec les aliments de sevrage transformés à la maison pourra être reproduite dans d'autres pays. Les approches d'alimentation des enfants sûres et basées à la maison, devraient être reconnues et encouragées par les décideurs, les chefs des communautés et les travailleurs de la santé publique.



# Alimenter les jeunes enfants

D'après des renseignements fournis par Ann Ashworth, World Neighbours, Sarah Carter, Rachel Blackman et Diane Reed



## Les trois groupes d'aliments

Le régime d'un enfant devrait comprendre des aliments issus des trois groupes alimentaires suivants :

- **Les aliments énergétiques** aident les enfants à jouer et à travailler. Ce sont les aliments de base tels que le maïs, le riz et les bananes plantain, et les huiles comme l'huile végétale et la graisse animale, et le sucre.
- **Les aliments de croissance** ou protéines aident les enfants à grandir et à remettre leur corps en état après une maladie. Des exemples de ces aliments sont les arachides, le soja, les pois d'ambrevade, le lait, les œufs, le poisson et la viande.
- **Les aliments de protection** contiennent des vitamines et des minéraux qui aident le corps à fonctionner régulièrement et protègent contre les maladies. La plupart des fruits et des légumes sont des aliments de protection.

## L'heure du repas devrait être drôle

L'heure du repas devrait être détendue et agréable et ce devrait être une occasion pour toute la famille de passer du temps ensemble. Ne forcez pas les enfants à manger rapidement.

Profitez de l'heure du repas pour améliorer le développement de l'enfant. Par exemple :

- Les enfants peuvent apprendre des mots et concepts nouveaux, des aliments et des couleurs. Parlez du goût de la nourriture, nommez les ustensiles, les aliments et les couleurs.
- Laissez les enfants toucher et prendre la nourriture eux-mêmes. Cela les aide à développer leur coordination.
- Aidez les enfants à avoir plus confiance en eux-mêmes en leur faisant des compliments et en leur souriant.

## Repas

Ces recettes sont des exemples de repas provenant du monde entier qui ont un bon équilibre des trois types d'aliments. Chaque repas satisfait au moins un tiers des besoins quotidiens de l'enfant en énergie, protéines, fer et vitamines. Adaptez ces idées en utilisant vos propres aliments locaux.

### Dhal (pois d'ambrevade), carottes et amarante (Asie)

Cuisez les pois d'ambrevade (lentilles) jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez quelques épices pour donner du goût. Ajouter la moitié d'une petite carotte quand les lentilles sont presque cuites. Ajoutez quelques feuilles d'amarante et faites cuire à la vapeur, ou cuisez séparément. Pour le repas de l'enfant, écrasez une cuillère à soupe bien pleine de lentilles cuites avec la carotte, une cuillère à café de ghee (ou d'huile) et une cuillère à soupe de feuilles cuites. Servez avec la moitié d'un chapati et un quart de tasse de lait.

### Porridge de millet et de haricots (Afrique)

Rassemblez des feuilles de dolique (ou des feuilles de patates douces/potiron/manioc/chou vert) et cuisez à la vapeur ou faites bouillir. Faites un porridge épais avec des farines de millet et de haricot (3 parts de millet pour une part de haricot). Mélangez cinq cuillères à soupe de porridge avec une cuillère à soupe de feuilles cuites et ajoutez une cuillère à café d'huile, de margarine ou de pâte de d'arachide. Autrement, servez les feuilles séparément et faites-les frire avec des oignons et des tomates pour donner du goût.

### Riz, haricots et foie (Amérique Latine)

Faites cuire le riz. Faites bouillir les haricots avec des oignons hachés et quelques épices jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez quelques pommes de terre et continuez à cuire. Faites cuire un foie de poulet à la vapeur avec le riz ou faites-le cuire avec les haricots. Pour l'enfant, écrasez trois cuillères à soupe de riz, une cuillère à soupe de haricots et de pomme de terre, une demi-cuillère à soupe de foie et une cuillère à café de margarine.

### Riz, lentilles et yaourt (Moyen-Orient)

Faites cuire le riz. Faites bouillir les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites frire quelques oignons jusqu'à ce qu'ils brunissent et ajoutez des épices pour donner du goût. Ajoutez les lentilles. Pour le repas de l'enfant, mélangez trois cuillères bien pleines de riz cuit avec une cuillère à soupe et demie de mélange lentilles et oignons et une cuillère à café d'huile. Servez avec 3

cuillères à soupe de yaourt. Servez avec la moitié d'une orange pour améliorer l'absorption du fer.





## Biscuits

Les biscuits peuvent constituer des en-cas très nutritifs. Voici une recette très facile qui fonctionnera avec un four ou au-dessus d'un feu ou d'un poêle.

1/2 tasse de sucre, 1/2 tasse de graisse, une pincée de sel

2 tasses de farine de blé (ou un mélange fait d'une tasse de farine de blé et d'une tasse d'autres farines comme le soja ou le millet)

2 petites cuillères d'épices douces comme la muscade, le gingembre ou des épices mélangées si elles sont disponibles

1/2 tasse de noix finement hachées (broyées et réduites à l'état de pâte pour les petits bébés)

Mélangez tous ces ingrédients ensemble en une pâte très ferme avec soit du lait, un œuf ou de l'eau.

Étalez au rouleau en couche fine et découpez en carrés d'environ 5cm de côté, ou bien prenez de petits morceaux de pâte de la taille d'une cuillère et travaillez pour donner une forme ronde (comme un chapati), et là encore, d'une taille approximative de 5cm. Si vous utilisez un four, cuisez sur un plateau pendant 15 minutes à 180°. Si vous cuisez sur un feu ou un poêle, utilisez une poêle en métal épais ou une plaque de tôle. Cuisez très lentement à feu doux, là encore pendant 15 minutes environ, en retournant une fois.

On peut conserver ces biscuits dans un récipient hermétique pendant quelques jours.

## De bons en-cas

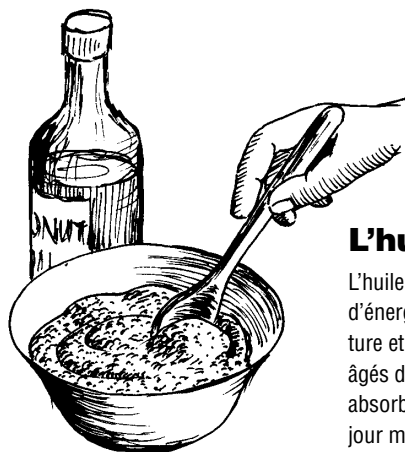
Les en-cas sont des aliments que l'on mange entre les repas. Des en-cas nutritifs peuvent être utiles pour aider à remplir le manque d'énergie et c'est un moyen facile de donner de la nourriture supplémentaire à un jeune enfant. Les en-cas devraient être faciles à préparer.

De bons en-cas fournissent à la fois de l'énergie et des éléments nutritifs. En voici quelques exemples :

- banane mûre, papaye, avocat, mangue et autres fruits écrasés
- yaourt, lait, puddings préparés avec du lait
- pain ou chapati avec beurre, margarine, pâte d'arachide (beurre de cacahuète) ou miel
- biscuits sucrés ou salés
- pommes de terre cuites.

Les mauvais en-cas sont riches en sucre (qui gâte les dents) et pauvres en éléments nutritifs. En voici des exemples :

- boissons gazeuses (sodas)
- esquimaux glacés/sucettes
- bonbons.



## L'huile végétale

L'huile végétale, tout en étant une source d'énergie utile, aide à ramollir la nourriture et à lui donner du goût. Les enfants âgés de 6 à 12 mois devraient en absorber deux cuillères à café chaque jour mélangées à leur nourriture. Les enfants âgés de 1 à 2 ans, devraient en absorber trois cuillères à café par jour.



## Encouragez l'indépendance

- Encouragez les enfants à tenir leur propre cuillère dès qu'ils ont atteint douze mois. Ils mangeront salement et ils auront besoin d'aide, mais cela rend l'heure du repas plus intéressante pour eux.
- Coupez les aliments en petits morceaux de façon à ce qu'ils soient plus faciles à manger.
- Donnez à l'enfant sa propre assiette ou son propre bol.



## Hygiène alimentaire

Une bonne hygiène au cours de la préparation des aliments est toujours essentielle, mais tout particulièrement quand les aliments sont préparés pour de jeunes enfants. Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler les aliments. Les ustensiles de cuisine doivent être propres. Faites-les sécher sur un égouttoir.

Ne toussiez, n'éternuez ou ne fumez jamais au-dessus des aliments qui sont préparés pour être consommés. Si vous êtes malade, et surtout si vous vomissez et souffrez de diarrhée, ne préparez pas de nourriture car vous êtes susceptible de transmettre votre infection. Couvrez les coupures et lésions sur vos mains et portez des vêtements propres.

Les mouches transportent les maladies, donc les aliments devraient toujours être couverts.

Certains aliments comme le lait, les œufs, la viande cuite, le riz et autres céréales cuites, se gâtent plus rapidement que d'autres sortes d'aliments. Une fois cuite, la nourriture ne doit pas être laissée à température normale plus de deux heures.

La viande et le poisson crus, et les légumes non cuits souillés de terre ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments cuits. Après avoir manipulé ces aliments, lavez-vous bien les mains avant de manipuler des aliments cuits.

# Jardiner pour une meilleure nutrition

Ian Horne

De petits jardins potagers près de la maison ont traditionnellement apporté une contribution importante à la nutrition de la famille. Les jardins peuvent aider à assurer la variété dans le régime et à fournir des vitamines et des minéraux, des hydrates de carbone et des protéines. Une bonne nutrition aide le corps à résister aux maladies, donc les jardins aident à améliorer la santé de la famille.

Au cours de ces dernières années, les régimes traditionnels de nombreuses personnes ont changé. Plus d'aliments transformés sont consommés. Les agriculteurs cultivent des récoltes destinées à la vente plutôt qu'à la famille. Cela signifie qu'ils peuvent cultiver moins de variétés, surtout de légumes. Les feuilles, racines et baies sauvages traditionnellement récoltées comme nourriture peuvent ne plus être disponibles en conséquence du déboisement et du manque d'accès aux

terres communales. Le régime de beaucoup de gens pauvres a donc perdu sa variété initiale d'aliments traditionnels et ces personnes manquent d'un revenu suffisant pour acheter les éléments d'un régime varié et adéquat. Les jardins peuvent aider à améliorer la santé, produire des plantes médicinales et économiser de l'argent.

Travailler avec les femmes est souvent la clé de l'amélioration de la nutrition par l'intermédiaire des jardins. Les femmes enceintes

et qui allaitent et les jeunes enfants sont plus vulnérables à la malnutrition. De même, ce sont les femmes qui préparent, transforment et emmagasinent habituellement les ressources alimentaires de la famille.

Avant de prévoir un tel travail, prenez le temps d'évaluer les problèmes nutritionnels locaux et réfléchissez à la façon dont on peut les résoudre. Quand le manque de protéines est un problème grave, les projets de jardins peuvent inclure des récoltes riches en protéines, comme les haricots de toutes sortes, ainsi que l'élevage de poissons, de volaille et de petits animaux. Dans les cas où un sérieux manque de fer (anémie) et de calcium sont courants, encouragez la culture de légumes avec une teneur en fer et en calcium élevée. Quand une insuffisance en vitamine A est responsable de la mauvaise santé et de la cécité nocturne parmi les pauvres, encouragez la culture de légumes à feuilles vertes et d'autres récoltes telles que les poivrons et les carottes, riches en vitamine A.

Dans les zones urbaines, il y a peut-être une petite superficie de terrain à l'extérieur du domicile ou le long de la route qui pourrait être cultivée. Autrement, les herbes, les tomates et les légumes à feuilles peuvent être cultivés dans des conteneurs faits de vieux pneus ou de seaux en plastique, près des fenêtres ou des portes et arrosés avec de l'eau usée.

## L'Association San Lucas

L'Association San Lucas (ASL), au Pérou, travaille avec les communautés agricoles pauvres dans la région de jungle de Moyabamba. Là, les principales récoltes sont le riz, le café, les bananes, le maïs et le manioc. Par l'intermédiaire de réunions avec les communautés et une évaluation des besoins avec les gens du pays, des taux élevés de malnutrition infantile et une faible consommation de fruits et de légumes fut révélée. ASL a commencé un projet de jardinage dans les écoles de quatre communautés, avec les enseignants, les élèves et les associations de parents d'élèves. De nombreuses familles créèrent alors des parcelles potagères sur leur propre terre. Récemment, ASL a commencé un projet de jardins communautaires et familiaux, travaillant essentiellement avec les organisations communautaires existantes.

Les mères choisissaient leurs propres responsables pour coordonner des groupes de 15-20 femmes dans chaque village. Chaque femme cultive un petit jardin près de sa maison qui a, idéalement, une superficie de 10 mètres carrés. ASL assure une formation et un soutien avec deux visites par mois. Ils fournissent également des graines et quelques outils à main. La formation comprend des informations techniques sur la façon de cultiver les légumes, de maintenir la fertilité du sol, sur la nutrition de base et sur la manière de préparer, avec les légumes, des plats équilibrés du point de vue nutritif.

Les cultures qui se sont révélées les plus réussies sont le coriandre, les radis, les carottes, les petites courges, le chou et les tomates. ASL a commencé avec trois ou quatre légumes populaires et nutritifs. Plus tard, au fur et à mesure que les producteurs amélioreront leurs techniques, il y aura peut-être un excédent de production pour la vente.

Les principaux problèmes ont été un manque d'eau au cours de la saison sèche et des pertes de récolte (à cause des parasites, des maladies, des voleurs et du bétail). Pour le problème de l'eau, les communautés ont utilisé des conduites pour prélever de l'eau sur les cours d'eau voisins et adapté des bouteilles en plastique pour servir d'arrosoirs. ASL aide les producteurs à identifier les parasites et les forme à l'utilisation de pesticides naturels. Les pertes dues aux voleurs et au bétail errant ont largement été résolues grâce à des accords communautaires et au clôturage des jardins.



## Etablir un projet de jardin

Nous pouvons apprendre beaucoup sur la façon d'établir un jardin à partir de l'expérience acquise par l'Association San Lucas (ASL) au Pérou. Voici quelques points clés pour réussir :

### ■ Évaluez les besoins nutritionnels locaux

Quels sont les principaux problèmes nutritionnels dans la communauté et comment sont-ils associés aux habitudes alimentaires ?

- Quelles récoltes sont cultivées ? Sont-elles utilisées pour générer un revenu ou pour être consommées par la famille ?
- Comment les familles prévoient-elles le budget réservé à l'achat de la nourriture ?
- Quels sont les principaux problèmes liés à la production des aliments (par exemple, manque de terre ou de main d'œuvre, manque de compétences, mauvais moyens de stockage) ?
- Quels sont les problèmes principaux associés à la préparation des aliments ?

### ■ Organisation

Réfléchissez soigneusement à la façon d'organiser la production – sur des parcelles individuelles ou communales, et à la façon de coordonner le soutien.



Photo: Isabel Carter

De petits jardins privés peuvent être créés dans presque n'importe quelle situation.

## ■ Choisissez bien les récoltes

Les récoltes devraient être :

- faciles à cultiver, avec un cycle de croissance court ou une saison de culture longue
- adaptées au climat et au sol locaux
- cultivées localement
- populaires, avec un bon goût
- résistantes aux parasites et aux maladies.

Quand vous choisissez des légumes, étudiez le régime des familles pauvres qui sont en bonne santé et celui des personnes plus âgées qui ont des coutumes alimentaires plus traditionnelles.

## ■ Associez la production à une bonne nutrition

Il est vital d'organiser une formation agréable sur la nutrition et la préparation de repas équilibrés. Il se peut que les préjugés locaux contre certains aliments doivent être contestés.

## ■ Disponibilité de l'eau

Quand l'eau est rare, les autres besoins domestiques sont susceptibles de devenir prioritaires. Améliorez la quantité d'eau réservée aux plantes en :

- couvrant le sol autour des plantes avec un paillage fait de feuilles ou d'herbe
- abritant les jeunes plantes du soleil
- enlevant les mauvaises herbes (elles disputent l'eau aux plantes)
- ajoutant du fumier et du compost pour améliorer la rétention d'eau.

## ■ Parasites et maladies

Offrez une aide technique en identifiant et en traitant les parasites et les maladies. Aidez les producteurs à préparer des pesticides

biologiques. Distribuez des prospectus avec des schémas clairs.

## ■ Protégez et nourrissez le sol

Envisagez l'utilisation de techniques telles que les cultures de couverture et des barrières de niveau pour empêcher le sol d'être raviné. La SLA encourage la fabrication du compost pour améliorer la fertilité du sol.

## Quelques remarques pour terminer

Warmikunam Cristianas Trabajaykan (WCT) travaille avec des groupes indigènes dans le nord du Pérou. Ils ont trouvé les projets de jardins utiles pour renforcer le pouvoir des femmes et développer des organisations locales plus efficaces. Ce travail peut conduire à une production commerciale et à la transformation des produits des jardins pour générer des revenus supplémentaires. De tels projets contribuent au développement d'une communauté plus large et à la solidarité.

PRODAD, au Nicaragua, encourage les producteurs à partager les produits de leurs jardins avec les veuves, les centres d'alimentation des enfants et avec d'autres personnes dans le besoin, en montrant ainsi la sollicitude et l'intérêt au sein de la communauté.

Dans les zones rurales, les gens sans terre sont souvent les plus vulnérables à la malnutrition. Pour que les jardins profitent à ces gens, il faudra les aider à obtenir un accès sûr à la terre.

*Nous remercions tout particulièrement les partenaires de Tearfund : San Lucas Association et Warmikunam Cristianas Trabajaykan (Pérou), CORCRIDE (Honduras) et PRODAD (Nicaragua), qui ont fourni des informations pour cet article.*

*Ian Horne est nutritionniste et s'intéresse au développement rural. Il travaille actuellement avec Tearfund en qualité de Desk Officer pour la Région des Andes. Auparavant, il a travaillé sur des projets de jardins au Mexique.*

## Trucs pratiques

- Assurez une formation plaisante et des ateliers de participation agréables, au cours desquels des repas équilibrés sont préparés.
- Introduisez les nouvelles cultures lentement et seulement quand elles présentent des avantages nutritionnels spéciaux.
- Incluez les légumes à feuilles vert foncé comme de bonnes sources de vitamine A. Les feuilles plus vieilles possèdent une teneur en vitamine A plus élevée.
- Encouragez les cultures riches en vitamine C telles que les agrumes, les poivrons et les tomates.
- Faites valoir les haricots, les pois et les lentilles. Pour obtenir des niveaux de protéines maximum, encouragez les gens à cultiver et à manger un mélange de haricots, de pois ou de lentilles et des légumes féculents à chaque repas.
- Envisagez d'encourager la pisciculture et la production de poulets, de lapins ou d'autres petits animaux.
- Les feuilles et les fruits de nombreux arbres peuvent apporter une contribution vitale à la nutrition de la famille. Plantez-les aux coins du jardin, là où ils ne font pas d'ombre aux cultures de légumes. Ils ont souvent une plus grande résistance à la sécheresse à cause de leur réseau de racines étendu.
- Prévoyez les plantations avec soin de façon à ce que les récoltes fournissent de la nourriture toute l'année, et en particulier pendant les « saisons maigres » quand les légumes et les fruits sont rares.

*Une formation agréable sur la nutrition et la préparation de repas nutritifs est vitale.*



Photo: S.L.A., Peru



# Le VIH et l'allaitement maternel

Ann Ashworth

Le virus VIH peut être transmis par une mère séropositive à son bébé. On appelle cela *la transmission de la mère à l'enfant* ou MTCT en anglais. Cela peut se produire pendant la grossesse, le travail et l'accouchement, et par l'intermédiaire de l'allaitement maternel. Des médicaments antirétroviraux comme la Névirapine réduisent le risque de MTCT.

## Le risque créé par l'allaitement maternel

Le risque de transmission du virus par le biais de l'allaitement maternel dépend :

- **de la durée de l'allaitement** Plus l'allaitement dure, plus le risque de MTCT est élevé. On pense que le risque est d'environ 5% pendant les six premiers mois, de 10% au cours des 12 premiers mois et de 15 à 20% si le bébé est allaité pendant 24 mois.
- **du mode d'allaitement** Le risque est plus faible si l'enfant n'est nourri qu'au lait maternel.
- **de la santé du sein** Le risque est plus élevé si les mamelons sont gercés ou

saignent, ou si le sein est douloureux ou enflammé (mastite, abcès du sein).

- **de la période où la mère est devenue séropositive** Le risque de MTCT est plus élevé si la mère devient séropositive au cours de la grossesse ou pendant qu'elle allaite.
- **de l'état immunitaire de la mère** Le risque est plus élevé si le système immunitaire de la mère est faible, par exemple, à cause de la malnutrition ou parce qu'elle souffre d'une infection par VIH à un état avancé.

## Options d'alimentation

Les mères séropositives ont un choix difficile à faire, surtout quand elles vivent dans de mauvaises conditions. Choisir de ne pas allaiter son enfant peut empêcher certains jeunes enfants d'être infectés par le VIH, mais cela peut augmenter grandement le risque de décès dû à d'autres causes. L'UNICEF estime que pour chaque enfant qui meurt du VIH transmis par l'allaitement maternel, beaucoup plus meurent parce qu'ils ne sont pas nourris au sein.

Il est important de discuter avec les mères séropositives des options d'alimentation qui sont à leur disposition pour qu'elles puissent faire un choix informé. Dans la plupart des situations, les options seront d'allaiter ou de donner un aliment de

## Les risques de VIH transmis par l'allaitement maternel



remplacement (comme du lait en poudre). Dans certaines villes du Brésil, les mères séropositives peuvent extraire leur lait et le rendre sain par un traitement à haute température dans une banque du lait maternel.

## L'allaitement maternel

Les bébés profitent des facteurs immunitaires du lait maternel et de sa haute valeur nutritive. Ils sont moins susceptibles de mourir de diarrhée et de pneumonie, mais ils risquent d'attraper le VIH. Ce risque est faible si la mère :

- nourrit le bébé exclusivement au sein : cela signifie que la mère et les autres personnes du foyer ne doivent pas donner d'eau, d'autres fluides ou de nourriture au bébé
- maintient ses seins en bonne santé par de bonnes pratiques d'allaitement, comme l'allaitement sur demande et une bonne prise du bébé sur le sein
- recherche promptement de l'aide en cas de problème de sein ou de mamelon et en cas de muguet dans la bouche de l'enfant ou sur les mamelons
- évite d'être infectée, ou réinfectée, par le VIH pendant qu'elle allaite
- commence une alimentation complémentaire à six mois (voir pages 1-3) et arrête d'allaiter dès que cela est possible.



Photo: Tearfund

## Alimentation de substitution

Il n'y a pas de risque de transmission du virus, mais il y a un risque de décès par perte de l'immunité protectrice du lait maternel et du fait d'aliments préparés de façon non hygiénique ou incorrecte. Ce risque est élevé si la mère n'a pas les moyens d'acheter suffisamment de lait, a une alimentation en eau non traitée, une mauvaise hygiène, peu de combustible, pas de réfrigérateur, nourrit au biberon ou n'a reçu que peu d'éducation. Dans les communautés où l'allaitement maternel est la pratique habituelle, les mères qui choisissent l'alimentation de substitution

seront remarquées et il se peut qu'elles soient tenues à l'écart. Les mères peuvent trouver difficile de **ne donner qu'une** alimentation de remplacement. Par exemple, il se peut qu'elles veuillent allaiter la nuit, quand ce n'est pas pratique de préparer un repas. Mélanger l'allaitement maternel à d'autres moyens d'alimentation comporte plus de risques de transmission du virus que l'allaitement maternel exclusif.

L'alimentation de substitution ne doit être choisie que si elle est acceptable, abordable, durable et sûre. Il faut informer les mères des dangers liés au mélange des allaitements maternel et artificiel. L'allaitement maternel est le meilleur choix pour les

femmes qui ne sont pas séropositives et pour les femmes dont la situation vis-à-vis du VIH n'est pas connue.

*Le Professeur Ann Ashworth est nutritionniste à la London School of Hygiene and Tropical Medicine. Elle possède de nombreuses années d'expérience en matière d'alimentation des jeunes enfants.*

E-mail : [ann.hill@lshtm.ac.uk](mailto:ann.hill@lshtm.ac.uk).

Public Health Nutrition Unit  
London School of Hygiene and Tropical Medicine  
49-51 Bedford Square  
London, WC1B 3DP  
Royaume Uni

# Encourager les jeunes enfants à manger

Ann Burgess

Les quantités que mangent les enfants dépendent des aliments qui leur sont offerts, de leur appétit et de la façon dont leur mère ou d'autres personnes leur donnent à manger.

Si les parents se plaignent du fait que leur enfant « refuse de manger », prenez le temps de discuter de ce qu'ils peuvent faire.

D'abord, identifiez la raison pour laquelle l'enfant ne mange pas. Par exemple, est-ce un enfant malade ou malheureux ? L'enfant est-il jaloux d'un nouveau bébé et essaie-t-il d'attirer plus d'attention ? L'enfant est-il

fatigué quand il est nourri ? La nourriture est-elle trop épicée ou difficile à manger ? L'enfant a-t-il suffisamment de temps pour manger ? Est-ce qu'on donne à l'enfant des bonbons, des sodas ou autres en-cas de telle sorte qu'il n'a pas faim à l'heure des repas ?

Ensuite, décidez de la façon de traiter le problème. Souvent, cela signifie passer plus

de temps pendant les repas à encourager doucement l'enfant à manger.

Ci-dessous sont présentées quelques suggestions sur la façon d'y arriver. Il est très important de surveiller les repas à partir du moment où les enfants commencent à manger des aliments complémentaires jusqu'à ce qu'ils aient deux ou trois ans, ou si un enfant est malade.

*Basé sur des informations extraites du Child Health Dialogue, numéro 9, 1997, Complementary Feeding: family foods for breast-fed children (OMS, 2000) et Nutrition for Developing Countries (Oxford University Press, 1992). Ann Burgess est conseillère en nutrition et a de nombreuses années d'expérience en Afrique Orientale.*

E-mail : [annburgess@sol.co.uk](mailto:annburgess@sol.co.uk)

## Encourager les enfants en bonne santé à manger

- Faites de l'heure du repas un moment joyeux. Encouragez les enfants en leur parlant, en leur disant comme la nourriture est bonne et comme ils mangent bien.
- Jouez à des jeux pour persuader les enfants de manger. Par exemple, faites semblant de nourrir une poupée ou un animal familier.
- Ne pressez pas les enfants. Il se peut qu'ils mangent un peu, qu'ils jouent un peu, et puis qu'ils mangent de nouveau. Offrez quelques cuillères supplémentaires à la fin du repas.
- Faites manger les enfants avec le reste de la famille, mais donnez aux enfants leur propre assiette de façon à ce qu'ils aient bien leur portion de nourriture.
- Coupez les aliments en morceaux que les enfants peuvent tenir et donnez-leur des cuillères pour les aliments mous. Les jeunes enfants aiment se nourrir eux-mêmes, mais ce sont des mangeurs désordonnés. Ceux qui les soignent doivent s'assurer qu'en fin de compte la nourriture atteint leur bouche.
- Offrez une variété de bons aliments que les enfants aiment. Évitez les aliments salés ou épicés.
- Mélangez les aliments ensemble si l'enfant trie ses aliments préférés.
- Assurez-vous que l'enfant n'a pas soif. Les enfants qui ont soif mangent peu. Toutefois, ne remplissez pas leur estomac avec trop de boisson avant ou pendant le repas.
- Nourrissez les enfants quand ils sont faim. N'attendez pas qu'un enfant soit trop fatigué pour manger.
- Ne forcez jamais un enfant à manger. Cela augmente la tension et diminue l'appétit. Si un enfant refuse la nourriture, remportez-la et offrez-la plus tard. Il se peut qu'un enfant déteste vraiment un aliment particulier. A condition qu'il mange toute une variété d'autres aliments, ne le forcez pas à manger.
- Accordez une affection et une attention tout à fait particulières si les enfants sont malheureux.

## Encourager les enfants malades à manger

- Lavez les enfants et mettez-les à l'aise avant de les nourrir. Par exemple, nettoyez leur bouche et leur nez.
- Donnez de petits repas qui soient faciles à manger et que les enfants aiment.
- Nourrissez plus fréquemment – peut-être toutes les deux heures.
- Donnez beaucoup à boire, surtout si l'enfant a de la fièvre ou la diarrhée.
- Nourrissez-les sur les genoux de la personne qu'ils préfèrent et encouragez-les doucement à manger.

Quand les enfants sont rétablis, ils continuent d'avoir besoin d'une surveillance affectueuse pour assurer qu'ils mangent des quantités supplémentaires et reprennent le poids perdu.

## Livres Bulletins d'informations Outils de formation

### Nutritious Food for Young Children

Un petit livre bien illustré et rédigé de façon simple, plein d'idées et d'informations sur la façon de nourrir les jeunes enfants. Le livre compte 42 pages et coûte 4 US\$. Il est disponible auprès de :



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

### Controlling Newcastle Disease in Village Chickens: a field manual

R Alders et P Spradbrow

La maladie de Newcastle est une maladie mortelle qui frappe la volaille, et il n'existe toujours pas de remède efficace. Ce livre a été produit par le Centre Australien pour la Recherche Agricole Internationale à l'attention des employés des services vétérinaires et des vulgarisateurs. Il décrit la façon de diagnostiquer la maladie de Newcastle et comment vacciner pour s'en protéger. Le dernier chapitre donne des idées sur la façon d'inclure des connaissances sur

la maladie de Newcastle dans les travaux de vulgarisation, les campagnes de vaccination et les programmes de contrôle. Le livre compte 112 pages, coûte 25 dollars australiens (14,15 €) et peut être obtenu auprès de :

ACIAR  
GPO Box 1571  
Canberra, ACT 2601  
Australie  
E-mail: [aciar@aciar.gov.au](mailto:aciar@aciar.gov.au)

Le livre peut également être téléchargé à partir de :  
[www.aciar.gov.au/publications/monographs/82](http://www.aciar.gov.au/publications/monographs/82)

### Complementary Feeding Family foods for breastfed children

C'est un guide complet des aliments familiaux que l'on peut donner aux enfants nourris au sein. Cette brochure est pleine d'informations sur la façon d'utiliser les aliments complémentaires, la valeur nutritive d'une variété d'aliments, et donne des conseils détaillés sur tous les aspects de l'alimentation complémentaire. L'article d'introduction de ce numéro de *Pas à Pas* a été basé sur des éléments tirés de ce livre. La brochure compte 52 pages et est produite par l'OMS. Elle coûte 10 US\$ (10 €) et peut être commandée auprès de :

WHO Marketing and Dissemination  
Avenue Appia, CH01211 Genève 27  
Suisse

E-mail: [bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)

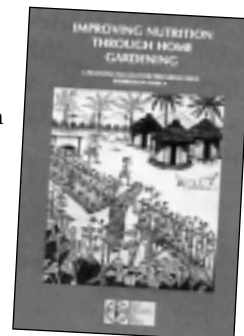


### Improving Nutrition Through Home Gardening

Ce livre est conçu pour le développement communautaire et les vulgarisateurs en Afrique. Il contient des fiches d'information et des illustrations qui peuvent être utilisées au cours de sessions de formation avec des personnes qui veulent commencer un jardin privé ou communal. Ce livre donne également les grandes lignes de la manière dont on peut améliorer la qualité alimentaire des jardins privés. Il montre comment, quand et où cultiver des plantes nutritives et donne des recettes de plats utiles pour le sevrage et pour les jeunes enfants. Le livre compte 282 pages, coûte 22 US\$ (24,55 €) et est disponible auprès de :

FAO Sales and Marketing Group  
Viale delle Terme di Caracalla  
00100 Rome  
Italie

E-mail: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org)



### Comment diagnostiquer et traiter la lèpre

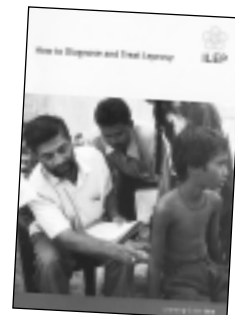
Ce guide d'apprentissage bien illustré est destiné aux professionnels de la santé qui doivent reconnaître et soigner les personnes qui souffrent de la lèpre à qui ils doivent également fournir des médicaments. Il est disponible en anglais et sera bientôt publié en français. Il est gratuit.

ILEP a également un catalogue avec des détails sur d'autres ressources utiles concernant la lèpre.

ILEP  
234 Blythe Road  
London  
W14 0HJ  
Royaume Uni

E-mail: [books@ilep.org.uk](mailto:books@ilep.org.uk)

Les livres peuvent également être commandés en ligne à : [www.ilep.org.uk](http://www.ilep.org.uk)



### Le Guide du plaidoyer

C'est la première publication de la nouvelle série ROOTS de Tearfund, destinée à soutenir les partenaires et autres organisations travaillant dans le cadre du développement. *Le Guide du plaidoyer* est destiné à toute personne intéressée par les travaux de plaidoyer. Il est disponible sous forme de livre en deux volumes et est prévu pour être étudié par groupes dans le cadre d'un atelier, ou au cours de courtes sessions sur une plus longue période de temps. Le premier volume, *Bien comprendre un plaidoyer*, explore ce qu'est le plaidoyer et pourquoi il est important. Il comprend des exercices de groupe et des études de cas provenant des partenaires de Tearfund. Il examine également en profondeur l'approche chrétienne à l'égard du plaidoyer. Le deuxième volume, *Conseils pratiques pour approcher un plaidoyer*, explore la façon de développer le plaidoyer et développe une stratégie de plaidoyer. Il est bien illustré avec beaucoup d'idées pratiques. *Le Guide du plaidoyer* est disponible en anglais. Il sera disponible en français, en espagnol et en portugais en janvier 2003.

*Le Guide du plaidoyer* coûte 10 £ (15 US\$ ou 15 €) pour les organisations qui sont en mesure de payer. Veuillez établir les chèques au nom de Tearfund. Un exemplaire est disponible gratuitement pour les lecteurs de *Pas à Pas* qui n'ont pas les moyens de payer et pourraient en faire bon usage. Veuillez écrire en donnant des détails à :

Resources Development, PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire, WV15 4WQ, Royaume Uni  
E-mail: [roots@tearfund.org](mailto:roots@tearfund.org)



## Health and Nutrition

### Biblical, preventative and practical views

Ruth Renvoize

Un cours d'enseignement pratique développé au Nigeria pour être utilisé dans les écoles bibliques et couvrant tous les aspects de la santé et de la nutrition, basé sur la Bible. Disponible uniquement auprès de :

ACTS  
TCNN, PMB 2020  
Bukuru, Plateau State  
Nigeria

## Pas à Pas en hindi et en bengali

*Pas à Pas* est désormais disponible en bengali et en hindi. Si vous souhaitez recevoir des exemplaires en bengali, veuillez contacter :

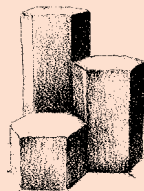
HEED  
PO Box 5052  
Newmarket  
Dhaka 1205  
Bangladesh



Si vous souhaitez recevoir des exemplaires en hindi, veuillez contacter :

Raj Kumar  
Rainbow Christian Academy  
Plot No 12  
Gorewada Basti  
Nagpur – 440013  
Inde

# PILIERS



PILIERS (Partenaires pour Interaction en Langues locales, Information, Education et Ressources) est un nouveau moyen de partager les informations au travers de discussions avec de petits groupes et qui a été développé par Tearfund. Les Guides PILIERS sont conçus pour être utilisés au sein des groupes communautaires, ils sont divisés en une vingtaine de sujets environ, avec des illustrations pour les membres analphabètes. Ces guides sont faciles à utiliser et il n'y a pas besoin d'un responsable formé. Chaque guide contient des études bibliques, là encore conçues pour être utilisées en petits groupes. Cinq guides sont désormais disponibles en anglais, la traduction de certains étant disponible en français, en espagnol et en portugais.

Les Guides PILIERS peuvent aussi être utilisés aux fins de traduction en langues locales, soit par les organisations, soit au cours d'une série de trois ateliers réunissant environ 20 participants qui, dans un premier temps, travaillent à la traduction et à l'adaptation des guides choisis, puis, commencent à rédiger et à imprimer leurs propres documents. Il y a un atelier pour guider les personnes à travers le processus de l'atelier et un CD-ROM contenant des agencements de conception, etc. pour rendre le processus d'impression aussi simple que possible. Le processus de PILIERS a été suivi en Ouganda en langue lusoga, dans le sud du Soudan en langue azande, au Nigeria en langue yoruba, au Burkina Faso en langue mooré et au Myanmar en utilisant le birman.



On travaille dur sur la traduction en birman au Myanmar.

Les guides couvrent les sujets suivants :

- **Renforcer les capacités des groupes locaux** (anglais, français, espagnol, portugais)
- **Améliorer la sécurité alimentaire** (anglais, français)
- **Crédits et prêts pour les petites entreprises** (anglais, français, espagnol, portugais)
- **Agroforesterie** (anglais, français)
- **Comment se préparer aux désastres** (anglais, français) **NOUVEAU!**

Chaque guide coûte 3,50 £ (5 US\$ ou 5 €) et la série de cinq coûte 15 £ (20 US\$ ou 20 €), y compris les frais d'emballage et de port par voie de surface.

Le livre de travail et le CD-ROM coûtent 5 £ chacun (8 US\$ ou 8 €). Le livre de travail est disponible en anglais, en français, en espagnol et en portugais.

**Un module complet – tout ce dont on a besoin pour faire fonctionner la série d'ateliers – avec cinq exemplaires de chacun de deux guides choisis, plus le livre de travail et le CD-ROM, coûte 35 £ (50 US\$ ou 50 €). Veuillez préciser les guides requis. Les participants utilisent les guides aux fins de traduction et d'adaptation, travaillant en petits groupes dans le cadre de l'atelier.**



Vous pouvez payer par carte de crédit ou par chèque, soit en livres sterling, en euros ou en dollars, au profit de Tearfund. Pour obtenir plus de détails ou pour passer une commande, veuillez contacter :

Tearfund Resource Development, PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire, WV16 4WQ, Royaume Uni. E-mail : [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

Plusieurs groupes dans le monde ont piloté le processus PILIERS. Ils ont produit des guides en diverses langues locales qui sont disponibles à l'achat pour d'autres personnes/groupes. Voici les langues et les coordonnées si vous souhaitez contacter ces groupes et demander des détails :

- Lusoga** Patrick Kaluba, Cultural Research Centre, PO Box 673, Jinja, Ouganda
- Zande** PILLARS Committee, c/o ECS Yambio Diocese, PO Box 7576, Kampala, Ouganda
- Birman** CSSDD – PILLARS, MBC, PO Box 506, Yangon, Myanmar
- Yoruba** Francis Ademola, CRUDAN, PO Box 1784, Ibadan, Oyo State, Nigeria
- Mooré** Contact Editions, 04BP 8462, Ouagadougou, Burkina Faso  
E-mail : [contact.evangel@cenatrin.bf](mailto:contact.evangel@cenatrin.bf)

## Poser des questions

Nous utilisons tous les questions dans notre vie quotidienne. Souvent, le type de question que nous pouvons poser peut apporter des différences importantes dans les informations que nous pouvons recueillir. Poser le mauvais type de question limitera les informations révélées.

Il y a plusieurs types importants de questions :

- **les questions fermées** qui ne permettent à quelqu'un que de répondre oui ou non
- **les questions orientées** qui tendent à faire répondre la personne d'une certaine manière – habituellement par oui ou par non – et qui peuvent limiter les informations recueillies
- **les questions ambiguës** qui sont vagues et troublantes de telle sorte que la personne ne peut pas réellement comprendre ce qu'on lui demande
- **les questions ouvertes** qui permettent à la personne de répondre en donnant plus d'informations
- **les questions d'approfondissement** qui cherchent à en savoir plus sur ce qui repose derrière la réponse initiale.

Il n'existe pas une seule manière correcte de poser des questions. Cela dépend du but de



Photo: Isabel Carter

l'entrevue. Cependant, des questions ouvertes, d'approfondissement, sont habituellement requises pour découvrir des informations utiles. Ces questions commencent souvent par l'un des six « aides » suivants : **Qu'est-ce que ? Quand ? Où ? Qui ? Pourquoi ? Comment ?**

### Un exercice d'entrevue

Divisez les personnes en groupes de trois et demandez-leur d'en choisir une pour agir en tant qu'interrogateur, une comme informateur et l'autre comme observateur. Suggérez des sujets sur lesquels les questions seront posées. Voici quelques suggestions :

- les soins de santé pour les personnes âgées dans la région
- diverses utilisations des arbres
- bonnes pratiques de stockage de l'eau dans les foyers
- où obtenir des informations sur les méthodes d'espacement de la famille
- offres d'emploi dans la région
- la vaccination des enfants.

Donnez à chaque groupe dix minutes pour essayer d'en apprendre le plus possible sur leur sujet. Expliquez qu'une bonne interrogation se fait comme si l'on épluchait les différentes pelures d'un oignon jusqu'à ce que le cœur ou la raison centrale soit atteint(e). Avant de commencer, demandez au groupe de suggérer quelques bonnes questions d'approfondissement. S'ils manquent d'idées, suggérez-en quelques-unes unes comme « Mais pourquoi ? », « Dites m'en plus à ce sujet » ou « Avez-vous autre chose à dire ? ».

Laissez chaque groupe discuter des résultats. Est-ce que des questions orientées ont été utilisées ? Quelles remarques a fait chacun des participants ? Si deux groupes ont choisi le même sujet, laissez-en un faire part de ses conclusions d'abord, puis l'autre, et comparez leurs résultats.

Dans quelle mesure ont-ils trouvé l'interrogation facile ? A-t-il été facile de continuer l'entrevue ? Quelles erreurs les personnes ont-elles commises ?

### Erreurs communes

- ne pas écouter attentivement (mais préparer la question suivante)
- poser des questions trop fermées ou orientées
- aider l'informateur (en répondant souvent à vos propres questions)
- poser des questions vagues ou ambiguës
- manquer à explorer les réponses des personnes
- ne pas s'apercevoir que vous avez déjà tiré vos propres conclusions
- garder l'informateur trop longtemps.

Il se peut que les participants souhaitent répéter l'exercice de groupe avec un sujet différent pour voir si leurs techniques d'interrogation se sont améliorées.

*Adapté à partir de Améliorer les techniques d'écoute et d'observation, dans A Trainer's Guide for Participatory Learning and Action (guide du formateur pour l'apprentissage et l'action en participation), 1995, par l'International Institute for Environment and Development (IIED).*

E-mail : [info@iied.org](mailto:info@iied.org)  
Site web : [www.iied.org](http://www.iied.org)

### Exercice pratique

Utilisez cet exercice pour découvrir les différences entre diverses questions. Décidez d'abord quel est le type de chacune des questions posées ci-dessous. Discutez les situations où ce type peut être approprié et où il peut ne pas être approprié. Ensuite, suggérez d'autres façons de poser la même question.

- Comment obtenez-vous votre médicament ?
- Le nouveau poste de santé n'est-il pas merveilleux ?
- Comment trouvez-vous l'école ?
- Ne devriez-vous pas couvrir votre récipient de stockage de l'eau ?
- En votre qualité d'infirmière à domicile, que faites-vous la plupart du temps ?
- Emmenez-vous vos enfants se faire vacciner ?
- Est-ce que vous ne préféreriez pas cultiver des variétés de pommes de terre améliorées ?
- Est-ce vrai qu'il est difficile de trouver des informations sur l'espacement de la famille ?

**Publié par :** Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Royaume-Uni

**Rédacteur :** Dr Isabel Carter, PO Box 200, Bridgnorth, Shropshire, WV16 4WQ, Royaume-Uni

Le personnel de Tearfund passe un temps considérable à dépouiller des milliers de demandes d'appui financier auxquelles nous sommes dans l'impossibilité de répondre favorablement. Ce courrier ralentit énormément notre travail vital qui consiste à apporter la bonne nouvelle aux pauvres par l'intermédiaire des partenariats déjà en place. **Veillez prendre note** que toutes les demandes de fonds seront rejetées, sauf si elles proviennent de nos partenaires actuels.

