



# Actions Essentielles en Nutrition et Actions Essentielles en Hygiène

## Manuel de référence sur les pratiques clés : Agents Communautaires



Avril 2015



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE





## Remerciements

Ce guide de formation pour les agents communautaires (tous secteurs) n'aurait pas vu le jour sans les contributions de nombreuses personnes, agences et institutions. La mise en œuvre des actions essentielles en nutrition a été influencée au fil des ans par le généreux financement par l'USAID des projets BASICS, LINKAGES, Africa's Health in 2010 et Food and Nutrition Technical Assistance Project (FANTA), gérés par l'Academy for Educational Development et FHI 360. L'African Regional Center for the Quality of Health Care, l'organisation ouest africaine de la santé, la communauté des professionnels de la santé de l'Afrique de l'Est, centrale et du Sud et l'UNICEF ont tous joué un rôle important, en particulier au Liberia et au Niger, ainsi que le Carter Center en Éthiopie et le projet Essential Services for Health in Ethiopia (ESHE), financé par l'USAID et géré par John Snow Incorporated (JSI). Des partenaires de formation nationaux, dans de nombreux pays, ont aussi pleinement contribué à la mise en œuvre des Actions Essentielles en Nutrition (AEN) et à l'élaboration de la documentation connexe de formation et de communication pour le changement de comportement.

En 2014, JSI Research & Training Institute Incorporated et Helen Keller International, avec l'appui du CORE Group et du projet Food-for-Peace Technical and Operational Performance Support (TOPS), ont procédé à une revue de la documentation générique sur les AEN. Ces révisions comprennent un travail entrepris par Helen Keller International, Strengthening Partnership, Results, and Innovations in Nutrition Globally (SPRING), projet financé par l'USAID au Bangladesh et Nigeria, le partenariat USAID/Corps de la paix pour la sécurité alimentaire en Afrique de l'Ouest (WAFSP) et le Corps de la paix Bénin. Les illustrations ont été adaptées à partir du matériel des projets SPRING/Nigeria and SPRING/Niger, à l'origine développé par UNICEF et University Research Corporation (URC) pour les paquets de formations « *The Community Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counseling Package 2013* » pour le Niger, l'Ouganda et le Kenya.

Les documents mis à jour ont été testés au cours de la session commune CORE Group, JSI et HKI de formation des formateurs, financée par le projet USAID TOPS, en décembre 2014.

La traduction en français a été faite avec les financements des projets SPRING/Mali et HKI.

## Citation

Guyon A. MD.MPH<sup>1</sup>, Quinn V. PhD<sup>2</sup>, Nielsen J. PhD<sup>3</sup>, Stone-Jimenez M. MSc, IBCLC<sup>4</sup> Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Materials on Key Practices - Community Workers (all sectors). 2015.

Crédit photos :

En bas: Photo: Agnes Guyon, JSI Mali; Milieu: Agnes Guyon, JSI Bangladesh; En-haut: Victoria Quinn, HKI Madagascar



Ce document version a été possible grâce au financement du projet *Technical and Operational Performance Support (TOPS)*, financé par l'appui généreux et la contribution de la population américaine à travers l'agence de développement des États-Unis (United States Agency for International Development - USAID). Le contenu de ces documents produits à travers TOPS ne reflète pas les opinions de TOPS, de l'USAID ou du gouvernement américain.

---

<sup>1</sup>John Snow Incorporated, Expert-conseil en santé et nutrition de l'enfant

<sup>2</sup>Helen Keller International, Vice-présidente directrice

<sup>3</sup>Helen Keller International, Expert-conseil en nutrition

<sup>4</sup>CORE Group, Consultante



# Table des matières

Acronymes etabréviations .....	iii
Efforts mondiaux en faveur de la nutrition .....	1
Cadre opérationnel des actions essentielles en nutrition .....	2
Les actions essentielles en nutrition .....	3
Un cadre pour intégrer, communiquer et harmoniser les AEN .....	6
Différences entre les mises à jour publiées en 2015 et les AEN publiées en 2011 .....	8
Documents de référence .....	9
À propos du manuel de référence sur les pratiques clés .....	11
Adaptation du manuel de référence sur les pratiques clés .....	12
L'approche du cycle de vie .....	13
Pratique 1. Nutrition pour les adolescentes et les femmes non enceintes.....	13
Pratique 2. Nutrition pour les femmes enceintes .....	15
Pratique 3. Prévention de l'anémie et du paludisme pendant la grossesse.....	16
Pratique 4. Utilisation de sel iode .....	17
Pratique 5. Initiation précoce de l'allaitement maternel.....	18
Pratique 6. Allaitement maternel exclusif de la naissance à six mois.....	19
Pratique 7. Une position correcte pour l'allaitement maternel .....	20
Pratique 8. Nutrition pour les mères allaitantes.....	21
Pratique 9. Introduction de l'alimentation complémentaire.....	22
Pratique 10. Un régime alimentaire varié.....	24
Pratique 11. Fréquence et quantité des repas pour les enfants de 6 à 11 mois .....	25
Pratique 12. Fréquence et quantité des repas pour les enfants de 12 à 24 mois .....	26
Pratique 13. Alimentation d'un enfant malade pendant et après une maladie .....	27
Pratique 14. Soins nutritionnels des nourrissons et enfants atteints de diarrhée ou de malnutrition aigüe modérée .....	28
Pratique 15. Importance de la vitamine A.....	29
Pratique 16. Prévention de l'anémie chez l'enfant .....	30
Pratique 17. Maintien de la propreté de l'environnement .....	32
Pratique 18. Lavage des mains.....	33
Pratique 19. Lavage des mains d'un enfant avant les repas .....	34

Pratique 20. Lavage facile des mains avec un minimum d'eau .....	35
Pratique 21. Maintien de la propreté des aliments et des récipients .....	36
Pratique 22. Diversification des récoltes et élevage de petits animaux pour assurer un régime alimentaire varié ..	37
Pratique 23. Diversification des récoltes pour un régime alimentaire varie .....	38
Pratique 24. Importance d'un régime alimentaire varié pour les agricultrices enceintes et allaitantes.....	39
Pratique 25. Pisciculture et consommation de poisson.....	40
Pratique 26. Élevage et consommation de produits provenant de petits animaux .....	41
Pratique 27. Élevage de volaille .....	42
Pratique 28. Compostage .....	43
Pratique 29. Conservation de l'eau et paillage .....	45
Pratique 30. Rôle de l'agriculteur dans la provision d'un régime alimentaire varié pour la femme enceinte et allaitante et les jeunes enfants .....	46
Annexe. Liste de négociation SEIDRAR .....	47

## Acronymes et abréviations

AC	agent communautaire
AEH	actions essentielles en hygiène
AEN	actions essentielles en nutrition
AME	allaitement maternel exclusif
ANJE	alimentation du nourrisson et du jeune enfant
ARV	antirétroviral
AS	agent de santé
AT	anatoxine tétanique
ATPE	aliments thérapeutiques prêts à l'emploi
CCSC	communication pour le changement social et de comportement
FADDUQ	fréquence, alimentation active, densité, diversité, utilisation, quantité
FAF	fer-acide folique
FDF	formation des formateurs
IST	infection sexuellement transmissible
MAMA	méthode d'allaitement maternel et d'aménorrhée
MAM	malnutrition aigüe modérée
MAS	malnutrition aigüe sévère
MII	moustiquaire imprégnée d'insecticide
PAC	programme d'alimentation complémentaire
PAS	production alimentaire de subsistance
PB	périmètre brachial
PCCI	prise en charge communautaire intégrée
PCIMNE	prise en charge intégrée des maladies néonatales et de l'enfance
PECI-MA	prise en charge intégrée – malnutrition aigüe
PSTA	programme de soins thérapeutiques ambulatoires
PTME	prévention de la transmission mère-enfant (du VIH)
SEIDRAR	<u>S</u> 'informer, <u>É</u> couter, <u>I</u> dentifier, <u>D</u> iscuter, <u>R</u> ecommander, <u>A</u> ccueillir, rendez-vous de <u>S</u> uivi
SPC	suivi et promotion de la croissance
SPN	soins prénataux
TDCI	troubles dus à une carence en iode
TME	transmission mère-enfant (du VIH)
TPI	traitement préventif intermittent
UI	unités internationales



## Efforts mondiaux en faveur de la nutrition

En 2012, de par le monde, **près de 162 millions d'enfants de moins de cinq ans souffraient d'un retard de croissance**. « Au rythme actuel, on estime que le nombre d'enfants de moins de cinq ans souffrant d'un retard de croissance s'élèvera à 128 millions en 2025, par rapport au nombre ciblé de 100 millions. Le taux de prévalence actuel d'anémie chez les femmes en âge de procréer s'élève à 29,4 %, par rapport au taux de 14,7 % ciblé pour 2025 (OMS, 2014) »<sup>5</sup>. Outre le fléau que représente une alimentation insuffisante, s'ajoute le problème omniprésent de la « faim cachée », soit des carences en micronutriments essentiels tels que la vitamine A, le fer, le zinc et l'iode. Les enfants atteints d'un retard de croissance et de carences en micronutriments sont plus vulnérables face à la maladie, obtiennent des résultats scolaires médiocres, atteignent l'âge adulte plus susceptibles de contracter des maladies non transmissibles et, dans le monde du travail, obtiennent des résultats inférieurs à leurs collègues ne souffrant pas d'un retard de croissance. Les enfants, les familles et les nations en pâtissent.

La communauté mondiale réagit avec une urgence croissante à la gravité d'une telle situation et des effets à long terme, portant l'accent sur la malnutrition à l'échelle mondiale, en particulier chez les femmes enceintes et les enfants de moins de deux ans. Des efforts sont également entrepris pour aligner et accroître les ressources et créer des partenariats afin d'alléger la souffrance causée par la malnutrition. Depuis 2010, plus de 100 gouvernements, sociétés civiles et groupes universitaires ont avalisé la feuille de route du mouvement pour le renforcement de la nutrition Scale UP Nutrition (SUN). Il est généralement reconnu qu'un ensemble bien défini d'actions essentielles en nutrition s'est avéré être efficace afin de lutter contre la malnutrition au cours de la période critique des 1 000 premiers jours de la vie<sup>6</sup>.

La série d'articles de référence, *Lancet Series on Maternal and Child Undernutrition*<sup>7 8 9</sup>, publiée en 2008 puis mise à jour en 2013<sup>1</sup>, estime que la sous-nutrition maternelle et infantile serait la cause de 45 % des décès d'enfants de moins de cinq ans. Ces articles ont examiné des données mondiales obtenues à partir d'essais randomisés contrôlés et ont permis de confirmer que, si cet ensemble d'interventions spécifiques à la nutrition et d'approches contribuant à la nutrition était mis en œuvre à grande échelle au cours de la période critique (de la conception à 24 mois), il était possible de réduire de manière significative la mortalité, ainsi que la morbidité et le handicap liés à la sous-nutrition.

En 2013, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a publié un guide intitulé *Essential Nutrition Actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition*<sup>10</sup>, qui se base également sur les résultats de revues systématiques telles que celles publiées par Lancet afin de souligner les mesures prouvées devant être mises à échelle au sein du secteur de la santé.

---

5 <http://www.who.int/nutrition/en/>

6 <http://www.thousanddays.org/>

7 The Lancet. Maternal and Child Undernutrition. The Lancet, 2008, <http://www.thelancet.com/series/maternal-and-child-undernutrition>; et 2013, <http://www.thelancet.com/series/maternal-and-child-nutrition>. Ces séries de référence ont estimé que des interventions efficaces et ciblées portant sur la malnutrition maternelle et infantile existent et, lorsque mises en œuvre à grande échelle au cours de la période critique des 1 000 premiers jours de la vie, pouvaient réduire de 25 % la mortalité et la charge de maladie liées à la nutrition.

8 Black, R. E., C. G. Victora, et al. (2013). "Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries." The Lancet

9 Bhutta, Z. A., J. K. Das, et al. (2013). "Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?" Lancet.

<sup>10</sup> World Health Organization. 2013. "Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition." Geneva: World Health Organization. [http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/essential\\_nutrition\\_actions/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/essential_nutrition_actions/en/).

# Cadre opérationnel des actions essentielles en nutrition

Le **concept des actions essentielles en nutrition (AEN)** a été initialement développé avec le soutien de l'USAID, l'OMS et l'UNICEF et est mis en œuvre en Afrique et en Asie depuis 1997<sup>11</sup>. **La mise en œuvre des AEN** est une approche opérationnelle permettant de gérer le **plaidoyer**, la **planification** et la **prestation** d'un ensemble intégré d'interventions afin de **réaliser une couverture quasi universelle** (>90 %) et d'obtenir un impact au niveau de la santé publique.

Ce cadre permet de promouvoir l'approche d'une « **nutrition durant le cycle de vie** » afin d'offrir les services appropriés et de communiquer les messages clés à la **personne qui convient en temps opportun**, à l'aide de toutes les plateformes programmatiques les plus pertinentes. Il fournit un **cadre opérationnel** en vue de réduire les « occasions manquées », à la fois au sein<sup>12</sup> et en dehors du système de santé afin d'offrir des services et de communiquer des messages de nutrition.

Les pratiques recommandées sont multiples et éventuellement complexes. Cependant, suite à des années d'expérience, les programmes de nutrition ont beaucoup évolué et sont en mesure de distiller les aspects et pratiques les plus importants et d'**organiser des mécanismes de prestation de service** qui permettent d'actualiser et de renforcer les connaissances des responsables de la mise en œuvre. En outre, dans chaque pays, les utilisateurs peuvent sélectionner des éléments prioritaires et les adapter à leur contexte et/ou introduire différents volets au fur et à mesure afin d'éviter de surcharger les agents de santé, les agents communautaires et autres intervenants participant au lancement des stratégies de nutrition.

---

<sup>11</sup> Guyon AB, Quinn VQ, Hainsworth M, Ravonimanantsoa P, Ravelojoana V, Rambeloson Z, and Martin L. (2009) Implementing an integrated nutrition package at large scale in Madagascar: The Essential Nutrition Actions Framework. Food & Nutrition Bulletin 30(3):233-44.

<sup>12</sup> Hampshire, R. D., V. M. Aguayo, et al. (2004). "Delivery of nutrition services in health systems in sub-Saharan Africa: opportunities in Burkina Faso, Mozambique and Niger." Public Health Nutr 7(8): 1047-1053.

# Les actions essentielles en nutrition

## La nutrition des femmes

**Pour les adolescentes et les femmes :** importance de retarder la première grossesse et de l'espace des naissances, consommation d'un régime alimentaire varié et/ou d'aliments fortifiés (commerciaux et/ou enrichis à domicile).

**Pendant la grossesse et l'allaitement :** augmentation des apports en protéines, calories et micronutriments (vitamine A, fer, calcium et zinc), modification du régime alimentaire afin d'accroître l'absorption de fer, repos pendant la grossesse et méthode de contraception d'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA).

## Allaitement maternel

Initiation précoce de l'allaitement maternel (immédiatement après la naissance), allaitement maternel exclusif durant les six premiers mois, poursuite de l'allaitement maternel auquel s'ajoutent des aliments complémentaires jusqu'à deux ans et au-delà et alimentation des enfants atteints du VIH et des nourrissons.

## Alimentation complémentaire

À partir de six mois (fréquence, alimentation active, densité, diversité, utilisation adaptées selon l'âge) avec poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à deux ans et au-delà, consommation d'aliments fortifiés (commerciaux ou confectionnés à domicile), alimentation adaptée et hygiène alimentaire.

## Soins nutritionnels des enfants malades ou malnutris

Alimentation accrue pendant et après une maladie, distribution de vitamine A et traitement de la diarrhée avec des sels de réhydratation (SRO) à faible osmolarité et des suppléments de zinc, ainsi que prise en charge intégrée de la malnutrition aigüe (PECI-MA) modérée et sévère.

## Prévention et lutte contre l'anémie

**Chez les femmes :** consommation accrue d'aliments riches en fer ou de suppléments, supplémentation en fer-acide folique pendant la grossesse, post-partum et plus régulièrement pour les femmes en âge de procréer, traitement intermittent de prévention (TIP) du paludisme et traitement de déparasitage pendant la grossesse, utilisation de moustiquaires imprégnées d'insecticide (MII) et clampage tardif du cordon ombilical à la naissance.

**Chez les enfants :** clampage tardif du cordon ombilical à la naissance, mise en œuvre de l'algorithme de la prise en charge intégrée des maladies néonatales et de l'enfance (PCIMNE) et prise en charge communautaire intégrée (PCCI) du paludisme, de la diarrhée, de la pneumonie, des infections respiratoires aigüe et de la malnutrition aigüe, utilisation des MII, déparasitage dès l'âge de 12 mois, augmentation des apports en aliments riches en fer ou en suppléments dès l'âge de 6 mois et supplémentation en fer, le cas échéant.

## Prévention et lutte contre l'avitaminose A

**Chez les enfants et les femmes :** au moyen de l'allaitement maternel, forte dose de suppléments pour les enfants de 6 à 59 mois et les femmes en post-partum, le cas échéant ; faible dose de suppléments pendant la grossesse, le cas échéant, et promotion d'une consommation régulière d'aliments riches en vitamine A, fortifiés ou bio-fortifiés.

## Prévention et lutte contre la carence en iode

**Chez les enfants et les femmes :** au moyen de la consommation du sel iodé ou de suppléments, en l'absence de programmes de distribution du sel iodé.

Par ailleurs, selon des données probantes de plus en plus nombreuses, il semble nécessaire de porter une plus grande attention aux **actions essentielles en hygiène** qui étaient auparavant intégrées aux interventions d'alimentation complémentaire et d'alimentation de l'enfant malade. Ces mesures comprennent le traitement domestique et le stockage sûr de l'eau potable (tel que l'utilisation d'une solution de chlore et le stockage de l'eau dans un récipient fermé avec un bouchon), le lavage des mains en cinq occasions critiques (après la défécation ; après avoir changé un enfant qui a déféqué ; avant de préparer le repas ; avant de nourrir un enfant ; avant de manger), le stockage et la manipulation sûrs des aliments, l'élimination sans danger des matières fécales en utilisant des latrines, la promotion de communautés exemptes de défécation en plein air et la construction de barrières entre les jeunes enfants et les environnements souillés et les matières fécales animales.

Les séries ***Lancet Maternal and Child Nutrition*** publiées en **2013** ont souligné que des programmes *contribuant* à la nutrition, tels que ceux indiqués dans l'encadré ci-dessous, peuvent améliorer les résultats nutritionnels en adressant de nombreux facteurs sous-jacents de la sous-nutrition, en particulier ceux liés à la sécurité alimentaire, aux pratiques de soins et aux services de santé appropriés, à l'eau et à l'assainissement. Ces programmes contribuant à la nutrition offrent également une occasion d'intégrer des interventions *spécifiques* à la nutrition, telles que les actions essentielles en nutrition (AEN) et les actions essentielles en hygiène (AEH), qui à leur tour, entraînent une plus grande couverture et efficacité. Comme les auteurs du Lancet le notent, «...des programmes contribuant à la nutrition peuvent aider à renforcer les interventions spécifiques à la nutrition et créer un environnement stimulant au sein duquel les jeunes enfants peuvent grandir et développer leur plein potentiel ». <sup>13</sup>

Les guides de formation en AEN et AEH visent à offrir les compétences nécessaires pour une mise en œuvre efficace d'interventions AEN et AEH *spécifiques à la nutrition* au cours des premiers 1 000 jours de la vie et une intégration de ces dernières au sein de programmes *contribuant à la nutrition*, notamment les services de santé et des interventions communautaires dans d'autres secteurs.

---

<sup>13</sup> (Ruel M, Alderman H, and the Maternal and Child Nutrition Study Group. Nutrition-sensitive interventions and programmes. *Lancet* 2013; published online June 6. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0))

## **Interventions *contribuant* à la nutrition**

### **Services de santé et de planification familiale**

- Planification familiale
- Santé des adolescentes et des femmes
- Vaccination
- Prise en charge des maladies infantiles

### **Sécurité alimentaire et moyens de subsistance**

- Interventions agricoles
- Gestion de l'insécurité alimentaire saisonnière
- Alerte rapide et résilience
- Protection sociale et filets de sécurité
- Virements en espèces avec conditions et sans condition
- Qualité et diversité du régime alimentaire

### **Interventions eau, assainissement et hygiène (WASH)**

- Entéropathie environnementale
- Promotion des comportements et pratiques promouvant l'hygiène
- Environnement hygiénique et sanitaire
- Eau potable – qualité, distance et source
- Installations sanitaires améliorées  
Réduction et élimination de la défécation en plein air

### **Développement de la petite enfance et soins positifs**

### **Autonomisation des femmes et égalité des sexes**

### **Santé mentale maternelle**

### **Protection de l'enfant**

### **Enseignement en classe**

## Un cadre pour intégrer, communiquer et harmoniser les AEN

La mise en œuvre des AEN nécessite que les messages et les services prioritaires de cette liste exhaustive soient intégrés au sein de tous les **programmes existants du secteur de la santé**, en particulier ceux qui ciblent les mères et les enfants aux moments critiques au cours des 1 000 premiers jours du cycle de vie : les soins maternels et prénatals ; l'accouchement et les soins néonataux ; les soins post-partum ; la planification familiale ; les vaccinations ; les consultations de routine de l'enfant en bonne santé (notamment la surveillance de la croissance, la promotion et les conseils) ; les consultations de l'enfant malade (notamment PCIMNE et PCCI en établissement et communautaire) ; et PECEI-MA.

Les messages et services appropriés sont également intégrés, dans la mesure du possible, dans des programmes **en dehors du secteur de la santé** : activités agricoles et de sécurité alimentaire ; éducation (service initial pour le secteur de la santé, écoles primaires et secondaires pour le secteur de l'enseignement général) et des programmes d'alphabétisation ; microcrédit et assurance des moyens de subsistance ; eau, assainissement et hygiène (WASH). Des messages relatifs aux AEN et des communications pour le changement de comportement sont offerts et renforcés par les **groupes communautaires**.

La mise en œuvre des AEN nécessite l'établissement, dans la mesure du possible, d'un réseau étendu de partenariats à travers plusieurs secteurs, de sorte que les interventions, les pratiques et les messages soient harmonisés et que tous les groupes utilisent une documentation et des aides mémoire similaires. Idéalement, les ministères et les partenaires se réunissent au niveau régional et/ou national pour atteindre un consensus sur les approches à harmoniser. Un tel forum peut également servir de plateforme pour le **plaidoyer** sur l'importance de la nutrition pour le développement économique et social du pays auprès des leaders politiques.

### La mise en œuvre des AEN comporte trois stratégies liées entre elles

Des **canaux multiples de communication pour le changement social et de comportement** (CCSC) sont utilisés afin de promouvoir l'adoption de « petites actions faisables ». Une attention particulière est accordée aux **conseils interpersonnels** (soutien individuel aux mères, en particulier dans le contexte de leurs activités quotidiennes, pour adopter des pratiques optimales) renforcés par des **discussions de groupe, les médias, des festivals communautaires** et autres **événements de mobilisation sociale**. Lors de leur formation, les agents de santé, d'autres agents et agents communautaires sont encouragés à employer la technique de « négociation pour le changement de comportement », pour aider les mères à anticiper et à surmonter les obstacles liés à l'adoption de nouvelles pratiques. Les agents de santé peuvent utiliser ces approches dans les cliniques, lors de visites à domicile ou sur les lieux de rencontres communautaires (marchés, activités quotidiennes, réunions de femmes, etc.).

**Adapter une stratégie de renforcement des capacités** afin de permettre aux responsables de programme, agents de santé et autres agents (employés de centres de développement agricole, enseignants, groupes de crédit, etc.) et agents communautaires d'acquérir les connaissances et les aptitudes

nécessaires pour fournir des services et des conseils au moyen de toutes les plateformes et tous les contacts pertinents existant déjà, limitant ainsi les occasions manquées de promotion des AEN et AEH.

**Renforcer les systèmes de prestation des services** (santé, agriculture, eau et assainissement, éducation, finance) afin d'assurer l'**approvisionnement régulier** de produits liés à la nutrition, pour y ajouter la **surveillance** des actions relatives à la nutrition dans les systèmes informatiques et incorporer la nutrition aux mécanismes de supervision de soutien et d'amélioration de qualité.

# Différences entre les mises à jour publiées en 2015 et les AEN publiées en 2011

La mise à jour de la formation sur les AEN-AEH s'inspire de la trilogie publiée en 2011 et maintient le format d'ensemble des manuels. La version 2015 :

- Comprend les dernières **recommandations relatives aux AEN émises par l'OMS<sup>14</sup>** durant le cycle de vie ; en particulier, la nutrition pour les adolescentes, les femmes non enceintes et non-allaitantes, les protocoles modifiés sur les micronutriments et l'importance de travailler en dehors du secteur de la santé.
- Sert d'outil **opérationnel et pratique** pour transformer en action sur le terrain les recommandations des articles du Lancet publiées en 2013 et les aspirations du mouvement SUN.
- Accorde une place plus centrale pour aller **au-delà de l'éducation sur la nutrition et passer à la promotion d'un changement social et de comportement**. Comprend des exercices permettant de renforcer les aptitudes des participants dans le domaine du service-conseil et de la négociation pour aider les responsables de soins à adopter les pratiques recommandées, notamment des jeux de rôles, la pratique sur le terrain, à l'aide d'images afin d'animer les discussions de groupe et les séances individuelles de service-conseil, facilitant les groupes de soutien communautaires et appliquant ces compétences lors d'interventions en AEN et AEH.
- Équipe les agents de santé dans les établissements de santé pour leur permettre d'**offrir plus efficacement des services et des messages de nutrition** lors de chaque contact.
- Guide les **responsables de programme de nutrition** au moyen d'exercices pratiques pour **renforcer leurs aptitudes de formation** et leur offrir les capacités leur permettant de former des **agents communautaires dans tous les secteurs** et de promouvoir des interventions efficaces portant sur la nutrition et l'hygiène.
- Considère la promotion des **actions essentielles en hygiène** comme une composante étroitement liée à une meilleure nutrition, allant au-delà du simple lavage des mains pour y incorporer l'hygiène alimentaire, l'hygiène animale, l'eau potable et l'introduction de simples stations de lavage des mains.
- Incorpore des suggestions sur les façons dont la **production alimentaire de subsistance** peut améliorer la nutrition et comment l'agriculture en général peut contribuer à une meilleure nutrition.

---

<sup>14</sup> World Health Organization. 2013. "Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition." Geneva: World Health Organization. [http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/essential\\_nutrition\\_actions/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/essential_nutrition_actions/en/).

# Documents de référence

## Séries Lancet (2008 -2013)

Lancet Series on Maternal and Child Undernutrition (2008) Lancet Series on Maternal and Child Nutrition (2013)

## Références de l'OMS (2013)

WHO Essential Nutrition Actions Guide

## Matériel de formation en AEN (2015)

- Mise en œuvre des AEN et AEH – Guide de formation pour les agents de santé et les responsables de programme de nutrition
- Mise en œuvre des AEN et AEH – Manuel de référence pour les agents de santé et les responsables de programme de nutrition
- Mise en œuvre des AEN et AEH – Guide de formation pour les agents communautaires (tous secteurs)
- Mise en œuvre des AEN et AEH - Manuel de référence sur les pratiques clés pour les agents communautaires (tous secteurs)

## Formation techniques sur les AEN pour les responsables de programme (versions anglaise et française, 2006)

Comprend neuf modules décrivant le fondement des actions essentielles en nutrition et la mise en œuvre à grande échelle.

## Outils d'évaluation des capacités techniques (JSI, 2013)

Ces outils sont conçus pour aider une organisation à évaluer sa capacité à mettre en œuvre divers programmes de nutrition, prenant en compte, selon une approche holistique, le personnel, les documents et les systèmes en place aux niveaux organisationnel et de mise en œuvre.

- Mise en œuvre des actions essentielles en nutrition au sein du système de santé
- Prise en charge communautaire de la malnutrition aigüe
- Mise en œuvre des actions essentielles en nutrition dans le contexte du VIH/sida

## Évaluation qualitative des services de nutrition – Un guide pratique (HKI. [jnielsen@hki.org](mailto:jnielsen@hki.org))

Aperçu des services liés à la nutrition offerts aux femmes enceintes, aux femmes en postpartum et aux responsables de soins aux enfants de moins de cinq ans dans les centres de santé.

## **Outils pour une supervision formative**

Quality Improvement Verification Checklists Partnership Defined Quality (Save the Children)

Integrated MNCH Supportive Supervision (JSI)

Supportive Supervision at key health contact points (JSI)

## **Guides publiés par Care Group pour la communauté**

- Care Group Difference: Guide to Mobilizing Community-Based Volunteer Health Educators (World Relief/CORE Group, 2004)
- Training Manual for Program Design and Implementation (Food for the Hungry, OPS, 2014)

## **Outils de recherche formative**

- ProPAN 2.0 (PAHO, CDC, 2013)/Optifoods Focused Ethnographic Study Guide (GAIN, 2012)
- Designing for Behavior Change (CORE Group & Food Security & Nutrition Network, 2013)

## À propos du manuel de référence sur les pratiques clés

Le manuel de référence vise à soutenir la prestation des pratiques de nutrition et d'hygiène et à améliorer les services-conseils ciblant les individus, à l'aide d'une technique de négociation promouvant l'adoption de pratiques améliorées qui sont faisables et réalistes pour ces personnes. Ce document fournit des messages et des informations supplémentaires pour chacune des pratiques AEN et AEH, ainsi qu'une brève introduction sur la façon dont la production alimentaire de subsistance (PAS) peut être développée afin d'améliorer la qualité et la diversité du régime alimentaire des foyers.

À cette fin, le manuel de référence sur les pratiques clés :

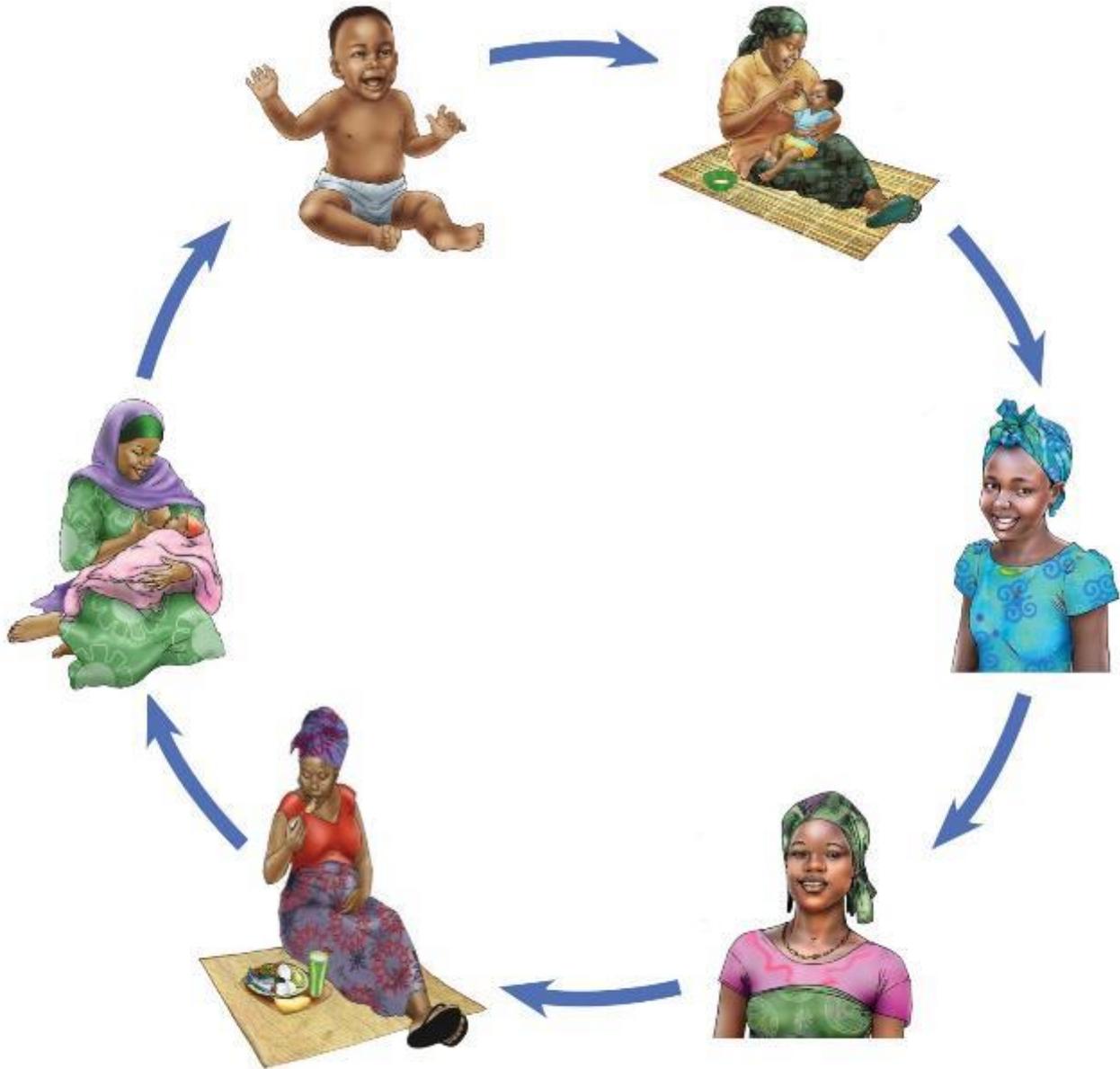
- Fournit des informations de base clés expliquant comment les pratiques recommandées amélioreront la nutrition et la santé des femmes et des enfants.
  - La sélection et la formulation des messages peuvent varier d'un endroit à l'autre ; cependant les recherches scientifiques à l'origine des pratiques recommandées restent inchangées.
  - Certains aliments nutritifs suggérés afin d'enrichir le régime alimentaire des femmes et des jeunes enfants peuvent devoir être adaptés selon le contexte des pays et des régions ; les variations saisonnières doivent également être prises en compte.
- Offre de simples conseils sur la promotion de comportements optimaux de la part des mères, maris, belles-mères et autres membres du foyer.
- Fournit des sujets de discussion pour les séances de conseil et les réunions de groupe, ainsi que des images et des explications.
  - Les images proposées permettent de montrer des illustrations lors des séances de conseil et de négociation. Elles peuvent également être utilisées comme exemple d'adaptation d'éventuelles images locales.
  - Il est possible également que les pays et/ou les projets aient d'ores et déjà validé des images, des fiches de santé et/ou des affiches qui peuvent être utilisées en remplacement de celle utilisées dans le présent document.

## Adaptation du manuel de référence sur les pratiques clés

Deux guides de formation ont été mis au point afin de renforcer les compétences en nutrition des agents de santé et des agents communautaires. Ces deux documents comprennent une présentation du **contenu technique** tout en permettant une **pratique des compétences en matière de services-conseils et de négociation** par l'intermédiaire de jeux de rôle et d'une pratique sur le terrain et guident les intervenants sur la prestation de services de nutrition et d'hygiène, grâce aux **contacts existants et en utilisant l'approche du cycle de vie**.

Bien que le contenu des guides de formation reste généralement fixe, l'approche utilisée pour communiquer la logique et les avantages offerts par les pratiques recommandées peut être adaptée au contexte spécifique des cultures régionales et nationales, suite à une **recherche formative et à une mise à l'essai des messages**. Ce type de recherche permet d'identifier les principaux déterminants des comportements à changer, les conditions locales et les normes sociales à prendre en compte et autres stratégies nécessaires afin d'adapter les modules de formation générale et les stratégies de communication aux besoins spécifiques de chaque région. Parallèlement, les protocoles liés à la supplémentation en micronutriments et aux traitements devront être conformes aux recommandations du pays.

## L'approche du cycle de vie



# Pratique 1. Nutrition pour les adolescentes et les femmes non enceintes

Que voyez-vous sur cette image ? Comment pouvons-nous aider les adolescentes à manger ce dont elles ont besoin ? Dans votre communauté, les parents ou les enseignants conseillent-ils aux adolescentes de consommer des aliments supplémentaires diversifiés ? Pourquoi ? Pourquoi pas ? *[Discussion]*

## Messages

**Donnez au moins trois repas par jour à votre fille, chacun comportant une variété d'aliments colorés. Au moins un repas doit comprendre du poisson, du poulet, des œufs ou de la viande. Cette nourriture supplémentaire lui permettra d'acquérir force et santé afin de la préparer à son futur rôle de mère.**

**Donnez-lui chaque semaine une supplémentation en fer-acide folique (FAF) et, deux fois par an, des médicaments de déparasitage pour prévenir l'anémie ou un sang faible.**

## Informations supplémentaires

- Entre l'âge de 10 et 20 ans, les filles font l'expérience d'une poussée de croissance importante, elles doivent donc consommer une alimentation variée, ainsi que des suppléments de FAF pour que leur corps puisse se développer.
- Les adolescentes et les femmes non enceintes doivent consommer divers aliments colorés : de l'amarante, de la courge, des fèves, des haricots, de la graine de soja, des arachides, des haricots noirs, des carottes, des betteraves, de la patate douce à chair orange, du moringa, de l'okra, de la papaye et des épinards.
- La consommation de poisson, poulet, d'œufs ou de viande, au moins une fois par jour, rendra une adolescente plus forte et l'aidera à devenir une adulte en bonne santé.
- Les suppléments en FAF et les médicaments de déparasitage sont disponibles dans les écoles et les centres de santé.
- Pour permettre à son corps de se développer pleinement et donner naissance à un bébé en bonne santé, une adolescente doit retarder sa première grossesse jusqu'à ce qu'elle atteigne l'âge de 20 ans.
- Pour permettre au corps de se reposer, les grossesses doivent être espacées d'au moins trois ans.



## Pratique 2. Nutrition pour les femmes enceintes

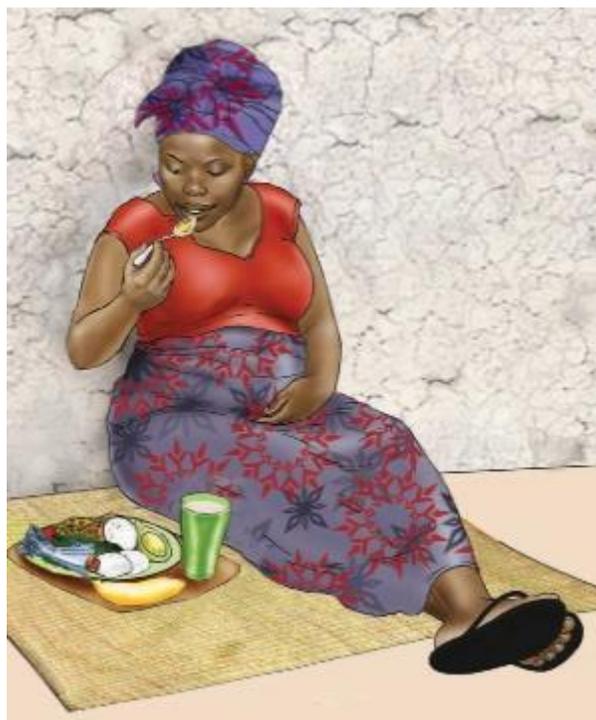
Que voyez-vous sur cette image ? Comment pouvons-nous aider les femmes enceintes à manger ce dont elles ont besoin ? Dans votre communauté, les maris conseillent-ils à leur épouse enceinte de consommer une alimentation supplémentaire ? Pourquoi ? Pourquoi pas ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

**Si vous êtes enceinte, chaque jour, mangez un bol de nourriture supplémentaire pour rester en bonne santé et active, et aussi donner naissance à un bébé en bonne santé. Cette nourriture supplémentaire ne fera pas grossir votre bébé mais le rendra plus fort et le maintiendra en bonne santé.**

### Informations supplémentaires

- Pour garder ses forces et obtenir les vitamines nécessaires, une femme enceinte doit consommer divers aliments colorés : Les adolescentes et les femmes non enceintes doivent consommer divers aliments colorés : de l'amarante, de la courge, des fèves, des haricots, de la graine de soja, des arachides, des haricots noirs, des carottes, des betteraves, de la patate douce à chair orange, du moringa, de l'okra, de la papaye et des épinards.
- La consommation de poisson, poulet, d'œufs ou de viande, au moins une fois par jour, permettra à une femme enceinte de garder ses forces et l'aidera à avoir un bébé en bonne santé.
- Lorsque vous êtes enceinte, vous devez manger un repas supplémentaire par jour.
- Lorsque vous êtes enceinte, vous devez vous reposer et éviter de porter des objets lourds.
- Rendez-vous au centre de santé pour obtenir du calcium auprès des agents de santé.



### Message pour les maris et les belles-mères

Si votre épouse ou belle-fille est enceinte, veillez à ce qu'elle mange un repas supplémentaire par jour, qu'elle se repose suffisamment, ne porte pas d'objets lourds, ni ne fasse de travaux ménagers pénibles afin qu'elle puisse accoucher d'un bébé fort et en bonne santé.



## Pratique 3. Prévention de l'anémie et du paludisme pendant la grossesse

Que voyez-vous sur cette image ? Dans votre communauté, l'établissement de santé fournit-il aux femmes enceintes un supplément en fer-acide folique (FAF) et un traitement contre le paludisme et autres parasites ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

**Lorsque vous savez que vous êtes enceinte, rendez-vous à votre établissement de santé pour obtenir des comprimés de FAF à prendre tous les jours pour garder vos forces et rester en bonne santé pendant la grossesse et prévenir l'anémie.**

### Informations supplémentaires

- Si vous souffrez d'anémie, la quantité de sang dans votre corps est trop faible, vous vous sentez alors mal et très fatiguée.
- Si vous êtes enceinte, vous avez besoin d'une quantité importante de fer pour éviter de devenir anémique.
- Les comprimés de FAF sont importants pour vous permettre de garder vos forces.
- Lors de chaque visite, demandez à un agent de santé un nouvel approvisionnement de comprimés de FAF.
- Lors de chaque visite, renseignez-vous au sujet du traitement de prévention contre le paludisme.
- Lors de chaque visite, renseignez-vous au sujet des médicaments de déparasitage.
- Dès que vous savez que vous êtes enceinte, prenez un supplément de FAF et continuez d'en prendre durant trois mois après l'accouchement.
- Prenez-le avec des aliments pour éviter toute nausée et buvez beaucoup d'eau pour éviter la constipation.
- Le poisson, la viande, les œufs, le foie et les légumes vert foncé sont de bonnes sources de fer.



### Message pour les maris et les pères

**Pour prévenir le paludisme, veillez à ce que votre famille dorme sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide (MII), en particulier les femmes enceintes et les enfants. Veillez à ce que votre épouse commence les consultations anténatales dès que vous savez qu'elle est enceinte.**

### Informations supplémentaires

- Le paludisme cause une anémie, les membres de la famille se sentent mal et très fatigués.
- Les membres de la famille ayant de la fièvre doivent se rendre immédiatement dans un établissement de santé.

## Pratique 4. Utilisation de sel iode

Que voyez-vous sur cette image ? Pourquoi est-il important d'utiliser du sel iodé ? Pouvez-vous en trouver dans votre communauté ? *[Discussion]*

### Message pour les mères et les responsables de soins

Lorsque vous préparez les repas pour votre famille, utilisez du sel iodé pour vous assurer que tous les membres de la famille restent en bonne santé.

### Informations supplémentaires

- Le sel iodé est en vente pratiquement n'importe où.
- Les femmes enceintes doivent utiliser du sel iodé pour assurer la santé de leur bébé. L'iode est un composant important pour le développement du cerveau du bébé.
- Les adultes ont besoin d'iode pour éviter l'apparition d'un goitre.
- Ajoutez du sel iodé à la fin de la cuisson.
- Conservez le sel iodé dans un récipient de couleur foncée bien fermé.



## Pratique 5. Initiation précoce de l'allaitement maternel

Que voit-on sur cette image ? Les mères dans votre communauté commencent-elles à allaiter juste après la naissance, voire même avant l'expulsion du placenta ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

Placez votre bébé sur votre sein immédiatement après la naissance, avant même l'expulsion du placenta, pour stimuler la production de lait et prévenir les saignements.

### Informations supplémentaires

- Le premier lait jaune (colostrum) aide à protéger le nouveau-né contre les maladies et il facilite l'expulsion des premières selles noires du nouveau-né.
- Le fait de poser votre bébé sur votre sein immédiatement après la naissance vous aidera à expulser le placenta et à limiter les saignements après l'accouchement.
- Ne donnez pas d'eau sucrée, de miel, d'eau, de lait en poudre, de lait de vache ou de chèvre au bébé, car cela pourrait nuire au bon établissement des pratiques d'allaitement durant les premiers jours après la naissance et provoquer de la diarrhée, une pneumonie ou autres maladies pour le bébé.
- En cas de problèmes liés au mamelon ou au sein, consultez un agent de santé pour obtenir des soins immédiatement.



## Pratique 6. Allaitement maternel exclusif de la naissance à six mois

Quelle nourriture donner à un nourrisson de moins de six mois ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

**Au cours des six premiers mois, ne donnez à votre bébé aucune eau, aucun autre liquide ou aliment. Il grandira ainsi en bonne santé. Allaitez aussi souvent que votre bébé à faim ou soif, *au moins* huit à douze fois durant 24 heures. Ceci vous aidera à produire suffisamment de lait pour permettre à votre bébé de bien grandir.**

### Informations supplémentaires

- Le lait maternel fournit la meilleure nourriture qui soit pour les bébés, renforce leur capacité à combattre la maladie et les protège contre la diarrhée et les infections respiratoires.
- Au cours des six premiers mois de vie de votre bébé, même en temps chaud, le lait maternel permet d'étancher sa soif. N'oubliez pas, si vous donnez de l'eau ou d'autres liquides à votre bébé, il ou elle tétera moins et ne grandira pas aussi bien.
- Un allaitement maternel fréquent augmente la production de lait et assure ainsi la bonne croissance du bébé.
- Videz le premier sein avant de passer à l'autre. De cette façon, votre bébé recevra tous les nutriments et les matières grasses qui se trouvent dans le lait maternel.
- N'utilisez jamais un biberon. Les biberons sont difficiles à nettoyer et peuvent être contaminés et causer une maladie.



## Pratique 7. Une position correcte pour l'allaitement maternel

Les nouvelles mères dans votre communauté ont-elles du mal à allaiter leur bébé ? Savent-elles comment tenir leur bébé correctement de façon à ce que le nouveau-né reçoive la meilleure alimentation qui soit ? Avez-vous vous-même rencontré des difficultés ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

**Lorsque vous allaitez, asseyez-vous confortablement et attirez le bébé vers vous au lieu de vous penchez vers lui.**

### Informations supplémentaires

- Lorsque vous allaitez, votre bébé doit pouvoir regarder votre visage. Tenez-le près de vous, son ventre serré contre le vôtre, sa tête, son dos et ses fesses en ligne droite, et son nez pointant directement vers votre sein. L'un de ses bras doit passer derrière votre dos.
- Veillez à soutenir le corps tout entier de votre bébé et non pas seulement sa tête et ses épaules.
- Tenez votre sein avec vos doigts en forme de C, le pouce au-dessus de la partie foncée du sein (l'aréole) tandis que les autres doigts supportent le sein par-dessous.
- Ne tenez pas le sein avec vos doigts en ciseaux autour du mamelon (avec deux doigts de chaque côté) ; cela crée une pression sur le sein et peut interrompre la montée du lait et retirer le mamelon de la bouche de votre bébé.
- Pour encourager le nourrisson à ouvrir la bouche, titillez sa lèvre inférieure avec le mamelon.



### Signes d'une prise de sein correcte

- Titillez la lèvre inférieure du nourrisson avec le mamelon pour lui faire ouvrir grand la bouche. Le menton du nourrisson touche le sein.
- La lèvre inférieure du nourrisson est tournée vers l'extérieur.
- La bouche du nourrisson couvre une grande partie de votre aréole, une plus grande partie de l'aréole est visible au-dessus du mamelon qu'en-dessous.

### Signes d'une succion efficace

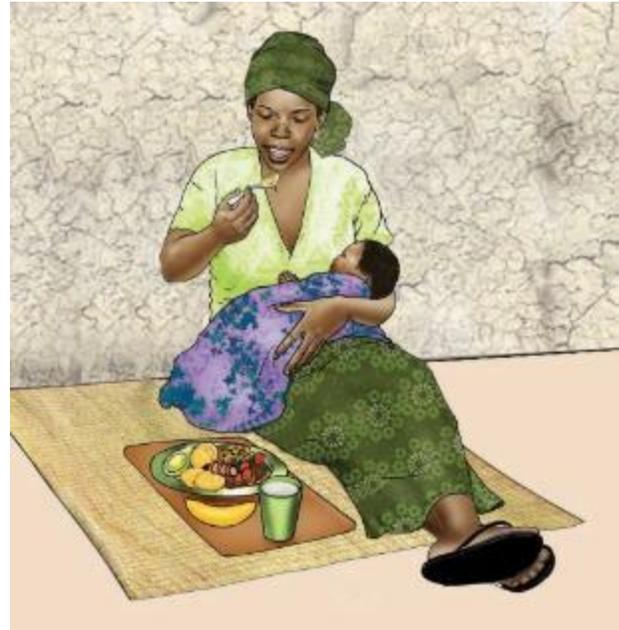
- La succion est lente et régulière, le nourrisson avale après deux succions.
- Votre bébé tète lentement et profondément et il marque, de temps à autre, des pauses.
- Vous êtes à l'aise et ne ressentez aucune douleur.
- Vous entendez votre bébé avaler.
- Votre sein est mou après la tétée.

## Pratique 8. Nutrition pour les mères allaitantes

Que voit-on sur cette image ? Dans votre communauté, donne-t-on aux mères qui allaitent une alimentation supplémentaire ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

**Chaque jour que vous allaitez, mangez deux bols supplémentaires de nourriture pour garder vos forces et rester en bonne santé et pour que votre enfant croisse en bonne santé, mais aussi pour consommer suffisamment de vitamines. Veillez à manger une alimentation variée.**



### Informations supplémentaires

- Pour rester forte et consommer suffisamment de vitamines, une femme qui allaite doit consommer divers aliments colorés : Les adolescentes et les femmes non enceintes doivent consommer divers aliments colorés : de l'amarante, de la courge, des fèves, des haricots, de la graine de soja, des arachides, des haricots noirs, des carottes, des betteraves, de la patate douce à chair orange, du moringa, de l'okra, de la papaye et des épinards. Manger du poisson, du poulet, des œufs ou de la viande au moins une fois par jour l'aidera à garder ses forces. Lorsque vous allaitez, vous devez boire beaucoup d'eau salubre.
- Continuez à prendre les suppléments en FAF pendant trois mois après l'accouchement.

### Message pour les maris

**Veillez à ce que votre épouse consomme chaque jour différents types d'aliments pour qu'elle garde ses forces et obtienne suffisamment de vitamines.**



## Pratique 9. Introduction de l'alimentation complémentaire

Que voit-on sur ces images ? À quel âge les enfants doivent-ils commencer à manger des aliments autres que le lait maternel ? Quels sont les aliments que l'on devrait commencer à donner au bébé ?

[Discussion]

### Message pour les mères et les pères

À partir de six mois, pour permettre à votre bébé de grandir en bonne santé, commencez à lui donner des purées ou des aliments écrasés deux fois par jour, continuez aussi l'allaitement maternel jusqu'à deux ans ou plus.

### Informations supplémentaires

- À six mois, le lait maternel n'est plus suffisant pour permettre à votre bébé de grandir. Commencez à lui donner chaque jour du riz, des légumes vert foncé, du poisson, de la viande et des œufs, en complément au lait maternel.
- La bouillie peut être préparée avec des denrées locales, telles que le riz, des plantains, du maïs, du sorgho, du manioc, des patates douces, des ignames, du taro et autres, puis enrichissez-les avec divers ingrédients.
- Écrasez et ramollissez les aliments pour que votre bébé puisse les mâcher et les avaler facilement. La bouillie doit être suffisamment consistante de façon à ce qu'elle tombe doucement. Elle ne doit pas être liquide. Épaississez la bouillie ou la purée à mesure que votre bébé grandit, veillez toutefois à ce qu'elle ne soit pas trop épaisse pour qu'il puisse l'avalier facilement sans s'étouffer.
- La bouillie préparée avec du lait est préférable à la bouillie préparée à l'eau : la bouillie à l'eau ne fournit pas suffisamment de nutriments pour permettre à votre enfant de grandir fort et en bonne santé. Si possible, utilisez du lait maternel ou du lait pour préparer la bouillie de votre bébé ; elle sera plus nutritive.
- Dans la mesure du possible, utilisez du sel iodé pour la préparation des repas familiaux.



- Nettoyez les ingrédients avec soin et cuisez bien les aliments avant de les donner au bébé.
- Lavez vos mains avant de nourrir votre bébé.
- Aidez votre enfant à apprendre à manger en faisant preuve de patience, en l'encourageant à manger tous les aliments que vous lui offrez. Le forcer à manger ou le gaver peut le décourager et s'avérer néfaste.
- N'ajoutez pas de piment ou de chili aux aliments, cela ruine l'appétit de votre bébé.
- Le lait maternel reste une source importante de nutriments pour les bébés et les protège contre les allergies, la diarrhée, la pneumonie et autres maladies. Allaitez votre bébé aussi souvent qu'il a faim, au moins jusqu'à deux ans.

## Pratique 10. Un régime alimentaire varié

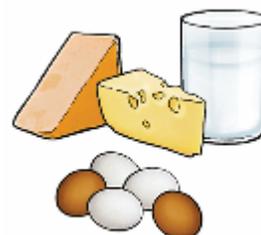
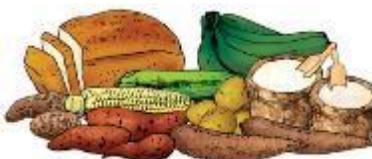
Que voyez-vous sur cette image ? Comment pouvez-vous enrichir les aliments que vous donnez à votre bébé ou enfant afin de prévenir la malnutrition ? [Discussion]

### Message pour les mères

À chaque repas, pour aider votre bébé à grandir et prendre des forces, enrichissez les aliments que vous lui donnez à l'aide de deux ou trois variétés d'aliments colorés.

### Informations supplémentaires

- Ajoutez des aliments colorés pour enrichir le régime alimentaire de votre bébé : des légumes et des fruits de couleur orange et rouge, tels que des carottes, de la courge, des patates douces à chair orange, des mangues et des papayes mûres ; des légumes vert foncé, tels que du chou frisé et des bettes, de l'amarante; de l'okra, des avocats, des haricots, des œufs, des cacahuètes, des pois et des lentilles.
- Ajoutez des aliments d'origine animale, tels que du poisson, des œufs, du poulet, du foie et autres viandes et du lait, dans la mesure du possible. Les aliments d'origine animale sont particulièrement importants pour aider les nourrissons et les enfants à prendre des forces et grandir en bonne santé.
- Ajoutez un peu de beurre, une cuillère d'huile de palme, végétale ou de sésame ou du beurre de cacahuètes.
- Chaque jour, donnez à votre bébé un morceau de fruit, notamment ceux cités ci-dessus, ou de la banane, de la poire, des mangues, des prunes ou de la pastèque. Veillez à ce que le fruit soit bien lavé, et pour les petits bébés, bien écrasés ou pressés.
- Écrasez et ramollissez les aliments servis au reste de la famille pour que votre bébé ou enfant puisse les mâcher et les avaler.
- Continuez à allaiter votre enfant jusqu'à 24 mois ou plus, aussi souvent qu'il a faim ou soif.



### Message pour les pères

Lorsque vous faites votre marché, achetez des aliments nutritifs pour votre jeune enfant, tels que des œufs, du foie, des mangues ou des papayes. Ces aliments peuvent aussi servir de goûters sains.

# Pratique 11. Fréquence et quantité des repas pour les enfants de 6 à 11 mois

Que voyez-vous sur cette image ? Combien de fois alimentez-vous votre enfant lorsqu'il est âgé de 6 à 11 mois ? [Discussion]

## Message pour les mères

Entre 6 et 11 mois, veillez à ce que votre bébé continue de grandir en bonne santé et de prendre des forces en le nourrissant deux à trois fois par jour, plus un ou deux goûters nutritifs sous forme de purée ou bouillie.



## Informations supplémentaires

- Les bébés ont un petit estomac et doivent manger souvent pour grandir en bonne santé et gagner des forces.
- Commencez par donner, deux fois par jour, aux bébés de 6 à 8 mois la moitié d'un bol de 250 ml rempli d'aliments colorés, puis trois fois par jour à mesure que le bébé grandit.
- Dans la mesure du possible, ajoutez des aliments d'origine animale (par ex., du poisson, des œufs, du poulet, du foie et autres viandes et du lait).
- Servez la nourriture de votre bébé dans son propre bol de façon à pouvoir vérifier la quantité consommée.
- Une ou deux fois par jour, outre les repas, donnez-lui un goûter nutritif, tel que de la papaye ou de la mangue mûre, de la banane ou du jaque ; des pommes de terre ou des patates douces bouillies ; et de la Calebasse frite, de la banane verte ou des pommes de terre.
- À 8 mois, votre bébé devrait pouvoir commencer à manger tout seul. Donnez-lui des petits morceaux de fruits mûrs et mous ou de légumes cuits mous.
- Continuez à allaiter huit à dix fois par jour.
- Avant de nourrir votre enfant, lavez vos mains et lavez-lui les siennes, pour éviter la diarrhée.
- Utilisez du sel iodé pour préparer la nourriture de toute la famille, y compris de l'enfant.
- Faites preuve de patience. Jouez avec votre enfant et chantez pour l'encourager à manger, car il faut un certain temps pour qu'il s'adapte à des aliments autres que le lait maternel.
- Forcer ou gaver un bébé le découragera.



## Évitez d'utiliser un biberon

- Alimentez votre enfant à l'aide d'un bol ou d'un gobelet propre, n'utilisez pas de biberon. Une alimentation au biberon peut causer de la diarrhée.



# Pratique 12. Fréquence et quantité des repas pour les enfants de 12 à 24 mois

Que voyez-vous sur cette image ? Dans votre communauté, combien de repas donne-t-on aux enfants de 12 à 24 mois ? Combien de fois nourrissez-vous votre enfant s'il a cet âge ? [Discussion]

## Message pour les mères

**Au moins trois à quatre fois par jour, lorsque votre enfant est âgé entre 12 et 24 mois, donnez-lui les mêmes repas que le reste de la famille et un ou deux goûters, ainsi que des aliments solides, pour qu'il grandisse en bonne santé.**

## Informations supplémentaires

- Les jeunes enfants ont un petit estomac et peuvent uniquement manger des petites quantités à chaque repas. Donnez fréquemment à manger à votre enfant au cours de la journée pour qu'il grandisse en bonne santé et fort.
- Donnez-lui, trois fois par jour, un bol de 250 ml contenant les mêmes aliments que le reste de la famille.
- Veillez à ce que les repas de la famille comprennent une variété d'aliments colorés : légumes et fruits de couleur orange ou rouge, légumes de couleur vert foncé, des œufs, des haricots, des lentilles et des cacahuètes.
- Dans la mesure du possible, ajoutez des aliments d'origine animale (par ex., du poisson, des œufs, du poulet, du foie, d'autres viandes et du lait), particulièrement importants pour la croissance.
- Servez l'enfant dans sa propre assiette, différente de l'assiette de la famille, de façon à vérifier la quantité consommée.
- Au moins deux fois par jour, outre les repas, donnez-lui des goûters nutritifs, tels que de la mangue ou de la papaye mûre, de l'avocat, de la banane, de la pomme de terre bouillie, des patates douces à chair orange, d'autres fruits et légumes, ainsi que du pain ou des beignets. Avant de nourrir votre enfant, lavez vos mains et lavez-lui les siennes, pour éviter tout risque de diarrhée.
- Utilisez du sel iodé pour préparer la nourriture de toute la famille, y compris celle de l'enfant.
- Faites preuve de patience et jouez avec votre enfant pour l'encourager à manger, car il ou elle peut être plus intéressé(e) à explorer son environnement plutôt que de rester assis(e).



## Pratique 13. Alimentation d'un enfant malade pendant et après une maladie

Que voyez-vous sur cette image ? Que faites-vous lorsque votre bébé ou enfant est malade ? *[Discussion]*

### Message pour les mères

Lorsque votre enfant est malade, allaitez-le plus souvent. Donnez aux enfants âgés de six mois et plus une alimentation supplémentaire pour les aider à guérir plus vite. Pendant deux semaines, durant la convalescence de votre enfant de 6 à 24 mois, donnez-lui chaque jour un repas supplémentaire d'aliments solides pour l'aider à récupérer plus vite.



### Informations supplémentaires

*Pour tous les nourrissons et jeunes enfants jusqu'à 24 mois :*

- Lorsque votre enfant est malade et par la suite, allaitez-le plus souvent et plus longtemps pour l'aider à récupérer plus vite et éviter qu'il ne perde trop de poids. L'allaitement maternel permet aussi de conforter un enfant malade.
- Continuez l'allaitement maternel pendant la maladie, idéalement, plus fréquemment que d'ordinaire de façon à conforter l'enfant et l'aider à retrouver ses forces.
- Continuez l'allaitement maternel même si vous-même ne vous sentez pas bien.



*Pour les nourrissons de six mois et plus :*

Un enfant malade perdra son appétit. Faites preuve de patience et encouragez-le à manger et offrez-lui ses aliments favoris.

- Donnez-lui de la nourriture en petites quantités tout au long de la journée.
- Continuez à donner à un enfant malade la même nourriture que pour le reste de la famille pour lui permettre de garder ses forces et prévenir toute perte de poids, en particulier une fois guéri lorsque l'appétit revient.



## Pratique 14. Soins nutritionnels des nourrissons et enfants atteints de diarrhée ou de malnutrition aigüe modérée

Que voyez-vous sur cette image ? Le zinc aide votre bébé à se remettre plus rapidement s'il souffre de diarrhée. *[Discussion]*

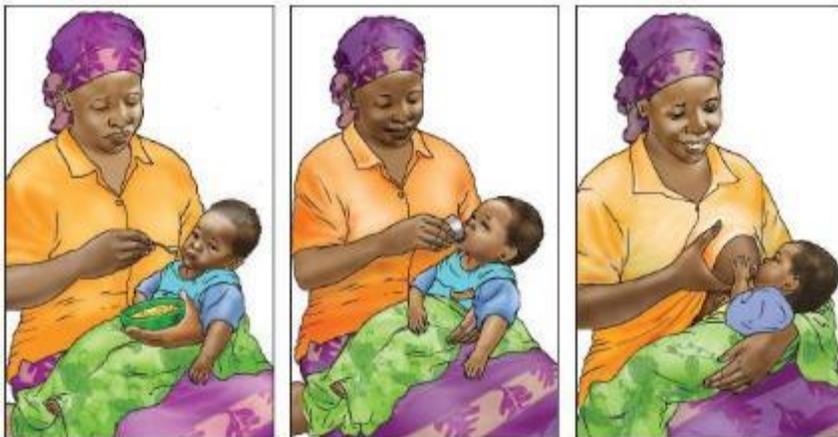
### Message pour les mères

**Si votre enfant est malade, souffre de diarrhée ou de malnutrition, allaitez-le plus souvent. Par ailleurs, si votre enfant a plus de six mois, donnez-lui aussi un bol supplémentaire de nourriture en sus de tout aliment complémentaire que l'on vous a donné.**

### Informations supplémentaires

*Pour tous les nourrissons et enfants jusqu'à 24 mois.*

- Allaiter plus fréquemment un enfant malade, cela l'aidera à récupérer plus rapidement.
- Si votre enfant souffre de malnutrition modérée, donnez-lui chaque jour un repas supplémentaire jusqu'à ce qu'il reprenne du poids.
- Une fois la diarrhée guérie, donnez à votre enfant un repas supplémentaire pendant deux semaines pour l'aider à récupérer plus vite.
- Si votre enfant de plus de six mois souffre de diarrhée, donnez-lui de la solution de réhydratation orale (SRO) pour éviter la déshydratation. Pour un enfant de moins de six mois, très malade et déshydraté, une ORS est également recommandée.
- En cas de diarrhée, pour aider votre enfant à récupérer plus rapidement, demandez à votre agent de santé de lui donner du zinc et respectez les instructions d'usage. Donnez du zinc en respectant exactement la période de temps prescrite, en général entre 10 et 14 jours.



## Pratique 15. Importance de la vitamine A

Que voyez-vous sur cette image ? Dans votre communauté, où peut-on trouver de la vitamine A ? Pourquoi un régime alimentaire varié est-il important ? *[Discussion]*

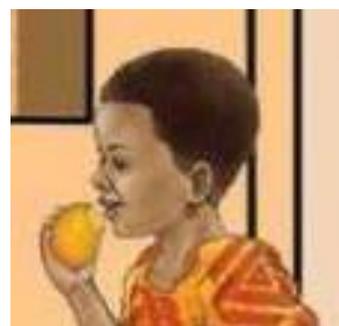
### Message pour les maris

**Pour assurer la santé de votre femme enceinte ou allaitante et de vos enfants âgés de six mois à deux ans, veillez à ce qu'ils mangent de la papaye, de la mangue et autres fruits de couleur orange ou jaune, ainsi que des patates douces à chair orange, des légumes vert foncé, du foie et du lait.**



### Informations supplémentaires

- Les aliments riches en vitamine A enrichiront le lait maternel avec d'importants nutriments pour maintenir votre bébé en bonne santé et fort.
- Un régime alimentaire varié fournit toutes les vitamines dont les femmes, les enfants et la famille ont besoin.
- Servez autant d'aliments d'origine animale (par ex., du poisson, des œufs, du poulet, du foie et autres viandes et du lait) que possible afin d'enrichir le régime alimentaire des femmes enceintes et allaitantes, et des enfants de six mois à deux ans.
- Mangez des aliments fortifiés s'ils sont en vente dans le commerce.



### Message pour les mères

**Dès que votre bébé atteint l'âge de six mois, veillez à ce qu'il reçoive sa première dose de supplémentation en vitamine A pour lui permettre de grandir fort et en bonne santé.**

### Informations supplémentaires

- La vitamine A est essentielle pour la vue de votre enfant et l'aide aussi à combattre les maladies.
- Demandez à un agent de santé de fournir deux fois par an une supplémentation en vitamine A à votre enfant âgé de six à 59 mois.
- Amenez votre enfant aux sessions de distribution de supplémentation en vitamine A durant les journées nationales de vaccination ou autres manifestations où une supplémentation en vitamine A est fournie.

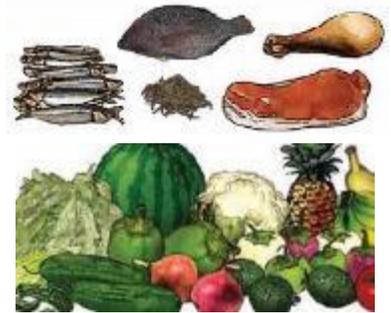


## Pratique 16. Prévention de l'anémie chez l'enfant

Comment empêcher que votre enfant ne devienne anémique ? Où pouvez-vous obtenir des médicaments de déparasitage pour vos enfants ? Pourquoi un régime alimentaire varié est-il important ? Pourquoi dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide (MII) ? Pourquoi obtenir un traitement de déparasitage ? *[Discussion]*

### Message pour les pères

Veillez à ce que les enfants âgés de six mois à deux ans dans votre famille mangent des produits animaux tels que du foie, de la viande rouge et des petits poissons, ainsi que des légumes et des légumes vert foncé pour prévenir l'anémie. Des aliments de couleur orange, tels que de la papaye, de la mangue mûre et des patates douces à chair orange, sont aussi importants.



### Informations supplémentaires

- Un régime alimentaire varié fournira toutes les vitamines nécessaires pour les femmes, les enfants et la famille pour protéger leur santé et conserver leurs forces.
- Donnez autant d'aliments d'origine animale (par ex., du poisson, des œufs, du poulet, du foie et autres viandes et du lait) que possible afin d'enrichir le régime alimentaire des femmes enceintes et allaitantes et des enfants âgés entre six mois et deux ans.
- Mangez des aliments fortifiés s'ils sont en vente dans le commerce.



### Message pour les mères

Dès qu'un enfant atteint 12 mois, veillez à ce qu'il prenne des médicaments de déparasitage et reçoive par la suite une dose tous les six mois pour qu'il grandisse en bonne santé.

### Informations supplémentaires

- Lorsque des parasites intestinaux s'emparent de nutriments dans le corps de l'enfant, celui-ci se sent mal et est fatigué.
- Demandez à un agent de santé de vous fournir deux fois par an des médicaments de déparasitage. Continuez jusqu'à l'âge de cinq ans.
- Les médicaments de déparasitage sont souvent distribués lors de journées nationales de vaccination et votre enfant devrait obtenir tous les traitements disponibles.



## Message pour tous les responsables des soins

Pour prévenir le paludisme, tous les membres de la famille doivent dormir sous une MII, en particulier les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les jeunes enfants.

## Informations supplémentaires

- Le paludisme cause l'anémie.
- Tous les membres de la famille ayant de la fièvre doivent obtenir immédiatement un traitement dans un établissement de santé.

## Pratique 17. Maintien de la propreté de l'environnement

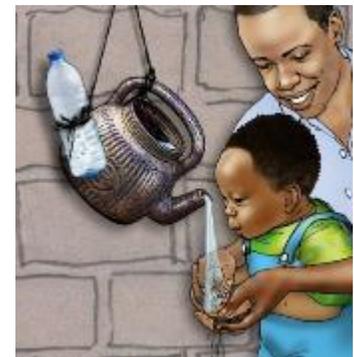
Que voyez-vous sur cette image ? Pourquoi est-il important d'utiliser des latrines hygiéniques ? Pourquoi le lavage des mains après l'usage des latrine est-il nécessaire ? *[Discussion]*

### Message pour les mères, les pères et les responsables de soins

**Pour maintenir la propreté de l'environnement et prévenir les maladies, utilisez des latrines hygiéniques et enseignez à vos enfants comment s'en servir.**

### Informations supplémentaires

- Un environnement sale est à l'origine de la diarrhée et d'autres maladies, en particulier chez les jeunes enfants. Les germes se propagent facilement d'un lieu de défécation à l'air libre vers la nourriture et l'eau, rendant chacun malade.
- Si vous n'avez pas de latrines hygiéniques, construisez-en.
- Maintenez vos latrines propres pour protéger votre environnement et l'eau aux alentours de votre maison et vos champs.
- Pour vous protéger contre les mouches, couvrez l'ouverture des latrines et veillez à ce que l'ensemble de l'installation reste propre et sans débris.
- Gardez suffisamment d'eau dans les latrines pour les nettoyer.
- Installez une station de lavage des mains avec du savon, à l'extérieur des latrines pour encourager chacun à se laver les mains après chaque visite.



## Pratique 18. Lavage des mains

Que voyez-vous sur cette image ? Pourquoi est-il important de se laver les mains ? [Discussion]

### Message pour les mères, les pères et les responsables de soins

**Lavez vos mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes, nettoyé les fesses des enfants, avant de préparer les repas, de manger ou de nourrir votre famille, notamment les bébés et les enfants.**

### Informations supplémentaires

- Un lavage des mains minutieux vous aidera et aidera votre famille à éviter de tomber malade.
- Lavez vos mains avant de préparer les repas et avant de manger.
- Lavez vos mains avant de nourrir les nourrissons, les bébés et les enfants.
- Lavez vos mains après avoir utilisé les toilettes ou les latrines.



### Lavage soigné des mains

- Frottez la palme de vos mains.
- Croisez les doigts et frottez-les.
- Frottez la palme de chaque main sur la partie supérieure de l'autre main.
- Frottez la palme de chaque main sur les articulations et le bout des doigts de l'autre main.
- Frottez chaque pouce.
- Frottez vos poignets en remontant jusqu'aux coudes.
- Rincez vos mains avec de l'eau chaude potable.
- Séchez vos mains à l'air ou avec un chiffon propre et hygiénique.

## Pratique 19. Lavage des mains d'un enfant avant les repas

Que voyez-vous sur cette image ? Pourquoi est-il important de laver vos mains avant de nourrir un bébé ou un jeune enfant ?

[Discussion]

### Message pour les responsables de soins

Les jeunes enfants se salissent facilement lorsqu'ils explorent leur environnement. Le sol est rempli de germes qui peuvent les rendre malades. Lavez avec soin les mains de votre enfant et vos propres mains avant les repas, avant de préparer les repas, de nourrir votre enfant et de manger. Utilisez toujours du savon et de l'eau.

### Informations supplémentaires

- Apprenez à laver vos mains comme il se doit pour ne pas transmettre de maladies.
- Enseignez aux enfants à faire de même.

### Lavage soigné des mains

- Versez de l'eau sur vos mains et frottez-les avec du savon.
- Frottez les palmes de vos mains.
- Croisez les doigts et frottez-les.
- Frottez chaque palme contre la partie supérieure de l'autre main.
- Frottez chaque palme sur les articulations et le bout des doigts de l'autre main.
- Frottez chaque pouce.
- Frottez les poignets en remontant jusqu'aux coudes.
- Rincez vos mains avec de l'eau chaude potable.
- Séchez vos mains à l'air ou en utilisant un chiffon propre et hygiénique.



## Pratique 20. Lavage facile des mains avec un minimum d'eau

Que voyez-vous sur cette image ? Comment pouvez-vous conserver de l'eau et veiller à ce qu'il y en ait suffisamment pour un lavage régulier des mains ? *[Discussion]*

### Message pour les mères, les pères et les responsables de soins

Il est essentiel de se laver les mains pour rester en bonne santé et éviter d'être malade. À cette fin, installez une source d'eau spéciale dans tous les endroits où vous devez vous laver les mains, en utilisant une quantité minimum d'eau.



### Informations supplémentaires

- Installez des sources d'eau, mieux connues sous le nom de « tippy taps », près du lieu de préparation des repas, du lieu où vous nourrissez votre enfant et près des toilettes.
- Les « tippy taps » permettent de gaspiller moins d'eau et d'encourager les membres de la famille à se laver les mains.

### Comment fabriquer et utiliser un « tippy tap »

- Chauffez un clou. Puis, à l'aide de ce clou, faites un trou sur l'un des côtés d'une bouteille d'eau récupérée, préférablement une contenant jusqu'à 5 litres d'eau.
- Placez la bouteille verticalement ou suspendez-la à l'aide d'un cordon.
- Remplissez-la d'eau, puis vissez le bouchon.
- Posez un morceau de savon près de la bouteille d'eau suspendue. Vous pouvez mettre le savon dans un filet et l'attacher au tippy tap pour qu'il reste en place.
- Pour utiliser le tippy tap, dévissez le bouchon lorsque vous vous lavez les mains et vissez-le de nouveau lorsque vous avez terminé.



## Pratique 21. Maintien de la propreté des aliments et des récipients

Que voyez-vous sur cette image ? Pourquoi est-il important de maintenir la propreté des récipients, en particulier ceux utilisés pour stocker l'eau ainsi que les bols et les gobelets des jeunes enfants ?

*[Discussion]*

### Message pour les mères

**Nettoyez les bols et les cuillères avec de l'eau et du savon avant de les utiliser pour nourrir les bébés et les jeunes enfants. Conservez l'eau potable dans des récipients à goulot étroit et nettoyez ces derniers avant de les remplir, pour veiller à la propreté de l'eau. Recouvrez toujours l'eau et les aliments consommés par la famille pour les protéger contre la poussière et les mouches. Votre bébé ou jeune enfant peut attraper la diarrhée si son bol est sale.**

### Informations supplémentaires

- L'eau salubre peut être salie si laissée à découvert à l'air libre.
- Les mouches transmettent germes et saleté et infectent vos aliments et ceux de votre bébé.
- Il est également important de réchauffer toute nourriture qui a été stockée pour s'assurer qu'elle ne contient pas de germes.



## Pratique 22. Diversification des récoltes et élevage de petits animaux pour assurer un régime alimentaire varié

Pourquoi est-il important pour les exploitants agricoles de diversifier leurs récoltes et d'élever du petit bétail ? Comment la variété des récoltes affecte la nutrition d'une famille ? [Discussion avec les exploitants agricoles, hommes et femmes, là où vous pouvez les rencontrer (établissements de microcrédit, magasins de denrées agricoles, magasins vétérinaires, centres de service et marchés)]

### Message pour les exploitants agricoles

**Cultivez une grande variété de légumes et de fruits et élever des petits animaux et du poisson vous permet de fournir à votre famille une plus grande variété d'aliments savoureux et nutritifs, tout en limitant le besoin d'acheter de la nourriture au marché.**

### Informations supplémentaires

- Pour assurer la santé des membres de votre famille, donnez-leur une variété d'aliments nutritifs riches en teneur énergétique, minéraux et vitamines. Les légumes vert foncé (amarante, moringa, jute à fruit capsulaire, pomme de terre africaine et épinards), les haricots (soja, arachides, doliques et autres), les fruits et légumes de couleur orange et jaune (patate douce à chair orange, potiron, papaye et mangue mûre) et des aliments d'origine animale (œufs, poulet, foie, poisson, viande et lait) figurent au nombre des aliments essentiels.
- Lorsque vous diversifiez vos récoltes et cultivez un jardin irrigué, vous accroissez les chances de récoltes fructueuses malgré une pluviosité aléatoire et des températures extrêmes.
- L'élevage de petits animaux, comme de la volaille et du petit bétail, vous permet de produire des aliments nutritifs de source animale, tels que des œufs et du lait, pour votre propre consommation ou pour la vente. Les animaux peuvent être vendus lorsque vous avez besoin d'argent pour acheter des médicaments ou payer les frais de scolarité et les fournitures scolaires.
- Pour permettre aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de six mois à deux ans de consommer toutes les vitamines dont ils ont besoin et être forts et en bonne santé, ils doivent manger au moins trois à quatre des différents types d'aliments colorés ci-dessus mentionnés, outre les aliments de base (céréales, tubercules, etc.).
- Il est important d'éviter les déchets animaux autour de votre habitation, notamment les excréments de volailles, surtout dans les endroits où les enfants passent beaucoup de temps.



### Message pour les chefs de ménage et les maris

**Le fait de réserver un espace autour de la maison pour cultiver des légumes, des fruits et élever des petits animaux afin de fournir des aliments nutritifs aux femmes enceintes ou allaitantes et aux jeunes enfants de six mois à deux ans est une décision avisée et importante.**

## Pratique 23. Diversification des récoltes pour un régime alimentaire varié

Pourquoi est-il important pour les exploitants agricoles de diversifier leurs récoltes et pour les femmes et les jeunes enfants de bénéficier d'un régime alimentaire varié ? *[Discutez avec les agents de développement agricole et les exploitants et exploitantes agricoles au cours de visites à domicile et dans les cours, durant les sessions de formation sur la nutrition pour exploitants agricoles et autres groupes d'agriculteurs.]*

### Message pour les exploitants agricoles

**Plantez diverses récoltes dans votre jardin et irriguez, le cas échéant, pour obtenir des récoltes toute l'année et pour pouvoir servir au moins deux à trois types d'aliments colorés lors de chaque repas familial.**

### Informations supplémentaires

- Bien que les bébés de moins de six mois n'aient besoin que du lait maternel pour gagner des forces et grandir en bonne santé, les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les enfants de plus de six mois ont besoin d'un régime alimentaire varié.
- Pour garder les membres de votre famille en bonne santé, donnez-leur divers aliments nutritifs riches en teneur énergétique, en minéraux et vitamines. Les légumes vert foncé (amarante, moringa, jute à fruit capsulaire, pomme de terre africaine et épinards), les haricots (soja, arachides, doliques et autres), les fruits et légumes de couleur orange et jaune (patate douce à chair orange, potiron, papaye et mangue mûre) et des aliments d'origine animale (œufs, poulet, foie, poisson, viande et lait) figurent au nombre des aliments essentiels.
- Le fait de planter et d'alterner une variété de cultures vous permettra aussi d'enrichir la terre et de lutter contre les parasites.
- Supplémentez les aliments que vous cultivez en cueillant des fruits et des plantes sauvages, s'ils sont disponibles.
- Lorsque vous vendez vos récoltes, gardez-en toujours une partie pour votre famille, de façon à ce que votre bébé de plus de 6 mois et les jeunes enfants puissent consommer, à chaque repas, deux ou trois variétés d'aliments, pour leur permettre de grandir en bonne santé.
- Faites sécher ou mettez en conserve certains produits de votre récolte pour les manger ou les vendre à une date ultérieure.
- Conservez les haricots et les céréales dans des récipients de façon à que les rats et les insectes n'y aient pas accès.
- Un petit jardin irrigué vous permet aussi de produire et de consommer tout au long de l'année et d'être moins dépendant pendant la saison des pluies. Si vous produisez plus que nécessaire, vous pouvez conserver certains produits en les mettant en conserve, les vendant sur le marché ou bien en conservant une partie et vendant le reste.



## Pratique 24. Importance d'un régime alimentaire varié pour les agricultrices enceintes et allaitantes

Les agricultrices dans votre communauté comprennent-elle l'importance d'un régime alimentaire varié pour la santé de leurs bébés et enfants ? Comment gérez-vous votre jardin et votre exploitation pour servir des repas nutritifs à votre famille ? *[Discussion dans les foyers ou au sein de groupes d'exploitants et exploitantes agricoles.]*

### Message pour les agricultrices

**Si vous êtes enceinte ou allaitez, discutez avec votre mari de l'importance pour vous de consommer un régime alimentaire varié contenant autant d'aliments d'origine animale que possible afin d'assurer la santé de votre bébé. Si vous êtes enceinte, convenez avec lui d'un plan vous permettant de réduire votre charge de travail et de vous reposer plus souvent. Si vous allaitez, discutez de la manière dont vous comptez poursuivre l'allaitement tout en accroissant petit à petit votre charge de travail pour assurer que le bébé soit allaité convenablement.**

### Informations supplémentaires

- Lorsqu'une femme est enceinte ou allaite, elle a besoin de consommer une plus grande quantité de nourriture et un régime alimentaire varié, pour garder ses forces et permettre à son bébé de grandir en bonne santé et fort. C'est une bonne idée de réserver certains aliments d'origine animale (par ex., du poisson, des œufs, du poulet, du foie et autres viandes et du lait) pour sa consommation au domicile.
- Pour prévenir la maladie et grandir en bonne santé, un enfant, de la naissance à six mois, a uniquement besoin de lait maternel, il n'a besoin ni d'eau ni d'autres liquides ou aliment solide.
- À six mois, un enfant doit consommer une alimentation supplémentaire, en complément du lait maternel, jusqu'à deux ans.

### Conseils pour les agricultrices qui allaitent

- Dans la mesure du possible, emmenez le bébé avec vous dans les champs. Sinon, avant de vous rendre aux champs, allaitez-le jusqu'à ce qu'il soit rassasié.
- Dans la mesure du possible, demandez à un enfant plus âgé d'amener le bébé dans les champs pendant la journée pour vous permettre de l'allaiter.

### Message pour les maris, les chefs de ménage et les membres de la famille

**Si votre épouse ou un membre de votre famille est enceinte ou allaite, encouragez-la à consommer un régime alimentaire varié contenant des aliments d'origine animale. Au cours de sa grossesse, aidez-la dans ses travaux domestiques de façon à ce qu'elle puisse se reposer. Si elle allaite, discutez avec elle de la façon dont vous pouvez l'aider à poursuivre l'allaitement une fois qu'elle a repris son travail dans les champs.**



## Pratique 25. Pisciculture et consommation de poisson

Quelle est la quantité de poisson élevé et consommé dans votre communauté ? Pourquoi ? Pourquoi pas ? Quelle est la quantité de poisson consommé dans votre foyer ?

*[Discussion au foyer ou avec un groupe d'exploitants et exploitantes agricoles.]*

### Message pour les exploitants agricoles

**L'élevage de poisson dans un petit étang près de votre maison vous aidera à diversifier le régime alimentaire de votre famille et à fournir des aliments plus nutritifs, et vous permettra d'obtenir un revenu supplémentaire.**



### Informations supplémentaires

- Différents types de poissons peuvent être élevés, notamment [Demandez aux participants le nom des poissons que l'on retrouve localement.]
- Les petits poissons sont riches en vitamines, en fer et en zinc.
- Chaque jour, essayez de garder au moins un poisson pour votre famille, en particulier si une femme est enceinte ou allaitante ou si vous avez des enfants de six mois à deux ans dans votre foyer.
- Séchez les poissons non utilisés pour une consommation ultérieure.
- Complémentez votre élevage piscicole avec un jardin de légumes et de fruits pour enrichir le régime alimentaire des femmes enceintes et allaitantes et des enfants de six mois à deux ans.
- Pour assurer la productivité de l'étang et la qualité des poissons :
  - Maintenez la propreté de l'étang et de l'eau ; retirez la boue et les poissons non désirés.
  - Traitez l'étang à la chaux selon les doses et la fréquence recommandées [Indiquez le nom de marques et de produits locaux].
  - Fertilisez selon les doses et la fréquence recommandées [Indiquez le nom de marques et de produits locaux].
- Stockez le poisson selon la quantité et la taille recommandées en fonction de l'espace dont vous disposez.
- Protégez le poisson des prédateurs.
- Vérifiez régulièrement que les poissons croissent comme il se doit et sont de bonne qualité.
- Fournissez une alimentation supplémentaire.
- Si possible, pêchez régulièrement une partie du poisson.



## Pratique 26. Élevage et consommation de produits provenant de petits animaux

Les membres de votre communauté comprennent-ils l'importance des produits provenant de petits animaux pour la santé des familles ? Comment avez-vous modifié vos pratiques agricoles afin d'enrichir les repas familiaux avec des produits provenant de petits animaux ? *[Discussion dans les foyers ou au sein de groupes d'exploitants et d'exploitantes agricoles.]*

### Message pour les exploitants agricoles

L'élevage de volaille et/ou de petits animaux permet de fournir des aliments d'origine animale et aide à diversifier et à enrichir le régime alimentaire de la famille. Gardez toujours du lait, des œufs et/ou de la viande pour la consommation familiale, en particulier pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de six mois à deux ans, qui ont besoin d'aliments supplémentaires.

### Informations supplémentaires

- Les œufs, le lait et la viande sont riches en protéines, vitamines et minéraux.
- Élever de la volaille permettra aux membres de la famille de manger des œufs et la vente de poulets fournira un revenu supplémentaire.
- L'élevage de petit bétail tel que des chèvres peut fournir du lait et vous aider à accumuler des réserves en périodes difficiles.
- L'élevage de petit bétail peut également fournir du fumier, principal ingrédient pour le compostage et excellente source d'engrais pour vos récoltes.
- Essayez de mettre de côté chaque jour au moins un ou deux œufs pour les repas familiaux, en particulier pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de plus de six mois. La consommation d'œufs les aidera à grandir forts et en bonne santé.



## Pratique 27. Élevage de volailles

Parmi les membres de la communauté élevant de la volaille, quelles sont les pratiques courantes d'élevage ? Quelles sont les mesures hygiéniques généralement observées ? Quels défis avez-vous rencontré personnellement et qu'avez-vous appris au sujet d'un élevage sain de volailles et de la propreté du poulailler. *[Discussion lors d'une réunion avec un groupe d'exploitants agricoles.]*

### Message pour les exploitants agricoles

**Pour un élevage sain et pour fournir à votre famille des aliments d'origine animale, ces animaux doivent avoir un abri, de la nourriture et des soins vétérinaires appropriés.**



### Informations supplémentaires

- Gardez la volaille (par ex., des canards, des poulets, des pintades ou des cailles) dans des poulaillers, ceci est plus propre et plus sain pour les humains et les animaux, ceci facilite également la récolte de fumier pour le jardinage.
- Installez un poulailler avec suffisamment d'air, de lumière et un sol surélevé et nettoyez-le chaque semaine.
- Séparez immédiatement les poussins de la couvée pour maintenir la santé des poussins et garantir une production élevée d'œufs.
- Utilisez les déchets végétaux pour nourrir la volaille.
- Amenez les poussins chez le vétérinaire pour les vacciner au moment opportun.
- Ajoutez du lait aux repas pour les jeunes enfants lorsqu'ils ont plus de six mois. (Avant six mois, donnez uniquement du lait maternel.)
- Élevez de la volaille pour garantir un régime alimentaire sain pour votre famille, en particulier pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de six mois à deux ans.
- Gardez au moins un œuf chaque jour pour la consommation familiale, plus si possible, pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de six mois à deux ans. L'élevage de volaille peut aussi vous permettre de gagner un revenu supplémentaire.



### Calendrier de vaccinations pour la volaille

AGE EN JOURS	VACCIN	MALADIE	MODE DE VACCINATION	DOSE
1–7	BCRDV	Ranikhet	Goutte oculaire	1 goutte dans chaque œil
14–21	BCRDV, dose de rappel	Ranikhet	Goutte oculaire	1 goutte dans chaque œil
28–30	Variole aviaire	Variole	Poinçonnage avec une aiguille sous l'aile (forme triangulaire)	1 goutte
60	RDV	Ranikhet	Injection intramusculaire	1 cc
75	Choléra aviaire	Choléra	Injection sous-cutanée	1 cc
90	Choléra aviaire, dose de	Choléra	Injection sous-cutanée	1 cc

## Pratique 28. Compostage

Les membres de votre communauté pratiquent-ils le compostage ? Pratiquez-vous le compostage ? Quels sont les avantages, les inconvénients et les défis rencontrés ? *[Discussion dans les foyers ou au sein de groupes d'exploitants et exploitantes agricoles.]*

### Message

**La préparation d'un engrais composté est une technique facile pour produire un engrais organique de qualité et améliorer le rendement de votre jardin domestique.**

### Informations supplémentaires

- Le compost peut être préparé à faible coût à partir de matières organiques comme les excréments animaux, des copeaux de bois, des branches, des feuilles, des résidus de cultures, des pelures et autres déchets ménagers.
- L'utilisation du compost permet d'accroître la rétention de l'eau et la fertilité du sol. Le compost aère le sol, en améliore la texture et la structure et aide à prévenir l'érosion.
- Le compostage permet d'ajouter des nutriments et des micro-organismes au sol et contribue à l'obtention de récoltes fructueuses et saines.
- Ajoutez du compost au sol avant de planter ou de récolter vos cultures. Lorsque les feuilles palissent après quelques semaines, ajoutez du compost ou un peu d'engrais.

### Comment préparer un engrais composté

- Creusez un trou de 1,5 mètre maximum, puis ajoutez une couche d'argile ou de la terre de termitière.
- Construisez une barrière autour de fosse, avec de l'argile ou des briques en ciment.
- Au-dessus du trou, installez un toit pour créer de l'ombre et protéger la couche de compost des rayons de soleil et de la pluie.
- Remplissez la fosse avec des couches consécutives de matières organiques : paille, bouse de vache, déchets domestiques (des feuilles décomposées, de la cendre, des résidus végétaux) et autres.
- Arrosez chaque couche jusqu'à ce qu'elle soit bien mouillée.
- Il existe de nombreuses méthodes pour composter, nous vous proposons deux moyens simples de laisser le compost mûrir :  
(1) **Sans retourner le sol (soit 3 mois environ)**. Recouvrez la fosse remplie d'une couche de terre ou d'argile et des matières végétales séchées comme du foin, des tiges ou des feuilles de palmier et plantez 2 à 3 bâtons de bois dans la fosse à au moins un mètre de profondeur. Un mois plus tard, vérifiez si les matières sont bien décomposées en retirant un des bâtons ou en



creusant un trou de 50 cm de profondeur et en vérifiant la température. Si le bâton ou les matières sont brûlants au toucher, ajoutez de l'eau dans la fosse. Vérifiez à intervalles réguliers (toutes les 2 à 3 semaines) et ajoutez de l'eau, le cas échéant. Lorsque la température baisse, que les matières en décomposition noircissent et la texture s'affine, le compost est prêt.

**(2) En retournant le sol (environ un mois).** Retournez le compost pendant 3 à 4 jours et ajoutez de l'eau lorsqu'il est brûlant ou lorsqu'il semble trop sec. Après un mois environ, le compost devrait être de couleur foncée et prêt à l'usage.

## Pratique 29. Conservation de l'eau et paillage

Les membres de votre communauté pratiquent-ils le paillage et la conservation de l'eau dans leur jardin ? Pratiquez-vous ces techniques ? Quels défis avez-vous rencontré ? Quelles leçons en avez-vous tiré ? *[Discussion dans les foyers ou avec des groupes d'exploitants et exploitantes agricoles.]*

### Message pour les agriculteurs et agricultrices

**Conservez l'eau pour obtenir une réserve en eau tout au long de l'année pour soutenir la pousse de vos récoltes diversifiées et vous permettre de fournir à votre famille une alimentation saine.**

### Comment gérer votre approvisionnement en eau toute l'année

- Sauvegardez et réutilisez les eaux ayant servi aux travaux domestiques (par exemple, lors de la cuisine, du ménage, du nettoyage, du lavage des mains ou de la lessive).
- Récupérez l'eau de pluie pendant la saison pluvieuse pour irriguer les champs pendant la saison sèche. L'une des méthodes les plus simples de collecte des eaux de pluie consiste à connecter une gouttière ou une goutte du toit à un grand réservoir.
- Pratiquez le paillage, soit principalement des matières végétales séchées placées sur le sol, pour protéger le sol de la sécheresse, maintenir l'humidité, limiter l'arrosage et améliorer les conditions du sol.
- Pour le paillage, utilisez la jacinthe d'eau, de la paille, des feuilles, de la sciure ou des écorces de noix de coco.
- Pratiquez le paillage pour les récoltes en fosse dans votre jardin domestique.
- Utilisez le compost et le paillage pour accroître la rétention de l'eau, rendre le sol plus fertile et en limiter la teneur en sable et en salin.



## Pratique 30. Rôle de l'agriculteur dans la provision d'un régime alimentaire varié pour la femme enceinte et allaitante et les jeunes enfants

Quel rôle les exploitants agricoles jouent-ils dans votre communauté dans la provision d'un régime alimentaire varié aux familles ? Comment, en tant qu'exploitant agricole, nourrissez-vous votre famille ? Quels sont les défis rencontrés ? Comment les marchands de marché peuvent-ils encourager une plus grande variété des aliments en vente sur le marché, de façon à ce qu'il y ait une grande variété d'aliments colorés ? *[Discussion lors de rencontres avec les exploitants agricoles ou des hommes vendant leurs récoltes ou achetant de la nourriture et durant les visites à domicile et les réunions de groupe avec des exploitants agricoles.]*

### Message pour les pères et les agriculteurs

**Un régime alimentaire varié permettra à votre femme enceinte ou allaitante, ainsi qu'à vos jeunes enfants âgés de plus six mois, de rester en bonne santé.**

**Gardez divers aliments au domicile pour votre famille. Achetez deux ou trois variétés d'aliments pour compléter vos récoltes.**

### Informations supplémentaires

- Si vous cultivez un jardin domestique ou des arbres fruitiers, et élevez de la volaille et/ou du petit bétail, conservez toujours une partie de vos récoltes ou élevage pour servir à chaque repas familial une variété d'aliments, avec au moins deux types d'aliments colorés outre la bouillie et/ou le riz.
- Dans la mesure du possible, conservez du lait, des œufs, du poisson ou de la viande (fraîche ou séchée), en particulier pour la consommation des femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que des enfants de six mois à deux ans.
- Lorsque vous avez de l'argent, achetez des aliments colorés nutritifs, comme de l'amarante et de l'amarante rouge, des fèves, des haricots, de la gourde cendrée, de la courge amère, de la gourde bouteille, de la gourde douce, de l'okra, de la papaye, des radis, des épinards et des tomates. Ces aliments sont riches en vitamines et aident à maintenir votre famille en bonne santé.
- Gardez toujours un peu d'argent pour acheter du poisson et des œufs pour votre épouse enceinte ou allaitante et vos enfants âgés de six mois à deux ans.
- Pour la santé optimale de vos enfants, veillez à ce que les nourrissons ne reçoivent que du lait maternel, aucune eau ni aliment, jusqu'à l'âge de six mois ; et que votre épouse continue à allaiter jusqu'au deuxième anniversaire de votre enfant.



## Annexe. Liste de négociation SEIDRAR

- S**aluer la mère de manière amicale et gagner sa confiance.
- S'**informer au sujet des pratiques en matière de nutrition, de l'âge de ses enfants et de leur mode d'alimentation.
- É**couter la mère.
- I**dentifier les défis rencontrés et les causes sous-jacentes. En compagnie de la mère, choisir l'un des problèmes qu'ils vont s'efforcer de résoudre.
- D**iscuter avec la mère des différentes alternatives.
- R**ecommander et négocier des actions faisables. Présenter les différentes alternatives et discuter avec la mère pour l'aider à choisir une des pratiques à essayer.
- La mère **A**ccepte d'essayer une des pratiques; lui demander de vous répéter la pratique convenue.
- Fixer un **R**endez-vous de suivi.



