



# CARTE CONSEILS SUR LA SURVIE DE L'ENFANT







# Grossesse

## Soutien du mari à la femme enceinte

### Description de l'image :

Une femme enceinte accompagnée de son mari qui tient à la main un carnet de santé. Un agent de santé les accueille devant sa structure.

### Questions / Réponses

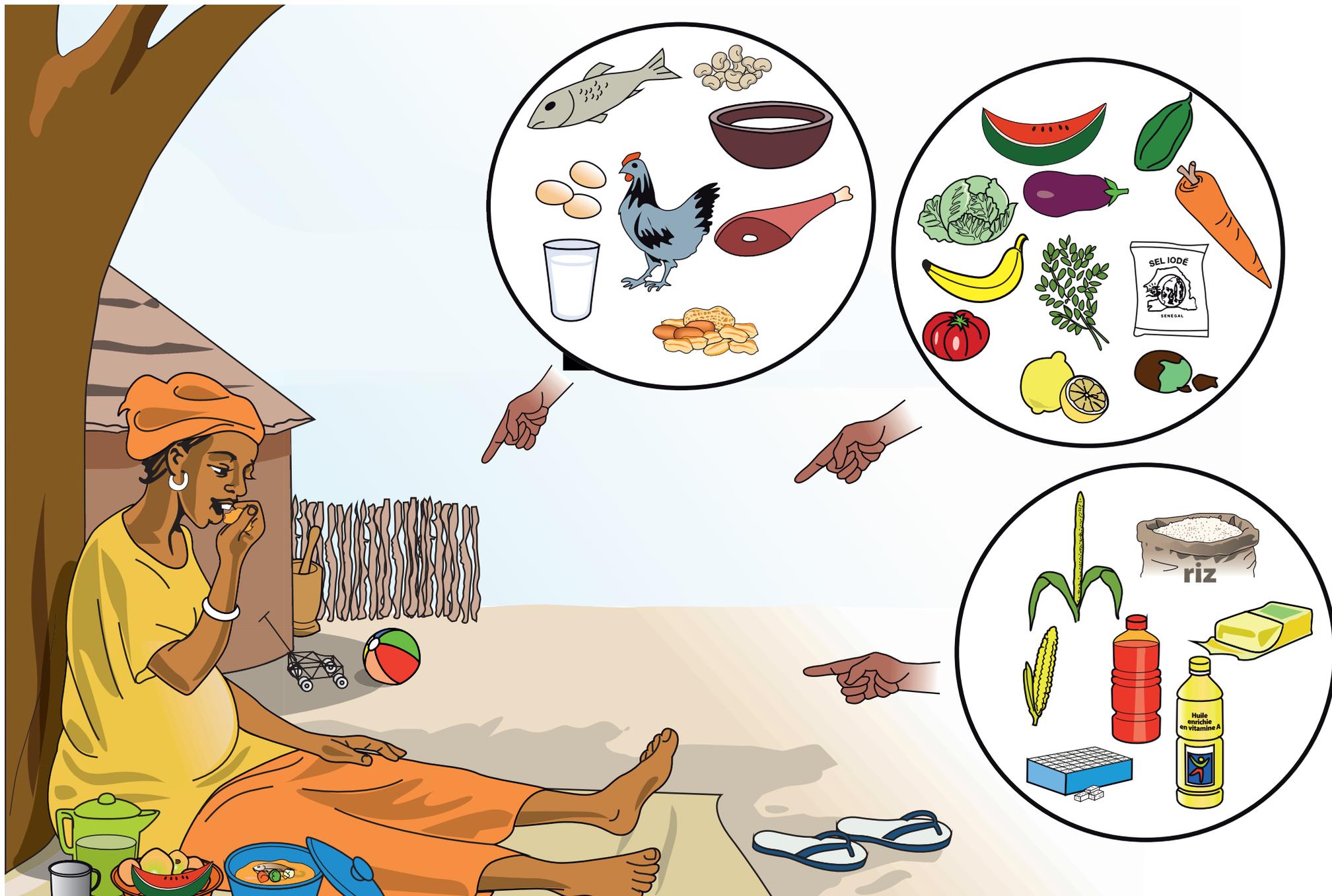
1. Que voyez-vous sur cette image ?
  - Une femme enceinte accompagnée de son mari qui tient dans sa main le carnet de santé de sa femme.
  - Un agent de santé les accueille devant sa structure.
2. A votre avis, de quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'une femme enceinte qui va à sa Consultation Périnatale (CPN) accompagnée de son mari.
3. Que signifie cette image ?

Elle signifie qu'une femme enceinte a besoin du soutien de son mari.
4. Que doit faire le mari pour soutenir sa femme lorsqu'elle est enceinte ?
  - Il doit offrir à sa femme enceinte une alimentation variée et en quantité suffisante, car l'enfant qu'elle porte tire sa nourriture de ce qu'elle mange ;
  - Il doit s'assurer que sa femme fait la première consultation durant le premier trimestre de sa grossesse ;
  - Il doit s'assurer que sa femme respecte au moins ses 4 consultations prénatales pour réduire les dangers de la grossesse et de l'accouchement ;
  - Il doit s'assurer que sa femme enceinte ne fait pas de travaux pénibles comme porter de lourds fardeaux et qu'elle se fait aider dans les autres tâches domestiques pour lui éviter un avortement ou un accouchement prématuré ;
  - Il doit veiller à ce que sa femme se repose assez, surtout au cours des 3 derniers mois de grossesse.
  - Il doit lui assurer un soutien financier et moral.

### Que pouvons nous retenir ?

Une femme enceinte a besoin du soutien de son mari durant toute sa grossesse car elle doit avoir une alimentation variée, en quantité suffisante, un bon suivi de sa grossesse en respectant au moins ses 4 consultations Périnatales et un allègement des travaux domestiques.



## L'alimentation de la femme enceinte

### Description de l'image :

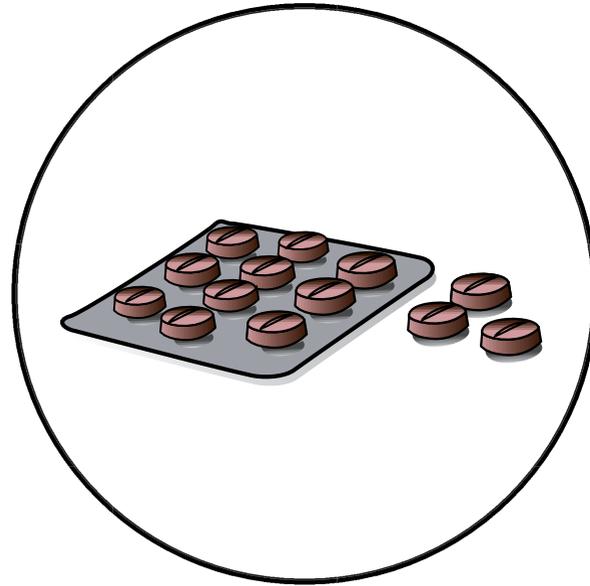
Une femme enceinte assise en train de manger et en médaillon des aliments variés.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?  
 Une femme enceinte en train de manger. Trois médaillons :
  - sur le premier de la viande, du poisson, des œufs, du lait, des arachides, du niébé ;
  - sur le deuxième, des légumes (carotte, tomate, feuilles vertes, ..) et des fruits (banane, mangue, papaye, citron) ; eau ou boisson,
  - sur le troisième, du riz, du maïs, du mil, des arachides, du beurre, de l'huile et du sucre.
  
2. Qu'apportent ces différents aliments à la femme enceinte ?  
  - du fer et des protéines pour la viande, le poisson, le niébé, le foie et les feuilles vertes foncées ;
  - de la vitamine A et C pour les fruits tels que la mangue, la papaye, la goyave, l'orange et la banane.
  - de l'énergie pour le sucre et l'huile.
  
3. Quel est le rôle de chaque groupe d'aliments ?  
  - sur le premier : des aliments constructeurs ;
  - sur le deuxième : des aliments protecteurs et régulateurs ;
  - sur le troisième ; des aliments énergétiques.
  
4. A votre avis combien de fois la femme enceinte doit-elle manger par jour ?  
 En plus des trois repas quotidiens, la femme enceinte doit prendre deux goûters nutritifs.
  
5. Quels enseignements pouvons-nous tirer de l'alimentation de la femme enceinte ?  
 L'alimentation de la femme enceinte doit être, variée et suffisante. L'alimentation de la femme enceinte doit être saine et diversifiée : elle doit consommer des aliments énergétiques, constructeurs, protecteurs et régulateurs.
  
6. Pourquoi une alimentation variée et suffisante pour la femme enceinte ?  
  - Parce que son enfant tire sa nourriture de ce qu'elle mange pour sa croissance ;
  - Pour assurer un bon déroulement de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement.
  
7. Qu'est ce qu'une femme enceinte doit éviter de consommer ?  
 - La femme enceinte doit éviter l'usage de ceci : thé, café, boisson alcoolisée, caolin, savon, sable, repas épicés.

#### Que pouvons nous retenir ?

- Une femme enceinte a besoin d'une alimentation saine, variée et suffisante pour assurer une bonne croissance au bébé qu'elle porte et pour sa santé.
- Elle doit manger des aliments riches en fer (foie, viande, feuilles vert foncé, des œufs) et en vitamines A et C (fruits : mangue, papaye, goyave, orange, citron, banane et des légumes disponibles).
- En plus des trois repas, elle doit prendre un goûter nutritif (lait caillé, œufs, arachides, fruits), surtout pendant ses trois derniers mois de grossesse.
- Elle doit boire beaucoup d'eau.



## La Supplémentation en fer / acide folique

### Description de l'image :

- Une femme enceinte en train de prendre son médicament (comprimé de couleur rouille) avec un verre d'eau, à côté des fruits riches en vit C (citron, orange, goyave, ditax) et une tablette de fer entamée.
- Une femme assise avec son nouveau-né en train de prendre son médicament (comprimé de couleur rouille) à côté des fruits riches en vit C (citron, orange, goyave, ditax) et une tablette de fer entamée.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

- Une femme enceinte en train de prendre son médicament (comprimé) avec un verre d'eau, à côté d'elle un bol rempli des fruits riches en vitamine C (citron, orange, goyave, ditax) et une tablette de fer entamée.
- Une femme assise avec son nouveau-né en train de prendre son médicament (comprimé) avec un verre d'eau, à côté d'elle, un bol rempli de fruits riches en vitamine C (du citron, du ditax et des oranges).

2. De quel médicament s'agit-il ?

Il s'agit de comprimés de fer / acide folique que doit prendre une femme enceinte et allaitante.

3. Pourquoi la femme enceinte prend des comprimés de fer / acide folique ?

Elle prend du fer / acide folique pour prévenir l'anémie et atténuer les dangers de l'accouchement, tels que les saignements.

Le fer permet de :

- contribuer à couvrir les besoins en fer / acide folique de la femme enceinte ;
- compenser les pertes de sang chez l'accouchée ;
- couvrir les besoins en fer / acide folique de l'enfant.

4. Quelles sont les conséquences de l'anémie chez la femme enceinte ?

Les conséquences de l'anémie chez la femme enceinte sont :

- l'avortement ;
- le faible poids du bébé à la naissance ;
- le décès de la mère ou de l'enfant.

5. Quand est ce que la femme enceinte doit prendre son comprimé de fer ?

- La femme enceinte doit prendre le fer durant toute sa grossesse, à raison d'un comprimé par jour.
- Elle doit continuer de prendre un comprimé de fer tous les jours, cela jusqu'à deux mois après l'accouchement.

### Que pouvons nous retenir ?

Quand tu es enceinte prends un comprimé de fer / acide folique dès ta première CPN et jusqu'à deux mois après ton accouchement pour protéger ta vie et celle de ton enfant.



## Accouchement - Santé peri et néonatale

### La mise au sein précoce

#### Description de l'image :

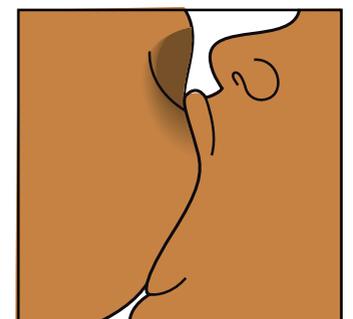
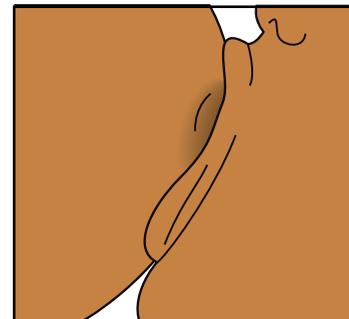
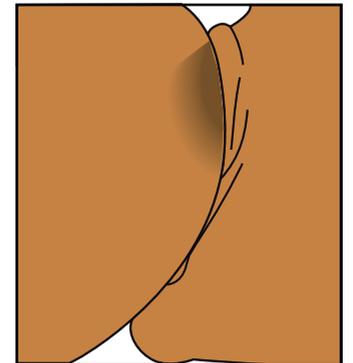
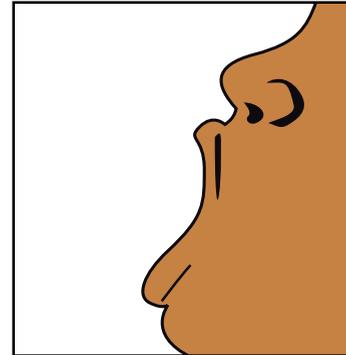
Une femme qui vient d'accoucher allaitant son bébé posé sur son ventre, debout à ses côtés un agent de santé et une autre femme.

#### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?  
Une accouchée récente allaitant son nouveau-né posé sur son ventre. A ses cotés on voit une autre femme debout (accompagnante).
2. A votre avis, au bout de combien de temps après l'accouchement doit-on allaiter son enfant ?  
On doit allaiter son enfant dans la première heure qui suit sa naissance.
3. Pourquoi allaiter l'enfant juste après sa naissance ?  
L'allaitement du nouveau-né dans l'heure qui suit l'accouchement :
  - favorise la montée du lait ;
  - fait bénéficier au nouveau-né du colostrum qui est son premier vaccin ;
  - diminue les saignements de la femme après l'accouchement ;
  - facilite la sortie du placenta.
4. Quels sont les avantages du colostrum pour le nouveau-né ?
  - le colostrum protège l'enfant de certaines maladies (diarrhée, toux, infections respiratoires) ;
  - le colostrum facilite l'évacuation des premières selles noirâtres du nouveau-né.

#### Que pouvons nous retenir ?

Une femme qui vient d'accoucher doit allaiter son enfant dans l'heure qui suit l'accouchement pour lui faire bénéficier des avantages du colostrum, pour favoriser la montée du lait et diminuer le saignement. Le colostrum constitue le premier vaccin du nouveau-né.



# Accouchement - Santé péri et néonatale

## Bonne position pendant la tétée

### Description de l'image :

Une femme en train de donner le sein à son bébé, à côté des dessins de prise de sein.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?  
Une femme en train de donner le sein à son bébé, à côté des dessins de prise de sein.
2. Pourquoi la mère doit-elle avoir une bonne position pendant la tétée ?
  - Pour lui éviter de se fatiguer trop vite ou d'arrêter trop tôt la tétée avant que son nouveau-né ne soit rassasié.
  - Pour éviter que le bébé se fatigue trop vite et arrête la tétée avant d'être rassasié.
3. Comment la mère doit-elle tenir son nouveau-né pendant la tétée ?  
Pour permettre à ton nouveau-né de prendre à chaque tétée la quantité de lait nécessaire à sa croissance, assure-toi qu'il a une bonne position :
  - son visage est en face du sein de sa mère ;
  - son ventre est contre ton ventre ;
  - la mère doit soutenir tout le corps du bébé.
4. Qu'est ce qui montre que l'enfant a bien pris le sein ?  
Pour t'éviter des douleurs aux mamelons et un engorgement mammaire, assure-toi que ton bébé prend correctement le sein en respectant les 6 points clés pour une bonne position qui sont les suivants :
  - le corps du bébé est droit, non plié et non voûté ;
  - son menton touche le sein de sa mère ;
  - le caresser pour l'inciter à ouvrir la bouche ;
  - sa bouche est grande ouverte ;
  - l'aréole est plus visible au-dessus qu'en dessous de la bouche ;
  - la lèvre inférieure est renversée vers l'extérieur.
5. Quels sont les avantages d'une bonne prise du sein ?  
Une bonne prise de sein permet :
  - au bébé de prendre assez de lait ;
  - permet à la mère d'avoir beaucoup de lait ;
  - évite à la mère des douleurs au mamelon et un engorgement mammaire.
6. Quels sont les signes d'une bonne prise du sein ?  
Les signes qui montrent une bonne prise du sein sont :
  - Le bébé suce lentement et profondément et fait une pause.
  - La mère doit être à mesure d'entendre ou de voir son bébé avaler le lait après un ou deux mouvements de succion.
  - La succion est confortable et sans douleur pour la mère.
  - Lorsque le bébé tire bien le lait, il exprime sa satisfaction par des sourires ou de petits gestes ;
  - Le sein est souple après la tétée.

### Que pouvons nous retenir ?

- La tétée est un moment important pour la mère et le bébé. Pour allaiter ton nouveau-né, assure toi d'être assise ou couchée confortablement et dans un endroit calme;
- Une bonne position et une bonne prise de sein facilitent la tétée et permettent au bébé de prendre suffisamment de lait et d'avoir une bonne croissance.



# Alimentation nourrisson et jeune enfant

## L'Allaitement Maternel Exclusif (AME) de l'enfant âgé de 0 à 6 mois

### Description de l'image :

Une mère allaitant son bébé et refusant la tasse d'eau qu'on lui offre. En médaillon : un nouveau-né et un enfant de 6 mois.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

Une femme assise en train d'allaiter son enfant, elle refuse par un geste de la main le pot d'eau qu'on lui tend.  
En médaillon : un nouveau-né et un enfant de 6 mois, matérialisé par 6 lunes.
2. A votre avis que signifie cette image ?

C'est une femme qui refuse de donner de l'eau à son bébé.
3. Pourquoi la femme refuse-t-elle le pot d'eau qu'on lui tend ?

Elle ne veut pas donner de l'eau à son bébé, car le lait maternel contient la quantité d'eau nécessaire pour couvrir les besoins en eau du nourrisson jusqu'à l'âge de six mois.
4. Quelle est la meilleure alimentation pour un bébé de moins de 6 mois ? Et pourquoi ?

La meilleure alimentation pour un bébé de sa naissance jusqu'à l'âge de 6 mois est le lait maternel car :

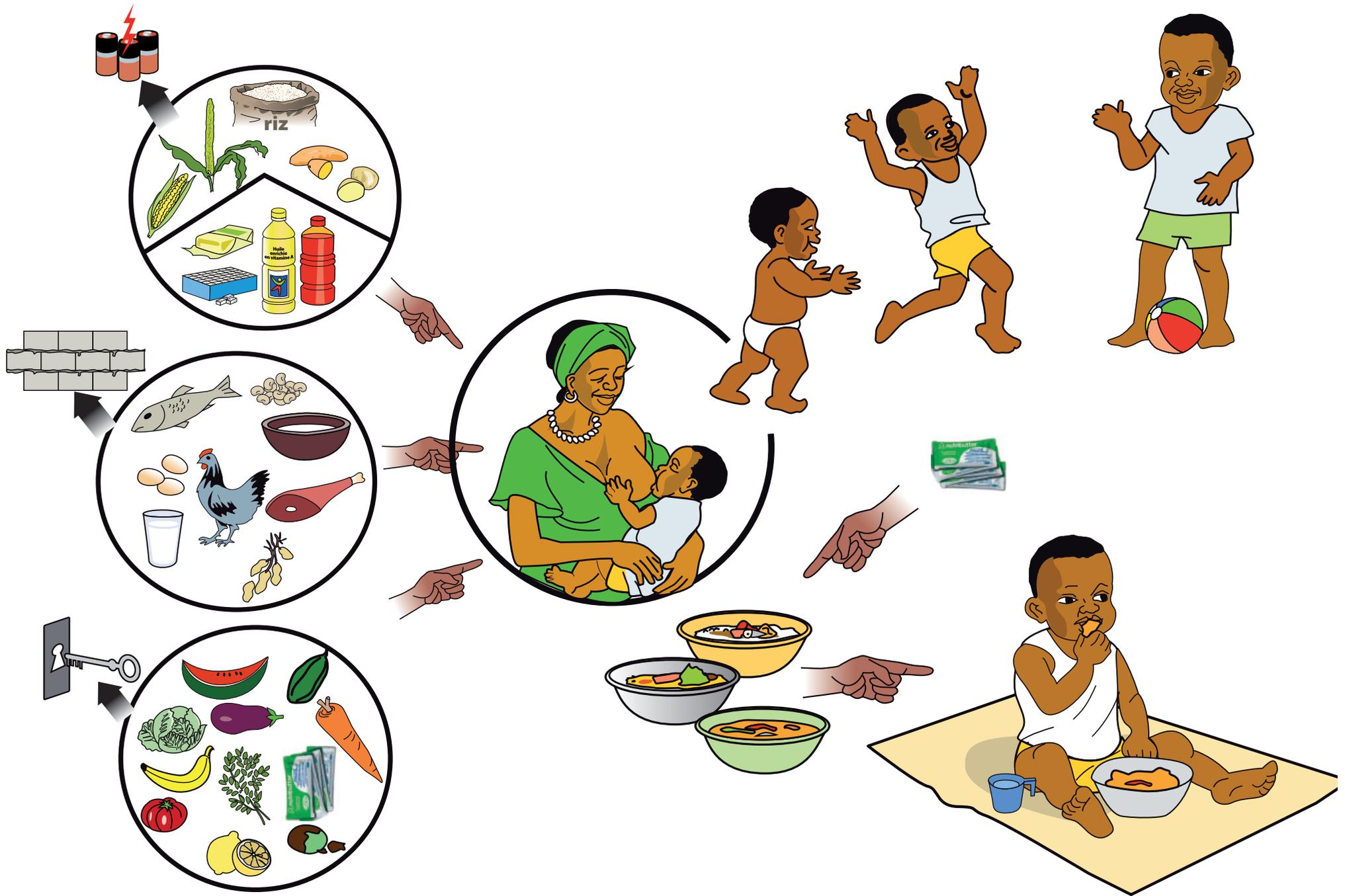
  - c'est un aliment complet;
  - à lui seul il couvre tous les besoins nutritifs et en eau du bébé jusqu'à 6 mois ;
  - il contient des substances qui protègent le bébé des infections.
5. Qu'est ce que l'Allaitement Maternel Exclusif (AME) ?

L'AME consiste à commencer l'allaitement dans l'heure qui suit la naissance, à nourrir l'enfant seulement au sein jusqu'à 6 mois sans aucune autre nourriture ou boisson, pas même de l'eau. Le bébé est allaité à la demande de jour comme de nuit.
6. Quels sont les avantages de l'Allaitement Maternel Exclusif ?

  - l'AME favorise la bonne croissance de l'enfant ;
  - le lait maternel protège l'enfant des maladies telles que la diarrhée et les Infections respiratoires aiguës (IRA);
  - le lait maternel est toujours disponible et ne nécessite aucune préparation préalable et ne coûte rien ;
  - la bonne pratique de l'AME protège la mère des grossesses rapprochées pendant une durée de six mois.

### Que pouvons nous retenir ?

De la naissance jusqu'à six mois, nous devons allaiter exclusivement nos bébés au sein; Le lait maternel seul couvre les besoins nutritifs y compris les besoins en eau du bébé.



# Alimentation nourrisson et jeune enfant

## Les principes de l'alimentation complémentaire

### Description de l'image :

4 médaillons avec différents groupes d'aliments; une mère qui allaite son bébé et qui est entourée de ces différents groupes d'aliments; un enfant de 9 mois, un autre de 12 mois et un de 24 mois ; un enfant qui mange, à côté de lui 3 plats.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

4 médaillons :

- sur le premier : du maïs, du riz et du mil, des pommes de terre, de la patate douce, du sucre, de l'huile, de l'huile de palme, du beurre, du diw ñior, et une flèche indiquant des piles
- sur le second : de la viande, du poisson, des œufs, des arachides, du lait, du niébé et une flèche indiquant les briques ;
- sur le troisième : une mangue, un citron, une orange, des feuilles vertes; papaye, ditax, melon, darkassé, aubergine, carotte, et une flèche indiquant une clé et une serrure
- sur le quatrième une mère qui allaite son enfant et autour d'elle les différents groupes d'aliments.
- un enfant qui mange et à côté de lui trois plats.
- un enfant de 9 mois, un autre de 12 mois et un de 24 mois.

2. A votre avis que signifie cette image ?

Cette image nous montre les aliments qu'il faut utiliser pour constituer l'aliment de complément de nos enfants.

3. Qu'est ce qui caractérise les aliments de chaque médaillon ?

- dans le premier médaillon, il s'agit des aliments riches en énergie des céréales et des féculents qui constituent des aliments de base et des lipides et du sucre qui sont des compléments énergétiques ;
- dans le second il s'agit des aliments riches en protéines ;
- dans le troisième médaillon, il s'agit des aliments riches en vitamines et minéraux ;

4. A quoi sert chaque groupe d'aliments ?

- Les aliments riches en énergie et les aliments de base donnent de la vitalité.
- Les aliments riches en protéines sont des aliments constructeurs et réparateurs.
- Les aliments riches en vitamines et minéraux sont des aliments protecteurs et régulateurs.

5. Que doit manger l'enfant entre 6 et 24 mois ?

En plus du lait maternel, nous devons introduire des aliments de complément.

6. De quoi doit-être composé l'aliment de complément pour notre enfant de plus de 6 mois pour qu'il soit adéquat ?

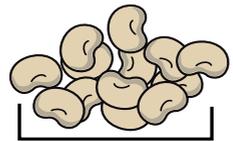
L'aliment de complément idéal doit comporter des aliments de base, des aliments riches en énergie, des aliments riches en protéines et des aliments riches en vitamines et minéraux.

### Que pouvons nous retenir ?

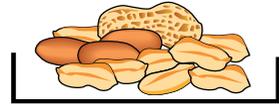
Pour une croissance adéquate de nos enfants, à partir de 6 mois, en plus du lait maternel, donnons-leur au moins trois repas. Le repas idéal pour l'aliment de complément de notre enfant doit contenir : des aliments de base, des aliments riches en énergie, des aliments riches en protéines et des aliments riches en vitamines et minéraux.



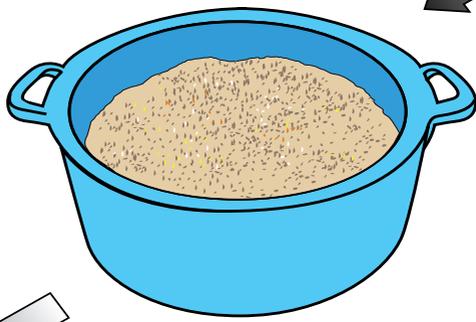
Céréales : Maïs, mil, Sorgho, Fonio, riz



Légumineuses



Arachides



Farine  
composée  
précuite

# Alimentation nourrisson et jeune enfant

## Production farine composée

### Description de l'image :

Images illustrant le processus de fabrication de la farine composée

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

• des céréales (mil, riz, maïs, sorgho, fonio) • des légumineuses (niébé) • des graines oléagineuses • de la farine • des images illustrant le mélange • une marmite sur le feu avec une écumoire tenue dans une main. • un seau avec couvercle contenant la farine précuite.

2. Quels sont les ingrédients qui entrent dans fabrication de la farine composée ?

• les céréales telles que le mil, maïs, sorgho, riz ou fonio. • les légumineuses telles que le niébé • les graines oléagineuses telles les arachides.

3. Quelles sont les étapes de la fabrication de la farine composée ?

Le mode de fabrication comprend les dix étapes suivantes :

**1.** Triage (Tann – Thioubgol- .....)  
**2.** Décorticage (Sokh, Sotougol- .....)

• Appliqué au mil, maïs, riz et sorgho blanc, se fait à l'aide d'une décortiqueuse ou manuellement. Les téguments (peau) du niébé peuvent être enlevés suite au trempage dans de l'eau pendant une durée d'au moins une heure, ceux de l'arachide peuvent être enlevés après chauffage dans une poêle ou une marmite.

**3.** Vannage (bés, bésgol, ...) **4.** Séchage (wér, soltindé.) **5.** Lavage (sébé, ciwogol, ...) **6.** Broyage (wal, gougol, ...) **7.** Tamisage (lay, sédé ...)  
**8.** Mélange (jakhasé, irtindél, ...)

• 1 mesure de farine des trois céréales utilisées • 1 mesure de farine de niébé • ½ mesure de farine d'arachide

**9.** Précuisson (saaf, thiagol, ...) **10.** Conservation (denc, moftougol, ...)

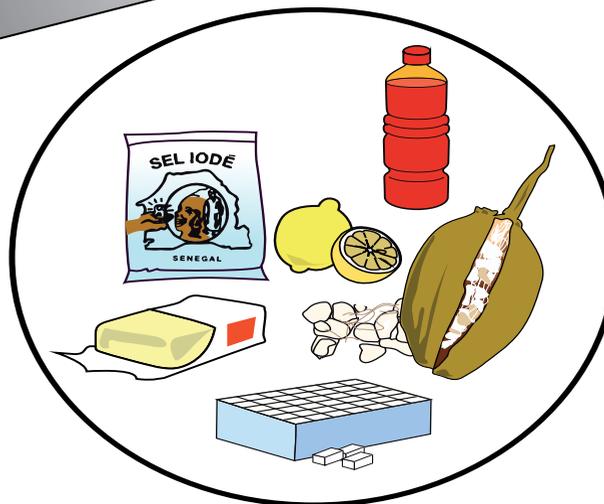
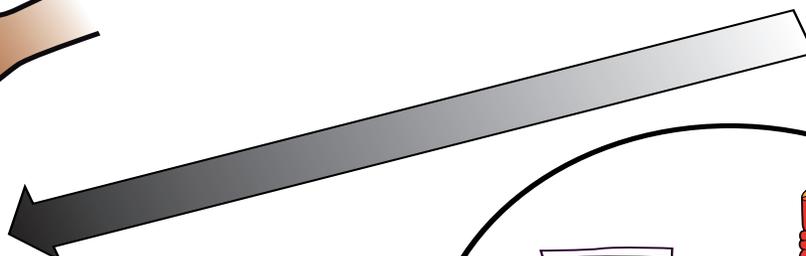
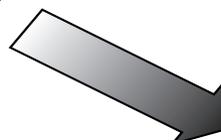
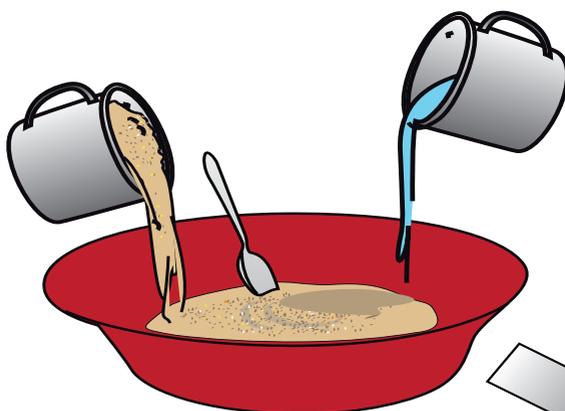
4. Quels sont les avantages de la farine composée :

La farine composée présente plusieurs avantages :

- Elle permet à l'enfant de couvrir ses besoins nutritionnels :
  - répond aux principes des mélanges multiples
  - offre une meilleure densité énergétique du fait de la précuisson.
- Elle est acceptée parce que les ingrédients entrant dans sa fabrication sont produits au niveau local ;
- Elle peut se conserver sur une longue durée (au moins 1 mois) dans un récipient propre, sec et qui se ferme bien.
- Elle est plus accessible et moins chère que les autres farines infantiles commercialisées.

### Que pouvons nous retenir ?

La farine composée est adaptée à l'alimentation complémentaire des enfants de plus de 6 mois. La farine leur permet de couvrir leurs besoins nutritionnels car elle présente une bonne densité énergétique et nutritionnelle.



# Alimentation nourrisson et jeune enfant

## Préparation de la bouillie à partir de farine composée

### Description de l'image :

- Images illustrant le processus de préparation de la bouillie : une mesure de farine + 4 mesures d'eau + une casserole sur le feu, un bol contenant la bouillie avec une bouteille de miel à côté.
- En médaillon d'autres aliments pouvant enrichir la bouillie (miel, citron, beurre, pain de singe, sel iodé, huile de palme et sucre).

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

- Un seau contenant de la farine enrichie
- Une mesure de farine + 1 mesure d'eau qu'on mélange dans un récipient + 3 mesures d'eau + une casserole sur le feu avec une spatule en bois.
- Un bol de bouillie déjà préparée avec à côté une bouteille de miel et un médaillon contenant des aliments pouvant l'enrichir (citron, beurre, pain de singe, sel iodé, beurre, huile de palme et sucre).

2. Quels sont les ingrédients qui entrent dans la préparation de la bouillie ?

- 1 mesure de farine
- 4 mesures d'eau
- du Sucre
- une pincée de sel iodé.

Pour enrichir notre bouillie, on peut rajouter : du miel, du beurre, du citron, du lait ou du pain de singe.

3. Quelles sont les étapes de la préparation de la bouillie ?

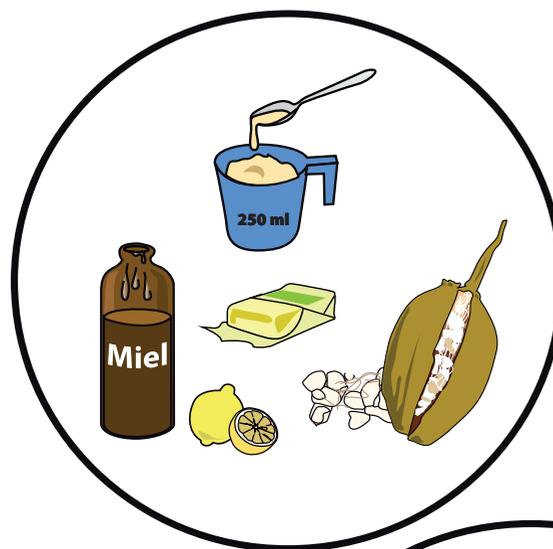
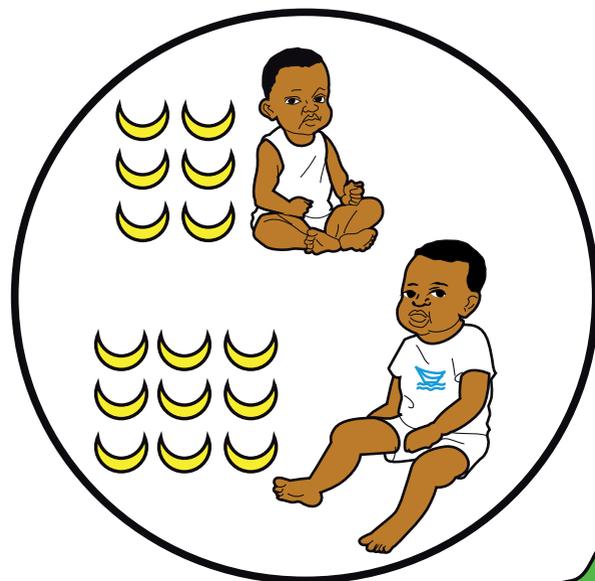
1. Faire bouillir les 3 mesures d'eau dans une casserole
2. Délayer la mesure de farine dans une mesure d'eau
3. Verser le mélange obtenu en le remuant dans la casserole d'eau déjà portée à ébullition à feu doux
4. Laisser cuire pendant 5 à 10 minutes puis ajouter le sucre et le sel iodé.

4. Avec quoi peut-on enrichir la bouillie ?

- La bouillie sucrée peut être enrichie avec soit du lait, du miel, du beurre, du citron, du tamarin, de la poudre de feuilles de nébéday, de l'huile de palme ou de la poudre de pain de singe...
- La bouillie salée peut être enrichie avec de la farine de poisson, du jaune d'œuf...

### Que pouvons nous retenir ?

La bouillie préparée à partir de la farine composée est adaptée à l'alimentation complémentaire des enfants de plus de 6 mois. Elle leur permet de couvrir leurs besoins nutritionnels car elle présente une bonne densité énergétique et nutritionnelle. Enrichie avec des produits locaux (lait, miel, beurre, citron, tamarin, poudre de feuilles de nébéday, huile de palme, pain de singe, farine de poisson, jaune d'œuf...), la bouillie enrichie permet de couvrir les besoins en micronutriments (fer, vitamine A, vitamine D, vitamine C et Calcium...).



## Alimentation nourrisson et jeune enfant

### Alimentation du nourrisson et du jeune enfant : 6-9 mois

#### Description de l'image :

Une femme assise en train de donner à manger à son enfant : fruits, légumes et laitage.

5 médaillons : 1er : un enfant de 6 mois et un autre de 9 mois, 2e : Une femme qui allaite son bébé, 3e : un bol de bouillie et des aliments pour l'enrichir : miel, citron, beurre, pain de singe ; 4e : fruits, légumes et laitages, 5e : une personne en train de se laver les mains et une main tenant un pot en train de verser de l'eau.

#### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

• Une femme qui donne à manger à son bébé, 5 médaillons : • un enfant de 6 mois et un autre de 9 mois ; • une femme qui allaite son bébé ; • un bol de bouillie et des aliments pour l'enrichir: miel, citron, beurre, pain de singe ; • fruits légumes et laitages ; • une personne en train de se laver les mains et une main tenant un pot en train de verser de l'eau.

2. A votre avis comment doit-être nourri un enfant âgé de 6 à 9 mois ?

• Un enfant de cet âge doit-être nourri au sein à la demande de jour comme de nuit ; • En plus du lait maternel, il doit recevoir une bouillie enrichie (beurre, huile) à consistance légère, à base de céréales (mil, maïs, riz). Lui donner un fruit mou écrasé (Banane, papaye, mangue...) ou des aliments familiaux écrasés/réduits en purée ; • Lui servir dans un plat (à part) pour s'assurer qu'il mange toute la nourriture ; • Donner à l'enfant la quantité d'une 1/2 tasse (tasse de 250 ml).

3. Pourquoi faut-il donner d'autres aliments en plus du lait maternel à cet âge ?

- A partir de 6 mois le lait maternel seul ne suffit plus pour couvrir les besoins nutritionnels de bébé.  
- Pour sa croissance et son développement l'enfant a besoin d'autres aliments en complément au lait maternel.

4. Pourquoi faut-il donner des aliments semi fluides et mous à l'enfant âgé de 6 à 9 mois ?

A cet âge, l'enfant n'est pas en mesure de mâcher et de digérer des aliments solides, il n'a pas toutes ses dents et son estomac n'est pas tout à fait prêt pour cela.

5. Combien de fois l'enfant doit-il manger par jour ?

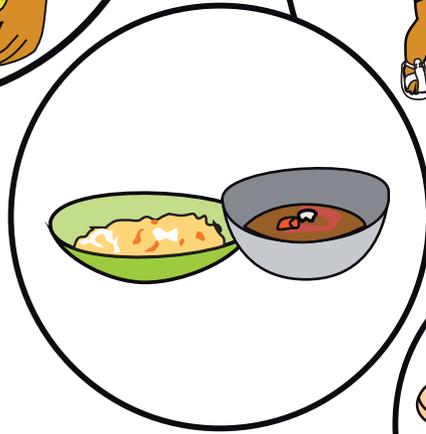
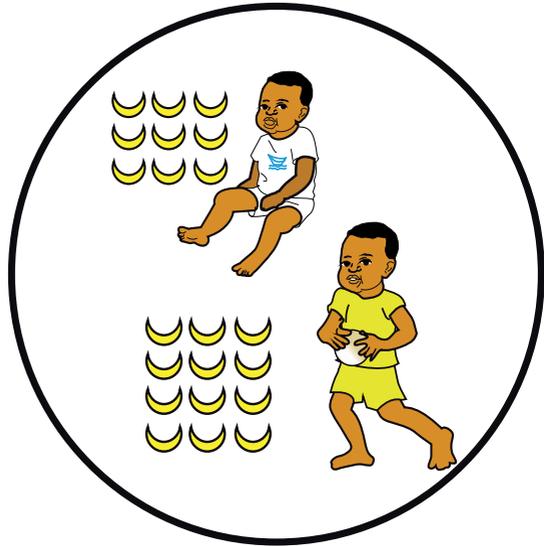
Les aliments de complément doivent être donnés à l'enfant trois fois par jour tout en continuant à l'allaiter à la demande de jour comme de nuit.

6. Quelles sont les précautions à prendre avant de donner à manger à l'enfant ?

• Se laver les mains avec de l'eau et du savon pour prévenir la diarrhée et d'autres maladies ; • S'assurer que les aliments sont frais et propres à la consommation ; • Utiliser des ustensiles propres ; • Garder les aliments à donner à votre bébé dans un endroit hygiéniquement sûr ; • être patient et encourager activement votre bébé à manger ; • ne pas forcer votre bébé à manger ;  
• Pour les fruits, il faut les laver avec de l'eau javellisée et les rincer avec de l'eau potable.

#### Que pouvons nous retenir ?

A partir de 6 mois, le lait maternel seul n'est pas suffisant pour couvrir tous les besoins nutritionnels du bébé. En plus du lait maternel, l'enfant de cet âge doit recevoir trois fois par jour (une bouillie consistante enrichie avec du sucre, de l'huile ou du beurre... ou des aliments tirés des repas familiaux, écrasés/réduits en purée. Pour la santé de l'enfant il faut veiller à ce que les aliments qu'on lui donne soient frais et propres à la consommation ; • Eviter de donner des boissons sucrées à l'enfant ; • Utiliser un plat séparé pour alimenter le bébé pour s'assurer qu'il mange toute la nourriture donnée ; • Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer la nourriture et d'alimenter le bébé.



## Alimentation nourrisson et jeune enfant

### Alimentation du nourrisson et du jeune enfant : 9-12 mois

#### Description de l'image :

- Une femme assise en train de donner à manger à son enfant ; 6 médaillons : • 1er : un enfant de 9 mois et un autre de 12 mois • 2e : une femme qui allaite son bébé • 3e : une femme qui fait du Seppi • 4e : un bol de bouillie et une portion du plat familial (Seppi) ; • 5e : le goûter (biscuits, beignets, lait caillé) et les fruits de saison (mangue, pastèque, etc.)
- 6e : une personne en train de se laver les mains et une main avec un pot en train de verser l'eau.

#### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

• une femme assise en train de donner à manger à son enfant ;  
6 médaillons : • 1er : un enfant de 9 mois et un autre de 12 mois ; • 2e : une femme qui allaite son bébé ; • 3e : une femme qui fait du Seppi ; • 4e : un bol de bouillie et une portion du plat familial (Seppi) • 5e : le goûter (biscuits, beignets, lait caillé) et les fruits de saison (mangue, pastèque, etc.). • 6e : une personne en train de se laver les mains et une main avec un pot en train de verser de l'eau.

2. A votre avis comment doit-être nourri un enfant âgé de 9 à 12 mois ?

- Un enfant de cet âge doit être nourri au sein à la demande de jour comme de nuit ; - En plus du lait maternel, un enfant de 9 à 12 mois doit recevoir des aliments de complément variés : finement hachés ou en purée, bouillie épaisse à base de céréales. Le principe des mélanges multiples sera privilégié : • 1 aliment énergétique de base, (mil, maïs, féculent ...) ; • 1 aliment énergétique supplémentaire (sucre, huile, beurre,...) ; • 1 aliment constructeur, (poisson, viande, œuf, lait, niébé...) ; • 1 aliment protecteur (fruits, légumes, feuilles vertes, ...) - Lui donner une portion de l'aliment de base (seppi) : poisson ou viande plus légumes écrasés - Lui donner un fruit de saison (orange, papaye, mangue, ditaax...) - Lui donner deux goûters par jour, un le matin, un le soir : beignets, biscuits, lait, œuf dur,... - Augmenter graduellement la quantité à 1/2 tasse (tasse de 250 ml)

3. Pourquoi faut-il donner d'autres aliments en plus du lait maternel à cet âge ?

Entre 9 et 12 mois le lait maternel seul ne suffit pas pour couvrir les besoins nutritionnels de bébé. Pour sa croissance et son développement l'enfant a besoin d'autres aliments en complément au lait maternel.

4. Pourquoi faut-il donner des aliments denses à l'enfant âgé de 9 à 12 mois ?

A cet âge, l'enfant est en pleine croissance et a des besoins nutritionnels importants. Son estomac étant de petite taille, il faut lui donner fréquemment des aliments denses pour couvrir ses besoins nutritionnels.

5. Combien de fois l'enfant doit-il manger par jour ?

L'enfant de cet âge doit prendre 4 repas principaux et 2 goûters (matin et soir).

6. Quelles sont les précautions à prendre avant de donner à manger à l'enfant ?

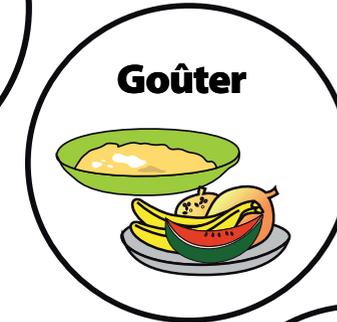
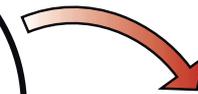
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer la nourriture et d'alimenter le bébé - S'assurer que les aliments sont frais et propres à la consommation - Utiliser des ustensiles propres - Pour les fruits : les laver avec de l'eau javellisée et rincer avec de l'eau potable. - Laver les mains de votre enfant avec du savon avant qu'il ne mange - Être patient et encourager activement votre bébé à manger - Ne pas forcer votre bébé à manger - Lui servir dans un plat (à part) pour s'assurer qu'il mange toute la nourriture donnée.

#### Que pouvons nous retenir ?

A partir de 6 mois, le lait maternel seul ne suffit plus pour couvrir les besoins nutritionnels du bébé. L'enfant de 9 à 12 mois en plus du lait maternel, doit recevoir quatre fois par jour une bouillie épaisse enrichie avec du sucre, de l'huile, du beurre..., des aliments familiaux réduits en purée etc. Pour protéger la santé de l'enfant il faut veiller à ce que les aliments qu'on lui donne soient frais et bien lavés.



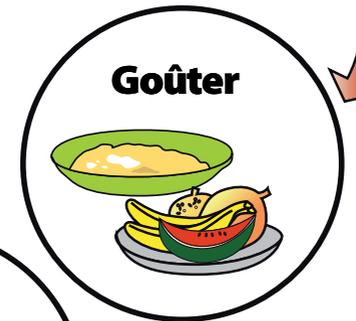
**Petit déjeuner**



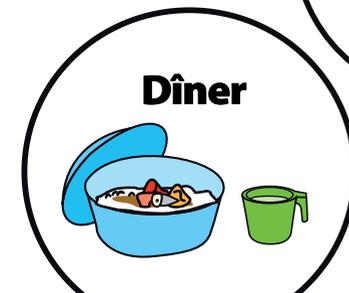
**Goûter**



**Déjeuner**



**Goûter**



**Dîner**



## Alimentation nourrisson et jeune enfant

# Alimentation du nourrisson et du jeune enfant : 12 – 24 mois

### Description de l'image :

En médaillon 1 : une femme qui allaite son bébé, 2 : Lavage des mains et 5 autres médaillons indiquant les repas principaux et les 2 goûters suivant un ordre chronologique. Une femme assise en train de donner à manger à son enfant.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

En médaillon

• une femme qui allaite son bébé ; • Lavage des mains

5 autres médaillons indiquant les repas principaux et les 2 goûters, fruits : mangue, pastèque, orange. - une femme assise en train de donner à manger à son enfant ; - des flèches indiquant la chronologie des repas principaux et des 2 goûters : fruits de saison : mangue, pastèque, orange, ditaax.

2. A votre avis comment doit-être nourri un enfant âgé de 12 à 24 mois ?

- Continuer d'allaiter votre bébé à la demande le jour et la nuit

- En plus du lait maternel, un enfant de 12 à 24 mois doit prendre : • un petit déjeuner servi avec du lait (bouillie ou pain)

• un déjeuner et un dîner servis dans un bol individuel • deux goûters par jour, un le matin, un le soir : beignets, biscuits, lait, œuf dur

• un fruit de saison (orange, papaye, mangue, ditaax...) - Augmenter graduellement la quantité de  $\frac{3}{4}$  à 1 tasse (tasse de 250 ml)

3. Pourquoi faut-il donner d'autres aliments en plus du lait maternel à cet âge ?

Entre 12 et 24 mois le lait maternel seul ne suffit plus pour couvrir les besoins nutritionnels de bébé. Pour sa croissance et son développement l'enfant a besoin d'autres aliments en complément au lait maternel.

4. Pourquoi faut-il donner des aliments denses à l'enfant âgé de 12 à 24 mois ?

A cet âge, l'enfant est en pleine croissance et a des besoins nutritionnels importants. Son estomac étant de petite taille, il faut lui donner fréquemment des aliments très denses pour couvrir ses besoins nutritionnels.

5. Combien de fois l'enfant doit-il manger par jour ?

• L'enfant de cet âge doit manger 5 fois : 3 repas principaux et 2 goûters (matin et soir) ; • L'alimentation doit être diversifiée autant que possible ; • Essayer d'intégrer une variété d'aliments à chaque repas ; • Donner les aliments familiaux coupés en petits morceaux, des amuse-gueules, et des aliments coupés en tranches.

6. Quelles sont les précautions à prendre avant de donner à manger à l'enfant ?

• S'assurer que les aliments sont frais et propre à la consommation ; • Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer la nourriture et d'alimenter le bébé ; • Utiliser des ustensiles propres ; • Pour les fruits : les laver avec de l'eau javellisée et rincer avec de l'eau potable.

### Que pouvons nous retenir ?

• A partir de 12 mois, le lait maternel ne suffit plus pour couvrir les besoins nutritionnels du bébé. En plus du lait maternel, l'enfant de 12 à 24 mois doit recevoir 3 fois par jour un repas principal et 2 goûters. Placer les aliments à donner à votre bébé dans un endroit hygiéniquement sûr. • Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer la nourriture et avant d'alimenter le bébé. • Pour la santé de l'enfant il faut veiller à ce que les aliments qu'on lui donne soient frais et bien lavés. • L'alimentation doit être diversifiée autant que possible. • Augmenter graduellement la quantité de  $\frac{3}{4}$  à 1 tasse (tasse de 250 ml).



## Alimentation nourrisson et jeune enfant

### Alimentation de l'enfant de plus de 24 mois

#### Description de l'image :

une famille autour d'un bol, en médaillon une mère en train de donner à manger à son enfant.

#### Questions / Réponses

1. **Que voyez-vous sur cette image ?** Un enfant de plus de 24 mois qui mange dans le bol familial, sa mère lui donne en même temps à manger. Dans le médaillon une maman donnant à manger à ce même enfant.
2. **Que signifie cette image :** L'enfant de plus de 24 mois a encore besoin de l'aide de sa mère pour se nourrir correctement et se développer.
3. **Que doit manger l'enfant à cet âge ?** Viande, poisson, œufs, céréales, lait, lait caillé, huiles, beurre, des fruits (mangues, xaal, oranges, banane etc.)
4. **Comment doit-on aider un enfant de plus de 24 mois à s'alimenter ?**
  - Tu dois le surveiller pendant qu'il mange pour t'assurer qu'il mange adéquatement.
  - En plus du plat familial, donne-lui, au moins deux fois par jour un goûter nutritif (œuf, beignet, ndiogonal etc..).
5. **Pourquoi l'enfant doit être servi à part ?** L'enfant doit être servi à part pour s'assurer qu'il consomme les quantités et types d'aliments nécessaires à sa croissance.

#### Que pouvons nous retenir ?

L'enfant de plus de 24 mois est sevré. Tu dois t'assurer qu'il mange adéquatement pour lui permettre d'avoir une bonne croissance.

- Donne-lui en plus du plat familial, au moins deux fois par jour, un goûter nutritif (œuf, beignet, Acara, ndiogonal).
- Continue à bien l'alimenter et donne-lui un fruit de saison, en particulier de couleur jaune orangée (mangue, papaye, melon) ou un jus un peu acidulé (orange, ditakh, citron).
- Surtout surveille-le ou fais le surveiller par une personne âgée pour être sûr qu'il mange tout ce que tu lui donnes.



# Alimentation nourrisson et jeune enfant

## L'alimentation de l'enfant malade

### Description de l'image :

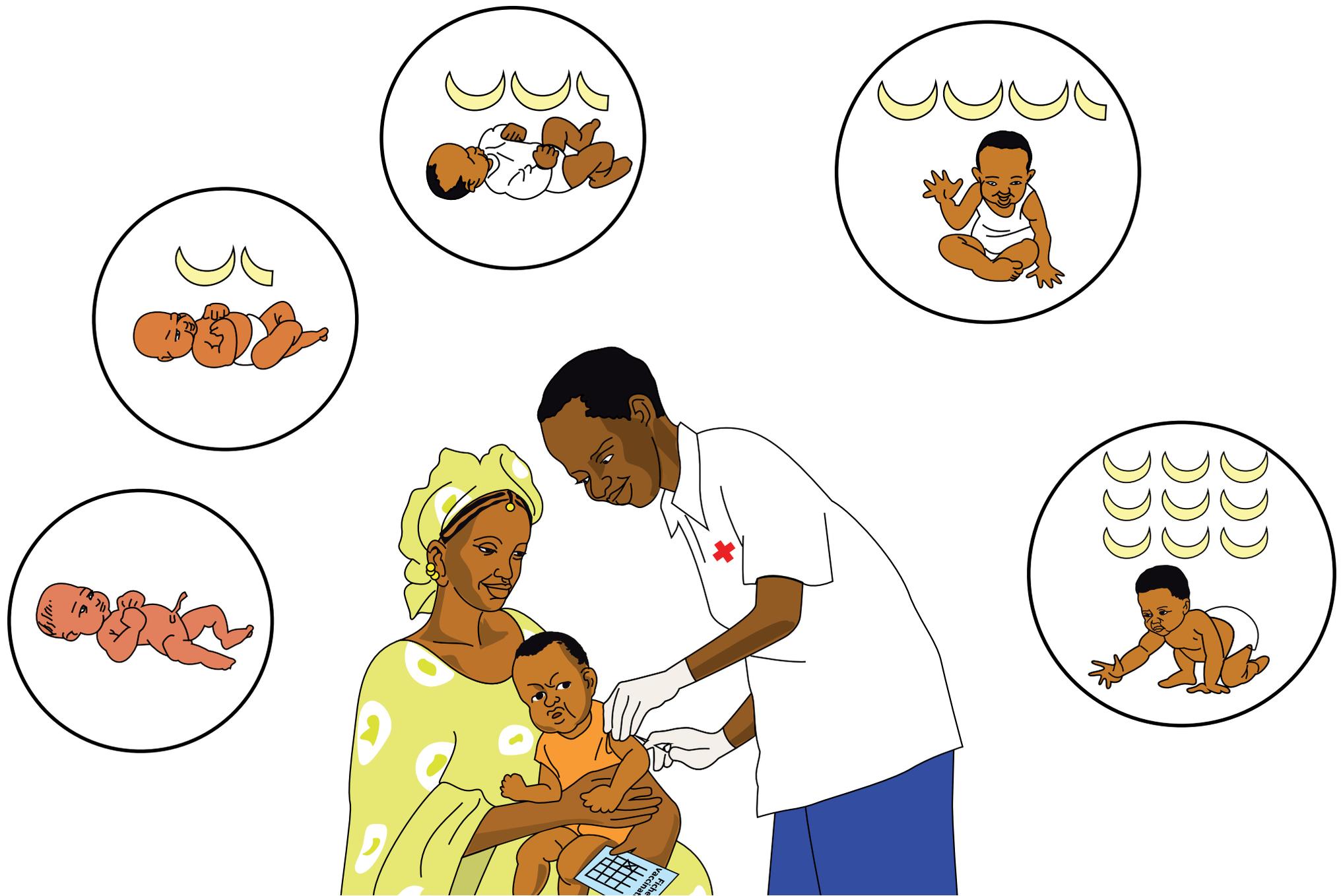
Une mère qui donne à manger à son enfant malade. En médaillon, un enfant malade.

### Questions / Réponses

1. **Que voyez-vous sur cette image ?** Une femme souriant à son enfant malade et lui donnant à manger dans un bol, avec à ses côtés des fruits et un verre d'eau. En médaillon un enfant malade.
2. **Quels enseignements tirez-vous de l'image ?**
  - Nous devons être patientes, attentionnées et cajoler nos enfants quand ils sont malades pour les encourager à manger.
  - L'alimentation de l'enfant malade doit être équilibrée, variée et suffisante.
3. **Quelle est l'importance de l'alimentation d'un enfant malade ?** L'enfant malade manque d'appétit et se déshydrate facilement, c'est pourquoi il a besoin d'une bonne alimentation pour :
  - mieux lutter contre la maladie ;
  - compenser les pertes et éviter la malnutrition.
4. **Comment alimenter l'enfant malade ?** Il faut faire preuve d'une grande patience et d'une attention particulière :
  - continuer à allaiter l'enfant plus que d'habitude ;
  - encourager l'enfant à manger plus fréquemment ;
  - donner les aliments appréciés par l'enfant en petites portions et régulièrement
  - donner des aliments enrichis (bouillies enrichies avec de l'arachide, du beurre, du lait, œuf, ...)
  - donner le mélange LHS pour surmonter son manque d'appétit.► le supplémenter en vitamine A tous les 6 mois dès l'âge de 6 mois.

### Que pouvons-nous retenir ?

Lorsque notre enfant est malade, nous devons faire preuve de patience, lui donner à manger et à boire plus que d'habitude et par petites quantités. Il aura plus de force pour lutter contre la maladie.



# Prévention et prise en charge des maladies

## La vaccination

### Description de l'image :

Un enfant assis sur les genoux de sa mère tenant à la main une fiche de vaccination. Un agent de santé vaccine l'enfant. En médaillon des enfants de différents âges correspondant au calendrier vaccinal.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

- Un enfant assis sur les genoux de sa mère qui tient à la main une fiche de vaccination.
- Un agent de santé qui vaccine l'enfant.
- En médaillon des enfants de différents âges correspondant au calendrier vaccinal.

2. Quel est l'intérêt de la vaccination pour l'enfant ?

La vaccination

- renforce les défenses de l'organisme de l'enfant ;
- et l'aide à se protéger des maladies (poliomyélite, tuberculose, diphtérie, tétanos, hépatite B, coqueluche, fièvre jaune, rougeole, les infections à hémophilus de type B).

3. A quels moments doit-on emmener l'enfant à la vaccination ?

L'enfant doit être vacciné suivant le calendrier vaccinal ci-dessous :

- à la naissance : BCG / Polio 0
- à 6 semaines (1 mois et demi): Polio 1 et Pentavalent 1
- à 10 semaines (2 mois et demi) : Polio 2 et Pentavalent 2
- à 14 semaines (3 mois et demi): Polio 3 et Pentavalent 3
- à 9 mois : rougeole et fièvre jaune

### Que pouvons nous retenir ?

Les enfants doivent être vaccinés contre les 9 maladies qui peuvent mettre leur vie en danger : poliomyélite, tuberculose, diphtérie, coqueluche, tétanos, hépatite B, fièvre jaune, rougeole, les infections à hémophilus de type B.

Il faut 5 contacts pour que les enfants soient complètement vaccinés. Il faut toujours respecter le calendrier vaccinal pour protéger la vie de nos enfants.

Il faut toujours amener la fiche de vaccination de l'enfant lors des cinq contacts.



## Prévention et prise en charge des maladies

# La prise en charge de la diarrhée à domicile avec le SRO/ZINC

### Description de l'image :

Une mère assise sur une natte donnant à son enfant malade le mélange SRO/eau, à côté d'elle une tablette de comprimés de zinc, une mère assise sur une natte donnant à son enfant à manger de la bouillie et des fruits. 2 médaillons : un enfant ayant la diarrhée ; une femme allaitant son enfant.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

Une mère assise sur une natte donnant à son enfant à manger de la bouillie et des fruits. En médaillon, un enfant ayant la diarrhée ; Une mère assise sur une natte donnant à son enfant le mélange SRO/eau et des comprimés de zinc ;
2. Qu'est ce que la diarrhée ?

La diarrhée est une émission fréquente de selles liquides ; On considère qu'un enfant a une diarrhée lorsqu'il va à la selle au moins trois fois dans une journée.
3. Comment une mère peut-elle prendre en charge à domicile son enfant qui a la diarrhée ?

En respectant les règles de prise en charge de la diarrhée indiquées ci-dessous :

  - donner de la SRO et des solutions maisons : eau, jus de bouye, eau de riz, lait de coco
  - donner des comprimés de zinc ;
  - continuer à l'alimenter plus que d'habitude (allaitement maternel, les bouillies enrichies plats spéciaux, etc....et donner le LHS) ;
  - l'amener à la structure de santé la plus proche s'il présente les signes de gravité suivants : selles liquides et abondantes, du sang dans les selles, refus de boire et de manger, vomissements.
4. Comment préparer et conserver la SRO ?

  - verser le contenu d'un sachet dans un litre d'eau et bien mélanger ;
  - bien couvrir la solution et la jeter au-delà de 24 heures
5. Comment administrer la SRO ?

Lui donner la solution à volonté et surtout après chaque selle.

### Que pouvons nous retenir ?

Pour prendre en charge à domicile la diarrhée de ton enfant :

- donne-lui du SRO et du Zinc selon les prescriptions indiquées par le prestataire de santé
- donne-lui plus de liquide que d'habitude.



# Prévention et prise en charge des maladies

## Les signes de danger de la diarrhée

### Description de l'image :

Une femme et son mari amènent vite leur enfant au poste de santé parce qu'il présente un des signes suivants : l'enfant a les selles liquides et abondantes ; les selles de l'enfant contiennent du sang ; l'enfant refuse de boire ; l'enfant vomit.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

- L'enfant a les selles liquides abondantes ;
- L'enfant a la diarrhée avec du sang dans les selles ;
- L'enfant refuse de s'alimenter (boire, téter, manger) ;
- L'enfant vomit ;

Les parents l'emmènent vite à la structure de santé.

2. A votre avis de quoi souffre cet enfant ?

L'enfant souffre de diarrhée. Il est gravement malade, il présente les signes de danger de la diarrhée.

3. Quelle est la conduite à tenir quand l'enfant présente un seul de ces signes ?

L'amener immédiatement à la structure de santé la plus proche pour qu'il soit pris en charge correctement.

### Que pouvons nous retenir ?

Amenons vite notre enfant à la structure de santé la plus proche où l'agent de santé nous aidera à lui sauver la vie, s'il présente un seul de ces signes de danger de la diarrhée :

- l'enfant refuse de s'alimenter (téter, boire, manger)
- l'enfant a très soif ;
- l'enfant a de nombreuses selles liquides ;
- l'enfant vomit ;
- l'enfant a du sang dans les selles ;
- l'enfant ne va pas mieux après 3 jours de traitement ;

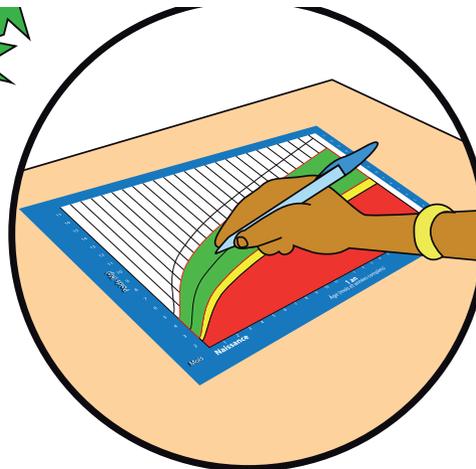


TABLEAU DES POIDS MINIMUMS ATTENDUS

Poids actuel	Poids à 10 jours		Poids actuel	Poids à 10 jours		Poids actuel	Poids à 10 jours	
	kg	livres		kg	livres		kg	livres
1.0	2.2	5.0	6.0	6.5	6.5	10.0	10.5	10.5
1.5	2.7	6.0	6.5	7.0	7.0	10.5	11.0	11.0
2.0	3.2	7.0	7.0	7.5	7.5	11.0	11.5	11.5
2.5	3.7	8.0	7.5	8.0	8.0	11.5	12.0	12.0
3.0	4.2	9.0	8.0	8.5	8.5	12.0	12.5	12.5
3.5	4.7	10.0	8.5	9.0	9.0	12.5	13.0	13.0
4.0	5.2	11.0	9.0	9.5	9.5	13.0	13.5	13.5
4.5	5.7	12.0	9.5	10.0	10.0	13.5	14.0	14.0
5.0	6.2	13.0	10.0	10.5	10.5	14.0	14.5	14.5
5.5	6.7	14.0	10.5	11.0	11.0	14.5	15.0	15.0
6.0	7.2	15.0	11.0	11.5	11.5	15.0	15.5	15.5
6.5	7.7	16.0	11.5	12.0	12.0	15.5	16.0	16.0
7.0	8.2	17.0	12.0	12.5	12.5	16.0	16.5	16.5
7.5	8.7	18.0	12.5	13.0	13.0	16.5	17.0	17.0
8.0	9.2	19.0	13.0	13.5	13.5	17.0	17.5	17.5
8.5	9.7	20.0	13.5	14.0	14.0	17.5	18.0	18.0
9.0	10.2	21.0	14.0	14.5	14.5	18.0	18.5	18.5
9.5	10.7	22.0	14.5	15.0	15.0	18.5	19.0	19.0
10.0	11.2	23.0	15.0	15.5	15.5	19.0	19.5	19.5
10.5	11.7	24.0	15.5	16.0	16.0	19.5	20.0	20.0
11.0	12.2	25.0	16.0	16.5	16.5	20.0	20.5	20.5
11.5	12.7	26.0	16.5	17.0	17.0	20.5	21.0	21.0
12.0	13.2	27.0	17.0	17.5	17.5	21.0	21.5	21.5
12.5	13.7	28.0	17.5	18.0	18.0	21.5	22.0	22.0
13.0	14.2	29.0	18.0	18.5	18.5	22.0	22.5	22.5
13.5	14.7	30.0	18.5	19.0	19.0	22.5	23.0	23.0
14.0	15.2	31.0	19.0	19.5	19.5	23.0	23.5	23.5
14.5	15.7	32.0	19.5	20.0	20.0	23.5	24.0	24.0
15.0	16.2	33.0	20.0	20.5	20.5	24.0	24.5	24.5
15.5	16.7	34.0	20.5	21.0	21.0	24.5	25.0	25.0
16.0	17.2	35.0	21.0	21.5	21.5	25.0	25.5	25.5
16.5	17.7	36.0	21.5	22.0	22.0	25.5	26.0	26.0
17.0	18.2	37.0	22.0	22.5	22.5	26.0	26.5	26.5
17.5	18.7	38.0	22.5	23.0	23.0	26.5	27.0	27.0
18.0	19.2	39.0	23.0	23.5	23.5	27.0	27.5	27.5
18.5	19.7	40.0	23.5	24.0	24.0	27.5	28.0	28.0
19.0	20.2	41.0	24.0	24.5	24.5	28.0	28.5	28.5
19.5	20.7	42.0	24.5	25.0	25.0	28.5	29.0	29.0
20.0	21.2	43.0	25.0	25.5	25.5	29.0	29.5	29.5
20.5	21.7	44.0	25.5	26.0	26.0	29.5	30.0	30.0
21.0	22.2	45.0	26.0	26.5	26.5	30.0	30.5	30.5
21.5	22.7	46.0	26.5	27.0	27.0	30.5	31.0	31.0
22.0	23.2	47.0	27.0	27.5	27.5	31.0	31.5	31.5
22.5	23.7	48.0	27.5	28.0	28.0	31.5	32.0	32.0
23.0	24.2	49.0	28.0	28.5	28.5	32.0	32.5	32.5
23.5	24.7	50.0	28.5	29.0	29.0	32.5	33.0	33.0
24.0	25.2	51.0	29.0	29.5	29.5	33.0	33.5	33.5
24.5	25.7	52.0	29.5	30.0	30.0	33.5	34.0	34.0
25.0	26.2	53.0	30.0	30.5	30.5	34.0	34.5	34.5
25.5	26.7	54.0	30.5	31.0	31.0	34.5	35.0	35.0
26.0	27.2	55.0	31.0	31.5	31.5	35.0	35.5	35.5
26.5	27.7	56.0	31.5	32.0	32.0	35.5	36.0	36.0
27.0	28.2	57.0	32.0	32.5	32.5	36.0	36.5	36.5
27.5	28.7	58.0	32.5	33.0	33.0	36.5	37.0	37.0
28.0	29.2	59.0	33.0	33.5	33.5	37.0	37.5	37.5
28.5	29.7	60.0	33.5	34.0	34.0	37.5	38.0	38.0
29.0	30.2	61.0	34.0	34.5	34.5	38.0	38.5	38.5
29.5	30.7	62.0	34.5	35.0	35.0	38.5	39.0	39.0
30.0	31.2	63.0	35.0	35.5	35.5	39.0	39.5	39.5
30.5	31.7	64.0	35.5	36.0	36.0	39.5	40.0	40.0
31.0	32.2	65.0	36.0	36.5	36.5	40.0	40.5	40.5
31.5	32.7	66.0	36.5	37.0	37.0	40.5	41.0	41.0
32.0	33.2	67.0	37.0	37.5	37.5	41.0	41.5	41.5
32.5	33.7	68.0	37.5	38.0	38.0	41.5	42.0	42.0
33.0	34.2	69.0	38.0	38.5	38.5	42.0	42.5	42.5
33.5	34.7	70.0	38.5	39.0	39.0	42.5	43.0	43.0
34.0	35.2	71.0	39.0	39.5	39.5	43.0	43.5	43.5
34.5	35.7	72.0	39.5	40.0	40.0	43.5	44.0	44.0
35.0	36.2	73.0	40.0	40.5	40.5	44.0	44.5	44.5
35.5	36.7	74.0	40.5	41.0	41.0	44.5	45.0	45.0
36.0	37.2	75.0	41.0	41.5	41.5	45.0	45.5	45.5
36.5	37.7	76.0	41.5	42.0	42.0	45.5	46.0	46.0
37.0	38.2	77.0	42.0	42.5	42.5	46.0	46.5	46.5
37.5	38.7	78.0	42.5	43.0	43.0	46.5	47.0	47.0
38.0	39.2	79.0	43.0	43.5	43.5	47.0	47.5	47.5
38.5	39.7	80.0	43.5	44.0	44.0	47.5	48.0	48.0
39.0	40.2	81.0	44.0	44.5	44.5	48.0	48.5	48.5
39.5	40.7	82.0	44.5	45.0	45.0	48.5	49.0	49.0
40.0	41.2	83.0	45.0	45.5	45.5	49.0	49.5	49.5
40.5	41.7	84.0	45.5	46.0	46.0	49.5	50.0	50.0
41.0	42.2	85.0	46.0	46.5	46.5	50.0	50.5	50.5
41.5	42.7	86.0	46.5	47.0	47.0	50.5	51.0	51.0
42.0	43.2	87.0	47.0	47.5	47.5	51.0	51.5	51.5
42.5	43.7	88.0	47.5	48.0	48.0	51.5	52.0	52.0
43.0	44.2	89.0	48.0	48.5	48.5	52.0	52.5	52.5
43.5	44.7	90.0	48.5	49.0	49.0	52.5	53.0	53.0
44.0	45.2	91.0	49.0	49.5	49.5	53.0	53.5	53.5
44.5	45.7	92.0	49.5	50.0	50.0	53.5	54.0	54.0
45.0	46.2	93.0	50.0	50.5	50.5	54.0	54.5	54.5
45.5	46.7	94.0	50.5	51.0	51.0	54.5	55.0	55.0
46.0	47.2	95.0	51.0	51.5	51.5	55.0	55.5	55.5
46.5	47.7	96.0	51.5	52.0	52.0	55.5	56.0	56.0
47.0	48.2	97.0	52.0	52.5	52.5	56.0	56.5	56.5
47.5	48.7	98.0	52.5	53.0	53.0	56.5	57.0	57.0
48.0	49.2	99.0	53.0	53.5	53.5	57.0	57.5	57.5
48.5	49.7	100.0	53.5	54.0	54.0	57.5	58.0	58.0
49.0	50.2	101.0	54.0	54.5	54.5	58.0	58.5	58.5
49.5	50.7	102.0	54.5	55.0	55.0	58.5	59.0	59.0
50.0	51.2	103.0	55.0	55.5	55.5	59.0	59.5	59.5
50.5	51.7	104.0	55.5	56.0	56.0	59.5	60.0	60.0
51.0	52.2	105.0	56.0	56.5	56.5	60.0	60.5	60.5
51.5	52.7	106.0	56.5	57.0	57.0	60.5	61.0	61.0
52.0	53.2	107.0	57.0	57.5	57.5	61.0	61.5	61.5
52.5	53.7	108.0	57.5	58.0	58.0	61.5	62.0	62.0
53.0	54.2	109.0	58.0	58.5	58.5	62.0	62.5	62.5
53.5	54.7	110.0	58.5	59.0	59.0	62.5	63.0	63.0
54.0	55.2	111.0	59.0	59.5	59.5	63.0	63.5	63.5
54.5	55.7	112.0	59.5	60.0	60.0	63.5	64.0	64.0
55.0	56.2	113.0	60.0	60.5	60.5	64.0	64.5	64.5
55.5	56.7	114.0	60.5	61.0	61.0	64.5	65.0	65.0
56.0	57.2	115.0	61.0	61.5	61.5	65.0	65.5	65.5
56.5	57.7	116.0	61.5	62.0	62.0	65.5	66.0	66.0
57.0	58.2	117.0	62.0	62.5	62.5	66.0	66.5	66.5
57.5	58.7	118.0	62.5	63.0	63.0	66.5	67.0	67.0
58.0	59.2	119.0	63.0	63.5	63.5	67.0	67.5	67.5
58.5	59.7	120.0	63.5	64.0	64.0	67.5	68.0	68.0
59.0	60.2	121.0	64.0	64.5	64.5	68.0	68.5	68.5
59.5	60.7	122.0	64.5	65.0	65.0	68.5	69.0	69.0
60.0	61.2	123.0	65.0	65.5	65.5	69.0	69.5	69.5
60.5	61.7	124.0	65.5	66.0	66.0	69.5	70.0	70.0
61.0	62.2	125.0	66.0	66.5	66.5	70.0	70.5	70.5
61.5	62.7	126.0	66.5	67.0	67.0	70.5	71.0	71.0
62.0	63.2	127.0	67.0	67.5	67.5	71.0	71.5	71.5
62.5	63.7	128.0	67.5	68.0	68.0	71.5	72.0	72.0
63.0	64.2	129.0	68.0	68.5	68.5	72.0	72.5	72.5
63.5	64.7	130.0	68.5	69.0	69.0	72.5	73.0	73.0
64.0	65.2	131.0	69.0	69.5	69.5	73.0	73.5	73.5
64.5	65.7	132.0	69.5	70.0	70.0	73.5	74.0	74.0
65.0	66.2	133.0	70.0	70.5	70.5	74.0	74.5	74.5
65.5	66.7	134.0	70.5	71.0	71.0	74.5	75.0	75.0
66.0	67.2	135.0	71.0	71.5	71.5	75.0	75.5	75.5
66.5	67.7	136.0	71.5	72.0	72.0	75.5	76.0	76.0
67.0	68.2	137.0	72.0	72.5	72.5	76.0	76.5	76.5
67.5	68.7	138.0	72.5	73.0	73.0	76.5	77.0	77.0
68.0	69.2	139.0	73.0	73.5	73.5	77.0	77.5	77.5
68.5	69.7	140.0	73.5	74.0	74.0	77.5	78.0	78.0
69.0	70.2	141.0	74.0	74.5	74.5	78.0	78.5	78.5
69.5	70.7	142.0	74.5	75.0	75.0	78.5	79.0	79.0
70.0	71.2	143.0	75.0	75.5	75.5	79.0	79.5	79.5
70.5	71.7	144.0	75.5	76.0	76.0	79.5	80.0	80.0
71.0	72.2	145.0	76.0	76.5	76.			

# Surveillance nutritionnelle

## Le Suivi Promotion de la Croissance

### Description de l'image :

Un enfant est en train d'être pesé par un agent communautaire en présence de sa maman. L'agent communautaire et la mère discutent. En médaillon : un tableau des poids minimums attendus. Un groupe de femmes portant leurs bébés

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

Un enfant est en train d'être pesé en présence de sa mère ; un deuxième relais reporte le poids de l'enfant sur la fiche de croissance ; en médaillon une fiche de croissance ; un tableau des poids minimums attendus ; le relais et la mère discutent autour des résultats de la pesée, avec à la main une fiche de croissance. Une carte conseils posée sur une natte.
2. Pourquoi pèse-t-on cet enfant ?

Pour savoir s'il grandit bien. Car un enfant bien portant prend régulièrement et normalement du poids.
3. Comment savoir si notre enfant grandit bien ?

En comparant son poids actuel au poids attendu indiqué sur la fiche, pour voir si l'enfant a eu un gain de poids adéquat.
4. Quand est ce que nous devons peser nos enfants ?

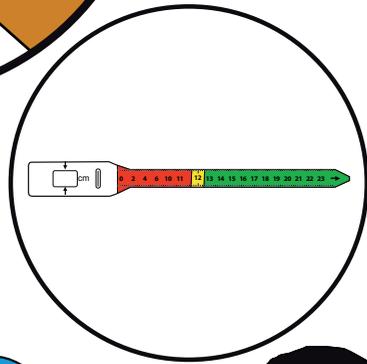
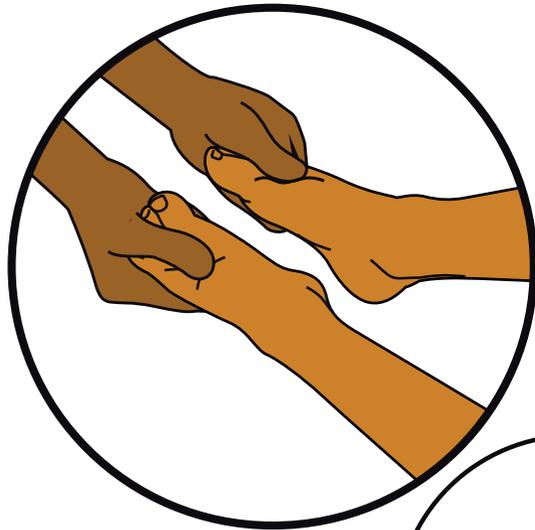
L'enfant doit être pesé tous les mois, de la naissance à l'âge de deux ans.
5. Avec quoi suit-on l'évolution du poids de l'enfant ?

Tous les mois, après la pesée, son poids est inscrit sur sa fiche de croissance et est comparé au poids attendu. Le relais se base sur la table des poids minimums attendus pour apprécier le gain de poids de l'enfant.
6. Quelle est l'importance de l'entretien du relais avec la mère ?

Cet entretien permet à la maman d'apprécier le statut de son enfant, de suivre les conseils fournis par le relais afin d'assurer une bonne croissance à son enfant.

### Que pouvons nous retenir ?

- Tous les mois, l'enfant doit être pesé pour s'assurer qu'il grandit bien.
- L'agent communautaire aide à suivre sa croissance pour voir si l'enfant grandit bien et donne à la mère les conseils appropriés.



## Surveillance nutritionnelle

### Le dépistage actif de la malnutrition aiguë chez les enfants de 6 mois à 59 mois

#### Description de l'image :

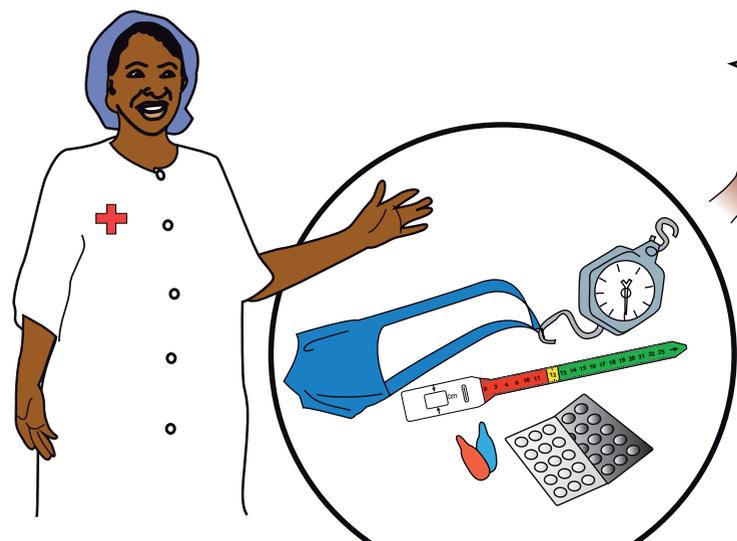
Un agent communautaire est en train de rechercher les œdèmes sur les deux pieds d'un enfant. L'agent communautaire mesure le Périmètre Brachial (PB) d'un enfant en présence de sa maman. En médaillon un Ruban PB. Le relais et la mère discutent sur le résultat de la mesure du PB, le relais tient à la main un Ruban PB et désigne une couleur sur le Ruban. Un groupe de femmes assises sur une natte.

#### Questions / Réponses

1. **Que voyez-vous sur cette image ?** L'agent communautaire en train de rechercher les œdèmes sur les deux pieds d'un enfant. L'agent communautaire qui mesure le PB d'un enfant en présence de sa maman. Le relais et la mère discutent sur le résultat de la prise du PB, le relais tient à la main un Ruban PB et désigne une couleur. Un groupe de femmes assises sur une natte. En médaillon un Ruban PB avec ses graduations et ses différentes couleurs.
2. **Selon vous de quoi s'agit-il ?** Il s'agit d'une activité de dépistage de la malnutrition aiguë au niveau communautaire
3. **Quelle est la cible du dépistage ?** Le dépistage cible les enfants âgés de 6 à 59 mois.
4. **Pourquoi cherche-t-on les œdèmes sur les deux pieds de l'enfant ?** Pour savoir si l'enfant souffre de malnutrition aiguë sévère car la présence d'œdèmes sur les deux pieds est signe de malnutrition aiguë sévère (MAS).
5. **Pourquoi mesure-t-on le Périmètre Brachial (PB) de l'enfant ?** Pour savoir si l'enfant est bien portant ou s'il souffre de malnutrition aiguë modérée ou sévère.
6. **Quand devons-nous amener nos enfants aux campagnes de dépistage de la malnutrition aiguë ?** Tous les trois mois.
7. **Pourquoi devons-nous amener nos enfants aux campagnes de dépistage de la malnutrition aiguë ?** Pour vérifier si l'enfant souffre de malnutrition aiguë et pour le faire prendre en charge très tôt.
8. **Comment sommes-nous informées de l'organisation d'une campagne de dépistage ?** Nous pouvons être informées de la tenue du dépistage par :
  - Une activité de mobilisation sociale ;
  - Une annonce à la radio,
  - L'annonce par le crieur public,
  - Une visite à domicile.

#### Que pouvons nous retenir ?

- A chaque fois qu'on est informé de l'organisation d'une activité de dépistage nous devons y amener nos enfants âgés de 6 mois à 59 mois, pour vérifier s'ils souffrent ou pas de malnutrition aiguë.
- Si notre enfant présente des œdèmes sur les deux pieds ou si la mesure de son PB est dans la bande rouge, nous devons veiller à ce qu'il soit référé vers la structure sanitaire la plus proche.
- Si la mesure de son PB est dans la bande jaune l'agent communautaire nous aidera à le prendre en charge très tôt.



## Surveillance nutritionnelle

# La prise en charge de la malnutrition aiguë modérée (PECMAM)

### Description de l'image :

Une séance de démonstration culinaire avec un groupe de femmes, un plateau de condiments posé à côté de l'agent communautaire. Deux sachets de farine enrichie. Un agent communautaire qui déroule une causerie avec un groupe de femmes avec leurs enfants. Un agent de santé montrant une tablette de comprimés de fer, deux capsules de vitamine A rouge et bleu et une tablette de Mébendazole. Une balance à culotte et un Ruban PB. Une mère qui joue avec son enfant. Des mains partant de chaque image et désignant un enfant de deux ans avec un aspect chétif au centre.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

  - Une séance de démonstration culinaire • Une séance de causerie • Des sachets de farine enrichie • Un agent de santé montrant des médicaments, une balance à culotte et un Ruban PB. • Une mère qui est en train de jouer avec son enfant. • Des mains partant de chaque image et désignant un enfant d'aspect chétif au centre.
2. A votre avis de quoi s'agit-il ?

Ce sont des activités qui sont menées au niveau communautaire pour prendre en charge les enfants souffrant de malnutrition aiguë modérée (MAM).
3. Quels sont les services offerts au cours de la PECMA

Pendant ces activités les enfants souffrant de MAM vont être déparasités, supplémentés en fer et en vitamine A. Ils vont recevoir des repas chauds et de la farine ou d'autres aliments de supplément prêts à l'emploi à emporter. Les mamans pourront également bénéficier d'activités de communication qui leur permettront d'avoir plus de connaissances pour prévenir la malnutrition. Des activités d'éveil seront déroulées pour stimuler le développement psychomoteur des enfants.
4. Pourquoi ses activités sont-elles importantes pour vos enfants?

  - La prise en charge de la malnutrition aiguë modérée permet de prévenir la malnutrition aiguë sévère qui peut entraîner le décès de l'enfant.
  - La prise en charge de la malnutrition aiguë modérée permet d'empêcher la survenue de maladies associées à la malnutrition (Diarrhée, IRA...).
5. Pendant combien de temps faut-il participer aux activités de prise en charge des enfants souffrant de MAM ?

Pendant une durée de deux mois au minimum et selon les rendez-vous fixés par l'agent communautaire.

### Que pouvons nous retenir ?

- Lorsque notre enfant souffre de MAM, il doit bénéficier de toutes les activités de prise en charge et pendant toute la durée indiquée.
- La supplémentation alimentaire et les médicaments que notre enfant va recevoir durant la prise en charge, peuvent l'aider à sortir de la malnutrition.
- Les conseils reçus lors des séances de causeries et démonstrations culinaires vont nous permettre de mieux prendre en charge notre enfant et de lui éviter de retomber dans la malnutrition.



# Consommation d'aliments riches en vitamine A

### Description de l'image :

Une femme qui donne à manger à son enfant. 3 médaillons, le 1er : viande, poissons, œufs, huile de palme, lait, beurre, maïs, le 2e : fruits et légumes de couleur jaune et orange, le 3e : un enfant recevant une dose de vitamine A.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

Une femme qui donne à manger à son enfant. Un médaillon avec viande, poisson, œufs, huile de palme, lait, beurre, maïs et un médaillon avec des fruits et légumes de couleur jaune et orange, un enfant recevant une dose de vitamine A.
2. Qu'est ce que ces aliments ont en commun ?

Ils sont riches en vitamine A.
3. Qu'est ce que la vitamine A ?

La vitamine A est un micronutriment dont l'organisme a besoin pour son développement et son maintien.
4. Quel est le rôle de la vitamine A ?

La vitamine A est particulièrement importante pour :

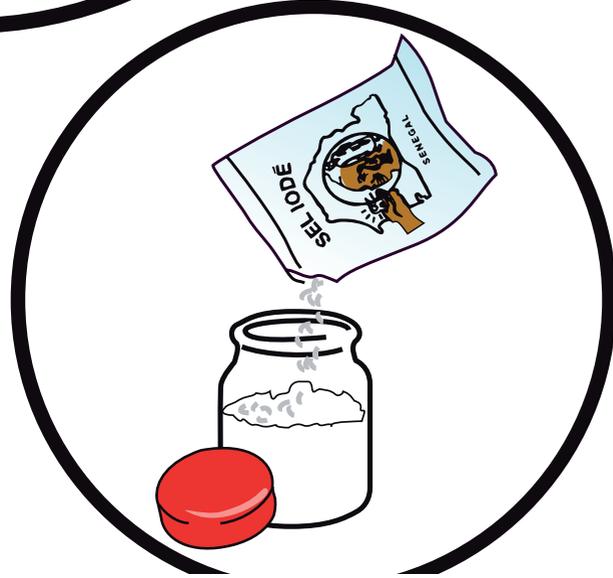
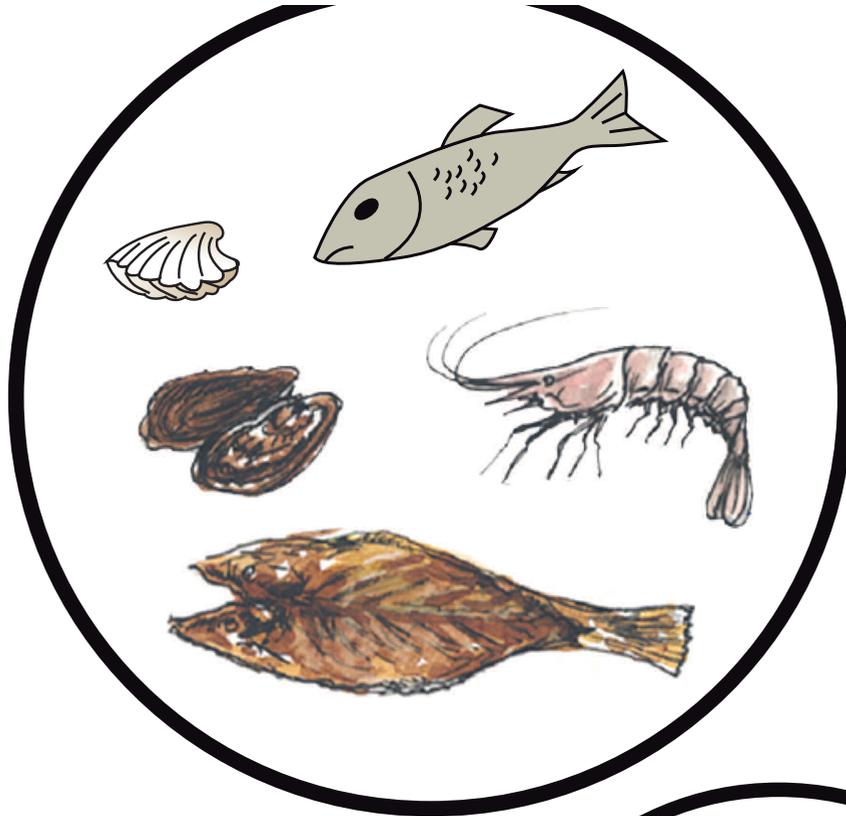
  - La croissance de l'enfant
  - La santé des yeux
  - La prévention des maladies infectieuses.
5. En dehors de l'alimentation, comment peut-on satisfaire les besoins en vitamine A chez l'enfant ?

En le supplémentant en vitamine A, tous les 6 mois dès qu'il a 6 mois et ce jusqu'à l'âge de 5 ans.

### Que pouvons nous retenir ?

Pour assurer une bonne santé à nos enfants, donnons-leur à manger chaque jour, ou au moins 3 fois par semaine, des aliments riches en vitamine A comme la viande, le poisson, le foie, le beurre, les œufs, le lait (dax, diw nior), l'huile de palme, les fruits et légumes de couleur jaune et orange ou les feuilles vert foncé.

Assurons-nous qu'ils reçoivent leur dose de vitamine A à partir de 6 mois, tous les 6 mois et ce, jusqu'à l'âge de 5 ans



## Consommation d'aliments riches en iode

### Description de l'image :

Une femme qui prépare le repas, un enfant debout à côté d'elle. En médaillon : du poisson, des crevettes, un moule, des huîtres, du poisson séché, un sachet de sel iodé qu'on verse dans un bocal en verre.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

  - Une femme qui prépare le repas, un enfant debout à côté d'elle
  - Un médaillon avec du poisson, des crevettes, un moule, du poisson séché
  - Un médaillon avec un sachet de sel iodé portant le logo d'identification.
2. Que signifie cette image ?

Cette image montre des aliments riches en iode.
3. Pourquoi est-il important de consommer des aliments riches en iode ?

  - L'iode est particulièrement important pour l'organisme car il permet le développement mental (cerveau), physique (os) et de celui d'autres organes du corps.
  - Le manque d'iode peut entraîner des troubles au niveau de l'organisme.
4. Quelles sont les aliments riches en iode ?

Les aliments riches en iode sont surtout les produits issus de la mer :

  - Poissons
  - Crevettes
  - Crabes
  - Huîtres
  - Moule
  - Sel iodé
5. Quelles sont les conséquences de la carence en iode ?

  - La carence en iode peut entraîner chez la femme : l'apparition d'un goitre, des avortements ou accouchements prématurés, la naissance d'enfants mort-nés, l'accouchement d'enfants de faible poids de naissance.
  - La carence en iode peut entraîner chez l'enfant : le crétinisme, le nanisme, la baisse des facultés d'apprentissage, l'apparition d'un goitre.
  - La carence en iode peut aussi entraîner chez l'homme des troubles de la fertilité.

### Que pouvons nous retenir ?

L'iode est un micronutriment essentiel pour l'organisme. Les carences en iode peuvent entraîner chez la femme : l'apparition de goitre, des avortements, des accouchements prématurés ou la naissance d'enfants mort-nés. Les carences en iode peuvent entraîner chez l'enfant : le crétinisme, le nanisme, la baisse des facultés d'apprentissage. Les aliments riches en iode sont : le poisson, les crevettes, les crabes, les huîtres, les Moules, le sel iodé.



# Micronutriments

## La consommation de sel iodé

### Description de l'image :

Une femme qui met du sel iodé dans sa marmite et à côté d'elle se trouve un sachet de sel iodé.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur cette image ?

- Une femme qui fait la cuisine.
- Elle tient dans sa main un bocal en verre contenant du sel iodé
- Elle met du sel iodé dans sa marmite. A côté d'elle se trouve un sachet de sel iodé.

2. Pourquoi met-elle du sel iodé dans sa marmite ?

L'iode contenu dans le sel iodé est nécessaire :

- pour le développement du cerveau du fœtus ;
  - le développement physique et mental de l'enfant ;
- les capacités d'apprentissage de l'enfant.

3. Quelles sont les conséquences de la carence en iode ?

La carence en iode peut avoir des conséquences nombreuses et graves :

- l'apparition de goitre chez la femme, l'avortement, l'accouchement prématuré, la mort de l'enfant ;
- retard mental sévère, malformation chez l'enfant ;
- baisse des capacités d'apprentissage.

4. Quels sont les aliments riches en iode qui existent chez nous ?

Le sel iodé et les produits de la mer :

- crevettes ; poisson ; crabes ; Yeet etc...

5. Comment conserver l'iode dans le sel ?

L'iode est une substance très volatile, qui peut se détériorer au contact de la chaleur et du soleil :

- Il faut toujours bien refermer le sac après usage ;
- Conserver le sel dans un bocal en verre fermé hermétiquement ;
- Il ne faut surtout pas tenter de laver le sel iodé avant usage.

### Que pouvons nous retenir ?

- Pour la croissance et le développement de l'intelligence de nos enfants, utilisons le sel iodé dans la préparation des repas de la famille.
- Pour éviter les avortements spontanés, le retard mental de nos enfants, le goitre, préparons toujours nos repas avec du sel iodé.
- Pour bien conserver l'iode dans le sel, bien refermer le sac après usage, maintenir le sel dans un bocal fermé et surtout les éloigner des sources de chaleur.



# Consommation des aliments riches en fer

### Description de l'image :

Une femme enceinte en train de cuisiner et une femme qui alimente son enfant. En médaillon de la viande, des feuilles vertes, du niébé, du foie, des haricots verts, des œufs et des abats, des crevettes et moules.

### Questions / Réponses

1. **Que voyez-vous sur cette image ?** Une femme enceinte en train de faire la cuisine et une femme en train de donner à manger à son enfant avec en médaillon des aliments riches en fer : De la viande, des feuilles vertes, du niébé, du foie, des haricots verts, des œufs et des abats, des crevettes et moules.
2. **Qu'est ce que le fer ?** Le fer est un micronutriment essentiel pour l'organisme. Il permet une bonne croissance de l'enfant, le protège des maladies telles que l'anémie (manque de sang). Il joue aussi un rôle important dans le bon déroulement de la grossesse.
3. **Qu'est ce que le manque de fer peut causer dans l'organisme ?** Le manque de fer entraîne une maladie appelée « l'anémie ».
4. **Quelles sont les conséquences de l'anémie ?** L'anémie a des conséquences nombreuses et graves :
  - elle augmente les risques d'avortement
  - elle augmente les risques de faible poids à la naissance
  - elle diminue la résistance aux maladies
  - elle entraîne la baisse des performances des apprenants
  - elle entraîne une baisse de la productivité chez l'adulte
5. **Pourquoi la femme et l'enfant doivent consommer des aliments riches en fer ?**
  - pour un bon déroulement de la grossesse ;
  - pour éviter d'avoir un bébé avec un faible poids à la naissance ;
  - pour mieux résister aux maladies ;
  - pour mieux résister à l'effort ;
  - pour renforcer les capacités d'apprentissage des enfants.
6. **Quelles sont les principales sources de fer ?** Les principales sources de fer sont : Les produits animaux et les produits végétaux
7. **Quels sont les produits animaux qui sont riches en fer ?** Viande, poisson, œuf, foie, abats, volaille, fruits de mer.
8. **Quels sont les produits végétaux qui sont riches en fer ?** Les feuilles vertes foncées (manioc, nébédaye, Mbuum, patates, niébé...). Les légumineuses (Haricots, niébé, soja), les céréales (Sorgho, mil) et autres graines oléagineuses (noix de coco).

### Que pouvons nous retenir ?

Le fer est un micronutriment essentiel pour l'organisme. Il permet une bonne croissance à l'enfant, le protège des maladies. Il joue aussi un rôle important dans le déroulement de la grossesse et dans la performance des apprenants. Le fer est présent dans les produits animaux tels que la viande, le poisson, l'œuf, le foie, les abats, la volaille et les fruits de mer et dans les produits végétaux tels que les feuilles vertes foncées (manioc, nébédaye, Mbuum, patates, niébé...). Il est aussi présent dans les légumineuses (Haricots, niébé, soja), les céréales (Sorgho, mil) et les graines oléagineuses (noix de coco).



# Micronutriments

## La prévention de l'anémie

### Description de l'image :

Une femme et un enfant qui présentent des signes visibles d'anémie (pâleur au niveau des mains, de la langue et des yeux).

### Questions / Réponses

1. Qu'est ce que l'anémie ?

L'anémie est une maladie grave due à un manque de fer.
2. Quand est-ce que l'anémie survient chez la personne ?

Elle survient chez la personne lorsque la quantité de fer apportée par son alimentation est insuffisante par rapport aux besoins de son organisme.
3. Quels sont les signes qui permettent de reconnaître l'anémie ?

  - Pâleur des mains, des yeux, de la langue
  - Fatigue rapide et intense à l'effort
  - Difficulté à respirer, essoufflement
4. Qu'est ce qui peut causer l'anémie ?

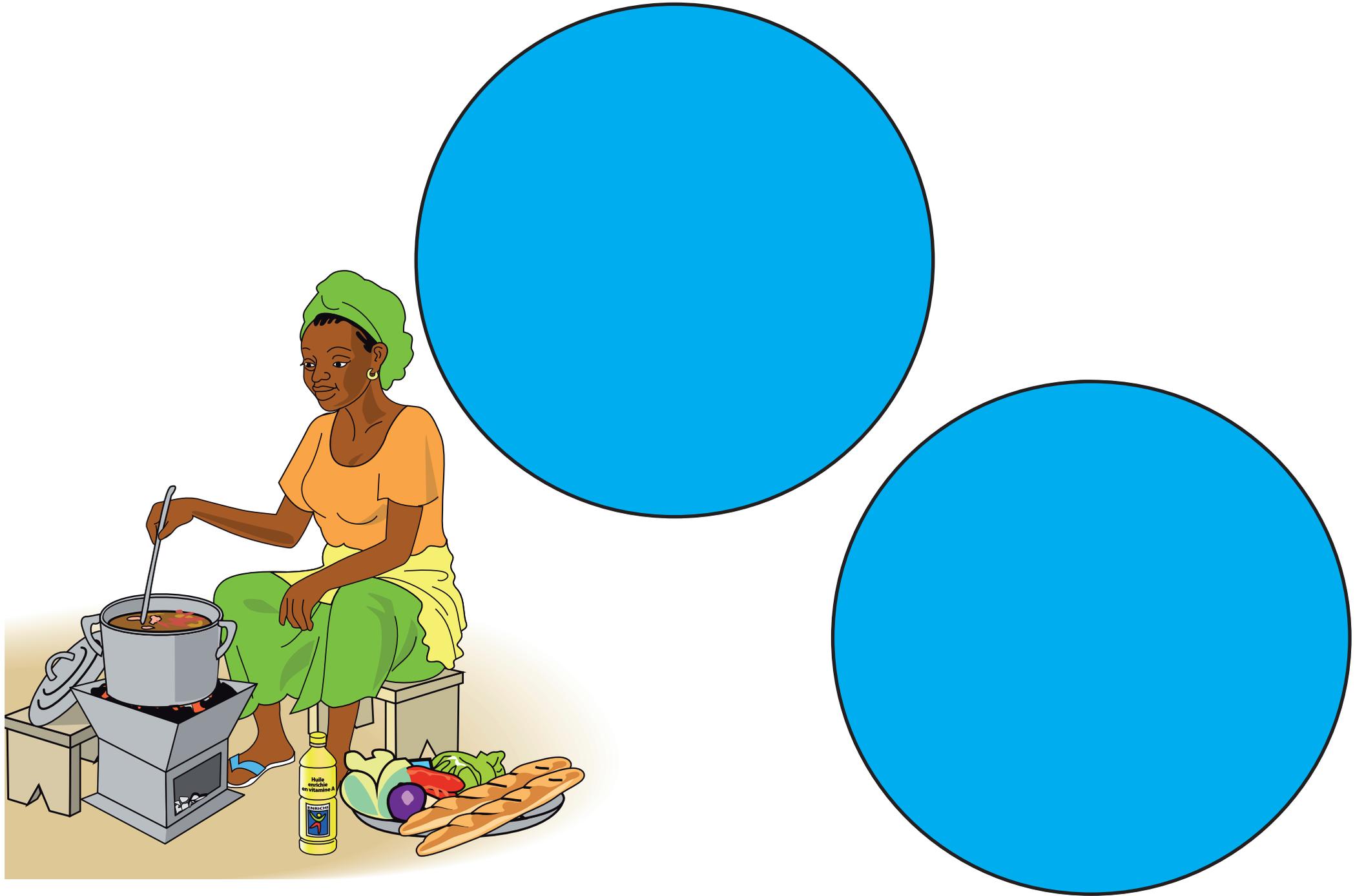
L'anémie peut être causée par :

  - une alimentation pauvre en fer
  - les vers intestinaux
  - le paludisme
  - les pertes de sang
5. Que doit faire la femme enceinte pour éviter d'être anémiée ?

La femme enceinte doit consommer des aliments riches en fer et prendre des comprimés de fer durant toute sa grossesse, en respectant les prescriptions du personnel de santé.

### Que pouvons nous retenir ?

Pour éviter d'avoir une anémie, l'enfant et la femme enceinte doivent consommer régulièrement des aliments riches en fer. La femme doit respecter les prescriptions du personnel de santé en prenant normalement le fer qui lui est prescrit.



# Les aliments enrichis en Vitamine A et en fer/vitamine B9

### Description de l'image :

Une femme en train de cuisiner à côté d'elle une bouteille d'huile, un plat avec des légumes et des baguettes de pain. En médaillon une boutique où l'on vend de l'huile enrichie, une boulangerie où l'on vend du pain fabriqué à partir de la farine enrichie et le logo des aliments enrichis.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur l'image ?

Une femme assise en train de cuisiner à côté d'elle une bouteille d'huile enrichie, un plat avec des légumes et des baguettes de pain faits à base de farine enrichie.  
3 médaillons :  
1er médaillon, une boutique où l'on vend de l'huile enrichie ;  
2e médaillon, une boulangerie où l'on vend du pain fabriqué à partir de la farine enrichie ;  
le 3e médaillon, le logo d'identification des aliments enrichis.
2. C'est quoi une huile enrichie ?

L'huile enrichie est une huile à laquelle on a ajouté de la Vitamine A. Cet ajout n'altère pas la qualité de l'huile. La vitamine A renforce la protection de l'organisme face aux infections. Pour bénéficier des bienfaits de la vitamine A, il faut éviter de surchauffer l'huile et de faire des cuissons de longue durée.
3. C'est quoi une farine enrichie ?

C'est une farine à laquelle on a ajouté du Fer et de la Vitamine B9. Cette vitamine B9 est nécessaire pour une croissance et une reproduction normales. Le fer protège des maladies telles que l'anémie.
4. Comment pouvons-nous reconnaître les aliments enrichis ?

Les aliments enrichis peuvent être reconnus grâce au logo « Enrichi » qui se trouve sur les emballages.

### Que pouvons nous retenir ?

Les aliments enrichis sont :

- l'huile en Vitamine A
- la farine en Fer et vitamine B9

Ces aliments sont reconnus grâce au logo « Enrichi » présent sur les emballages.



# Hygiène et assainissement du milieu

## Lavage des mains

### Description de l'image :

Une femme qui se lave les mains avec de l'eau et du savon aux moments suivants : au sortir des toilettes, après avoir changé les couches de son bébé, après avoir nettoyé son enfant après les selles, avant d'allaiter son bébé, avant de préparer à manger et avant de donner à manger à son bébé. En médaillon, une femme qui lave les mains à son enfant.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur l'image ?

- Une femme qui sort des toilettes et une main lui indique qu'elle doit aussitôt après se laver les mains avec de l'eau et du savon ;
- Une mère qui enlève la couche de son bébé, une main lui indique qu'elle doit, après l'acte, se laver les mains avec de l'eau et du savon ;
- Une femme qui nettoie son enfant après les selles, une main lui indique qu'elle doit, après l'acte, se laver les mains avec de l'eau et du savon ;
- Une femme allaite son enfant et une main lui indique qu'elle doit, avant de le faire, se laver les mains avec de l'eau et du savon ;
- une femme qui donne à manger à son enfant et une main lui indique qu'elle doit, avant de le faire, se laver les mains avec de l'eau et du savon ;
- une femme qui prépare à manger et une main lui indique qu'elle doit, avant de le faire, se laver les mains avec de l'eau et du savon ;
- En médaillon, une femme qui lave les mains à son enfant.

2. Pourquoi faut-il se laver les mains avec de l'eau et du savon ?

Les mains sales sont souvent à l'origine des maladies diarrhéiques et d'autres maladies infectieuses. Le lavage des mains avec de l'eau et du savon peut réduire considérablement la survenue de la diarrhée notamment chez les enfants âgés de 0 à 5 ans.

3. A quel moment faut-il particulièrement se laver les mains avec de l'eau et du savon ?

Il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon particulièrement :

- au sortir des toilettes ;
- après chaque contact avec les selles de l'enfant ;
- avant d'allaiter son enfant ;
- avant de préparer à manger ;
- avant de donner à manger à l'enfant.

4. Quelle est la technique la plus adéquate pour bien se laver les mains ?

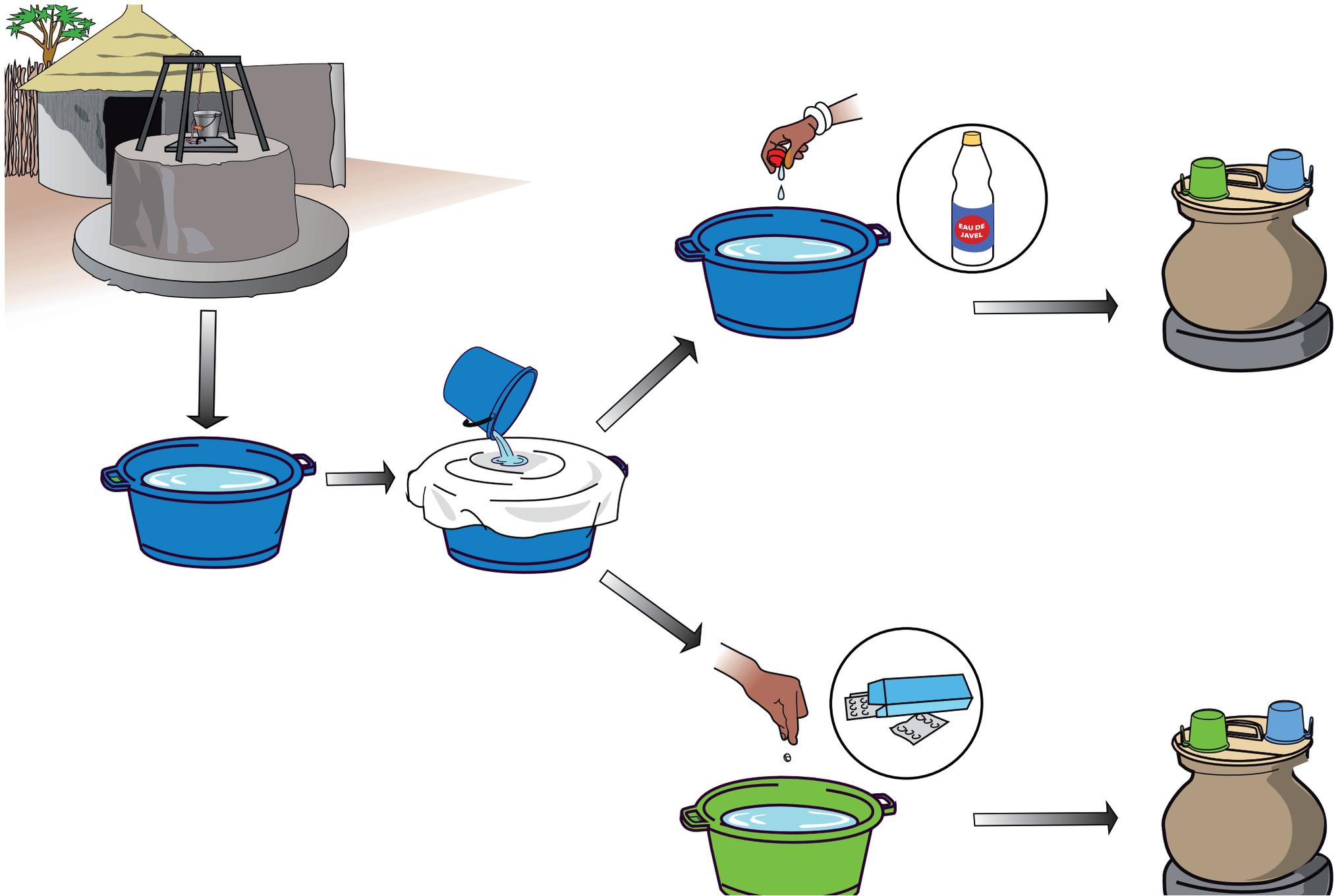
- Enlever bagues, bracelets et montre ;
- Laver à part bagues et bracelets ;
- Se mouiller les mains avec de l'eau propre ;
- Se frotter les deux mains avec du savon ;
- Se laver en commençant par le bout des doigts ;
- Frotter particulièrement les plis entre les doigts ;
- Se laver les ongles ;
- Se laver la paume, le dos et les poignets des mains pendant 30 secondes ;
- Rincer les mains avec une eau propre ;
- Enfin s'essuyer les mains avec du linge propre ou laisser sécher les mains à l'air libre.

### Que pouvons nous retenir ?

Lavons-nous les mains à l'eau et au savon principalement à 6 moments clés :

- Au sortir des toilettes
- après chaque contact avec les selles de l'enfant;
- avant de préparer à manger;
- avant de donner à manger à l'enfant;
- avant d'allaiter son enfant.
- lavons les mains de nos enfants avant qu'ils ne mangent ;

NB : Veiller à se verser de l'eau sur les mains plutôt que de plonger les mains dans un récipient rempli d'eau.



# Hygiène et assainissement du milieu

## Consommation d'une eau potable

### Description de l'image :

Images illustrant le processus pour rendre l'eau potable. Un puits couvert avec une margelle, une bassine d'eau couverte par un linge, une main versant de l'eau de javel dans la bassine d'eau. En médaillon, bouteille d'eau de javel. Une main mettant un comprimé dans une bassine d'eau. En médaillon une plaquette contenant des comprimés pour purifier l'eau. Deux canaris avec couvercle.

### Questions / Réponses

1. Que voyez-vous sur l'image ?

  - Un puits couvert
  - Une bassine recouverte par un linge
  - Une bouteille de javellisant en médaillon
  - Une autre bassine contenant de l'eau
  - Une plaquette de comprimés pour purifier l'eau, en médaillon
  - Deux canaris avec couvercles.
2. Quels sont les bienfaits d'une eau potable ?

La consommation d'une eau potable réduit l'apparition des cas de diarrhée, surtout chez les enfants de moins de 5ans.
3. Pourquoi doit-on traiter l'eau pour la rendre potable ?

L'eau provenant des puits, des marigots peut contenir des microbes et des parasites qui peuvent entraîner l'apparition des maladies diarrhéiques. Le traitement de l'eau permet d'éliminer les microbes et les parasites contenus dans l'eau non traitée.
4. Quelle est la technique la plus adéquate pour rendre l'eau potable ?

Pour traiter l'eau des puits ou des marigots, il faut respecter les étapes suivantes :

  - Se laver les mains
  - Laisser reposer l'eau pendant 15 à 20 mn
  - Filtrer l'eau avec un linge propre
  - Mettre le contenu de la capsule de la bouteille de javel ou un comprimé pour purifier une quantité de 20 litres d'eau
  - Mélanger et laisser reposer pendant 30mn avant utilisation.

#### Que pouvons nous retenir ?

Le traitement de l'eau permet d'éliminer les microbes. Il faut utiliser un récipient avec couvercle pour conserver l'eau traitée. Il faut se laver les mains avant toute manipulation de l'eau traitée.

