Conseils pratiques

- Éviter la consommation du thé, du café pendant ou immédiatement après les repas.
- Consom,er des aliments riches en vitamine C (citron, pamplemousse, orange, mangue) après les repas.
- Prendre les comprimés de fer et d'acide folique après les repas
- Il est strictement interdit de manger du kaolin «kew», qui inhibent l'absorption du Fer.

Les bénéfices de la supplémentation en fer sont une bonne santé et des performances scolaires renforcées

Témoignage

Je suis en classe de 3ème. L'année dernière en 4éme, je me fatiguais vite et j'avais du mal à me concentrer en classe. Avec la prise des comprimés de fer et d'acide folique à l'école, je me fatigue moins et mes notes ont progressé. Le fer m'a beaucoup aidé.

Ministère de l'Education national
Division du Contrôle Médical Scolaire

MINISTERE DE LA SANTÉ ET DE L'ACTION SOCIALE

Xeex Anémie

Division du Contrôle Médical Scolaire (DCMS)
Camp Jeremy, Avenue Cheikh Anta Diop,
Tél : 33 825 10 40/E-mail: dcmsmen@gmail.com

E-mail : xeexanemie@gmail.com

www.xeexanemie.sn

NUTRITION INTERNATIONAL
Nourish Life

xeexanemie xeexanemie xeexanemie

Xeex Anémie

programme de supplémentation hebdomadaire en fer et acide folique

Prendre du fer me préserve de l'anémie

Qui sommes nous ?

Le programme de supplémentation hebdomadaire en fer et acide folique des adolescentes scolarisées au Sénégal couvre les régions de Saint-Louis, Dakar, Thiès, Ziguinchor, Kolda, Sedhiou et Kaolack. Il est mis en œuvre par le Ministère de l'Éducation nationale en partenariat avec le Ministère de la Santé et de l'Action sociale avec l'appui de Nutrition international.

L'objectif est de contribuer à la réduction de la prévalence de l'anémie chez les adolescentes scolarisées au Sénégal.

Qu'est ce que l'anémie ?

L'anémie est un trouble caractérisé par une baisse anormale du taux de globules rouges ou d'hémoglobine dans le sang. L'anémie par carence en fer est la plus fréquente. Elle est très répandue chez les enfants, les adolescentes et les femmes enceintes.

L'anémie est un problème de santé publique. Elle touche une personne sur quatre dans le monde. Au Sénégal, la prévalence de l'anémie chez les adolescentes de 15-19 ans, est estimée à 55.5%.

Quels sont les signes de l'anémie ?

- Une fatigue permanente
- Un essoufflement au moindre effort
- Une pâleur des mains, des yeux et de la langue
- Des maux de tête et des vertiges
- Une baisse de la concentration et un faible rendement scolaire

Comment lutter contre l'anémie en milieu scolaire ?

Le programme met en œuvre un paquet d'activités constituées par :

- La distribution hebdomadaire de comprimés de Fer et acide folique aux adolescentes dans les écoles
- Le déparasitage des élèves tous les 6 mois
- L'éducation nutritionnelle pour une alimentation variée et riche en fer

Quels sont les aliments riches en fer ?

Pour prévenir l'anémie par carence en fer, il est recommandé de consommer des aliments riches en fer tels que

- Le foie
- La viande rouge et les abats
- Les lentilles
- Les légumes verts, les légumineuses (niébé, petit pois, haricot vert, arachide)
- Les feuille de nébéday, de patate, de manioc, d'oseille (bissap)

Comment se déroule la supplémentation ?

Au niveau de l'école, une équipe de dispensateurs va donner des comprimés de fer et d'acide folique à chaque fille une fois par semaine pendant toute la durée de la supplémentation.

Pourquoi la supplémentation en fer est importante ?

Elle permet

- La prévention de l'anémie
- La résistance contre les maladies
- La lutte contre la fatigue
- Une meilleure concentration à l'école
- L' amélioration des performances scolaires