

# Les Bons Aliments font la bonne santé

Tout être humain a besoin d'avoir une alimentation correcte pour se développer convenablement, travailler fort, et rester en bonne santé. Beaucoup de maladies courantes résultent d'une alimentation insuffisante.

Une personne qui est faible ou malade parce qu'elle ne mange pas assez, ou ne mange pas les aliments qu'il faut, est une personne malnutrie. Elle souffre de **malnutrition**.

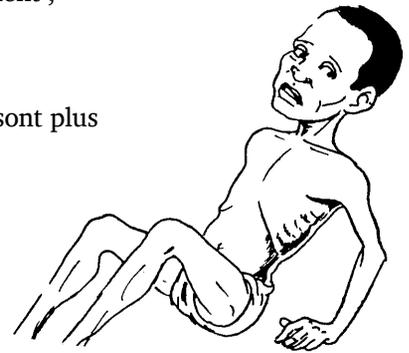


## Maladies causées par une mauvaise alimentation

La malnutrition peut avoir les effets suivants sur la santé :

### Chez l'enfant

- ne grandit pas ou ne prend pas de poids normalement ;
- marche, parle et pense lentement ;
- ventre gonflé, maigreur des bras et des jambes ;
- maladies et infections qui durent plus longtemps, sont plus graves ou causent la mort plus facilement ;
- manque d'énergie, est triste, ne joue pas ;
- pieds, visage et mains enflés, souvent avec des plaies ou des marques sur la peau ;
- cheveux qui deviennent plus raides, ou qui tombent, ou se décolorent et perdent leur brillance ;
- mauvaise vision pendant la nuit, yeux secs, cécité (le fait d'être aveugle).



# Balo nafama: Mɔgɔ ka kan ka mun ni mun dun walasa a to ka keneya la?

Sigida

11

Adamaden kelen kelen bɛɛ mako be balo la walasa ka mɔdiya, ka se ka baara ke ani ka to keneya la. Sisan banaw caman sababu ye farikolo labɔbaliya ye balo nafama na.

Mɔgɔ min man girin walima a man kene barisa a tɛ balo nafama sɔrɔ ka dun walima a tɛ dumuni caman sɔrɔ, a be fɔ ko o tigi balocogo man ni walima **balodese** bɛ a la. Balodese bɛ o tigi degun.



## Balo numan dunbaliya bɛ bana minnu lase adamaden ma

An bena kuma bana minnu kan, olu caman sababu ye balodese ye. O banaw file:

### Denmisenniwa na

- Den be mɔgoya ani fana a tɛ fanga sɔrɔ;
- Den be mɛn ka sɔrɔ a ma taama, a ma kuma walima ka a hakili dayele;
- Kɔnɔ be tɔn, bolow ni senw be misenya;
- A senw, a jɛda ni a bolow bɛɛ be tɔn wa tuma dɔw la a be joliw walima nɔw bila fari la;
- Banaw, kɛrenkerɛnɛnya la bana minnu be mɛn senna wa u furake ka gelen ni farafin furaw ye (i n'a fɔ ziramugu) walima ni tubabufuraw ye;
- Nisɔngoya, farifaga;
- Kunsigiw be bila kelen kelen walima ka bɔn, walima u jɛ be yelemaw walima u tɛ manamana;
- Jɛw ji be ja, a tigi tɛ yeli ke ka jɛ su fɛ (surɔfiyen).



## En général

- faiblesse et fatigue ;
- perte de l'appétit ;
- anémie ;
- plaies aux coins de la bouche ;
- langue douloureuse ou irritée ;
- « brûlure » ou engourdissement des pieds.

Les problèmes suivants peuvent avoir d'autres causes, mais sont souvent provoqués ou aggravés par une mauvaise alimentation :

- diarrhée ;
- infections fréquentes ;
- tintement ou bourdonnement dans les oreilles ;
- maux de tête ;
- saignement ou rougeur des gencives ;
- contusions fréquentes ;
- saignements de nez ;
- estomac dérangé ;
- peau sèche et gercée ;
- fortes pulsations du cœur ou du creux de l'estomac (palpitations) ;
- anxiété (inquiétude nerveuse) et divers problèmes nerveux ou mentaux ;
- cirrhose (maladie du foie).

**Une mauvaise alimentation pendant la grossesse** signifie faiblesse et anémie chez la mère, et augmente le risque que celle-ci meure pendant ou après l'accouchement ; elle peut aussi expliquer certaines fausses couches, de même que l'accouchement de bébés mort-nés, nés trop petits, ou handicapés.

**Une bonne alimentation aide le corps à résister à la maladie.**

Une mauvaise alimentation peut être la cause directe des problèmes de santé énumérés ci-dessus. Plus grave encore est le fait qu'elle diminue la capacité du corps à résister à toutes sortes de maladies, et surtout aux infections :

- Les enfants malnutris sont beaucoup plus à risque de diarrhées graves, et de mourir suite à une diarrhée.
- La rougeole est spécialement dangereuse dans les zones où vivent beaucoup d'enfants malnutris.
- La tuberculose est plus courante et empire plus rapidement chez les personnes qui sont malnutries.
- La cirrhose du foie, qui peut provenir en partie d'un abus d'alcool, est plus courante et plus grave chez les personnes qui sont malnutries.
- C'est souvent chez les personnes malnutries que des troubles mineurs, comme un simple rhume, deviennent graves, durent plus longtemps, ou entraînent une pneumonie.

Une bonne alimentation n'aide pas seulement à prévenir la maladie, elle aide aussi le corps malade à la combattre et à se remettre. C'est pourquoi il est très important de se nourrir d'aliments nutritifs en quantité suffisante quand on est malade.

**Une bonne alimentation aide les malades à guérir.**

## A be taamasije minnu ke mɔɔ be la

- fangadɔɔya ni segen;
- dumunikebaliya;
- jolidese (sayije);
- joliw da kerew la;
- dimi walima neje ne na;
- senw be ton walima u be girinya.

An bena kuma bana minnu kan olu sababuw be se ka ke fen werew ye nka olu be se ka juguya ka a sababu ke balodese ye. O banaw file:

- kɔɔboli;
- tuma be banamisenniw;
- mankan tulo kɔɔ;
- kungolodimi;
- jintaraw be bilen walima u be joli bɔ;
- joli be ke wolo kɔɔ;
- bijedimi.
- nuci;
- kɔɔdimi;
- fari be ja ani ka perenperen;
- dusukun tantanni be teliya walima naka be tara;
- a tigi be jɔɔ ka a hakilinakow cayaka kene;

**Musokɔɔma ka dumuni nafama dunbaliya** be fangadɔɔya ni jolidese lase a ma ani a be se ka ke a sata ye jiginni senfe walima a kɔfe; kɔɔtije sababuw dɔw ye **dumuni nafama dunbaliya ye**, walima a be se ka ke sababu ye den ni ni te bange, a dɔw la, den be dɔɔya walima a be ke lujuratɔ ye.

### Dumuni nafama dunnɔ be a to farikolo be bana kun.

Bana minnu fɔlen file, olu sababu fɔlɔ ye dumuni nafama dunbaliya ye. Nka, o kɔ dumuni nafama dunbaliya b'a to farikolo be dese ka bana suguya be kun, kerekerekenya la banakisebanaw:

- Den minnu te dumuni nafama dun, kɔɔboli juguman ka teli ka dadigi ke olu la walima ka u faga ka teme denw kan, den minnu be dumuni nafama sɔɔ.
- A ka ca a la jɔnisa ka jugu denw ma, den minnu te dumuni nafama dun.
- Mɔɔ minnu te dumuni nafama dun, sɔɔsɔɔɔninje ka teli ka olu de sɔɔ ani ka juguya u ma.
- Mɔɔ minnu balocogo man ji ni u be dɔlɔ min kosebe, bijedimi ka teli ka o tigiw mine ani ka degun.
- Mɔɔ minnu te dumuni nafama dun, banamisenniw ka teli ka juguya olu ma. Misali la u ka mura be juguya, ka men senna walima walima ka laban ka sinkɔɔkeredimi bila u la.

Dumuni nafama dunnɔ ma dabɔ banaw kunbenni dɔɔn kama, u be farikolo deme ka banaw kele ani ka banabagatɔ keneya. O de kama ni mɔɔ man kene, dumuni nafamaw be kerekereken a ye.

### Dumuni nafama dunnɔ be banabagatɔ deme ka kene jooɔa.

Malheureusement, certaines mères cessent de nourrir ou de donner certains aliments nutritifs à leur enfant quand celui-ci est malade ou qu'il a la diarrhée – et c'est ainsi que l'enfant s'affaiblit, ne peut pas lutter contre la maladie et risque de mourir. **Les enfants malades ont besoin d'aliments nutritifs ! Si un enfant malade n'a pas faim, il faut quand même l'encourager à manger.**

L'enfant malade doit manger et boire autant qu'il peut. Mais il manque souvent d'appétit. Alors, soyez patient et donnez-lui à manger plusieurs fois dans la journée. Veillez aussi attention à ce qu'il boive assez pour uriner plusieurs fois par jour. S'il ne peut pas manger d'aliments solides, faites-en de la purée ou de la bouillie.

Les signes de malnutrition apparaissent souvent quand une personne souffre d'une autre maladie. Par exemple, un enfant qui a de la diarrhée pendant plusieurs jours peut commencer à avoir les mains, les pieds et le visage enflés, et des taches sombres ou des plaies qui pèlent sur les jambes. Ces signes indiquent une malnutrition sévère. L'enfant a besoin de plus d'aliments nutritifs ! Et de faire plus de repas. Donnez-lui à manger plusieurs fois par jour.

**Pendant et après une maladie, il est très important de manger assez d'aliments nutritifs.**

**Bonne alimentation et propreté sont la meilleure assurance de bonne santé.**

## Pourquoi il est important de se nourrir correctement

Ceux qui ne mangent pas correctement risquent la malnutrition. C'est le cas quand on ne mange pas assez (malnutrition générale, ou sous-alimentation) ; quand on ne mange pas assez de certains types d'aliments (types spécifiques de malnutrition) ; ou encore quand on mange trop de certains aliments (le surpoids, p. 212).

Tout le monde peut souffrir de malnutrition générale, mais celle-ci est encore plus dangereuse chez :

- Les enfants, parce qu'ils ont besoin de beaucoup d'aliments nutritifs pour grandir et rester en bonne santé.
- Les femmes en âge d'avoir des enfants, surtout celles qui sont enceintes ou qui allaitent déjà un bébé, parce qu'elles ont besoin de manger plus et mieux. Ceci pour rester elles-mêmes en bonne santé, avoir des bébés bien portants, et pouvoir exécuter leur travail quotidien.
- Les personnes âgées, parce qu'elles ont tendance à perdre leurs dents, ainsi que leur appétit, bien qu'elles aient spécialement besoin de se nourrir correctement pour protéger leur santé.
- Les personnes vivant avec le VIH, parce qu'elles ont besoin de plus d'aliments nutritifs pour lutter contre leur infection.

Un enfant qui est malnutri ne grandit pas bien. Il est généralement plus maigre et plus petit que les autres enfants de son âge. Il tend à être irritable, à beaucoup pleurer, à moins jouer et bouger et à tomber malade souvent. Si l'enfant a une diarrhée ou une autre infection, il perd du poids. Un bon moyen pour vérifier si un enfant est sous-alimenté est de mesurer le tour du haut de son bras.



Bonne alimentation et propreté sont la meilleure assurance de bonne santé.

Nka o n'a ta bee la denba dow te son ka dumuni nafamaw di u den banabagato walima u konobolito ma; o de be ke sababu ye ka u denw fanga ban, u farikolo te se ka bana kele wa bana ka teli ka u faga. **Den banabagato ka kan ka dumuni nafamaw dun! Ni den banabagato ma son dumuni na, aw be a negen walasa a ka do dun.**

Den banabagato ka kan ka dumuni caman dun ani ka ji caman min. Nka tuma dow la dumuni nege te a mine. O la, aw be aw muju a koru, ka a nege ka dumuni di a ma siye caman tile konu. Aw be aw jija a ka jimafen caman min walasa ka sugune caman ke tile konu. Den min te se ka dumuni girinmaw dun, aw be u nconi ka di a ma, walima aw be seri ni naji tobi ka di a ma.

Tuma dow la balodese taamasijew be a damine ka ye ni bana were be a tigi la. Misali la den min ka konoboli menna senna, o tigi bolow ni a senw ni a peda be ton, ka tila ka finmanfinmanw ke a fari fan dow la ani ka joliw bo a senkalaw la. Olu ye balodese jugumanba taamasijew ye. O kama, den ka kan ka balo ni dumuni nafama ye waati bee! O ko aw be aw jija ka dumuni di den ma siye caman tile konu.

**Bana waati o, a bannen ko o, a ka fisa ka dumuni nafama dun.**

## Nafa min be balo puman dunnin na

Mogo minnu te dumuni puman dun, balodese ka teli ka olu mine. O be mogo soro ka a sababu ke dumuni dafalen sorobaliya ye (a ka ca a la balodese walima dumuni labobaliya); ni mogo te dumuni sugu dow soro ka dun (balodese sidonnen); walima ni mogo be dumuni sugu do dun kojugu (a tigi be bonya kojugu, aw ye gafe je [212](#) laje).

O la munna mogo ka kan ka dumuni nafama dun?

- Denmisenw farikolo mako be dumuni nafamaw dunnin na walasa u moco go ka je.
- Muso minnu sera den soro ye, kerenkerennenya la minnu konoma don walima minnu beka sin di denw ma ka ban, olu farikolo mako be dumuni nafamaw la walasa u denw ni u yere keneman ka to ani ka se ka u ka tile baaraw ke.
- Mogokoroba dow jin be kon, o be a to dumuni nege te u mine. O be ke sababu ye ni u te dumunike ka je min b'a to u ka to keneya la;
- Sidabanakise be mogo minnu na, olu farikolo mako be dumuni nafamaw na walasa ka se ka u farilabana kele.

Den min te dumuni nafama soro ka dun, o be mogoya. A ka ca a la a be fasa ani ka dogoya ka teme a filanw kan. A dimi man go, a be kasi kojugu wa a be bana tuma bee. A te tulongke i n'a fo den tow, wa a ka ca a la a walawalalen te i n'a fo tokokow. Ni konoboli walima bana were ye o den sugu mine, a fanga be ban. A ka ni ka den bolo sanfela suman walasa ka a don ni balodese be a la.



Yeresaniya ni dumuni nafama dunnin ye keneya nesigi ye.

## Détecter la malnutrition chez les enfants : le tour du bras



Chez les enfants de plus d'un an, si le tour du bras – mesuré au milieu de la partie qui se trouve entre le coude et l'épaule fait moins de 11,5 cm, l'enfant est sous-alimenté, même si ses pieds, ses mains, ou son visage semblent « gros. » Si le tour du bras mesure entre 11,5 et 12,5 cm, l'enfant est à risque de malnutrition.

Un autre moyen efficace de déterminer si un enfant est bien ou malnutri est de le peser régulièrement : une fois par mois pendant la première année de la vie, puis une fois tous les 3 mois. Un enfant en bonne santé qui se nourrit bien prend du poids régulièrement. Les façons de peser un enfant et de remplir un Carnet de santé des enfants sont décrits en détail au chapitre 21, à partir de la page 472.

## Prévenir la malnutrition

Pour sa santé, notre corps doit recevoir beaucoup d'aliments adéquats. Ceux-ci ont plusieurs missions à remplir : ils doivent fournir assez d'énergie pour nous permettre de rester actifs et forts. En même temps, ils doivent aider à développer, réparer, et protéger les différentes parties du corps. C'est pourquoi nous avons besoin tous les jours d'un ensemble d'aliments nutritifs différents.

## Aliments de base et aliments de complément

Presque partout dans le monde, il existe un aliment principal, bon marché, qui accompagne à peu près tous les repas. Selon la région, cet aliment peut être le riz, le maïs, le mil, le blé, le manioc (la cassave), la pomme de terre, le fruit de l'arbre à pain, ou la banane. C'est généralement cet aliment de base qui satisfait la plupart des besoins alimentaires de l'organisme.

Mais, cet aliment de base seul ne suffit pas à assurer une bonne santé. Il faut aussi des aliments de complément surtout pour les enfants qui grandissent, les femmes enceintes et celles qui allaitent, et les personnes âgées.

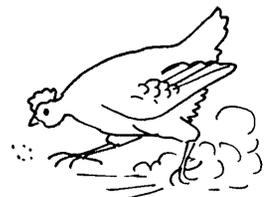
Même en recevant cet aliment de base régulièrement et en quantité suffisante, un enfant pourrait maigrir et s'affaiblir. Car l'aliment de base contient tellement de fibres et d'eau que l'estomac se remplit bien avant que l'enfant ait obtenu toute l'énergie dont il a besoin pour grandir comme il faut.

On peut faire 2 choses pour arriver à satisfaire les besoins énergétiques de ces enfants :

1. **Donner à manger plus souvent** – au moins 5 fois par jour si l'enfant est très jeune, trop maigre, ou s'il ne grandit pas bien. Donner aussi aux enfants de petites choses à manger entre les repas.



Les enfants, comme les poulets, doivent constamment être en train de picorer.



## Balodɛɛ taamasijɛw pinicogo den na: bolo sanfɛla sumancogo



Den min si ka ca ni san kelen ye, ni aw ye o bolo sanfɛla suman a cɛmance la ka ye a sɔɔ a ka dɔɔn ni santimetiri 11.5 ye, o bɛ a jira ko balodɛɛ bɛ den na, hali ni jate bɛ santimetiri 11.5 ni santimetiri 12.5 cɛ, o bɛ a jira ko balodɛɛ b'a fɛ ka a minɛ.

Tuma bɛɛ peseli fana bɛ se ka a to aw ka a dɔn ni den bɛka dumuni nafama dun walima ni a tɛ a sɔɔ: misali la peseko kelen kalo o kalo den san fɔɔ, o kɔ kalo saba o kalo saba peseko kelen. Den min bɛ dumuni nafama dun, o bɛ girinya ka taa a fɛ. Sigida 21 na, an bɛna kuma den pesecogo numan kan, ani ka **den peseli seben** lafacogo nɛfɔ, min nɛfɔlɛn don gafe nɛ [472](#).

## Balodɛɛ kunbɛncogo: mɔɔ farikolo mako bɛ dumuni minnu na walasa a kenɛman ka to

Walasa adamaden kenɛman ka to, farikolo mako bɛ dumuni nafama suguya caman na. O dumuni ninnu bɛ **fanga** di farikolo ma walasa a ka se ka a ka baarake. O cogo kelen na, o dumuni ninnu bɛ dɔ **farikolo jɔ**, ka a **labɛn ani ka a tanga**. O de kama adamaden ka kan ka dumuni nafamaw dun don o don.

## Dumuni dunta fanba ani dumuni dafalanw

Dunuya yɔrɔbɛɛ la, **dumuni dɔ** bɛ sɔɔ yɛn min da man gɛlɛn ni a bɛ kɛ o yɔrɔ mɔɔw ka dumuni dunta fanba bɛɛ la. Mara bɛɛ ni a ka dumuni don, a bɛ se ka kɛ: malo, kaba, nɔ, alikama, bananku, pɔmuteri, jiriden kiselamaw walima namasa. O suman de ye an ka don o don balo ye.

Nka o **dumuni** min bɛ kɛ balo fanba ye, o kelen tɛ se ka keneya sabati. O de la a ka kan ka dafa ni dumuni werɛw ye, sango denmisenni minnu bɛ ka mɔ, musokɔnɔmaw ni denbatigiw ani mɔɔkɔrɔbaw.

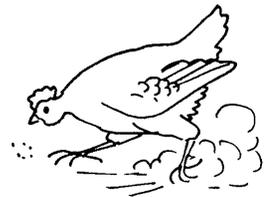
Hali ni o ye a sɔɔ denmisenni bɛ dumuni in caman dun, a bɛ se ka fasa ka tila ka a fanga dɔɔya, ka a sababu kɛ fu ni ji ka ca dumuniba in na, den bɛ fa joona ka a sɔɔ a ma a nafalan bɛɛ sɔɔ dumuni na min bɛ a mɔdiya.

An bɛ se ka fɛɛɛ fila sigi sen kan walasa ka o denmisenni in ka fangasɔɔdumuni nɔnabila:

1. **Aw bɛ dumuni di a ma ka tuma bɛɛ:** a dɔɔyalɛn ka kɛ sijɛ 5 ye tile kɔnɔ ni den fitini don, ni a fasalɛn don kojugu walima ni a mɔ man di. O kɔfɛ aw bɛ dalamagafenni di denmisɛn fitiniw ma dumuni ni nɔɔn cɛ.



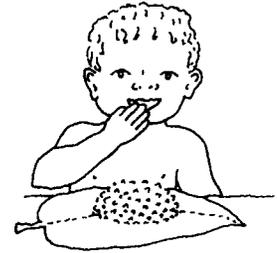
Denmisenniw ka kan ka dumuni kɛ tuma bɛɛ i n'a fɔ shew.



**2. Ajouter aux repas des aliments de complément riches en énergie comme l'huile, le sucre, ou le miel.** Il est préférable d'utiliser de l'huile végétale, ou des aliments contenant de l'huile, comme les noix, les arachides (cacahuètes), ou des graines, surtout les graines de potiron ou de sésame.



Si l'enfant se sent rempli avant que ses besoins en énergie n'aient été satisfaits, il maigrira et s'affaiblira.



Pour répondre à ses besoins en énergie, un enfant doit manger cette quantité de riz cuit.

Mais si on ajoute de l'huile végétale au riz, on pourra ne donner que cette quantité

En associant des aliments riches en énergie à l'aliment principal, on augmente la valeur énergétique des repas. Deux autres types d'aliments de complément devraient aussi être ajoutés, si possible :

- des aliments **riches en protéines** comme les haricots, le lait, des œufs, les arachides, le poisson, et la viande. Les protéines sont les matériaux de construction du corps ;
- des aliments **riches en vitamines et sels minéraux**, comme les fruits et les légumes de couleur orange ou jaune, aussi bien que les légumes à feuilles vertes. Les vitamines et les minéraux protègent le corps (p. 201).

## Manger bien pour rester en bonne santé

En général, l'**aliment de base** que mangent les familles répond à la **plupart** des besoins nutritionnels et énergétiques du corps, mais il ne peut pas les satisfaire tous. En l'accompagnant d'**aliments de complément**, on peut préparer des repas nutritifs à bas prix. Vous n'avez pas besoin de tous les aliments énumérés ici pour rester en bonne santé. Il suffit de continuer à manger l'aliment de base, auquel vous êtes habitué, et d'y rajouter les aliments de complément qu'on trouve dans votre région. Essayez d'utiliser des aliments de complément de chaque groupe, le plus souvent possible.

**Remarque à l'attention des soignants et des personnels chargés de la nutrition :** cette façon de considérer la meilleure réponse aux besoins nutritionnels est proche du système de nutrition basé sur les « groupes d'aliments ». Mais ici, on accorde une plus grande importance à l'aliment de base, et surtout à la prise de repas plus nombreux, comportant beaucoup d'aliments de complément riches en énergie.

Cette méthode est plus adaptée aux ressources et aux limitations que connaissent les familles pauvres.

Rappelez-vous que le plus important est de nourrir les enfants suffisamment et de les nourrir souvent (3 à 5 fois par jour) ; le type d'aliments fournis a un peu moins d'importance.

2. **Aw be dumuni dafalanw fara denw ka dumuni kan**, fangasɔɔɔlan be minnu na i n'a fɔ tulu, sukaro walima di. A jininen don aw ka a ke jiridentuluw ye walima tulu be dumuni minnu na, i n'a fɔ jiridenkisew, tiga, sumakisew kerengerennenya la kusa walima bene.



Ni den kɔɔɔbara be fa dumuni na ka a sɔɔɔ a farikolo ma a nafalan sɔɔɔ, o den be fasa, ka a fanga ban.



Farikolo mako be fangasɔɔɔ dumuni min na, walasa den ka o sɔɔɔ kini gansan na, a ka kan ka nin kini hake de dun.

Nka ni tulu be kini na, a farikolo mako be nin hake dɔɔɔn de la.

Ni aw be farikolo fangasɔɔɔdumuniw fara dumuniba kan, o be dɔ fara dumuni nafa kan. **Dumuni dafalan fila be yen**, olu fana ka kan ka fara dumuniw kan:

- Ni aw be se, aw be **dumuni nafama** ninnu dun ni a ye shɔ, kɔɔɔ, shefan, tiga, jɛɛ ani sogo ye. Nin dumuni nafama ninnu ye farikolojɔdumuniw ye.
- Ni aw be se, aw be **witaminima** dumuniw ni jolisegindumuniw dun i n'a fɔ lenburuba walima jiriden ni nakɔfen minnu jɛ ye nɛrema ye ka fara nakɔfen tɔw ni jɔguw kan. Witaminiw ni jolisegindumuniw kɔfɔlen ninnu jɔɔɔɔ ka bon kɔsebe farikolo jɔli la (aw ye gafe jɛ [201](#) lajɛ).

### **Ka balo dafalen dun walasa ka to keneya la**

A ca a la, dumuniba kelen in min be dun duw kɔɔɔ, o be farikolo ka balo ko mako **caman** jɛ ani ka fanga don a la, hali ni o ye a sɔɔɔ **nafalan beɛ te sɔɔɔ a la**. Ni aw be **dumunidafalanw** fara dumuniba kan, o be a to aw be dumuni nafama sɔɔɔ da kɔɔɔn na. A ma se aw ka nin dumuni kɔfɔlen ninnu beɛ dun walasa aw ka to keneya la. Aw dan ye ka to dumuniba in kan, aw delilen don min na ka sɔɔɔ ka dumuni dafalan dɔw fara o kan, minnu be sɔɔɔ aw ka sigida la. Aw be dumunidafalan minnu dun, tuma ni tuma aw be a lajɛ ka to ka u falenfalen.

**Aw ye aw hakili to a la:** A nafa ka bon aw ka denmisɛnw labalo ka jɛ tuma beɛ (aw be dumuni di u ma sɔɔɔ 3 ka se sɔɔɔ 5 ma tile kɔɔɔ); dumuni suguya minnu be sɔɔɔ aw bolo kɔɔɔ, nafa were be olu la.

**Ladilikan ka pesin keneyabaarakelaw ni baloɔnumansatibagaw ma:** Nin taabolo suguya in min be baloɔnuman sabatili kɔfɔ, o be i n'a fɔ dumuni kuluw lakalanni, o la an be an sinsin dumuniba caman dumni kan ani ka dumunidafalanw fara u kan tuma beɛ, fangasɔɔɔlan ka ca dumuni minnu na. O taabolo in be ben faantanw ka sɔɔɔ ma.

Aw ka dumuni kelen kelen beɛ la, aw ka kan ka nin dumuni kulu suguya naani beɛ dɔ dun:

## 1. Aliments constitutifs du corps ou protéines

Les protéines sont des aliments constitutifs du corps. Elles sont nécessaires à une bonne croissance, à la bonne constitution des muscles, du cerveau et de beaucoup d'autres parties de notre corps. Pour croître et être fort, il faut manger chaque jour suffisamment de protéines. Donc il faut absorber une quantité suffisante de protéines.

### Aliments riches en protéines :

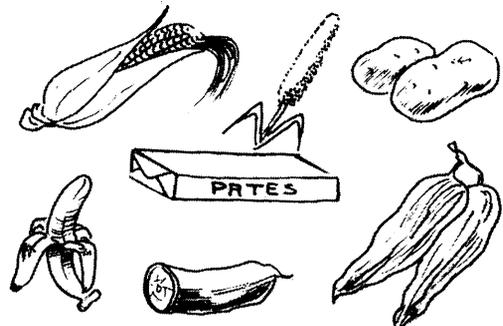
- haricots ;
- arachides, noix ;
- lentilles ;
- pois ;
- soja ;
- œufs ;
- viande, poulet ;
- poisson, fruits de mer (crabes, coquilles et moules) ;
- lait, lait caillé, fromage.

## 2. Aliments énergétiques ou hydrates de carbone : sucre et féculents

Les féculents et le sucre sont des aliments énergétiques. Ils sont comme le bois pour nos feux. Lorsqu'une personne travaille plus dur et elle a besoin de plus d'aliments énergétiques. Mais un régime alimentaire basé sur ces seuls aliments, sans protéines, affaiblit notre corps.

### Féculents :

- maïs ;
- céréales (blé, riz, avoine, mil, sorgho) ;
- pâtes ;
- pommes de terre ;
- patates douces, ignames ;
- courges ;
- manioc ;
- bananes plantains ;
- taro.



**1. Farikolojɔli dumuniw**

Ninnu ye farikolojɔli dumuniw ye. U nafa ka bon adamaden mɔni na, a fasa sigicogonuman, a kunsemɛ ani farikolo yɔɔ caman werew. **Walasa ka mɔdiya ani ka fanga sɔɔ, mɔɔ ka kan ka farikolojɔli dumuni caman dun tile kɔɔ.** O la, aw be farikolojɔlidumuni caman dun, nka a puman de nafa ka bon.

**Farikolojɔli dumuni minnu fanga ka bon:**

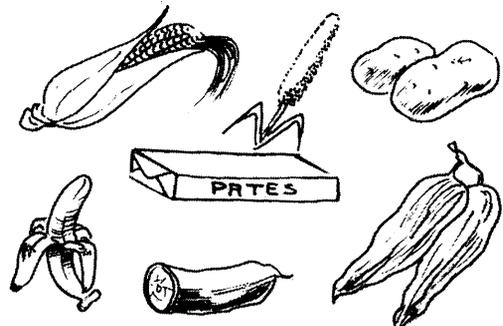
- shɔ;
- tiga, fɛnkisew
- shɔni
- tiganinkuru
- soja (sunbalashɔ).
- shefan;
- sogo, shesogo;
- Jegɛ, gaɲa ni kako ni a ɲɔɲɔ minnu be sɔɔ ji la, naare, mɔɔkumu.
- kɔɔ, kɔɔkumu, fɔɔmazi.

**2. Farikolofanga dumuniw: sukaro ni dumunifasamaw**

Dumunifasamaw ni sukaro, olu ye farikolofanga dumuniw ye. U be i n'a fɔ lɔɔ tasuma mɛnɛni na. Mɔɔ minnu be fangalabaara ke, olu mako be farikolofanga dumuniw na. Nka ni mɔɔ ka balo danna nin dumuni ninnu ma ka a sɔɔ farikolojɔli dumuniw te a la, o be farikolo fanga dɔɔya.

**Dumuni fasamaw:**

- kaba;
- sumakisew (alikama, malo, ɲɔ, keninge);
- dumuni minnu dilannen don ni alikamamugu ye;
- pɔmuteri;
- woso, ku;
- je;
- bananku;
- loko;
- kuruba.



**Sucre :**

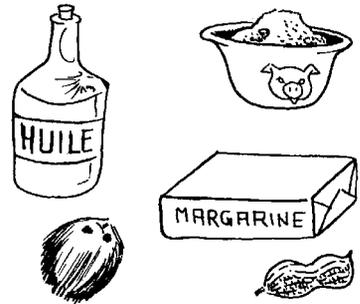
- sucre ;
- miel ;
- sucre brut, mélasse ;
- fruits ;
- bananes sucrées mûres ;
- lait.

**3. Aliments de stockage d'énergie : graisse & huiles**

La graisse est une forme concentrée d'énergie stockée. Notre corps transforme la graisse en sucre lorsqu'il faut davantage d'énergie. Manger beaucoup de graisse peut être nuisible, mais il est sain de manger à chaque repas une certaine quantité de graisse ou d'huile.

**Aliments riches en graisse :**

- huile de cuisson (l'huile végétale vaut mieux que la graisse de porc) ;
- huile à salade ;
- saindoux ;
- lard ;
- gras de viande ;
- beurre de karité ;
- beurre ;
- margarine.

**Aliments ayant une certaine teneur en graisse :**

- arachide ;
- sésame ;
- soja ;
- noix de coco ;
- noix ;
- avocat ;
- lait.

**4. Aliments protecteurs : aliments riches en vitamines et minéraux**

Les vitamines sont des aliments protecteurs. Elles aident notre corps à bien fonctionner. Nous tombons malades lorsque nous ne mangeons pas d'aliments contenant toutes les vitamines nécessaires.

Les minéraux sont nécessaires pour avoir le sang, les os et les dents saines.

**Aliments riches en vitamines et minéraux :**

- légumes (surtout vert foncé et jaunes) ;
- fruits.



**Sukarow:**

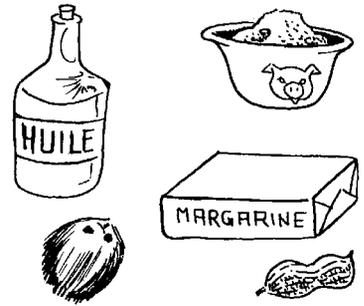
- sukaro;
- di;
- sukaronɔɔɔ, sukaro yelennen;
- jiridenw;
- namasa mɔɔɔnɛn;
- nɔɔɔ.

**3. Fanga be sɔɔɔ dumuni minnu na: tulusiminen ni a jimaw**

Tulusiminen ye dumuni ye fanga be sɔɔɔ dumuni min na. An farikolow be tulusiminen ye lema ka a ke sukaro ye ni a makoba be farikolofanga dumuni na. Tulusiminen caman dunny ka jugu mɔɔɔ ma, nka a ka ɲi mɔɔɔ ka a dɔɔɔni dun a ka dumuni dunta bee la.

**Tulusiminen ka ca dumuni minnu na:**

- tobiliketulu (jiridentulu ka fisa ni letulu ye)/sogotulu
- salati dilantulu/ tulu ɲagaminen;
- letulu yelennen
- sogoken
- situlu
- naare
- toboliketulu



**Tulusiminen dɔɔɔni be dumuni minnu na:**

- tiga
- bene
- soja (sunbalashɔ)
- koko
- jiridenkise
- awoka
- nɔɔɔ

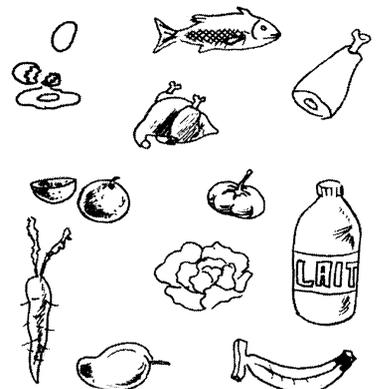
**4. Farikolotangali dumuniw: dumuni minnu fanba ye witaminiw ni jolisegindumuniw ye**

Nin dumuni ninnu be farikolo tanga. U be farikolo deme a ka baara la. Farikolo mako be witamini minnu na, ni an te olu sɔɔɔ an ka dumuni duntaw la, o de be an bana.

Jolisegindumuniw nafa ka bon joli cayali la la ani kolo ni ɲi ka keneya.

**Farikolo tangalan ka ca dumuni minnu na:**

- nakɔfenw (sango minnu bulu ye ɲugujima ye walima nerema)
- jiridenw



## Comment reconnaître la malnutrition

Que signifie bien manger ? Qu'est-ce que la malnutrition ?

Bien manger signifie manger suffisamment. Mais cela signifie également manger une quantité équilibrée des différents aliments dont le corps a besoin. Pour être en bonne santé, une personne doit manger suffisamment de chacun des groupes qui viennent d'être décrits. Beaucoup de gens mangent de grandes quantités d'aliments énergétiques riches en féculents tels que le riz, le maïs, le manioc ou la banane plantain. Mais elles ne mangent pas suffisamment d'aliments constitutifs du corps et protecteurs tels que les œufs, la viande, le poisson, le haricot, les noix, les arachides, les légumes à feuilles vert foncé et les fruits. Ces personnes peuvent être sous-alimentées en dépit du fait qu'elles mangent beaucoup de féculents.

Parmi les populations pauvres, la malnutrition est souvent plus grave chez les enfants parce que ceux-ci ont besoin de beaucoup d'aliments nutritifs pour se bien se développer et rester en bonne santé. Il y a plusieurs formes de malnutrition :

### La malnutrition modérée

C'est la forme la plus commune de malnutrition, mais elle n'est pas toujours évidente. L'enfant ne grandit pas ou ne prend pas de poids aussi vite que les enfants nourris correctement. Même s'il peut paraître plutôt petit et maigre, il n'a généralement pas l'air malade. Mais, comme il est malnutri, il n'a souvent pas assez de résistance pour combattre les infections.

**Quand il tombe malade, il l'est plus gravement que ne le serait un enfant bien nourri, et il met plus de temps à guérir.**

Les enfants atteints de malnutrition modérée ont plus souvent la diarrhée et le rhume. Celui-ci dure plus longtemps, et risque plus facilement de devenir une pneumonie. Les maladies infectieuses, par exemple la rougeole et la tuberculose, sont encore plus dangereuses quand elles apparaissent chez les enfants malnutris, dont beaucoup en meurent.

Il est essentiel que de tels enfants reçoivent un soin particulier et assez de nourriture avant qu'ils ne tombent malades et que leur situation ne s'aggrave. C'est pourquoi il est si important de peser les jeunes enfants et de mesurer leur tour de bras à intervalles réguliers. Cela permet de détecter la malnutrition modérée et de la combattre.

Suivez les instructions sur la prévention de la malnutrition.

### La malnutrition sévère

Elle se montre le plus souvent chez les bébés qu'on a arrêté d'allaiter trop tôt ou trop brusquement, et qui n'ont pas été assez souvent nourris d'aliments riches en énergie. Elle commence couramment après une diarrhée ou une autre maladie infectieuse. En général, on parvient à reconnaître un enfant atteint de malnutrition sévère sans avoir besoin de le peser ou de le mesurer. Les 2 cas principaux sont :

## A be dɔn cogodi ko balodese be mɔɔ la?

Dumuni numan dun kɔɔ ye mun ye? Balodese ye mun ye?

**Dumuni numan dun kɔɔ, ka dumuni ke ka i fa. Nka a kɔɔ fana ye ka dumuni dafalenw dun farikolo mako be minnu na.** Walasa ka to keneya la, mɔɔ ka kan ka dumuni kulu kofɔlen ninnu beɛ dɔ dun k'i fa. Mɔɔ fanba be farikolofanga dumuni caman dun minnu tila beɛ ye dumuni fasamaw ye, i n'a fɔ malo, kaba, bananku walima loko, nka i be taa a sɔɔ u te farikolojɔli dumuniw ni farikolotanga dumuniw dun, ni olu ye: shefan, sogo, jɛge, shɔ, jiridenkisew, nakɔfenw, juguw ani jiridenw. Balodese be se ka o tigilamɔɔw mine hali ni o ye a sɔɔ u be dumunifasamaw caman dun.

**Balodese be juguya denmisenni na tuma dɔw la ka a sababu ke u farikolo mako be dumuni nafamaw na walasa u ka mɔɔiya ani ka to keneya la.** Balodese jugumanba suguya fila de ye ninnu ye.

### Balodese min ma juguya

Ale de ka ca kosebe, nka a dɔn man di. A be den min na, o te bonya walima ka girinya teliya la i n'a fɔ den minnu baloko ka ni. Hali ni a den yɛnɛna man bon, a te dɔn ko bana be a tigi la. Balokodese be se ka ke sababu ye a te fanga sɔɔ ka banakisew kele.

**Ni a den sugu banana, a ka bana te dan sira la,** wa a be waati jan ke sani a keneya.

Ni nin balodese suguya be den minnu na, kɔɔbolitɔw be olu sɛgen kosebe ka teme den tɔw kan, ani fana nene ka teli ka u mine joona. Ni nene ye o den ninnu mine, bana be men senna fo ka a laban sinkɔɔkeredimi ma. **Bana yelemataw i n'a fɔ nɔni, ni sɔɔsɔɔgɔninje olu ka jugu kosebe** den balodesebatɔ la. O banaw be se ka ke den ninnu caman sata ye.

A nafa ka bon ka o denw ninnu ladonni kerɛnkerennen ni balo dafalen sɔɔ sani u ka bana walima sani bana ka juguya. O de kama ka den pese ani ka den bolokan suman waati beɛ, o nafa ka bon kosebe. O wale in be an deme ka balodese dɔn denw na ani ka a furake.

**Aw ye bilasiralikanw matarafa balodese kumbencogo kan.**

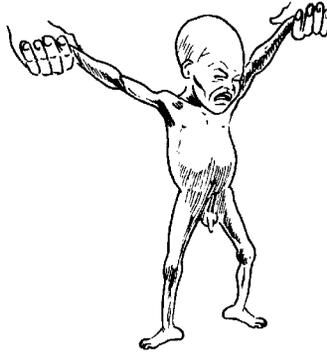
### Balodese jugumanba (sayije)

A be denfitiniw sɔɔ, sin tigera minnu na joona, ani fana ni dumuni dafalen ma di u ma. A caman be damine kɔɔboli, walima bana yelemata werew kɔfɛ. Balodese jugumanba be se ka dɔn den na ka sɔɔ a ma pese walima ka a kundama suman. A misaliba fila file:

## La Malnutrition Sèche, ou marasme

Cet enfant ne mange pas assez – de quelque type d'aliments que ce soit. On dit qu'il souffre de malnutrition sèche ou de marasme. En d'autres termes, il est affamé. Son corps est petit, maigre, décharné. Il n'a plus que la peau et les os.

Cet enfant a besoin de manger plus – en particulier des aliments énergétiques.



cheveux qui tombent  
visage de vieillard  
toujours affamé  
gros ventre  
très maigre  
poids très en dessous de la normale

## La Malnutrition Humide, ou Kwashiorkor

Cet enfant souffre de kwashiorkor, ou de malnutrition dite humide, parce que ses pieds, ses mains et son visage sont enflés. Il ne reçoit pas assez de protéines – les éléments nutritifs qui construisent le corps. Le plus souvent, le fait est qu'il ne mange pas assez d'aliments énergétiques, et son corps brûle les protéines qu'il reçoit pour lui fournir de l'énergie.

Une cause partielle de cet état peut aussi être que l'enfant mange des haricots, des lentilles, ou d'autres denrées gardées dans des endroits humides, qui portent des traces de moisissure. Cet enfant a besoin de manger beaucoup et plus souvent : surtout beaucoup d'aliments riches en énergie, et certains aliments riches en protéines (p. 189). Évitez aussi, autant que possible, les aliments qui sont stockés depuis longtemps et peuvent être pourris ou moisis.

maigreur du haut des bras  
malheureux  
fonte des muscles (mais il peut avoir un peu de graisse)  
Peau décolorée par endroits et plus foncée dans d'autres ; parfois elle pèle et donne dans les formes avancées des plaies comme des brûlures.



cheveux et peau décolorés  
visage enflé  
arrêt de la croissance  
plaies et peau qui pèlent  
mains et pieds enflés

Le kwashiorkor commence souvent à apparaître lorsque l'enfant souffre de rougeole, de diarrhée ou d'une autre infection. Il survient très souvent chez les bébés que l'on cesse d'allaiter au sein et auxquels on donne pour nourriture qui n'est pas entièrement adaptée à leurs besoins. Cela comprend des bouillies de mil sans lait, du riz, des céréales, de la pomme de terre, du pain, du sucre ou d'autres aliments énergétiques. Dans ces cas, on ne donne pas à l'enfant suffisamment de lait ou autres aliments riches en protéines.

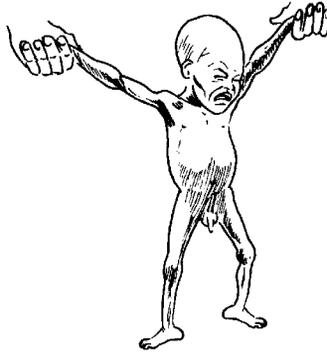
Parce qu'il gonfle et qu'il a parfois un peu de graisse, l'enfant atteint de kwashiorkor peut sembler gros, et non maigre. Mais ses muscles sont atrophiés et si l'on regarde le haut de ses bras, on sera surpris de leur maigreur.

Ni le kwashiorkor ni le marasme ne se développent tout d'un coup. Un enfant peut être dans un état avancé de sous-alimentation et n'en montrer encore que peu de signes. Une bonne méthode pour vérifier si un enfant est malnutri est de mesurer le tour du haut de son bras.

### Fasani be den mine barisa a te dumuni dafalen dun

Den te dumuni dafalen sugusi sɔɔ ka dun, kerɛnkerɛnnya la fangasɔɔdumuniw. Ni o kera, an be a fɔ ko fasani be den na. Kumalasurenya la, a sababu ye kɔngɔ yere de ye.

A be fasa a tɔ be to kolo dɔɔn ye.



Cekɔɔba ne be ke a kun  
Kɔngɔ be a la waati bee  
A ka fegen  
A fasalen don  
A kun ka kene  
A fari fagalen don

### Serebana (funubana) ka a sababu ke den te dumuni nafama dun

Nin den in te farikolojɔlidumuni caman dun, hali ni o ye a sɔɔ a be fanga sɔɔ dumuniw dun. An be a fɔ ko serebana be o den na. A be wele fana ko funubana, barisa a senw, a bolow ni peda be funu.

Nin wale ninnu be se wuli ni den ye sho dun, walima dumuni werew, minnu be mara yɔɔ sumannenw na walima ni bugun dara dumuni minnu na. O den ka kan ka dumuni ke ka ne, kerɛnkerɛnnya la fangasɔɔdumuniw ni kolosinsindumuniw (aw ye seben ne [189](#) laje). O la aw kana dumuni kɔɔ (silenw) di denw ma cogosi la, minnu be tijenen don walima bugun dara minnu na. Hali ni a yepena ka bon, i be a sɔɔ fanga bere te a la.

a bolokan sanfela ka misen  
a nison ka go  
a fasaw ka makan (nka ken dɔɔni be se ka ke a la)  
A fari ne be kalankalan a nefɛ, wa tuma dɔw ni a juguyara a nperen ka ke joli juguman ye i n'a fɔ jeninida.



a kunsigi ne be yelema ka a karikari  
a peda be funu  
a te mɔgoya  
a kɔɔ be boli  
a bolo ni a senw be funu

Funubana be damine tuma dɔw la ni nɔni, kɔɔboli walima banamisenniw be den na. A be damine tuma caman ni den ye sinmin dabila joona ka balo dumuni werew la i n'a fɔ mɔni nɔnɔntan, kini, sumakise tobilenw, pɔmuteri, sukaro ani fangasɔɔdumuni, ka a sɔɔ a te kolosinsindumuni dun i n'a fɔ kɔɔ ni a nɔnɔnaw.

Ka da a kan funubana be den min na, o yepena ka bon, ka sɔɔfanga te a la. Nka A fasaw be makaya ni i ye a bolokan sanfela laje, i be a sɔɔ a ka misen.

Serebana ni fasani si te juguya yɔɔnin kelen. Balodese be se ka ke den dɔ la ka sɔɔ a taamasijew ma ye. Ni balodese be den na, a segesegeli feere puman ye ka den pese walima ka a bolokan sanfela suman.

## Autres formes de malnutrition

D'autres formes de malnutrition sont causées par un apport insuffisant en vitamines et sels minéraux spécifiques. Ces types de malnutrition sont passés en revue plus loin dans ce chapitre, et dans d'autres parties du livre :

- **La cécité nocturne** (quand on ne voit pas la nuit), chez les enfants qui ne reçoivent pas assez de vitamines A (p. 354).
- **Le rachitisme**, causé par le manque de vitamine D (p. 210).
- **Divers problèmes de peau**, des plaies sur les lèvres et la bouche, des gencives qui saignent, causés par le manque de certaines vitamines contenues dans des fruits, légumes, et autres aliments absents du régime alimentaire (p. 334 et 362).
- **L'anémie** chez les personnes qui ne reçoivent pas assez de fer (p. 209).
- **Le goitre**, par manque d'iode (p. 216).

Cette mère et son enfant viennent d'une famille pauvre et sont tous les deux sous-alimentés. Le père travaille durement, mais il ne gagne pas assez d'argent pour bien nourrir sa famille. Les taches visibles sur les bras de la mère indiquent une pellagre, qui est une forme de malnutrition. Elle se nourrit surtout de maïs, et son régime manque d'aliments nutritifs comme les haricots, les œufs, la viande et les légumes vert foncé.

La mère n'a pas allaité son bébé. Elle le nourrit simplement de bouillie de maïs. Même si celle-ci lui remplit l'estomac, elle n'apporte pas assez d'éléments nutritifs pour que l'enfant puisse se développer et prendre des forces. En effet, cet enfant de deux ans est gravement sous-alimenté. Il est très petit, très maigre ; il a le ventre enflé, ses cheveux tombent, et son développement physique, aussi bien que mental, sera plus lent que la normale. Pour prévenir des cas pareils, les mères et leurs enfants doivent être mieux alimentés.



## Prévention et traitement de la malnutrition

**Le marasme.** Essayez d'équilibrer un peu la nutrition en y introduisant des aliments énergétiques, mais qui ne remplissent pas l'estomac aussi vite que l'aliment principal. Complétez, si possible, les plats à base de céréales (riz, mil, etc.) avec des aliments riches en protéines : arachides, haricots, lait, poisson frais ou séché, viande, ou œufs, additionnés d'huile végétale. Procédez graduellement : faites des bouillies plus liquides au début, en les épaississant et en augmentant les portions au fur et à mesure.

**Kwashiorkor.** Son traitement est plus difficile. Les enfants affectés sont plus fragiles que ceux qui souffrent de marasme. De plus, ils manquent totalement d'appétit, et au début, vous devrez les forcer à manger.

## Balodɛɛ suguya wɛrɛw

Balodɛɛ suguya wɛrɛw bɛ se ka mɔɔɔw sɔɔ minnu tɛ witamini ni kolosinsinna sɔɔ u ka dumuni ketaw la. An bɛna kuma kɛrɛnkɛrɛnnɛnya la o balodɛɛ suguya ninnu fanba kan nin sigida in kɔɔɔ, walima gafe in fan wɛrɛw fɛ:

- Surɔfiyen bɛ kɛ denmisenniɛw na minnu tɛ witamini A caman sɔɔ (aw ye gafe jɛ 354 lajɛ).
- **Mɔɔɔya** min bɛ sɔɔ witamini D ntanya fɛ (aw ye gafe jɛ [210](#) lajɛ).
- **Wololabanaw, dalajoli, ka joli bɔ mɔɔɔ da, joli bɔli jitarala** ka a sababu kɛ jiriden, nakɔfɛn ni dumuni witaminima wɛrɛw caman dunbaliya ye (aw ye gafe jɛ 334 ni 362 lajɛ).
- **Jolidɛɛ** bɛ mɔɔɔw mine joliseginfura ntanya bɛ minnu na (aw ye gafe jɛ [209](#) lajɛ).
- **Foolo** min sababu ye kɔkɔwasa ntanya ye (aw ye gafe jɛ [216](#) lajɛ).

Nin muso in ni a den ye faantan ye, wa u fila si tɛ baloko puman na. Den fa bɛ baara kɛ kojugu nka a ka sɔɔɔta tɛ bɛrɛ ye walasa ka a ka denbaya balo ka jɛ. Nɔ minnu bɛ denba bolo la, olu ye balodɛɛ taamasijɛ dɔ ye min bɛ wele ko wololabana. Ni a bɔra kaba la, a tɛ dumuni nafama wɛrɛw sɔɔ ka a dun i n'a fɔ shɔ, shɛfan, sogo, ani nakɔfɛnw.

Den in ba ma sin di a den ma. A ye a labalo ni kabasɛri dɔɔɔn de ye. Hali ni o ye a kɔɔ fa, o ma nafaba lase den ma walasa a ka mɔɔɔya ani ka fanga sɔɔ. O de ye a to den in bɛ san fila bɔ nka a baloko ma jɛ hali dɔɔɔni. A ka dɔɔɔn kojugu wa a fasalen don ka a kɔɔ funu. A kunsigiw bilalen don kelen kelen, wa a mɔ ka go ka tɛmɛ den baloko puman kan. Walasa ka nin ni a jɔɔɔnnaw kunben, an ka kan ka denbaw ni denw baloko ka jɛ.



## Balodɛɛ kunbɛncogo ni a furakɛcogo

**Fasani.** Aw ka kan ka dumuni dafalen di denw ma a dicogo puman na. An ka kan ka dumuniw dun sumakisɛ bɛ minnu na i n'a fɔ (malo, jɔ, ni a jɔɔɔnnaw) ka o fara kolosinsin dumuniw kan: tiga, shɔ, kɔɔ, jege jalan, ni a se bɛ aw ye sogo, shɛfan ni jege. Nin dumuni ninnu ka kan ka tobi ni an ka tobiketulu ye a tentulu dɔɔɔni fara a kan ni o dɔ bɛ aw bolo. Aw bɛ a kɛ dɔɔɔni dɔɔɔni: a daminɛ na seri jɛ bɛ janya, o kɔ aw bɛ a girinya dɔɔɔni dɔɔɔni ka taa a fɛ.

**Sɛrebana.** Ale furakɛli ka gɛlɛn tɛmɛ fasani kan, a bɛ den minnu na, ko tɛ kun u la. Dumuni nege fana tɛ u minɛ; o la, aw ka kan ka u wajibiya ka dumuni di u ma.

Commencez par des aliments liquides ou semi-liquides contenant beaucoup de protéines : du lait demi-écrémé (caillé ou non), auquel vous ajouterez du sucre et des protéines faciles à digérer (car ces enfants ont une digestion difficile). Il en existe en pharmacie, comme l'*Hyperprotidine* par exemple, dont la dose est de 1 petite cuillerée par kilo de poids et par jour.

Si vous ne pouvez pas obtenir de ces protéines concentrées, essayez de donner à l'enfant, en plus du lait, un œuf par jour, du poisson séché en poudre, ou d'autres aliments riches en protéines de haute qualité. Mais l'enfant se remettra plus lentement.

Ne donnez à l'enfant ni céréales ni autre aliment tant que ses enflures n'auront pas disparu.

Par la suite, vous pourrez reprendre une alimentation variée, mais toujours riche en protéines. N'hésitez pas à donner du lait même si l'enfant a la diarrhée, car celle-ci n'est, chez lui, qu'une conséquence de la malnutrition, et elle s'arrêtera avec le traitement. Tout au plus, remplacez le lait par du lait caillé.

Ces enfants ont aussi besoin de chlorure de potassium. Il en existe sous forme de comprimés ou de sirops. La quantité à donner dépend de l'importance des enflures et de la diarrhée (de 0,1 g par kilo et par jour, à 0,3 g par kilo et par jour). Donnez le chlorure de potassium pendant les repas, y compris quelques jours après la disparition des enflures.

Si vous ne pouvez pas obtenir de comprimés de potassium, ajoutez au régime des aliments qui en sont riches comme les arachides et les bananes.

Suivez le développement de ces enfants en les pesant tous les jours, et ne vous inquiétez pas si, au début, ils perdent du poids : c'est l'eau des enflures qui diminue. Dès la disparition des enflures, la courbe de poids devrait s'élever régulièrement, comme pour les enfants traités pour marasme.

**Dans tous les cas**, que ce soit pour le marasme ou pour le kwashiorkor, il faut :

- distribuer la portion totale des aliments sur plusieurs petits repas (6 ou 7) ;
- lutter contre l'anémie (p. 209 et 592) qui est presque toujours associée à la malnutrition ;
- lutter contre les maladies qui l'aggravent :
  - éliminez les parasites intestinaux ;
  - soignez les complications de la rougeole ;
  - traitez le paludisme (et essayez de le prévenir) ;
  - recherchez et traitez toutes les autres infections (pulmonaires, etc.) qui affectent très souvent ces enfants.

Walasa ka o ke, an ka kan ka a damine ni dumuni jimaw ye ka sɔɔ ka dumuni dulenw di o kofe. A damine na u mako be kolosinsindumuniw dɔɔn de la. An be fene sukaroma di a ma. An be kolosinsindumuni di a ma min yelema ka di. A be sɔɔ faramasiw la. Misalila, an be iperiporotidini (*hyperprotidine*) kafeminkutu je 1 ke nɔnɔ na ka o di den ma ka ben a girinya hake ma tile o tile.

Ni o te an bolo, an be se ka shefan kelen di den ma tile kɔnɔ ka fara kɔnɔ kan, jegemuguma, walima dumuni werew minnu witamini ka ca i n'a fo kolosinsinnan puman nka o bee la a keneyali be sumaya.

Aw kana sumakise fosi di den ma ka sɔɔ funu ma jigin.

O ko an be dumuni suguya werew di a ma kolosinsinnan be minnu na. Aw kana sika ka kɔnɔ di a ma hali ni a kɔnɔ bolilen don ka da a kan kɔnɔboli in ye balodese kɔlɔlɔ ye, kɔnɔboli be jo ni balodese furakera. An be se fana ka kɔnɔ kene in falen kumun na.

Nin den ninnu mako be sege dɔɔni na fana (*chlorure de potassium*). A furakisema walima a sirojima be sɔɔ. Fura hake be bo kɔnɔboli juguya hake de la (ka a damine garamu 0,1 la ka taa garamu 0,3 la kilogaramu o kilogaramu don o don). Aw be sege den ma dumunike waati ani ka teme ni a dili ye fo funu ka jigin.

Ni aw te sege furakiselama sɔɔ, aw be se ka dumuniw fara a kan witamini be minnu na i n'a fo tiga, ni namasa.

Aw be den ninnu mɔcogo jatemine ni u peseli ye don o don, aw kana jɔɔ hali ni u ma fanga sɔɔ a damine na. O sababu ye funu jiginni ye. Ni olu tununa dɔɔn, a ka kan ka fanga sɔɔli damine i n'a fo den minnu furakera ka bo fasani na.

**A mana ke cogo o cogo**, fasani o serebana o, aw ka kan ka ni wale nata ninnu ke:

- aw be dumuni kofɔlen ninnu fara jɔɔn kan ka sɔɔ ka u tila tila (6 walima 7) ye;
- aw be jolidese kele (aw ye gafe je [209](#) ni [592](#) laje) o min ni balodese be taa jɔɔn fe;
- aw be banaw kele minnu be a juguya:
  - aw be tumu misenniw kele ka bo nugu la;
  - aw be jɔni furake;
  - aw be sumaya furake (ka a kunben);
  - aw be banamisew jini ka u furake (fogonfogonlabanaw ni a jɔɔnaw) o min be nin den ninnu mine ka caya.

## Comment manger mieux quand on a peu d'argent ou de terre

La faim et la malnutrition ont beaucoup de causes, directes et indirectes. L'une de ces causes est la pauvreté. Dans plusieurs régions du monde, la plus grande part des richesses et des terres est réservée à une très petite portion de la population. Ces propriétaires cultivent en général des plantes comme le café, le tabac, le cacao ou le coton qui leur rapportent un plus grand profit, mais qui n'ont pas de valeur nutritionnelle.



Ou de petits agriculteurs pauvres cultivent de petites parcelles de terre qu'on leur prête et les propriétaires leur prennent une grande partie de leur récolte. Le problème de la faim et de la malnutrition ne sera jamais entièrement résolu tant que les hommes n'auront pas appris à se partager équitablement les richesses.

Mais les pauvres ont plusieurs solutions pour manger mieux, à bon marché – et, grâce à cela, avoir la force nécessaire pour défendre leurs droits. Les pages 18 et suivantes, ont proposé quelques moyens d'obtenir une meilleure alimentation.

Ces suggestions comportent la rotation des cultures, les cultures en terrasses, l'irrigation des terres, l'élevage de poissons, d'abeilles, de poules, l'amélioration du stockage des céréales, et la culture de jardins familiaux. Leurs enfants pourraient être ainsi mieux portants pour la même quantité d'argent. Parlez-en avec les familles et essayez de trouver des solutions.



Si vous avez un peu d'argent et que vous voulez aider votre enfant à avoir de la force : ne lui achetez pas de boissons sucrées ou de sucreries, achetez-lui 2 œufs ou une poignée d'arachides.



## Mɔɔ be se ka dumuni numan dun cogodi ka sɔɔ wari caman te a bolo walima dugukolo te a bolo?

Sababu caman be kɔɔ ni balodese la. A sababu dɔ ye fantanya ye. Duniya yɔɔ caman na, dugukolo ni nafolo be mɔɔ dama dama dɔɔn de bolo. Mɔɔw be kafe, sira, kakawo walima kɔɔri sene walasa ka wari caman sɔɔ, nka nafa foyi te u la balo ko ta fan fe.



Walima faantanw be yɔɔ fitiniw singa ka u sene, o yɔɔtigiw be tila ka sumanw fanba bee ta u ka yɔɔ sara ye. Kɔɔko ni balodese te ban abada ni mɔɔ ma a laje ka jɔɔn deme.

Nka feere werew be yen, faantanw be se ka minnu ke walasa ka dumuni numan dun ka sɔɔ u ma musaka caman bɔ. Ni u be dumuni ke ka je, u be fanga sɔɔ ka u ka hakew jini. Balo numanw sɔɔcogo feere caman jefolen don seben je [18](#) ni a nɔfetaw la.

O feere dɔw ye ka dugukolo bila a ka a lafiye, walima ka sumanw sene bɔ jɔɔn kɔɔ; ka u dan tiri kan ani ka ji woyo suman kɔɔ. U be se ka jegemara, shemara, sumaw ladoncogo numan ani nakɔsene ke. Ni duguden bee, walima du dɔw farala jɔɔn kan ka baara dɔw ke, yelemaba be se ka don balo ko la.



Ni wari bere te aw bolo, ani ni aw b'a fe ka aw den deme a ka fanga sɔɔ: aw kana minfen sukaromaw walima sukaromafenw san a ye; aw ye shefanw, tigaw, jiridenw, nɔɔkene walima nɔɔkumu san a ye.



## Une meilleure alimentation, à bon marché

Une bonne partie de la population mondiale se nourrit surtout de féculents (pommes de terre, manioc, bananes plantain, pain, céréales, riz ou pâtes). Ceux-ci remplissent l'estomac et donnent de l'énergie, mais ils ne fournissent pas tous les besoins du corps. Les gens ont également besoin d'aliments de complément d'autres éléments nutritifs qui leur fourniraient plus de ces éléments nutritifs – graisses, protéines, vitamines, et sels minéraux. La raison en est qu'en général, ces aliments de complément coûtent cher, surtout ce qui viennent d'animaux comme le lait et la viande.

La plupart des gens ne peuvent pas se permettre de manger beaucoup d'aliments d'origine animale. De plus, l'élevage d'animaux nécessite beaucoup de terre pour la quantité de nourriture qu'ils fournissent. En fait, une famille pauvre peut obtenir une meilleure alimentation en cultivant ou en achetant des produits végétaux riches en protéines, comme les haricots, les pois, les lentilles, et les arachides, pour les ajouter au maïs ou au riz, plutôt que d'acheter des produits d'origine animale qui coûtent cher, comme la viande et le poisson.

**On peut acquérir des forces suffisantes et une bonne santé même quand la plupart des protéines et des autres éléments nutritifs consommés viennent de produits végétaux.**

Mais il est recommandé de manger de temps en temps des produits d'origine animale, quand le budget de la famille et les coutumes locales le permettent. En effet, même les produits végétaux riches en protéines ne contiennent pas, pour la plupart, tous les types de protéines nécessaires au corps.

Il faut essayer de manger régulièrement des produits végétaux variés, plutôt que de n'en manger principalement qu'un ou deux. Une diversité d'aliments d'origine végétale fournit au corps une diversité d'éléments nutritifs. Par exemple, les haricots et le maïs ou le mil, ou la pâte d'arachide, consommés ensemble, satisfont beaucoup mieux les besoins du corps, que les haricots et le maïs consommés seuls. Et si on y rajoute d'autres légumes et fruits, c'est encore mieux. Quelques suggestions pour bénéficier de plus de vitamines, de minéraux, et de protéines sans dépenser trop d'argent :



1. **Le lait maternel.** C'est l'aliment le moins cher, le plus sain et le plus complet pour un bébé. La mère peut manger beaucoup de protéines d'origine végétale et les transformer en un aliment parfait pour le bébé – le lait maternel. L'allaitement au sein est non seulement ce qu'il y a de mieux pour le bébé, il permet aussi d'économiser de l'argent et de prévenir les maladies !
2. **Les arachides, les haricots, et les autres légumineuses** (toutes les plantes de la famille du haricot et de petits pois) sont une bonne source de protéines à bon marché, surtout le soja. Si on les laisse germer avant de les cuire et de les consommer, ils fournissent plus de vitamines. On peut nourrir les bébés de plus de 6 mois de haricots très cuits et bien égouttés, ou écrasés en purée après en avoir retiré la peau.



## Dumuni numanw, minnu da man gelen

Duniya kɔɔɔ, mɔɔɔ caman balo ye dumuni fasamaw ni dumuni tuluma ni kɔkɔmaw de ye; u te dumuni witaminimaw ni jolisegindumuniw dun ka caya. O be bɔ dumuni nafama sɔngɔ cayali la. Dumuni minnu be bɔ baganw na, i n'a fɔ kɔɔɔ ni sogo, olu nafa ka bon, nka u da ka gelen fana. Baganw mako be dumuniyɔɔɔba de la walasa u ka se ka balo numan di an ma.

Mɔɔɔ caman be yen minnu te se ka dumuniw sɔɔɔ, dumuni minnu bɔra baganw na. Nka, desebagatɔ dɔw be se ka sogo ni jege nɔɔnabila ni suman dɔw seneni walima ni u sanni ye i n'a fɔ shɔ, tiga, tiganikuru walima shɔni ka a da a kan olu da ka nɔɔɔ.

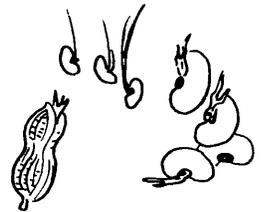
**Mɔɔɔw be se ka fanga ni keneya sɔɔɔ hali ni u ka dumuni fanba be bɔ jiriw la.**

Nka a ka fisa tuma dɔw la ka dumuniw dun; dumuni minnu be sɔɔɔ banganw na, ni o ye a sɔɔɔ a musaka be denbaya bolo ani ni u dunni be ben an ka laada la. Farikolo mako be witalini sugaya minnu na, olu bee sɔɔɔ man di dumuniw na, dumuni minnu be bɔ jiriw la.

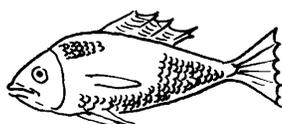
Mɔɔɔ ka kan ka jiri la dumuni suguya caman dun, o ka fisa ni a suguya kelen walima a fila dɔɔɔɔn dunni ye. A suguya caman dunni be nafaba lase farikolo ma. Shɔ ni kaba walima nɔ, wala ani tigadege dunni nɔɔɔn fe, o be farikolo nafa ka teme shɔ ni kaba dama dɔɔɔɔn dunni kan. Ni an sera ka nakɔfenw ni jiridenw fana fara olu kan, o yere nɔɔɔn te. Witalinima dumuniw ni jolisegindumuni da nɔɔɔn dɔw sɔɔɔcogo numan feere dɔw file:



1. **Sinjinɔɔɔ:** Ale ye denyerɔni ka dumuni ye, dumuni min da man gelen, a ka sanu ani a dafalen don. Denba be se ka jiri la dumuniw dun, ka u bayelema ka u ke dumuni numan ye den bolo – ni o ye sinjinɔɔɔ ye. Sinjinɔɔɔ ka ni den ma, ani fana a be a to mɔɔɔ ka wari mara!
2. **Tiga, shɔ fasuguya bee** (tiganikuru, shɔni o ni a nɔɔɔnaw), olu ye witalini sɔɔɔcogo nɔɔɔn dɔ ye, sango soja (sunbalashɔ). Ni an ye u bila fo u ka falenkun bɔ, sani an ka u tobi ka u dun, o be belebebeba de fara u witalini kan. Den minnu temena kalo 6 kan, shɔntikima ka ni olu ma.



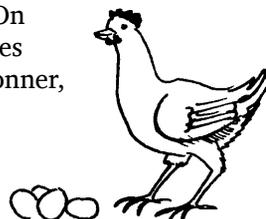
Les haricots, les arachides, et les autres légumineuses ne sont pas seulement des sources de protéines économiques. Ce sont aussi des cultures qui enrichissent le sol et le rendent plus fertile pour les produits cultivés par la suite. C'est pourquoi la rotation des cultures et les cultures mixtes sont recommandées (p. 18).



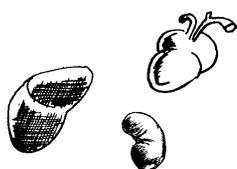
3. **Le poisson** est souvent moins cher que la viande, tout en étant aussi nutritif. Les petits poissons aussi bien que les gros poissons séchés sont encore moins chers et restent toujours très nutritifs.

4. **Les œufs et le poulet.** Dans beaucoup de milieux, les œufs sont l'une des meilleures sources de protéines animales à prix abordable. On peut les cuire et les mélanger aux aliments dont on nourrit les bébés qui ne peuvent pas être allaités au sein. Ou les leur donner, à partir d'un certain âge, en plus du lait maternel.

Les coquilles d'œufs pilées et mélangées aux aliments peuvent fournir le calcium nécessaire aux femmes enceintes qui ont des dents douloureuses et qui se détachent de la gencive, ou des crampes musculaires.

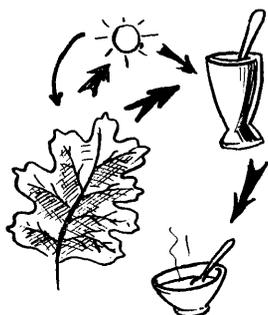


Souvent moins coûteux, le poulet est aussi une bonne source de protéines animales – surtout si la famille a son propre élevage.



5. **Le foie, le cœur, les rognons, le sang figé.** Ils sont très riches en protéines, en vitamines et en fer (pour l'anémie) et généralement moins chers que d'autres viandes.

6. Le riz, le blé et les autres céréales sont plus nutritifs si l'on n'enlève pas leur peau interne en les moulant. **Le riz et le blé complet**, modérément moulus, contiennent plus de vitamines que le produit blanc trop moulu.

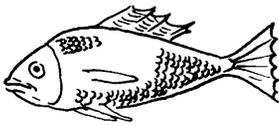


7. **Les légumes à feuilles vert foncé** contiennent une petite quantité de protéines, beaucoup de vitamine A, et un peu de fer. Les feuilles des patates douces, des haricots et des pois, des courges (citrouilles, potirons, courgettes...), et du baobab, sont très nutritives. Elles peuvent être séchées, réduites en poudre, et mélangées à la bouillie des bébés pour en augmenter la teneur en protéines et vitamines.

8. **Les feuilles de manioc (cassave)** contiennent 7 fois plus de protéines, et plus de vitamines, que la racine. Si on les mange avec la racine, on rajoute à leur valeur alimentaire – et cela ne revient pas plus cher. Les jeunes feuilles sont les meilleures.

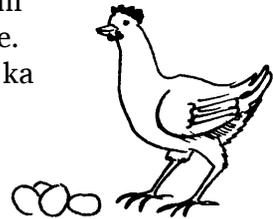


Aw kana ye dɔɔn ko shɔw, tigaw ni nakɔfen werew ye dumuni witaninima da nɔɔn ye. U be dugukolo nɔɔdon fana; o min be a to balo puman be sɔɔ. O de la, a ka fisa ka sumanw falenfalen ani ka suman suguya caman sene nɔɔn fe foro kelen na (aw ye seben ne 18 laje).



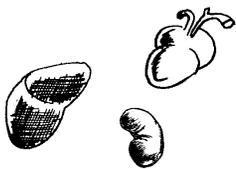
3. **Jege.** Tuma dɔw la, jege da ka nɔɔn ni sogo ye, ka sɔɔ a fana ye dumuni witaninima ye. Jegemisenni fara a a kunbaba kan, u jalen yere da ka nɔɔn, wa halisa o te dɔ bɔ ka witaniniw la ye.

4. **Shefanw ni shesogo:** Yɔɔ caman na, dumuni nafama ni a da nɔɔn minnu be bɔ baganw na, shefan ye olu dɔ ye. Shefan be se ka nɔɔn denw ka dumuni na, ni u te se ka sinji min; walima a be se ka sinji dafa ni denw beka



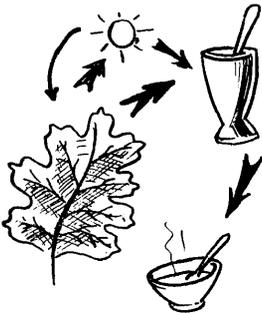
Ni shefan fara susura ka a nɔɔn dumuni na, o be musokɔnɔmaw deme kalisiyɔmu ko la, sango jolimisenniw be musokɔnɔma minnu na, walima minnu ninw yigiyɔgolen don, wala minnu fasa be to ka ja.

Witamins sɔɔcogo nɔɔnman ye shesogo ye, sango ni denbaya yere be she mara.



5. **Bije, sɔn, ni kɔmɔkiliw** ye dumuni witaninima ni jolisegindumuniw ye (ka jolidese kele) ani fana, u da ka nɔɔn ka teme sogo tɔw kan. A ka ca a la, jege da ka nɔɔn ka teme sogo kan, ka sɔɔ u be nafa ye kelen ye.

6. **Malo, alikama ani sumakise werew** nafa ka bon ka teme ni u bu be ma bɔ u la. Malo ni alikama fololen ka u bu dɔɔni to u la, o watamini ka ca ka teme u fololen kan ka a jeya.



7. **Nakɔfen minnu bulu ye nɔɔnima ye (nɔɔn),** farisogojolidumuni ni jolisegindumuni dɔɔni be sɔɔ olu la ani witanini A caman. Wosobuluw, shɔbuluw, epinaribuluw, jebuluw ani zirabuluw ye dumuni nafamabaw ye. U be se ka laja ka u mugu bɔ ka u nɔɔn denw ka seri la walasa ka a witanini sankɔɔta.



8. **Banankubuluw** witanini ni u poroteyini ka ca sije 7 ka teme a ku yere kan. Ni an be banankubulu ni a ku dun nɔɔn fe, o de nɔɔn te, ani a da man gelen. A bolo kurani de ka ni ni a be ye.

9. Les grains séchés (maïs, mil, sorgho). Quand on le **fait macérer avec de la chaux ou les cendres** avant de le cuire, comme c'est l'usage dans la fabrication traditionnelle du tô, le maïs est plus riche en calcium. La macération et la cuisson dans la chaux permet aussi au corps d'utiliser davantage ses vitamines et ses protéines.

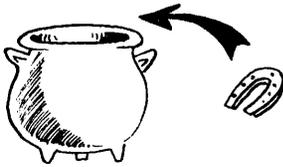


10. **Cuisez les légumes, le riz et les autres aliments dans une petite quantité d'eau**, et ne les cuisez pas trop, pour ne pas perdre trop de leurs vitamines et protéines. Buvez l'eau qui les a cuits, ou utilisez-la pour préparer des soupes ou d'autres aliments.

11. Beaucoup de **fruits sauvages et de baies** sont riches en vitamine C et en sucres naturels. Ils fournissent un supplément de vitamines et d'énergie.

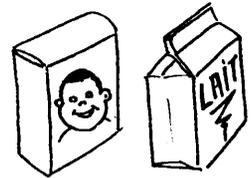


(Attention de ne pas cueillir ceux qui contiennent du poison).



12. En faisant vos cuissons dans des **réipients en fer** ou en **mettant un morceau de fer** ou un fer à cheval dans la casserole, pendant la cuisson de haricots ou d'autres aliments, vous ajoutez du fer à la nourriture et combattez ainsi l'anémie. Un ajout de vinaigre ou de tomates libère encore plus de fer. Une autre façon de prendre du fer est de préparer une limonade avec un jus de citron dans lequel vous avez fait tremper des clous en fer pendant quelques heures.

13. Dans certains pays, il existe des **aliments tout prêts et bon marché pour les bébés**, constitués de diverses combinaisons de soja, de graines de coton, de lait écrémé ou de poisson sec. Certains ont meilleur goût que d'autres, mais la plupart sont bien équilibrés. Mélangés à la bouillie, à des céréales cuites ou à d'autres aliments pour bébés, ils augmentent la valeur nutritionnelle de ces aliments à bas prix.



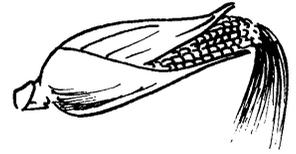
## La Valeur Nutritive des céréales complètes

Certains peuples ont l'habitude de retirer toutes les enveloppes des céréales avant leur utilisation. Mais c'est une étape qui n'est ni nécessaire ni avantageuse. Les céréales ont une valeur nutritive plus élevée si elles sont mangées sous leur forme complète.

Les céréales sont recouvertes de son, lequel a plusieurs avantages pour le corps. Le son est aussi une riche source de vitamines et de sels minéraux nécessaires à l'organisme (fer, phosphore, magnésium, zinc, thiamine, et vitamines B). Il contient des fibres alimentaires, qui permettent de lutter contre la constipation et de diminuer le risque de maladies de cœur et de cancer.

Donc, la prochaine fois que vous cuisinerez avec des céréales, essayez de ne pas les passer au tamis d'abord, pour en garder le germe et le son qui sont si nutritifs. Vous gagnerez du temps et ferez un repas plus nutritif. Beaucoup de gens préfèrent le goût et la texture des grains traités, et il faudra peut-être un peu de temps pour s'y habituer.

9. **Kaba jalen:** Ni i ye kaba daji ni laso sani a ka tobi, i n'a fɔ a be ke cogomin Ameriki worodugu yanfan jamana caman na, o be kaba kolosinsinnan (calcium) caya. Kaba dajilen ni laso ye, o be a vitamini ni a farikolojɔlan caya.

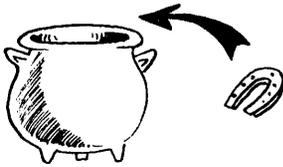


10. **Nakɔfenw ni malo ani dumuni werew man kan ka tobi ni ji caman ye.** U man kan ka tobi ka mɔn kosebe. O la, u vitamini ni u farikolojɔlan be to u la. A ji min be to, o be se ka min walima ka naji tobi ni a ye.

11. Vitamini C ni sukaro caman be **kungo kɔɔ jiridenw ni ngɔkunw la.** Dumuni ni vitamini dafalan numanw don.

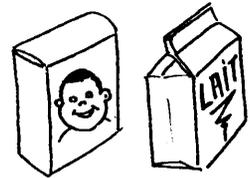


(Aw ye aw kɔɔsi: Baga be minnu na, aw kana olu dun).



12. **Ka tobilike tobilikeminan negemaw kɔɔ, walima ka nege kɔɔ dɔ bila daga kɔɔ,** waati min aw beka shɔ, walima dumunifen were tobi, o be a to nege be don dumuni na ka jolidesebana kunben. Tamati fana be dɔ fara dumuni nege kan. Walasa ka nege sɔɔ cogo were la, aw be se ka pɔntiw bila lenburuji la ka lere dama ke. O kɔ aw be sukaro dɔ ke a la ka tila ka a min.

13. Jamana dɔw la, denmisenw ka dumuni dɔw be yen minnu labennen don ka ban wa u da man gelen. O dumuniw ye sunbalashɔ, kɔɔrikolo, nɔɔɔmugu, walima jegejalan ye. A dɔw dundala ka di ka teme dɔw kan, nka u be ye dumuni dafalenw ye. Ni u nagamina seri, sumanmugu werew tobilen na, walima ka u ke dumuni werew la, o be camanba fara dumuni nafa kan, ka sɔɔ musaka caman ma bɔ.



## Suman folonbali dumni nafa

Dɔw bara, suman be folon ka sɔɔ ka a ke dumuni ye. Nka o ye fen kun te min na, ani a be baara caya. Suman folonbali dumni nafa ka bon kosebe ka teme a folonnen kan.

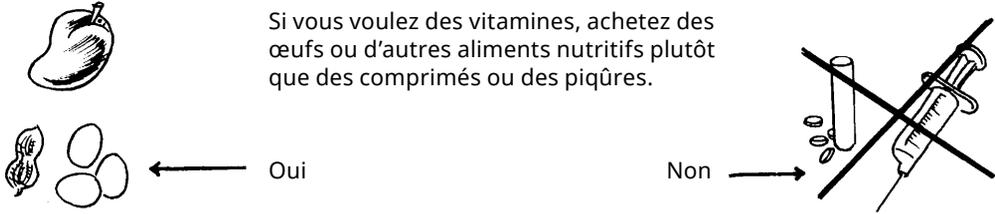
Bu dɔ be suman folonbali la min nafa ka bon farikolo joli la. Fu be bu in na. Fari nafalan caman be a la i n'a fɔ joliseginnan, sege, farilafiyalan, zenki ani camini. Vitamini B suguyaw be a la. Bu in fana be kɔɔɔja fana kele ani ka dusukunnabanaw bali. A be nɔɔnkunan ni kanseri bali.

Sumanbu ka nin nafa ninnu be de kosɔn, a ka fisa ka suman folonbali tobi ka dun. To, basi, walima dumuni fen o fen, a be se ka dila ni suman folonbali ye. Sɔɔ were ni aw be tobilike, aw be a laje ka suman folonni to yen walasa a bu ni nafalanw be to a la. Suman folonbali timiya kadi mɔɔɔ caman ye, nka a be se ka waati dɔɔni ke sani aw ka dukɔɔmɔɔɔw ka deli a la.

**Remarque :** Certaines céréales, y compris le blé et le riz, ne peuvent pas être mangées dans leur état naturel, brut. Leur première enveloppe doit être enlevée avant toute cuisson.

## Où trouver des vitamines : en comprimés, piqûres, sirops – ou dans les aliments ?

Toute personne qui s'alimente correctement, avec une variété d'aliments, y compris des fruits et des légumes, reçoit toutes les vitamines dont son corps a besoin. Il est toujours préférable de manger correctement que d'acheter des vitamines sous forme de comprimés, de piqûres, de sirops ou de toniques.



Dans certains milieux, les aliments nutritifs sont rares. Si une personne est déjà malnutrie, ou a une maladie grave comme l'infection à VIH, elle doit s'alimenter le mieux possible et prendre aussi, en plus, des vitamines fabriquées.

Dans presque tous les cas, les vitamines prises par la bouche sont aussi efficaces que les piqûres, coûtent moins cher et ne sont pas aussi dangereuses. N'injectez pas de vitamines ! Il vaut mieux les avaler – de préférence sous forme d'aliments nutritifs.

**Si vous achetez des suppléments de vitamines**, assurez-vous que ceux-ci contiennent toutes les vitamines et tous les minéraux suivants :

- Niacine (niacinamide) ;
- Vitamine B1 (thiamine) ;
- Vitamine B2 (riboflavine) ;
- Fer (sulfate ferreux, etc.) – spécialement pour les femmes enceintes. (Pour les personnes anémiées, les comprimés de multivitamines ne fournissent pas assez de fer. Dans ce cas, les comprimés de fer sont plus utiles.)

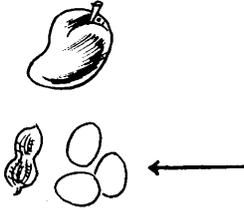
De plus, certaines personnes ont besoin de prendre des suppléments de :

- Acide folique (folacine), pour les femmes enceintes ;
  - vitamine A ;
  - vitamine C (acide ascorbique) ;
  - vitamine D ;
- } Les vitamines A, C, et D sont particulièrement important pour les jeunes enfants.
- iode (dans les régions où le goitre est courant) ;
  - vitamine B6 (pyridoxine), pour les jeunes enfants et les personnes prenant des médicaments contre la tuberculose

Aw ye aw hakili to nin na: suman dɔw be yen minnu folonbali te se ka dun i n'a fɔ malo, alikama ni a jɔɔɔnnaw. O suman kofɔlenw ka kan ka folon.

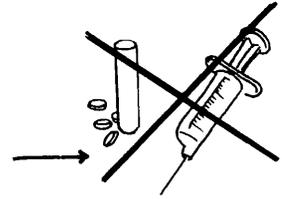
## Witaminiw be sɔɔ fɛn minnu na: furakisew, pikiriw, sirojiw, walima dumuniw na?

Mɔɔ o mɔɔ be dumuni numan dun, o tigi be a farikolo nafalan witamini be sɔɔ. Dumuni numan dunni ka fisa ni witamini furakiselama, a pikirilama, a sirojilama, walima a farifoninan sanni ye.



Awɔ, ninnu ka pi

Ni aw b'a fe ka witamini sɔɔ, aw be tiga ni jiridenw san, walima dumuni dafalenw, olu ka fisa ni furakisew ni pikiriw ye.



Ayi, ninnu man pi

Tuma dɔw la, dumuni dafalenw sɔɔ man di. Ni bana ye mɔɔ sɔɔ, mɔɔ min balolen te ka jɛ; o tigi ka kan ka a jija ka balo dafalen dun ani ka witamini dɔw fara a kan.

Ni a kɛra a fɛn o fɛn ye, witamini duntaw ka fisa ni a pikirilamaw ye, wa u da man gelen ani farati foyi te u la. **Aw kana sɔn ka witamini pikirilamaw ke! A ka fisa aw ka u dun, kɛrenkerennenya la dumuni dafalenw.**

Ni aw be witamini labennenw san, aw ye aw jija ka a dɔn ko witamini suguya be ni joliseginfura suguya be be a la, o minnu te sɔɔ dumuni tulumaw la. Fana, mɔɔ minnu ka kan ka witamini ninnu ta, olu de ye jolidese ni witaminiko geleya be musokɔɔma minnu na kɔɔlen, ani balodese ka ca sigida minnu na, misali la jiriden ni nakɔfen man ca dugumisenni minnu na tilema waati.

- Niyasini (*niacinamide*)
- Witamini B1 (*ciyamine, thiamine*)
- Witamini B2 (*ribofilawini, riboflavine*)
- Joliseginfura, kɛrenkerennenya la, min be di musokɔɔmaw ma. (Jolidese be mɔɔ minnu na, witamini suguya caman be furakise minnu na, joliseginfura bere te olu la. Joliseginfurakisew de nafa ka bon).

Ka a fara olu kan, mɔɔ dɔw mako be fen werew la, i n'a fɔ:

- Musokɔɔmaw mako be joli caya fura la (*acide folique/folicin*)
    - Witamini A (*Vitamine A*)
    - Witamini C (*acide ascorbique*)
    - Witamini D
- } denmisenni fitiniw farikolo mako be olu la
- Foolo ka ca yɔɔ minnu na, o yɔɔ mɔɔ mako be kɔkɔwasa (*le sel iodé*) la
  - Witamini B6 jɛci be denmisenni fitiniw ni sɔɔsɔɔɔnijɛbagatɔw ye.

- Calcium, pour les enfants et les mères allaitantes qui ne reçoivent pas assez de calcium dans les aliments tels que le lait, le fromage ou les aliments préparés avec de la chaux.

## Les Principales Vitamines et sels minéraux qui ne devraient pas manquer dans l'alimentation

### Les vitamines

**La vitamine A.** Elle protège, entre autres, la peau et la vue. Son insuffisance peut causer des lésions aux yeux pouvant aller jusqu'à la perte de la vue (p. 354). On trouve de la vitamine A surtout dans le foie des poissons et des animaux, dans le lait (mais elle manque dans les laits transformés industriellement), les œufs, le poisson, les haricots, et dans certains légumes à feuilles, beaucoup de légumes, en particulier les carottes et les courges, et certains fruits comme la mangue.

L'huile de palme en contient aussi beaucoup. Si elle est mélangée aux autres huiles végétales, à raison de 1/2 verre d'huile de palme pour 1 litre d'huile ordinaire, on assure les besoins en Vitamine A.

**La vitamine B1 (Thiamine).** Elle protège les nerfs et le cœur. Son insuffisance peut causer la maladie du bériberi. On trouve la vitamine B1 surtout dans la levure, les arachides, les céréales entières, le soja, le pain de singe, les dattes, les haricots, les lentilles, et la viande.

**La vitamine B2 (Riboflavine).** Elle protège la peau et les cheveux. Son insuffisance peut causer un retard de croissance, et la pellagre (p. 472 et 334). On trouve de la vitamine B2 dans le lait frais, le foie, les haricots, la patate douce, le bissap, la pomme cajou, les arachides, le mil complet, et le corossol.

**La niacine (fait partie des vitamines du groupe B).** Elle protège les nerfs. Son insuffisance peut causer la pellagre. On trouve de la niacine dans la viande et le foie des animaux, les arachides, la levure, les céréales complètes, le pain de singe, les haricots et les dattes.

**L'acide folique** est nécessaire à la formation des nouvelles **cellules** du corps et du sang, et est très importante pendant la grossesse et chez les personnes anémiées, comme celles qui souffrent d'anémie falciforme (p. 466). On trouve de l'acide folique en grande quantité, dans les légumes à feuilles et le foie des animaux.

**La vitamine C.** Elle protège des maladies infectieuses. Son insuffisance peut causer le scorbut (avec des hémorragies de la peau, des gencives, etc.). On trouve de la vitamine C dans les fruits (*ditakh* ou *datar*, oranges et citrons, poivrons rouges crus, pomme cajou, pain de singe, goyave) et les légumes (mais elle est détruite par la cuisson).

**La vitamine D.** Elle protège les os. Son insuffisance peut causer le rachitisme (p. 210). On trouve de la vitamine D dans le foie de poisson, le beurre, le jaune d'œuf. Mais l'exposition au soleil permet à notre peau d'en fabriquer.

### Les minéraux

Le calcium est nécessaire à la formation des os et des dents. Sa présence dans le sang assure le bon fonctionnement des nerfs et des muscles, et la capacité de coagulation du sang. On en trouve essentiellement dans le lait et les laitages, et dans certains légumes à feuilles.

- Kolosinsinnan ka ɲi denmisenniw ni denbatigiw ma, minnu te kolosinsinnan bere sɔɔ u ka dumuni duntaw la, i n'a fɔ ɲɔɲɔ, naare, walima dumuni minnu tobira ni kumu ye.

## Witami nafamaw ni joliseginfura minnu man kan ka ɔɔɔ dumuniw na

### Witamiw:

**Witami A:** Ale be mɔɔ wolo ɲɔɲɔna ni a ɲɔɲɔna lakana. A ntanya be fiɲe bila ɲe na, min be se ka laban ni fiyen ye (aw ye seben ɲe [354](#)). Witami A be sɔɔ jegew ni baganw biɲe na, ɲɔɲɔ (nka a te sɔɔ ɲɔɲɔ bayelemanenw na), shefanw ani nakɔfen caman, i n'a fɔ ɲugu, shɔ, karoti, je, jegɛ ani jiriden dɔw, i n'a fɔ mangoro.

A be sɔɔ tentulu la. Ni an be tobilike, ni an ye tentulu weri tila fara an ka tobiliketulu kan, o be a to an ka witami A sɔɔ an ka dumuni na.

**Witami B1** (ciyamini, *thiamine*): Ale be sɔɔ ni fasajuruniw lakana. A ntanya be dusukunnabana ni hakililabana bila mɔɔ la. Witami B1 be sɔɔ fununan, tiga, sumankisew, sunbalashɔ (soja), zira, tamaro, shɔ, shɔni ni lesogo la.

**Witami B2** (ribofilawini, *riboflavine*): Ale be wolo ɲɔɲɔna ni a ɲɔɲɔna ani kunsigiw lakana. A ntanya be mɔɔ mɔɔgoya ani ka farikansiw bɔli geleya (aw ye seben ɲe [472](#) ani [334](#) laje). A be sɔɔ ɲɔɲɔkene, biɲe, shɔw, woso, dabileni, sɔmɔɲ, tigaw, ɲɔkuturu dumuni na.

**Niyasini** (*niacine*): (a ni witami B be ye kulu kelen ye). Ale be fasaw lakana. A fana ntanya be farikansiw bɔli geleya. A be sɔɔ baganw biɲe na, tiga, fununanw, sumankisew, zira, shɔ ani tamaro la.

**Jolikisecaya fura** (*acide folique*): Ale nafa ka bon farilasogo ni joli dilanni na. A nafa ka bon musokɔɲɔmaw ma ani jolidesebana be mɔɔ minnu na, i n'a fɔ jolikisebilendese be minnu na (aw ye seben ɲe [466](#) laje). A witami tɔɔ in be sɔɔ ɲugu ni baganw biɲe na.

**Witami C:** Ale be mɔɔ tanga banamisenniw ma. A ntanya be namantɔɔɲɔɲɔ bila mɔɔ la (joli be bɔ fari ni pintaraw la). A be sɔɔ jiridenw na (kerenkerennena la ɲɔntaba, lenburukumu, lenburuba, sɔmɔɲ, zira, ani buyaki la) ani nakɔfenw na (nka a tobiko jugu be witami in tiɲe).

**Witami D:** Ale be kolow lakana. A ntanya be mɔɔ mɔɔgoya (aw ye seben ɲe [210](#) laje). A be sɔɔ jegɛ biɲe na, naare, ani shefan nɛremugumayɔɔ la. Nka tile yeelen be se ka a dilan mɔɔ fari la.

### Joliseginnanw ni kolosinsinnanw

Kolosinsinnan ɲɛciba be kolow ni ɲinw sinsinni na. Ni a be joli la, a be fasabaw ni fasamisenniw deme u ka baara la ani fana, a ɲɔɲɔ be joli simini na. A ka teli ka sɔɔ ɲɔɲɔ, ɲɔɲɔmafenw ni ɲugu la.

**Le fer.** Il est essentiel à la formation du sang. Son insuffisance cause l'anémie. On en trouve dans le foie, la viande, les œufs, les haricots, les lentilles et les légumes à feuilles.

**L'iode** protège du goitre et du crétinisme. On en trouve dans le sel iodé, les bouillons-cubes, et les fruits de mer (crabes et coquillages).

## Les Pratiques à éviter

Beaucoup de gens croient qu'il existe plusieurs types d'aliments qui leur font du mal ou qu'ils ne doivent pas manger quand ils sont malades. Certains pensent qu'il existe des aliments « chauds » et des aliments « froids », et interdisent les aliments chauds pour les maladies « chaudes » et les aliments froids pour les maladies « froides ». Ou encore, ils croient qu'une mère qui vient d'avoir un bébé doit s'interdire une grande variété d'aliments. Certaines de ces croyances sont raisonnables, mais beaucoup font plus de mal que de bien. Souvent, les aliments que les gens croient devoir éviter quand ils sont malades sont exactement ceux dont ils ont besoin pour guérir.

Toute personne malade a encore plus besoin d'aliments nutritifs qu'une personne en bonne santé. Il vaut beaucoup mieux réfléchir en termes d'aliments qui aident un malade à guérir – par exemple : fruits, légumes, lait, viande, œufs et poisson – qu'en termes d'aliments « mauvais » pour la maladie.

De manière générale :

**Les aliments qui sont bons pour nous quand nous sommes en bonne santé sont bons pour nous quand nous sommes malades.**

De même, les choses qui nous sont nuisibles quand nous sommes en bonne santé nous font encore plus de mal quand nous sommes malades. Évitez :

les boissons  
alcoolisées

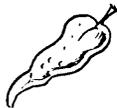


le tabac

la nourriture trop  
grasse



de grandes  
quantités de  
piment ou d'épices



beaucoup de sucre  
ou de sucreries



trop de café



- L'alcool cause ou aggrave les maladies du foie, de l'estomac et des nerfs. Il cause aussi des problèmes sociaux.
- Le tabac peut causer une toux chronique, le cancer des poumons, ou d'autres problèmes (p. 457). Il est très mauvais de fumer quand on a une maladie aux poumons comme la tuberculose, l'asthme, et la bronchite, et aussi pendant une grossesse. De plus, fumer coûte cher.

**Joliseginfura:** Joli te se ka dilan a kɔ. A ntanya be jolidese bila mɔɔ la. A be sɔɔ biɛ, sogo, shefanw, shɔ, shɔni ani jugu la.

**Iyodi (iode)** be mɔɔ tanga foolo basigilen ni hakiligoya banbali ma. A be sɔɔ kɔkɔjila fenw ni kɔkɔwasa ni najini la.

## An ka kan ka dumunifen minnu ye ka u to yen

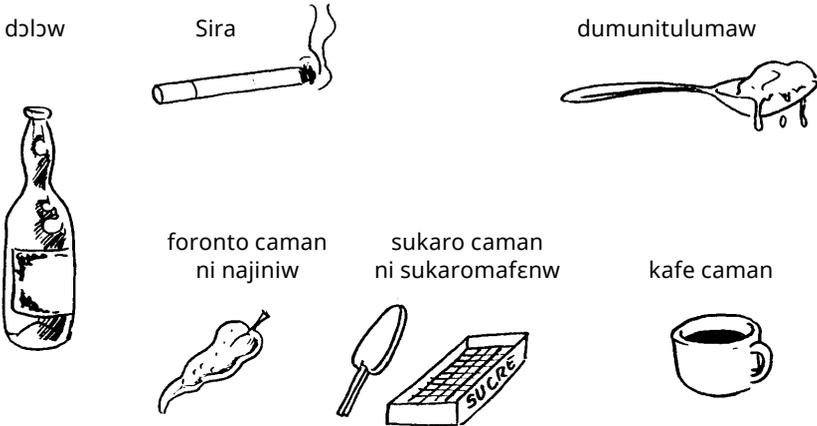
Mɔɔ caman hakili la ko dumunifen dɔw be geleya lase u ma, walima u man kan ka olu dun ni u man kene. O mɔɔw hakili la ko u man kan ka dumuni kalaman dun ni funteni be u ka bana senkɔɔ ani u man kan ka dumuni sumalen dun ni nene be u ka bana senkɔɔ. U hakili la fana ko jibaato man kan ka dumuni bee dun. O ko dɔw ye tiɛ ye, nka a dɔ be na ni tiɛni ye. A ka c'a la, mɔɔw be dumuni minnu to yen ni u man kene, u farikolo mako be o dumuniw yere de la walasa u ka keneya.

Banabagato farikolo mako be dumuni nafamaw la ka teme mɔɔ keneman kan. Ni mɔɔ man kene, aw man kan ka dumuniw di a ma, dumuni minnu be geleya lase a ma; aw be dumuniw di a ma, dumuni minnu be a deme ka keneya—misali la: jiridenw, nakɔfenw, nɔɔ, sogo, shefanw ni jege.

A ka ca a la:

**Dumuni minnu ka ni an kenema ma,  
o dumuni kelenw de ka ni an banabagato ma.**

O cogo kelen na, dumunifen minnu be an kenema keɛ, olu be an ka bana yere juguya. Aw be olu ye ka u to yen.



- Dɔɔ be biɛdimi, furudimi ni fasadimi bila mɔɔ la walima ka u juguya. A be na ni geleya ye mɔɔw ni nɔɔn ce fana.
- Sigaretimin be se ka sɔɔsɔɔ basigilen, walima kanseri ni geleya werew lase mɔɔ ma (aw ye seben ɲe <?> laɛ). Sigaretimin be kɔkɔ lase mɔɔ ma, fagonfagonlabana be mɔɔ minnu na, i n'a fɔ sɔɔsɔɔninje, sisan ani disidimi, ani musokɔmaw fana. Sigaretimin be na ni musaka caman bo ye.



- Trop de graisses, d'épices ou de café peuvent causer des ulcères et d'autres problèmes de l'appareil (ou système) digestif.
- Trop de sucre et de sucreries coupent l'appétit et carient les dents. Par contre, une certaine quantité de sucre peut contribuer à donner de l'énergie à une personne très malade ou à un enfant sous-alimenté.

Quelques maladies nécessitent qu'on limite strictement la quantité de certains autres aliments. Par exemple, les gens qui ont une tension trop élevée, certains problèmes de cœur, ou les pieds enflés ne doivent utiliser que peu ou pas de sel. Une alimentation trop salée n'est bonne pour personne. Les ulcères d'estomac et les diabètes nécessitent aussi des régimes spéciaux.

## Le Meilleur Régime alimentaire pour les très jeunes enfants

### Les Premiers 6 mois de la vie :

**Pendant les 6 premiers mois, ne donner au bébé que le lait maternel** – rien d'autre. Le lait maternel est le meilleur et le plus pur des aliments pour les bébés. Le lait maternel seul pendant les 6 premiers mois aide à protéger le bébé des diarrhées et de beaucoup d'infections. Il est préférable de ne pas donner d'eau ou de tisanes en plus, même quand il fait chaud. Quand vous sentez que votre bébé est déshydraté (voir les signes de déshydratation), vous pouvez lui donner 3 à 6 cuillerées à soupe d'eau bouillie et refroidie après l'avoir allaité. Mais il vaut mieux l'allaiter fréquemment et que la mère boive beaucoup d'eau.

Certaines mères arrêtent d'allaiter tôt parce qu'elles croient que leur lait n'est pas assez bon pour leur bébé, ou parce qu'elles pensent que leurs seins ne produisent pas assez de lait. Pourtant, **pour le bébé, le lait de la mère est toujours très riche en éléments nutritifs, même si la mère elle-même est maigre et faible.**

**Si la mère a une infection à VIH**, il arrive parfois qu'elle transmette le virus au bébé à travers son lait. Mais si elle n'a pas d'accès à une eau propre et potable, le bébé risque plus de mourir d'une diarrhée, de déshydratation, et de sous-alimentation, que de sida. Il existe actuellement des médicaments qui empêchent la transmission du VIH aux bébés par le lait maternel (p. 509). Mais au final, la mère est seule à pouvoir évaluer la situation et les conditions présentes chez elle et dans sa communauté, et à pouvoir décider comment agir.



- Dumunitulumaw, najini farinmanbaw dunni, walima kafe minko jugu be se ka furudimi bila mɔɔ la, walima ka geleya were lase furu ma.
- Sukaro caman dun be dumunikebaliya ni sumu bila mɔɔ la; a be se ka dusukundimi ni sukarodunbana fana sababuya. Nka a dɔɔni dunni be fanga di banabagatɔ ma, ani balodese be denmisen minnu na.

Bana dɔw la, dumuni dɔw man kan ka dun. Misali la, tansiyɔn ni dusukunnabana be mɔɔ minnu na, walima minnu sen fununen don, olu man kan ka kɔkɔ caman dun. Kɔkɔ caman dun man ɲi mɔɔsi ma. Furudimitɔw ni sukarodunbanabagatɔw fana ka kan ka dumuni kerengerennenw dun.

## Denmisen fitiniw balocogo numan

### Ka a ta u kalo 4 fo u kalo 6 fɔlɔ kɔɔ:

Foyi man kan ka di den ma a kalo 6 fɔlɔ kɔɔ ni sinji dɔɔn tɛ. Sinji ɲɔɔn tɛ denfitiniw ka balo la, wa a ka senu. A ka fisa ni dumuni tɔ beɛ ye walima aw ka dendumuni dilannen minnu san. Ni sinji dɔɔn be di den ma ka a ta a kalo 4 fo a kalo 6 fɔlɔ kɔɔ, o be a tanga kɔɔboliw ni banamisen caman ma. Ni aw sɔmmina ko farilajidese be aw den na (aw ye a taamasijɲew laje), aw be se ka dumuniekutu ɲɛ 3 ka se 6 ma, o ji tobilen di a ma sindi Kɔfɛ. Nka a nafa ka bon ka sin di a ma tuma ni tuma, wa ma fana ka to ka ji caman min.

Denba dɔw be den dabɔ joona, barisa u hakili la ko sinji ma ɲi den ma, walima ko ji bere tɛ u sin na. **Nka den be nafaba de sɔɔ sinji na, hali ni ba fasalen don ka a fanga ban.**

Ni sidabana be denba la, a be se ka yeɛma den na sinji fɛ. Nka ni a tɛ se ka ji sanuman sɔɔ, kɔɔboli, farilajidese farikolo la, ni balodesebana ka teli ka den faga ka teme sidabana kan. Sisan, fura dɔw be yen, fura minnu be sidabana yeɛmali bali den na sinji fɛ (aw ye seben ɲɛ [457](#) laje). Nka a kera a fen o fen ye, aw de be se ka kow jateminɛ aw fe ani aw ka sigida la ani ka a latige aw ka kan ka a ko ke cogomin na.

Presque toutes les mères sont capables de produire tout le lait dont leur bébé a besoin :

- Le meilleur moyen de continuer à produire assez de lait est d'allaiter souvent, de bien manger, et de boire beaucoup de liquides.
- Elles ne devraient pas donner aux enfants de moins de 6 mois d'autres aliments que le lait maternel, et, plus tard, les allaiter avant de les nourrir d'autres choses.
- Si les seins d'une mère ne produisent pas de lait, ou en produisent très peu, elle doit continuer à bien manger et à boire beaucoup de liquides, tout en permettant au bébé de sucer les tétons régulièrement. Après chaque allaitement, elle peut donner au bébé, dans une tasse (et non dans un biberon), du lait d'une autre sorte, par exemple, du lait de vache ou de chèvre bouilli, du lait évaporé en boîte, ou du lait en poudre (mais pas de lait concentré sucré). Il faudrait ajouter un peu de sucre ou d'huile végétale à ces types de lait.

Si la mère ne fabrique pas assez de lait :

- Elle doit essayer de boire beaucoup d'eau et d'autres liquides. Plus elle boit de liquides, plus elle produira de lait ;
- Elle doit essayer de manger mieux. Les aliments contenant des protéines et des vitamines –arachides, haricots, légumes à feuilles vert foncé, viande, lait, fromage, et œufs – l'aideront à produire plus de lait.

Si la mère a des problèmes aux seins – crevasses, abcès, mastite :

- Pour les crevasses, il lui faut appliquer une pommade à l'oxyde de zinc après la tétée. Si les mamelons sont trop douloureux, elle peut extraire son lait à la main ou avec un tire-lait, et le mettre dans un bol très propre, puis nourrir le bébé à la cuillère (et non au biberon).
- En cas d'abcès, elle doit continuer à allaiter le bébé avec l'autre sein (p. 398). Donnez-lui des antibiotiques et veillez à ce qu'elle tire le lait du sein atteint et le jette, tant que les antibiotiques n'auront pas fait leur effet.

Si elle ne fabrique pas du tout de lait :

- Elle doit essayer de boire beaucoup de liquides, de mieux s'alimenter, et de faire souvent téter le bébé. Parfois, les seins commencent alors à produire du lait. Il lui faut aussi essayer de se reposer et de dormir souvent.
- Si ce traitement n'est pas efficace, il faut qu'elle donne au bébé un autre type de lait –lait de vache ou de chèvre (bouilli), lait en boîte (évaporé, et non « condensé », c'est-à-dire concentré et sucré) ou lait en poudre. Elle peut ajouter un peu de sucre ou d'huile végétale à ces laits.

**Remarque :** Quel que soit le type de lait utilisé, il sera nécessaire d'y ajouter un peu d'eau bouillie. Voici trois exemples de formules qui conviennent :

Den bɛɛ bɛ u fa sɔɔ u ba sinji:

- Walasa sin kana ja jooa, denba ka kan ka to ka sinji di den ma, a ka to ka dumuni pumanw dun ani ka jimafen caman min.
- Dumuni wɛɛ man kan ka di den ma sani a ka kalo 6 sɔɔ, fo sinji dɔɔn, o ko aw bɛ fɔɔ tuma bɛɛ ka sinji di sani aw ka dumuni tɔw di a ma.
- Ni ji foyi tɛ denba sin na, walima bɛɛ tɛ bɔ a la, a ka kan ka dumuni pumanw dun waati bɛɛ, ka to ka jimafen caman min, ani ka to ka sin nukun don den da. Sinji dilen kɔ, nɔɔ suguya wɛɛw bɛ se ka di den ma tasa la, i n'a fɔ banɔɔ, misinɔɔ, buwati kɔɔ nɔɔjima ani nɔɔmugu; aw bɛ a wuli fɔɔ; nka a man kan ka di biberɔn na. Aw bɛ sukaro walima tobilike tulu dɔ fara o nɔɔ suguyaw kan. A kana nɔɔ dulen di den ma abada.

Ni ji bɛɛ tɛ sɔɔ denba sin na:

- Denba ka kan ka ji ni jimafen caman min. Ni a bɛ jimafen, ji bɛ jigin a sin na;
- Denba ka kan ka dumunike ka nɛ. Farilajidɛɛ ni vitaminiw bɛ dumuni minnu na, i n'a fɔ tigaw, show, juguw, sogo, nɔɔ, naare ni shefanw, olu bɛ ji jigin sin na.

Ni denba man kɛɛ: a sinw nɛɛɛn pɛɛɛn don, joli bɛ a sin na, walima a fununen don:

- Ni denba sin kelen walima a fila bɛɛ nɛɛɛn pɛɛɛn don, aw bɛ to ka tulu mu a la, min bɛ wele ko "oxyde de zinc", den kelen kɔ ka sin min. Ni a ka jugu, aw bɛ sin bisi ka a nɔɔ kɛ minan jɛɛn dɔ kɔɔ ka o di den ma ni kutu ye.
- Ni joli bɛ denba sin kelen na, a ka kan ka tɔ kelen dɔ in di den ma (seben nɛ 398). Aw bɛ banakisefagalanw di denba ma ani ka sin bananen nɔɔ sama ka a bon fo banakisefagalanw nɔ ka ye waati min.

Ni ji foyi tɛ denba sin na:

- A ka kan ka jimafen caman min ani ka dumunike ka nɛ. Aw bɛ to ka sin di den ma. A dɔw la, ji bɛ jigin sin na. A ka kan ka a lafiɛ ani ka sunɔɔ kosebɛ.
- Ni o si ma mako nɛ, aw bɛ nɔɔ suguya wɛɛ di den ma, i n'a fɔ misinɔɔ, banɔɔ buwati kɔɔ nɔɔ, nɔɔmugu. Nka, aw kana nɔɔ dulen sukaroma di den ma cogosi la. Aw bɛ se ka sukaro dɔɔn kɛ den ka nɔɔ na.

**Aw ye aw janto nin na:** A kɛra nɔɔ suguya o suguya ye, aw bɛ jikalan dɔɔn kɛ a la. A dilancogo suguya saba file nin ye minnu ka ni:



#1

2 petites cuillères débordantes de poudre de lait écrémé

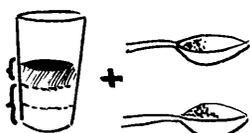
1 grande cuillère d'huile



2 petites cuillères de sucre



Mélanger à sec et compléter avec de l'eau bouillie refroidie (tiède) pour faire un grand verre de lait. On peut préparer le mélange sec à l'avance.



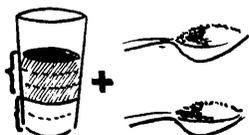
#2

2 mesures de lait de vache bouilli refroidi

1 mesure d'eau bouillie refroidie

1 petite cuillère de sucre ou d'huile par grand verre

(avant 1 mois : 1 mesure de lait + 1 mesure d'eau)



#3

2 mesures de lait évaporé en boîte

3 mesures d'eau bouillie refroidie

1 petite cuillère de sucre ou d'huile par grand verre

Dans les 3 cas, il vaut mieux se servir de lait écrémé, que l'enfant digère mieux. Dans ce cas, ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale.

Si la mère est morte pendant l'accouchement, il est préférable d'inviter une femme de l'entourage de la mère ou du père à nourrir l'enfant avec son propre lait. Cette femme devrait continuer à allaiter au moins jusqu'à l'âge de 6 mois, en ayant eu le temps de l'habituer à d'autres aliments.

- Si possible, l'eau et le lait devraient toujours avoir bouilli. De plus, il vaut beaucoup mieux nourrir le bébé à l'aide d'une tasse (ou d'une tasse et d'une cuillère) que d'utiliser un biberon. Biberons et tétines sont difficiles à bien nettoyer et à garder propres, et peuvent être la cause de beaucoup d'infections, dont la diarrhée. Si on se sert d'un biberon, celui-ci, ainsi que la tétine, doit être bouilli dans l'eau avant chaque tétée. Surtout ne pas garder le même lait d'une tétée à l'autre.
- Si les parents manquent d'argent pour acheter du lait, ils peuvent préparer une bouillie de riz, de mil ou d'une autre céréale, à laquelle il faudrait toujours ajouter un peu de haricots sans leur peau, d'arachides, d'œufs, de poisson, de viande, de poulet ou d'autres sources de protéines soigneusement écrasés en purée. Celle-ci doit être présentée au bébé sous une forme liquide. Si possible, on la complètera avec du sucre ou de l'huile.

**Attention !** L'eau de riz, la semoule de maïs ou ne sont pas assez nutritifs pour un bébé. L'enfant ne grandira pas comme il faut. Il tombera facilement malade et risque de mourir. Le bébé doit manger un aliment principal, plus des aliments de complément.

**A fɔɓ:**

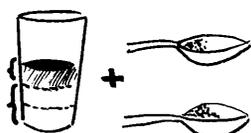
Kutu falen ƙoƙoƙumugu la fo ka bon, o ɓe 2.

Tobilikekutu ɓe 1 tulu

Kafeminkutu ɓe 2 sukaro



Aw be olu jalan ɓagami fɔɓ sani aw ka jisuma (jiwɔɔɔɔɔɔɔ) ke a la. A mugu jalan be se ka dilan ka a bila.

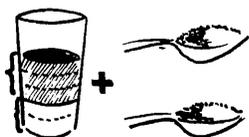
**A filanan:**

Misin ƙoƙoƙoƙu wulilen galama ɓe 2

Jikalan galama ɓe 1

Kafeminkutu ɓe 1 sukaro, walima weri ɓe 1 tulu

(sani a ka kalo 1 ƙoƙoƙo: galama min be ke ka ƙoƙoƙo suman, o galama kelen de be ke ka ji suman)

**A sabanan:**

Galama do ɓe 2 ƙoƙoƙoƙo la (a sukarontan)

O galama kelen ɓe 3 jikalan na

Kafeminkutu ɓe 1 sukaro, walima weri ɓe 1 tulu

A dilancogo 3 kelen o kelen na, a ka fisa ka a dilan ni ƙoƙoƙoƙoƙu ye, o min yeƙema ka di den ƙoƙoƙo. O la, aw be tobilike kutu ɓe kelen tulu fara a kan.

Ni denba sara (misali la, ni a tora musokele la), a ka fisa ka muso do jini den ba walima a fa somɔɔɔ la (ka a da aw ka ƙoƙoƙo ladaw kan), min be se ka den balo ni a sin ye fo a si ka se kalo 6 ma, ani ka to ka a deli dumuni do la.

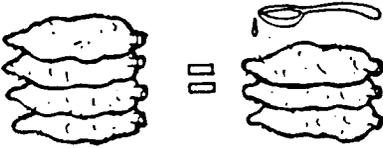
- Aw ka kan ka ji ni ƙoƙoƙoƙo wuli tuma beɛ. A ka fisa ka ƙoƙoƙo di den ma tasa la ni kutu ye, o ka ji ka teme biberon kan. Biberonw saniyali matarafali man ƙoƙoƙo, o min ye banamisenni caman sababu ye, i n'a fo ƙoƙoƙoboli. Ni aw bana biberon di den ma, aw ka kan ka a tobi fɔɓ sani aw ka di a ma. Aw kana ƙoƙoƙo dilannen bila waati were ɓe.
- Ni wari caman te aw bolo ka ƙoƙoƙo san den ye, aw be se ka maloseri, ƙoƙoƙo walima suman were kise tobi ka o di a ma. Aw be aw jija ka sho fololen, tigamugu, shefan, jege, shesogo walima farilajidese dumuni do fara a kan. Aw be u noni ka u di a ma. Aw be se ka sukaro ni tulu doƙoƙo fara a kan.

**Aw ye aw janto nin na:** Nafaba te ƙoƙoƙo, kabamugu walima maloseri la den-fitiniw bolo. Den tena moƙoƙo, ka taama ani ka kuma joona. A bana ka di wa bana ka teli ka o den suguya faga. Denfitini ka kan ka dumuni doƙoƙo dun, dumuni minnu boƙa baganw na.

## De 6 mois à 1 an

1. **Continuez à donner la tétée au bébé**, si possible jusqu'à ce qu'il ait de 2 ou 3 ans.
2. Quand le bébé aura 6 mois, **commencez à lui donner d'autres aliments en plus du lait**. À chaque repas, donnez toujours le sein d'abord, puis les autres aliments. Il est conseillé de débiter avec une bouillie faite de l'aliment principal (p. 188), comme la farine de maïs, ou le riz, cuit à l'eau ou au lait. Par la suite, ajoutez un peu d'huile de cuisine, pour augmenter la valeur énergétique du repas. Au bout de quelques jours, commencez à ajouter d'autres aliments de complément (p. 188). Chaque fois que vous voulez introduire un nouvel aliment, n'en donnez qu'une petite quantité au début, et n'introduisez jamais plus d'un aliment à la fois. Sinon, le bébé pourrait avoir des difficultés à digérer. Les nouveaux aliments devraient être bien cuits, et réduits en purée. Au début, on peut les mélanger avec du lait maternel pour que le bébé puisse les avaler plus facilement.
3. En ajoutant des aliments de complément à l'aliment principal, vous arrivez à préparer pour votre bébé un repas peu coûteux, mais qui est, en même temps, nutritif (p. 188). Le plus important est d'accompagner le repas d'aliments énergétiques (comme l'huile) et, quand c'est possible, riches en fer (comme les légumes à feuilles vert foncé).

Rappelez-vous que l'estomac d'un jeune enfant est petit et ne peut pas contenir beaucoup de nourriture en même temps. Alors, nourrissez l'enfant souvent, et ajoutez à l'aliment de base des aliments de complément riches en énergie :



Si vous ajoutez une cuillère d'huile à son repas, l'enfant pourra ne manger que  $\frac{3}{4}$  de la part normale de l'aliment de base pour satisfaire ses besoins énergétiques. L'huile ajoutée permet à l'enfant de recevoir assez d'énergie (calories) avant que son estomac ne soit rempli.

**Attention !** Les enfants sont le plus à risque de malnutrition entre 6 mois et 2 ans. C'est parce que le lait maternel en soi ne fournit pas assez d'énergie au bébé, passés les premiers 6 mois. D'autres aliments sont donc nécessaires, mais souvent, les aliments donnés ne fournissent pas non plus suffisamment d'énergie. Si la mère arrête en même temps d'allaiter le bébé, celui-ci risque encore plus de souffrir de malnutrition.

Pour qu'un enfant de cet âge soit en bonne santé :

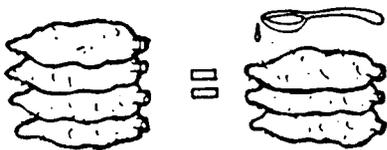
- continuez à l'allaiter ;
- donnez-lui aussi d'autres aliments nutritifs, mais commencez toujours par de petites quantités ;
- nourrissez-le au moins 5 fois par jour, et donnez-lui de petites choses à manger entre les repas ;
- assurez-vous que la nourriture est propre et fraîchement préparée ;
- filtrez, faites bouillir, ou purifiez l'eau qu'il boit et ;



### Ka a ta kalo 6 la ka se san 1 ma:

1. Aw be teme ni sinji dili ye den ma fo san 2 ka se 3 ma.
2. Ni den ye kalo 6 sɔɔ, aw be dumuni werew fara sinji kan. A ka ni aw ka dumuni ninnu tobi ka mɔ ka tila ka u nɔni ka di den ma. Dumuni nafama dafalen numan be sɔɔ ni dumunifew jagaminen ye jɔɔ na ka a sɔɔ aw ma musaka caman bɔ. A nafa ka bon ka den ka dumunidi damine ni naji ye, o kɔ mɔni min tobira ni sumanw ye (gafe ne 188), i n'a fɔ kabamugu, malo tobilen ji lawalima nɔnɔ na. Aw be tulu dɔni ke a dumuni ninnu na walasa u ka ke fangasɔɔ dumuniw ye. Tile damadɔ kɔ, aw be dumuni werew fara a kan (aw ye gafe ne 188 laje). Tuma o tuma ni aw b'a fe ka dɔ fara den ka dumuniw kan, aw be a fara a kan dɔni dɔni, wa aw kana teme dumuni suguya kelen kan abada, ni o ma ke dumuni yelema te diya den kɔnɔ. Dumuni kuraw ka kan ka tobi ka mɔ, ani ka u nɔni. A damine na, aw be se ka sinji jagami a la den ka se ka a dun nɔɔya la.
3. Dumuni werew faralen den ka balo kan nin cogo la, o musa man ca wa a kera dumuni nafama ye fana (aw ye gafe ne 188 laje). Min nafa ka bon, o de ye ka fangasɔɔ dumuniw fara den ka balo kan (i n'a fɔ tulu) ani fana ni aw sera ka jolisegin dumuniw fara nin bee kan (i n'a fɔ nakɔfen kene bulumaw).

Aw hakili kana bɔ ka a fɔ ko denmisenni kɔnɔ man bon, wa den te se ka dumuni caman dun yɔɔnin kelen. O la aw be to ka dumuni di den ma dɔni dɔni ani tuma o tuma ka fangasɔɔ dumuniw fara a kan:



Ni aw ye dumunikekutu ne kelen tulu fara dumuni kan, o dumuni tila sigiyɔma 4, a be se ka a tilayɔɔ 3 bee dun walasa a ka fanga sɔɔ. Tulu faralen dumuni kan, o be fanga di den ma hali ni a kɔnɔ ma fa.

**Aw ye aw janto nin na:** Balodese ka teli ka den mine a kalo 6 ni a san 2 ce. Ni den fari ne jera a kan, ka a fasa, ka a kɔnɔbara bonya, ka a senw walima a jeda tɔn, ka jolibaw ke a fari fan caman na, a be bɔɔ dun, walima ni a mɔ ka go ani ka a ke a teka fanga sɔɔ, o b'a jira ko dumuni minnu be di den ma, olu t'a to ka fanga sɔɔ, o la aw ka kan ka dumuni nafamaw di a ma. Ka da a kan sinji dama fana te fanga di a ma tuguni ni a si temena kalo 6 kan. Ni denba ye sinji dili dabila o waati la, balodese ka teli ka den mine.

Den minnu te san 2 bɔ walasa u ka to keneya la:

- Aw kana u dabɔ;
- Aw be dumuni nafama werew fara sinji kan nka aw b'a ke dɔni dɔni;
- Aw be aw jija ka dumuni di den ma sɔne 5 don o don ani ka to ka dalamagafenni di u ma dumuniw ni jɔɔ ce;
- Aw be aw jija dumuni saniyalen ni dumuni kura di u ma;
- Aw be den ka ji minta tobi;



- veillez à ce que l'enfant et son environnement soient propres ;
- s'il tombe malade, nourrissez-le encore mieux et encore plus souvent, et donnez-lui beaucoup de liquides.

**Remarque pour les mères atteintes de VIH :** Passé l'âge de 6 mois, votre bébé sera plus grand et plus fort, ce qui diminuera le risque qu'il meure d'une diarrhée. Si vous avez allaité votre bébé jusque-là, il est temps que vous lui donniez d'autres sortes de lait, et d'autres aliments. Le risque de lui transmettre le virus en sera réduit.

## Après un an

À partir d'un an, l'enfant peut manger les mêmes aliments que les adultes, mais devra continuer à prendre la tétée (ou à boire d'autres types de lait le plus souvent possible).

Essayez de donner chaque jour à l'enfant de bonnes quantités de l'aliment principal, accompagné d'aliments de complément qui lui apportent beaucoup d'énergie, de protéines, de vitamines, de fer et de sels minéraux (p. 196 et 201), de manière qu'en grandissant, il devienne fort et bien portant.

Pour être sûr que l'enfant mange assez, servez-le dans sa propre assiette, et laissez-lui tout le temps dont il a besoin pour finir son repas.

## Les enfants et les bonbons

N'habituez pas les petits enfants à manger des bonbons et des sucreries ou à boire des boissons sucrées (surtout les sodas). S'ils sont remplis de sucreries, ils ne voudront plus manger les aliments qu'il leur faut. De plus, les sucreries gâtent leurs dents.

Mais quand il n'y a pas beaucoup à manger, ajoutez un peu de sucre et d'huile végétale au lait ou à d'autres aliments. Cela permettra à l'enfant d'utiliser plus pleinement les protéines qu'il consomme.

## La Meilleure Alimentation pour les enfants

**Les 6 premiers mois**  
Lait maternel et rien d'autre



Oui



Non

**6 mois à 2 ans**

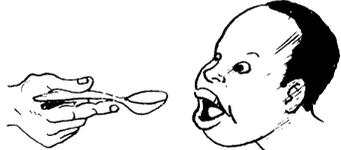
Lait maternel



et aussi lait de vache, de chèvre ou en poudre.



et d'autres aliments nutritifs bien cuits



- Aw be aw jija den yere ni a munumunuyɔɔw saniyalen ka to;
- Aw ye a to den ka balo ka je tuma beɛ, aw ye jimafen caman di a ma, sango ni a banana.

**Sidabanakise be denba minnu na, olu ka u janto nin na:** Ni den temena kalo 6 kan, a be mɔdiya ni fanga ye, ka a tanga kɔnɔboli kɔkɔ ma. **Ni aw ye sin di a ma ka se kalo 6 ma, aw be se ka a ka dumuni falen, ani ka a damine ka dumuni werew di a ma. O be ke sababu ye sidabanakise kana a mine.**

## Den si san 1 ni kɔ:

Ni den ye san kelen sɔɔ, a be se ka mɔgɔkɔɔbaw ka dumuni jɔɔɔn dun, nka a ka kan ka kɔkɔ fana min tuma dɔw la.

Don o don aw ye aw jija ka dumuniw di den ma fangasɔɔlan ni witamini, joliseginnan (aw ye gafe laje ka a ta a je [196](#) ka taa a je [201](#) la) be dumuni minnu na walasa a mɔ ka diya, ka a kolo keneya ani ka a yere ka to keneya la.

Walasa den ka sɔn ka dumuni caman dun, aw be a dama ta di a ma dumunike tuma, ani ka a to a ka a dun fo ka a ban.

## Denmisenniw ni bonbonw

Aw kan den deli bonbon ni sukaromafenw dunny ni u minni na (aw ye sukaromafenw yɔɔ laje gafe kɔkɔ, misali la kokakola). Ni den be sukaromafen dun kojugu, a te sɔn dumunifen werew la ka caya. Fana, sukaromafenw ka jugu a niw ma.

O la ni dumuni caman te aw bolo kɔɔ, aw be se ka sukaro dɔɔni ni tulu ke kɔkɔ na walima dumuni werew la walasa den ka nafa sɔɔ a la.

## Denw ka dumuni numanw

**Kalo 6 kɔkɔ**  
Sinji geregere wa dumuni werɛ te fara a kan



Awo



Ayi

**Den kalo 6 ni a san 2 cɛ**

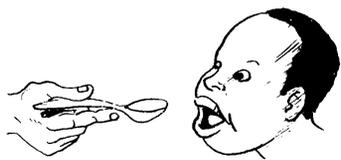
Sinji



ani misinɔkɔ, banɔkɔ walima kɔkɔmugu.



ka dumuni nafama werew fara olu kan, dumuni minnu tobira ka je.



## Idées nocives sur l'alimentation

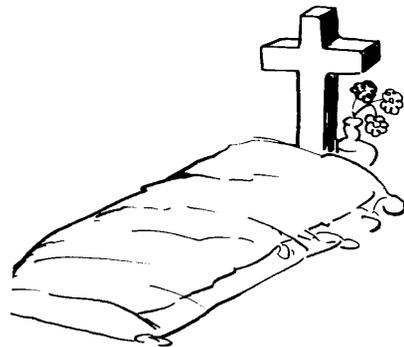
1. **Le régime alimentaire des mères après l'accouchement.** Dans beaucoup de régions, il existe une croyance populaire dangereuse qui veut qu'une femme nouvellement accouchée ne doit pas manger une série d'aliments. Ces régimes traditionnels – qui interdisent à la mère certains des aliments les plus nutritifs et ne lui permettent que de la semoule de maïs, des pâtes ou de la soupe de riz – affaiblissent et anéminent la mère. Ils peuvent mettre sa vie en danger en diminuant sa résistance aux hémorragies (abondantes pertes de sang) et à l'infection.

**Après un accouchement, la mère a besoin de manger les aliments les plus nutritifs qu'elle puisse obtenir.**

Pour pouvoir combattre les infections ou les saignements et produire assez de lait pour son bébé, une nouvelle maman doit manger l'aliment principal et beaucoup d'aliments qui « construisent » le corps comme les œufs, le poulet, les produits laitiers, la viande et le poisson, les haricots. Elle a aussi besoin d'aliments protecteurs, comme les fruits et les légumes, et d'aliments de complément riches en énergie (c'est-à-dire, l'huile et les aliments gras). Aucun de ces aliments ne lui nuira ; ils améliorent tous la santé.



Voici une mère en bonne santé qui a mangé beaucoup d'aliments nutritifs variés après l'accouchement.



Ici repose une mère qui n'a pas mangé d'aliments nutritifs après l'accouchement.

2. **Il est également faux que les oranges, les goyaves et d'autres fruits ne sont pas bons pour une personne qui a le rhume, la grippe ou la toux.** En fait, les fruits tels que les oranges et les tomates contiennent beaucoup de vitamine C qui aide à combattre le rhume et autres infections.
3. **Il est faux, aussi, que certains aliments ne doivent pas être mangés si on prend des médicaments.** Par contre, manger des choses grasses ou des épices quand on a une maladie de l'estomac ou d'autres parties du système digestif peut en effet empirer le problème – mais cela que l'on prenne ou non des médicaments.

## Hakilina jugu minnu be mɔɔw la dumuniko la

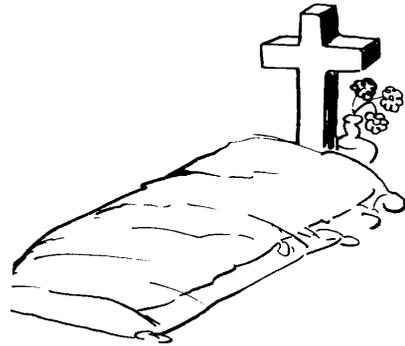
1. **Jibaato ka dumuniw.** Sigida caman na, mɔɔw hakili la jibaato man kan ka dumuni sugu dɔw dun. Jibaato balilen o dumuni nafama ninnu dinni na fo ka a to to kabamugu, alikamadumuniw ni maloseri ma, o be a fanga dɔɔya wa jolidese be a mine. O dumuni nafama dunbaliya fana be se ka ke a sata ye barisa a be kon ka dese jolibɔ ni banamisenniw bolo.

**Jibaato ka kan ka dumuni nafamaw dun minnu sɔɔli ka mɔɔ.**

Walasa ka banamisenniw ni basibɔn kumben ani ka ji jigin sin na, **denba kura ka kan ka dumuniw dun minnu be se ka a fari segin a cogo la, dumuniw i n'a fo shɛfan, shɛsogo, nɔnɔmafɛnw, sogo, jɛɛ, jiridenw ani nakɔfɛnw.** Denba ka kan ka faritanga dumuniw fana dun i n'a fo jiridenw ni nakɔfɛnw, ani fangasɔɔ dumuni werew i n'a fo tulu ni tuluma dumuniw. Nin dumuni ninnu si te jibaato kele; wa u be do fara a ka keneya yere kan.



Nin jibaato in ye dumuni nafama suguya caman dun min kera sababu ye ka a to keneya la.



Yan nin ye jibaato do kaburu ye min siranna dumuni nafamaw dun.

2. **Kuma min be fo ko lenburuba ni buyaki ni jiriden werew man ni murato ni murasɔɔɔɔɔɔɔɔ ni sɔɔɔɔɔɔɔɔ ma, o te tije ye.** Ka a sɔɔ kumu (witamini C) be lenburuba ni tamati la, min be se ka mura ni banamisenniw kele.
3. **Ko ni mɔɔ be fura ta a man kan ka dumuni sugu dɔw dun, o te tije ye.** A jelen don ko tulumafɛnw ni forontomafɛnw dinni de be furudimi ni konɔnabana dɔw juguya, o be ke ka a sɔɔ aw ma fura ta yere.

## Régimes alimentaires spéciaux pour divers problèmes de santé

La meilleure façon de prévenir et de traiter certains états de santé est de suivre un régime adapté. Voici quelques-uns de ces problèmes, et les régimes qui leur conviennent :

### L'Anémie

Une personne anémiée a le sang « pauvre », car il lui manque des cellules de sang. La raison en est soit qu'elle perd ou a perdu une certaine quantité de sang, soit que les cellules de son sang sont détruites plus vite que le corps ne peut les remplacer. Les pertes de sang dues à de grandes blessures, des ulcères qui saignent ou la dysenterie peuvent causer une anémie. De même, le paludisme, qui détruit les globules rouges (type de cellules sanguines) peut conduire à l'anémie. D'autre part, le manque de nourriture riche en fer peut aussi bien causer une anémie qu'empirer une anémie existante.

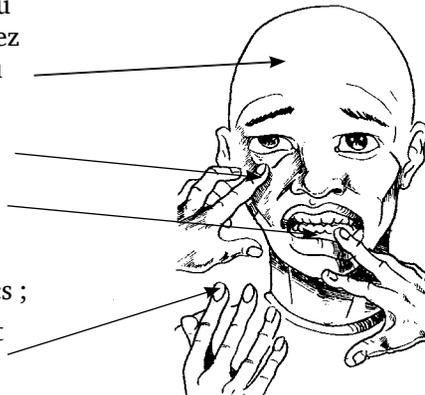
Il en va de même des pertes de sang mensuelles (règles) des femmes ou de celles qui suivent un accouchement, sauf si les femmes ont un régime alimentaire adapté, et mangent tous les aliments dont leur corps a besoin. Les femmes enceintes sont à risque d'anémie sévère, car elles doivent produire plus de sang pour assurer la croissance du bébé.

Un régime alimentaire auquel il manque de la viande, des légumes à feuilles vert foncé et d'autres aliments riches en fer en quantités suffisantes, peut aussi, en lui-même, causer ou aggraver l'anémie.

Les enfants peuvent être anémiés du fait d'une alimentation pauvre en fer. De plus, l'anémie se produit souvent quand le bébé de plus de 6 mois continue d'être allaité, mais sans recevoir d'autres aliments. Chez les enfants, les causes les plus courantes d'anémie sévère sont l'ankylostomiase (p. 231), la diarrhée chronique, et la dysenterie.

### Les signes d'anémie sont :

- une peau pâle ou transparente chez les personnes au teint clair ;
- l'intérieur des paupières pâle ;
- des gencives pâles ;
- des ongles blancs ;
- de la faiblesse et de la fatigue.



- si l'anémie est très grave, une enflure du visage et des pieds, un pouls rapide, une respiration plus accélérée et difficile.
- Les enfants et les femmes qui mangent de la terre sont généralement anémiés et le fait de manger de la terre augmente et entretient leur anémie.

# Keneyako geleyaw ka sababu ke mɔɔw ka dumuni duntaw ye

Dumuni kerɛnkerɛnnenw ye bana dɔw kunbenni ni u furakeli feere numanw ye. O bana dɔw file.

## Jolidese

Jolidese be mɔɔ mine ni joli caman bɔra a tigi la walima a tigi joli caman tijena kojugu fo ka a ke ko a fari ma se ka o joli nɔnabila. Basibɔn minnu be sɔɔ jogindabaw, kɔnɔajoliw fe walima kɔnɔboli, olu be jolidese bila mɔɔ la. Sumayabana fana be se ka jolidese bila mɔɔ la barisa sumayabanakise be jolikisebilenmanw faga. Ni joliseginfura ma dumuni labɔ, o be jolidese bila mɔɔ la walima ka a juguya.

Musow ka kalolabɔ ni bangejoli be se ka jolidese bila u la ni u te dumuni nafamaw dun u farikolo mako be minnu na. Musokɔnɔmaw fana ka teli ka jolidese sɔɔ barisa olu farikolo ka kan ka joli caman dilan walasa den ka dɔ sɔɔ o la.

Sogo ni nakɔfen kenew ani joliseginfura man ca dumuni min na, o be se ka jolidese bila mɔɔ la walima ni jolidese be i la ka a juguya.

Jolidese be se denmisen mine ka a sababu ke jolisegindumuni dunbaliya ye. Den kalo 6 kɔfe ni a be balo sinji dɔɔn na walima biberɔn dɔɔn na, o be jolidese lase a ma. Jolidese sababu minnu ka teli ka ye den na, olu dɔw ye kɔnɔajoli jugumanba (aw ye gafe ne [231](#) laje), kɔnɔboli banbali, ani tɔɔtɔɔnɔn. Den ka bɔɔdun be jolidese kɔɔ, wa a be biɛ funu. Sumayabana min be jolikisebilenw faga, o be jolidese bila mɔɔ la. Banamisenni banbaliw fana be jolidese bila mɔɔ la (sugunesiralabana).

## Jolidese taamasijɛ:

- mɔɔje fari ne be mine ka a jeya ka a fekeya;
- neɔ kɔnɔna be jeya;
- sɔnniw be jeya;
- nɔntaraw be jeya;
- fanga be dɔɔya ka a segen;



- Ni jolidese juguman be mɔɔ la, a neɔa ni a senw be se ka tɔn, a dusukun tantanni be teliya, a ninakili be teliya ani ka a geleya.
- Denmisenni ni muso minnu be bɔɔ dun, a ka ca a la jolidese be olu mine, wa bɔɔdun be a juguya.

## Traitement et prévention de l'anémie

- **Manger des aliments riches en fer.** La viande (et surtout le foie), le poisson, le poulet et les œufs sont riches en fer. Les légumes à feuilles vert foncé, les haricots, les pois et les lentilles, et les arachides contiennent aussi un peu de fer.
- De plus, en plaçant un morceau de fer (clou, etc.), au fond de la casserole dans laquelle les plats vont cuire, on en augmente la teneur en fer. Pour aider le corps à absorber plus de fer, il est recommandé de manger des légumes et des fruits crus avec les repas, mais aussi d'éviter de boire du thé ou du café à ces moments.
- S'il est difficile d'obtenir des aliments riches en fer ou si l'anémie est grave ou même modérée, le fer devra être pris sous forme de comprimés (p. 592). Ceci est très important dans les cas d'anémie chez les femmes enceintes anémiques. Dans presque tous les cas d'anémie, les comprimés de sulfate ferreux sont de loin préférables aux extraits de foie, ou à la vitamine B<sub>12</sub>. De manière générale, **le fer doit être pris oralement (par la bouche), et non injecté**, parce que les injections de fer peuvent être dangereuses et ne présentent pas d'avantages par rapport aux comprimés.
- Si l'anémie est causée par la dysenterie (diarrhée avec du sang), l'ankylostome, le paludisme, ou une autre maladie, ces causes doivent aussi être traitées.
- Si l'anémie est grave ou ne diminue pas, recherchez une assistance médicale, surtout s'il s'agit d'une femme enceinte.

**Beaucoup de femmes sont anémiques.** Cela vient généralement de ce qu'elles ne mangent pas assez d'aliments riches en fer pour remplacer le sang qu'elles perdent pendant les règles ou à l'accouchement. Les femmes anémiées sont plus à risque de fausse couche ou de perte de sang dangereuse à l'accouchement, et le paludisme est une menace permanente (p. 209).

C'est la raison pour laquelle il est très important que les femmes mangent autant d'aliments riches en fer que possible, surtout pendant la grossesse. L'espacement de ses grossesses – à raison de 2 à 3 ans entre chacune – permet à la femme de reprendre des forces et de renouveler son sang (voir chapitre 20).

## Le Rachitisme

Chez les enfants dont la peau n'est presque jamais exposée au soleil, les jambes peuvent s'arquer et d'autres os se déformer (le rachitisme). Ce problème peut être combattu en donnant au bébé du lait enrichi et de la vitamine D (qu'on trouve dans l'huile de foie de poisson). Cependant, la forme de prévention la plus simple et la moins chère est de faire en sorte que l'enfant reçoive directement sur la peau la lumière du soleil pendant au moins 10 minutes chaque jour, ou plus longtemps et plus souvent – en évitant les coups de soleil. Les enfants ne doivent pas prendre de fortes doses de vitamine D sur une longue durée, qui deviendraient toxiques.

**Jolidese kunbencogo ni a furakεcogo**

- **Aw ka kan ka jolisegindumuniw dun** i n’a fɔ sogo, jεge, shesogo, ani shefan. Jolisegindumuni teliman ye bijnε ye. Joliseginfura dɔɔni be sɔɔ nakɔfen bulukεnεw, shɔ, tiganikuru ani tige la.
- Aw be negekunguruni bila daga la ka dumuni tobi ni a ye.
- Ni jolisegindumuni sɔɔ ka gelen aw ka sigida la, walima ni jolidese ka jugu, aw be joliseginfuraw ta (joliseginfurakise, gafe nε [592](#)). Nin nafa ka bon kerεnkerennεnya la musokɔɔmaw ma jolidese be minnu na. Jolidese suguya beε la, joliseginfurakise de tali kanunen don ka teme bijnεji serɔmuw kan walima vitamini B12. A ka ca a la **joliseginfura ka kan ka ke fura dunta ye, nka a man kan ka ke pikiri ye**, barisa farati be joliseginpikiri keli la.
- Ni jolidese sababu bɔra tɔɔtɔɔɔnɔn, kɔɔɔajoli, sumaya walima bana were la, o bana ka kan ka furake.
- Ni jolidese beka juguya walima yelema teka don a la, aw be taa dɔɔtɔɔɔso la. Nin hakilina nafa ka bon kerεnkerennεnya la musokɔɔw ma.

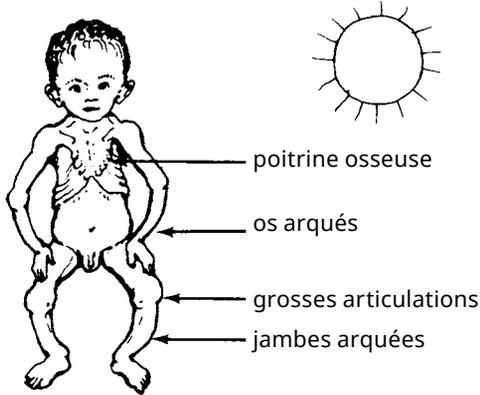
**Jolidese be muso caman segen.** Tuma dɔw la o be sɔɔ jolisegindumuni dunbaliya fe min ka kan ka u ka kalolabɔ ni jibaatɔ joliw nɔnabila. Jolidese be musokɔɔma minnu na, a ka teli ka u kɔɔ tijnε walima ka basibɔn bila u la u jigin tuma wa sumayabana ye faratiba ye u ma tuma beε (aw ye gafe nε [209](#) laje).

O de kama a nafa ka bon musow ka jolisegindumuniw dun ka caya, kerεnkerennεnya la kɔɔmaya waati la. Bangekɔlɔsi (ka san 2 walima 3 don denw ce) be a to muso ka fanga sɔɔ ani ka joli segin a farikolo la (aw ye Sigida 20 laje).

**Mɔgoya**

Tile te denmisen minnu sɔɔ abada, olu kolow be gɔɔn. Nin bana be se ka kunben ni nɔɔ dili ye den ma ani vitamini D (o be sɔɔ jegebijnε tulu la). O la bana in kunbencogo numan ye ka a ke cogo beε la tile ka den fari sɔɔ don o don miniti 10 nɔɔn. O kelenni keli man kan ka geleya aw bolo, nka aw ka kan ka aw janto tile farinya fana na. Ani fana, aw kana vitamini D caman di a ma ka men kojugu barisa fura in be se ka laban ka a bana.

## Signes de rachitisme :



La lumière du soleil est le meilleur moyen de prévenir et de traiter le rachitisme.

## L'Hypertension (tension artérielle trop élevée)

Une tension trop élevée peut causer beaucoup de problèmes : par exemple maladies cardiaques, maladies des reins et attaques (AVC, accidents vasculaires cérébraux).

Les gens qui sont trop gros sont beaucoup plus à risque d'hypertension.

### Signe d'hypertension :

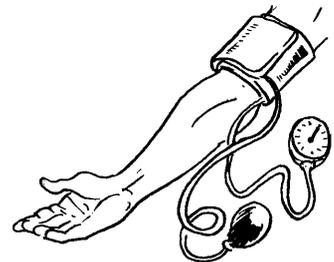
- maux de tête fréquents ;
- battements de cœur violents et essoufflement accompagnant un léger exercice physique ;
- faiblesse et vertiges ;
- douleurs à l'épaule et la poitrine du côté gauche.

Tous ces signes peuvent aussi venir d'autres maladies. C'est pourquoi, si une personne pense avoir une tension trop élevée, elle doit consulter un soignant pour la faire mesurer.

Attention ! L'hypertension n'a pas de symptômes spéciaux au début, et elle doit être abaissée avant que les signes du danger ne se développent. Les personnes qui sont trop grosses ou qui pensent faire de l'hypertension devraient faire vérifier leur tension régulièrement. Pour savoir comment prendre la pression artérielle, voir p. 77.

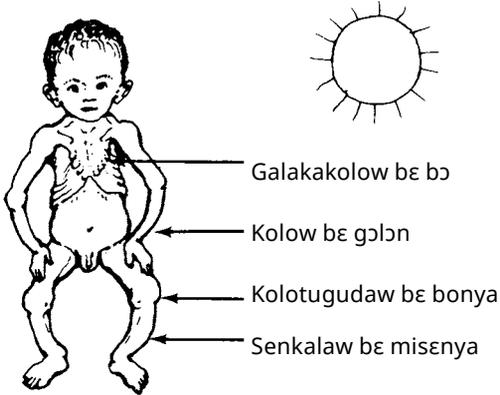
## Comment prévenir ou soigner l'hypertension :

- Les gens qui pèsent trop lourd doivent perdre du poids (voir plus bas).
- Évitez les matières grasses, la graisse animale (surtout celle du porc) et les aliments contenant beaucoup de sucre ou de féculents.



Brassard de tensiomètre pour mesurer la tension artérielle.

## Mɔgɔya taamasijɛw:



Nin bana in furakɛcogo ni a kunbɛncogo numan ye tile ka to ka jɔ den fari kan.

## Tansiyɔn yeɛɛɛn

Tansiyɔn yeɛɛɛn be se ka na ni bana caman ye, i n'a fɔ dusukunnabanaw, komokililabana ani kirinni.

Mɔgɔ belebelebaw de ka tansiyɔn yeɛɛɛ ka teli.

## Tansiyɔn yeɛɛɛn taamasijɛw:

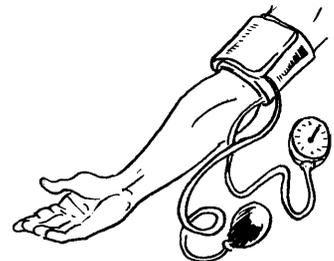
- kungolodimi banbali;
- dusukun tantanninteliya ni ninakili fereke farikolo lamagali dɔɔni fe;
- fanga dɔgɔya ni jɛnamini, dibi donni jɛ kɔɔ;
- Tuma dɔw la dimi, kamakun ni disi numanyanfan na.

Nin degun ninnu be se ka sɔɔɔ bana werɛw fana fe. O de kama ni a be mɔgɔ min hakili la ko a ka tansiyɔn yeɛɛɛn don, o tigi ka kan ka taa keneyabaarakela dɔ fe yen walasa ka a ka tansiyɔn ta.

**Aw ye aw kɔɔsi:** Tansiyɔn yeɛɛɛn damine na, taamasijɛ kerɛnkerennen te a la, ni o kera, aw ka kan ka feɛɛ ke ka a lajigin sani a ka juguya ka se a tijɛniyɔɔ ma. Mɔgɔ minnu ka girin ka a dan teme walima a be mɔgɔ minnu jɛna ko u ka tansiyɔn yeɛɛɛn don, olu ka kan ka to ka u tansiyɔn ta tuma beɛ. Walasa aw ka ka tansiyɔn tacogo dɔn, aw be gafe jɛ [77](#) laje.

## An ka kan ka mun ke walasa ka tansiyɔn yeɛɛɛni kunbɛn walima ka a furakɛ:

- Mɔgɔ minnu ka bon kojugu, olu ka kan ka a jini ka fasa (aw be gafe jɛ nataw laje).
- U ka kan ka dumuni tulumaw ye ka u to yen kerɛnkerennenya la bagansogotulu ani sukaro ka ca dumuni minnu na walima dumuni fasamaw.



Tansiyɔntalan

- Utilisez toujours de l'huile végétale au lieu de graisse de viande. Donnez la préférence à l'huile de maïs ou de soja aux autres huiles végétales. Ne les cuisez pas.
- Préparez et mangez des aliments avec peu de sel, ou sans sel du tout.
- Ne fumez pas, et ne buvez pas beaucoup d'alcool, de thé, ou de café, car ces produits rendent l'hypertension plus dangereuse.
- Quand la tension est très élevée, les soignants doivent donner des médicaments pour la faire baisser. Beaucoup de gens peuvent faire baisser leur tension en perdant du poids s'ils sont gros, et en apprenant de bonnes méthodes de détente.

## Les Personnes qui ont un poids trop élevé

Il n'est pas sain d'être trop gros. Le surplus de poids augmente les risques d'hypertension, de maladies cardiaques, d'AVC, de calculs biliaires, de diabète, d'arthrite dans les jambes et les pieds, et d'autres problèmes encore. Parfois c'est le surpoids qui cause les maladies, parfois ce sont les maladies qui causent le surpoids.

Au fur et à mesure que nos régimes d'alimentation changent et que les plats traditionnels sont remplacés par des aliments transformés, de la « malbouffe » qui a trop de calories, mais peu de valeur nutritive, il arrive de plus en plus souvent que les gens grossissent à un point qui risque de nuire à leur santé.

En perdant du poids, on diminue souvent le risque ou la gravité des maladies citées plus haut. De plus, il est important de perdre du poids quand on commence à avoir du mal à accomplir ses activités de tous les jours. On peut perdre du poids :

- en mangeant moins d'aliments gras ou huileux ;
- en mangeant moins de sucre ou d'aliments sucrés ;
- en ayant plus d'activités physiques ;
- en arrêtant de manger des aliments transformés, et en les remplaçant par des fruits et légumes frais.



## Constipation

Une personne est constipée quand elle a des selles dures et/ou qu'elle n'est pas allée à la selle pendant trois jours ou plus. La constipation est souvent causée par un régime alimentaire déséquilibré (pas assez de fruits, de légumes verts ou d'aliments à fibres naturelles) ou par un manque d'activités physiques.

Au lieu d'utiliser des laxatifs, il vaut mieux boire plus d'eau et manger plus de fruits (surtout la papaye, les pruneaux et les raisins secs, les noix, les graines de tournesol ou de citrouille – mais éviter la banane), de légumes (surtout le gombo, les carottes, les navets) et d'aliments à fibres naturelles comme le manioc, le pain complet, le seigle, ou le son. Le riz blanc, par contre, contribue à la constipation. Les personnes âgées ont parfois besoin de marcher ou de faire de l'exercice pour pouvoir aller plus régulièrement à la selle.

- U ka kan ka u ka dumuni dilan ni jiriden tulu ye o ka fisa ni sogotulu ye. Ni u be se u ka a ke kabatulu ni sojatulu olu fana ka fisa ni jiridentulu to w ye. U man kan ka tulu ninnu tobi.
- U ka kɔkɔ fitini ke u ka dumuniw na walima u kana kɔkɔ ke a la yere.
- Ni tansiyɔn yelesen don kojugu, keneyabaarakela ka kan ka fura di banabagato ma walasa ka a lajigin. Mɔɔ caman be se ka u ka tansiyɔn lajigin ni u yere fasali ye ni o a sɔɔ u ka bon kojugu ani fana u ka kan ka to ka u fari bɔɔɔ na.
- U man kan ka sigareti ni dɔɔ ani te min walima kafe, ka da a kan sira ni dɔɔ ni kafe be tansiyɔn to juguya.

## Mɔɔ belebelebaw

Bonyako jugu be na ni bana ye. Tulu mana caya farikolo la, o be tansiyɔn yelen, ka na ni dusukunnabana ye, ka kolotugudaw funu ka dimi ke u la ani geleya werew. Bonyako jugu de bena ni bana ye walima banaw fana be se ka ke bonyako jugu sababu ye.

Ni aw ka dumuniduntaw be ka falen ka taa a fe, ani fana ni aw ka dumunidunta kɔɔ be ka ke dumuni bayelemanenw ye sango “dumuni kuntan dun” olu tulu ka ca ka a sɔɔ nafa te u la. A ca a la, mɔɔw be bonya ka se hake la fo min dankari ke u ka keneya la.

Dɔɔli mɔɔ bonya la, o ye bana kofɔlen ninnu kelecogo pumanba do ye. A nafa ka bon fana ka do bo girinya la sango ni o ye a sɔɔ bonya beka aw bali ka aw ka tilebaaraw ke: Mɔɔ belebelebaw ka kan ka a jini ka fasa cogo minnu na olu de file:

- Ka dumuni tulumaw dunni dabila;
- Ka sukaro ni fen timimanba dunni dabila;
- Ka do fara farikolenaje keta hake kan;
- Ka dumuni bayelemanenw dunni dabila, nka ka to ka jiriden ni nakofen kenew dun.



## Kɔɔmagaya

Mɔɔ min ye tile 2 ke walima ka teme o kan ka a sɔɔ a ma banakɔta sɔɔ, ni kɔɔdimi te a la, o tigi be se ka kɔɔmagayalan ta mapeziyɔmu be min na. Nka, aw kana aw jogo ke kɔɔmagayalanw tali ye.

Sani aw ka kɔɔmagayafura ta, ka fisa aw ka ji caman min ani ka jiriden caman dun (i n'a fo papayi, nka aw be namasa to yen) ani ka nakofenw dun (i n'a fo gan) ani ka dumuni fumanw dun i n'a fo bananku walima suma bumanw. Mɔɔkɔɔɔbaw ka kan ka taamataama walima ka farikolenaje ke walasa u ka bananku tuma ni tuma. A ka fisa fana aw ka do bo kiniba dun na.

Prenez les repas lentement et à des heures régulières et mâchez-les bien.

Au bout de 4 jours ou plus sans selles, si elle n'a pas de douleur aiguë à l'estomac, une personne constipée peut prendre un laxatif salin doux, comme le lait de magnésie. Mais l'utilisation fréquente de laxatifs est nocive (fait du mal).

Ne donnez pas de laxatifs aux bébés ou aux jeunes enfants. Quand un enfant est très constipé, passez-lui doucement un peu d'huile de cuisine dans le rectum. Si nécessaire, cassez doucement la selle dure avec un doigt recouvert de graisse et faites-la sortir.

**N'utilisez jamais de laxatifs forts ou de purgatifs – surtout s'il y a des maux d'estomac.**

## Le Diabète

Les diabétiques ont trop de sucre dans le sang. La maladie peut se déclarer à un jeune âge (diabète de type 1) ou plus tard dans la vie (diabète de type 2). Le diabète de type 1 est en général le plus grave et les jeunes qui en sont atteints doivent prendre un médicament spécial (l'insuline) pour pouvoir le stabiliser. Mais la plupart des diabétiques ont un diabète de type 2, qui apparaît après 40 ans.

### Signes précoces du diabète :

- soif permanente
- urines fréquentes et abondantes
- fatigue inexplicable
- fatigue constante
- faim constante
- perte de poids

### Signes tardifs, plus graves :

- démangeaisons de la peau
- périodes de vision floue
- une certaine perte de sensation dans les mains ou les pieds
- infections vaginales fréquentes
- plaies au pied qui ne guérissent pas
- perte de connaissance (dans les cas extrêmes).

Tous ces signes peuvent aussi indiquer d'autres maladies. Pour vérifier si une personne a le diabète, il faut tester son urine pour voir si elle contient du sucre. Une manière de tester l'urine est de la goûter. Si vous la trouvez sucrée, faites-la goûter par d'autres personnes. Demandez-leur aussi de goûter l'urine de 3 autres personnes. Si tout le monde trouve que celle de la première personne est la plus sucrée, cette personne est probablement diabétique.

Une autre manière de tester l'urine est d'utiliser des bandelettes de papier spécial (par exemple *Clinistix*, ou *Uristix*). Si ces bandelettes changent de couleur après avoir été trempées dans l'urine, celle-ci contient du sucre.

S'il s'agit d'un enfant ou d'une personne jeune, il devient nécessaire de faire appel à un soignant expérimenté ou à un docteur.

Quand une personne de plus de 40 ans devient diabétique, le meilleur moyen de la traiter est souvent de lui faire suivre un régime adapté, sans lui prescrire de médicaments. **Le régime diététique du diabétique est très important et doit être suivi de près pendant toute sa vie.**

Aw be dumuni ke dɔɔni dɔɔni aw ka dumunike waatiw la ani ka a jimi kosebe.

Ni mɔɔɔ min ye tile 3 ke walima ka teme tile 3 kan ka a sɔɔɔ a ma banakɔtaa ke, dimi gelen te a kɔɔɔ na, o tigi be se ka kɔɔɔmagayalan kɔɔɔma ta walasa ka banakɔtaa sɔɔɔ i n'a fɔ mapezi nɔɔɔ (le lait de magnesie). Nka a tigi man kan ka kɔɔɔmagayalan ta tuma bee.

Aw kana kɔɔɔmagayalan di denyereniw ni denmisenw ma. Ni den kɔɔɔ jalen don kojugu, aw be tobiliketulu don a banakɔtaa yɔɔɔ fe. Ni aw be se, aw be tulu ke aw bolokɔni na ka o don banakɔtaa yɔɔɔ fe ani ka banakɔtaa jalen kari ka a labɔ dɔɔni dɔɔni.

**Aw kana kɔɔɔmagayafura farinmanw ta walima kɔɔɔkolanw,  
sango ni aw kɔɔɔ be aw dimi.**

## Sukarodunbana (jabetibana)

Sukaro ka ca jabetitɔw joli la kojugu. Sukarodunbana be se ka mɔɔɔ denmisenma mine walima a balikulama. A ca a la ni sukarodunbana ye mɔɔɔ denmisenma mine, o ka jugu, wa fana a ka kan ni fura kerengerennen ye min tɔɔɔ Ensulini (insuline) walasa ka bana kunben. Nka tipe don fana ko jabetibana ye ka di mɔɔɔw la, minnu si temena san 40 kan ni u be dumuni ke kojugu fo ka u bonya.

### **Sukarodunbana daminetɔ taamasijew:**

- Tuma bee jiminɔɔɔ
- Tuma bee sugune caman ke
- Farikolo be segen a yere ma
- Tuma bee segen
- Tuma bee kɔɔɔɔ
- Fasali

### **Sukarodunbana juguyalen taamasijew:**

- Farijere
- Dibi donni je kɔɔɔ
- Tege ni sentegew kirinni
- Nɔɔɔjibo musoya la
- Sennajoli keneyabali/kelebe
- Kirinni (a jugumanba)

Ninnu bee be se ka ke bana werew taamasijew ye. Walasa aw ka a don ko sukarodunbana be mɔɔɔw la, aw be a tigi sugune segesege ka a laje ni sukaro be a la. Sugune segesegecogo do ye ka taa aw yere jira dɔɔɔɔɔɔɔ la.

Sugune segesegecogo do were fana ye, ka papiye kerengerennen do su sugune na, (i n'a fɔ ye kilinitikisi; *Clinistix*). Ni papiye in je yelemana dɔɔɔɔ, o be a jira ko sukaro be sugune na.

Ni den don walima denmisennamɔɔɔ, aw be keneyabaarakela do wele walima dɔɔɔɔɔɔ do min be a ka baara je don kosebe.

Mɔɔɔ min si ka ca ni san 40 ye, ni sukarodunbana ye o mine, o furakecogo numan ye ka i janto i ka dumuni duntaw la ani ka furaw ye ka u to yen. **A nafa ka bon sukarodunbanabagatɔw ka a ka dumuni woloma walasa a sijan sɔɔɔ.**

## Alimentation adaptée aux diabétiques :

Les diabétiques en surpoids doivent d'abord maigrir jusqu'à atteindre un poids normal. **Les diabétiques ne doivent pas manger du tout de sucre ou de sucreries**, ou d'aliments au goût sucré. Il est très important que ces personnes mangent beaucoup de légumes frais et d'aliments riches en fibres naturelles, comme le pain complet. Mais elles doivent aussi manger quelques féculents, comme les haricots, le riz et les pommes de terre, ainsi que des aliments riches en protéines.

Le diabète peut aussi être diminué en buvant la sève de la figue de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*). Pour préparer cette boisson, couper le cactus en petits morceaux, puis les écraser pour en extraire la sève. En boire un verre et demi 3 fois par jour avant les repas.

Pour éviter les infections et les blessures de la peau, il est recommandé de se laver les dents après chaque repas, de garder la peau propre, et de toujours porter des chaussures pour empêcher les lésions aux pieds. Pour améliorer la circulation sanguine dans les pieds (couleur foncée, engourdissement), les pieds doivent être reposés souvent, en les surélevant.

Les recommandations sont les mêmes qu'en cas de varices (p. 283).

## L'Acidité de l'estomac, les brûlures d'estomac, et les ulcères à l'estomac

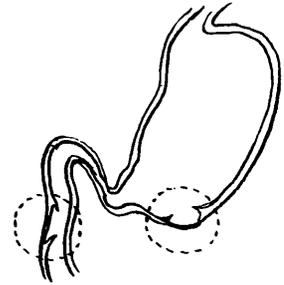
L'acidité gastrique, ou acidité de l'estomac, et les « brûlures d'estomac » viennent souvent de la consommation exagérée de plats lourds ou gras, de piment ou d'alcool. En réponse à ces irritants, l'estomac produit plus d'acide, qui cause une sensation de malaise ou de « brûlure » dans l'estomac ou au milieu de la poitrine. Les gens pensent parfois que la douleur qu'ils ressentent à la poitrine en cas de brûlures d'estomac est un problème cardiaque, alors qu'en réalité il s'agit d'acidité de l'estomac.

**Un ulcère est une plaie chronique dans un endroit de l'appareil digestif, généralement causée par les microbes. Une trop grande quantité d'acide l'empêche de guérir.**

L'ulcère peut causer une douleur chronique, sourde (mais parfois aiguë) dans le creux de l'estomac. Souvent, la douleur diminue quand la personne mange quelque chose ou boit du lait. La douleur s'aggrave 2 ou 3 heures après avoir mangé, si la personne manque un repas, ou après avoir bu de l'alcool ou mangé des aliments gras ou épicés. La douleur empire souvent la nuit. Il est généralement difficile de confirmer la présence d'un ulcère sans faire passer un examen médical spécial (l'endoscopie) à la personne qui se plaint de douleurs fréquentes à l'estomac.

Quand l'ulcère est grave, la personne peut avoir des vomissements, qui contiennent parfois soit du sang frais, soit du sang digéré qui ressemble à de la poudre de café. Ses selles peuvent être très foncées ou noires.

Attention ! Il y a des ulcères qui ne causent pas de douleur et dont on dit qu'ils sont « silencieux. » Les premiers signes sont alors soit du sang dans les vomissures, soit des selles noires et collantes. Il s'agit là d'une urgence médicale. La personne malade pourrait saigner à mort assez rapidement. Cherchez d'urgence une assistance médicale.



Des brûlures d'estomac fréquentes ou durables signifient qu'un ulcère se prépare.

### Jabetitɔw ka kan ka dumunike cogominna

Mɔɔ belebelebaw ka kan ka fɛɛɛ ke ka fasa fo ka u girinya bɛɛ ben. **Jabetitɔw man kan ka sukaro dun walima ka sukaromafen dun abada.** U ka kan ka farikolojɔli dumuni caman dun (shefan, jɛɛ, shɔ, tiga, sogo olu ni u ɲɔɲna werew), ani jugu ka fara samankisedumuni ni dumuni fasamanw dɔɲni kan.

Jiri dɔw ɲɛji i n'a fɔ gɔntɛɛ, o minni fana be sukarodunbana keɛ. Walasa a jiri kofɔlen ninnu ɲɛji sɔɔ, aw be a bolo tige tige, ka a cɔngɔn ka a ji bɔ. Aw be sɔɔ ka o bolini ɲɛ kelen ni tila min siɲɛ 3 tile kɔɲɔ sani aw ka dumuni ke.

Walasa ka wololabana misenniwi ni a joliw bali, aw tila o tila dumuni na, aw be aw da ko, aw farikolo fana saniyalen ka to tuma bɛɛ, aw be sabaraw don walasa jolimisenniwi kana bɔ aw senw na. Ni joli tɛ boli ka ɲɛ sen na (jolibolisiraw be fin, senw be girinya), aw be u kɔrɔta fen dɔ sanfɛ.

Waleya minnu ɲinina aw fe senfasasirafunu furakeli la, aw be o waleya kelenw labato (gafe ɲɛ [283](#)).

### Furudimi, nsɔnkunan ani dumuni yeɛmabaliya

Nsɔnkunan ni furudimi be sɔɔ dumuni tuluma walima dumuni giriman caman dunni fɛ ani foronto, walima dɔɔ. O be ke sababu ye ka segeji caman ka ke fara la o de be nsɔnkunan ni kumujiyelen bila mɔɔ la. Mɔɔ hakili la tuma dɔw la ko o dimi in ye dusukundimi geleyaw ye ka sɔɔ nsɔnkunan de don.

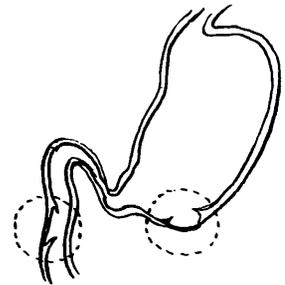
Nsɔnkunan banbali kuntaalajan ye furudimi ɲɛbila taamasijɛw ye.

**Furudimi ye joli basigilen ye furu la, min be sɔɔ banakisew fɛ. Segeji caman be se ka joli in bali ka suma.**

A taamasijɛ ye dimi gelen basigilen ye kɔɲɔbara la. Tuma dɔw la a dimi be da ni a tigi ye dumuni ke walima ka kɔɲɔ min. Waatidɔ a dimi be juguya leri 2 walima leri saba dumuni kelen kɔfɛ ni a tigi ye dɔɔ min walima ka dumuni tuluma dumuni farinman dun. Tuma dɔw la, a dimi be juguya sufe. Ni segesegeli kerɛnkerɛnnen (andosikopi) ma ke, a ka gelen waati dɔw la ka a dɔn ko dimi gelen banabali be mɔɔ min kɔɲɔ na, ko o sababu ye furudimi ye.

Ni furudimi jugumanba don, a tigi be se ka fɔɲɔ, wa joli kene walima jolisu be bɔ a fɔɲɔ na tuma dɔw la. Mɔɔ minnu ta ka jugu, olu banakɔtaa ɲɛ be ke sikɔɔma walima fiman ye waati dɔw la.

**Aw ye aw jan to nin na:** dimi tɛ furudimi dɔw la, olu be wele ko furudimi “sumannenw”. A taamasijɛ fɔɔfɔɔw ye **joli boli ye fɔɲɔ na, walima banakɔtaa finnen ka a fasaya.** O la aw ka kan ka taa dɔɔɔɔɔɔso la, ka a furake teliya la. Ni o tɛ a tigi be se joli caman bɔ min be se ka ke a sata ye. Aw ye wuli joona ka keneya baarakela dɔ ka demɛ ɲini.

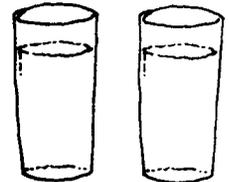


Kɔɲɔɲajoli ye joli ye, min be bɔ furu ni nugu la.

## Prévention et traitement :

En cas de douleur à l'estomac ou à la poitrine causée soit par des brûlures d'estomac, soit par une acidité gastrique, soit par un ulcère, les conseils simples qui suivent aideront probablement à calmer la douleur et à l'empêcher de revenir.

- **Ne mangez pas trop.** Faites de petits repas et prenez souvent des en-cas (snacks) entre les repas.
- **Essayer de reconnaître puis d'éviter les aliments et les boissons qui aggravent la douleur.** Généralement, ces aliments comprennent les boissons alcoolisées, le café, les épices, le poivre, les boissons gazeuses (cocas, sodas) et les aliments gras ou huileux.
- Si les brûlures d'estomac sont pires la nuit, en position allongée, essayez de dormir avec le haut du corps légèrement surélevé.
- **Buvez beaucoup d'eau.** Essayez de boire 2 grands verres d'eau avant et après chaque repas. Buvez aussi de l'eau entre les repas, en grande quantité et souvent. Si la douleur est fréquente, continuez à boire de l'eau, même pendant les moments sans douleur.
- **Évitez le tabac.** Fumer ou chiquer du tabac augmente l'acide gastrique et aggrave le problème.
- **Prenez des antiacides.** Les antiacides les plus efficaces et les plus sains contiennent tous du magnésium et de l'hydroxyde d'aluminium. (Vous trouverez p. 569 des renseignements sur les différents antiacides, y compris les doses et les avertissements.)
- Si les traitements ci-dessus ne sont pas efficaces, il se peut que vous ayez un ulcère. Utilisez les 2 médicaments suivants pour traiter les bactéries qui causent l'ulcère : l'amoxicilline (p. 526) ou la tétracycline (p. 529.) ; et le métronidazole (p. 549). Prenez aussi de l'oméprazole (*Prilosec*, p. 571) ou de la ranitidine (*Zantac*, p. 571) pour réduire la production d'acide dans l'estomac. Ces médicaments aident à calmer la douleur et guérir la plaie.
- **L'aloë vera** est une plante qui pousse dans de nombreux pays, et dont on dit qu'elle peut guérir les ulcères. Hachez les feuilles spongieuses en petits morceaux, faites-les tremper dans l'eau pendant la nuit, puis buvez un verre de cette eau amère et gluante toutes les 2 heures.



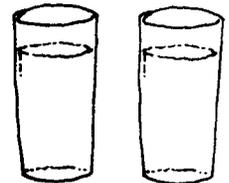
## Attention !

1. Certains antiacides tels que le **bicarbonate de soude** et l'*Alka-Seltzer* peuvent calmer l'acidité gastrique rapidement, mais ils causent plus d'acide peu de temps après qu'on les a bus. Ils ne doivent être utilisés que de temps en temps en cas d'indigestion, et jamais pour les ulcères. Ceci s'applique aussi aux antiacides contenant du calcium.
2. **Certains médicaments**, comme l'aspirine et l'ibuprofène, peuvent aggraver les ulcères. Les personnes présentant des signes de brûlures d'estomac ou d'acidité gastrique devraient les éviter et utiliser de l'acétaminophène au lieu de l'aspirine. Les corticostéroïdes, eux aussi, empirent les ulcères (voir p. 98).

## A kunbencogo ni a furakɛcogo:

Ni kɔnɔdimi walima disidimi sababu kera nɔnɔnkunan ye, kumujiyelen walima furudimi ye, waleya kerɛnkerennenw be yen, minnu be se ka dimi mada walima ka bali ka wuli tuguni.

- **Aw kana dumuni ke kojugu.** Aw be dumuni dɔɔni dun ani ka to ka negemafenw don dumuniw ni jɔgɔn cɛ.
- **Aw be a jatemine dumuni ni jimafen minnu be aw ka dimi juguya, aw be olu ye ka u to yen.** A ka ca a la olu ye dɔɔw, kafe, najiniw, furonto, minfen gazimaw (koka, pɔpu, kola, woro) ani dumuni tulumaw.
- Ni nɔnɔnkunan beka juguya sufe ka taa a fe ni aw dalen don aw kɔ kan, aw be a laje ka aw kunyanfan kɔrɔta ni kunkɔrɔdonnan ye.
- **Aw be ji caman min.** aw be a laje ka jifilen jɛ 2 min sani aw ka dumuni ke ani dumuni kelen kɔfe. Aw be toka ji caman min dumuniw ni jɔgɔn cɛ fana. Ni dimi be to ka segin, aw be teme jimin fe, hali ni dimi te aw kan waati min.
- **Aw ye sigareti min dabila.** Sigaretimin walima siramin, olu be furudimi juguya.
- **Aw be kumujiyefuraw ta.** Mapeziyɔmu ni aliminyɔmu idɔrɔkisidi be kumujiyefuraw min na, o de jɔgɔn tɛ. Aw ye seben jɛ <?> laje walasa ka kunnafoni sɔrɔ kumujiyefura suguyaw ni u tacogow kan.
- Ni nin furakeli kofɔlen ninnu ma mako jɛ, o be a jira ko furudimi be aw la. Aw be a furake ni furakise suguya 2 ye: amɔkisisilini (gafe jɛ 527) walima tetarasikilini (gafe jɛ 529); ani metoronidazɔli (gafe jɛ 549). Aw be se ka omeperazɔli fana ta (*Prilosec*, gafe jɛ 571) walima aranitadini (*Zantac*, gafe jɛ 571) walasa ka dɔ bɔ kumu na furu la. O Fura ninnu be dimi mada ani ka joli sumaya.
- **Alowera** ye jiri ye min be sɔrɔ jamana caman na wa a be ko jira ko a be se ka furudimi furake. Aw be a bulu magaman dɔw tige ka misenya ka u daji ka si, ka sɔrɔ ka o ji namayalen kunaman min leri 2 o leri 2.



## Aw ye aw janto:

1. Kumujiyefura dɔ be yen i n'a fɔ **bikaribonati** ani *Alka-Seltzer* olu ka teli ka dumuni yelema jooana, nka u be kumu fana caya furu la. U ka kan ka ta tuma kelen kelenw na, ni dumuni te yelema, aw kana u ta furudimi na abada. Kalisiyɔmu fana be ten.
2. **Fura dɔw**, i n'a fɔ aspirini ni ibiporofeni, olu be furudimi juguya. Nɔnɔnkunan ni kumujiyelen taamasijne be mɔgɔ minnu na, olu man kan ka fura kofɔlen ninnu ta. Aw be asetaminofeni ta o ka fisa ni aspirini ye, dimimadafuraw fana be furudimijuguya (aw ye seen jɛ <OV> laje).

Il est important de soigner un ulcère à ses débuts. Sinon, il peut provoquer un saignement dangereux ou une péritonite. L'ulcère s'améliore en général si la personne fait attention à ce qu'elle mange et boit. La colère, la tension et la nervosité font augmenter la production d'acide dans l'estomac. Il est donc utile d'apprendre à se détendre et à rester calme. Un traitement antibiotique permet d'éviter le retour d'un ulcère.

Évitez d'aggraver de légers problèmes d'estomac en mangeant de manière raisonnable, en ne buvant pas beaucoup d'alcool et en refusant le tabac.



### Ces deux hommes avaient des ulcères d'estomac

Cet homme a mangé ces aliments et a guéri.

Cet homme a mangé, fumé et bu et la maladie a empiré

### Le Goitre (gonflement ou masse à la gorge)

Le goitre est un gonflement ou une grande masse à la gorge qui résulte de la croissance anormale d'une glande appelée la glande thyroïde.

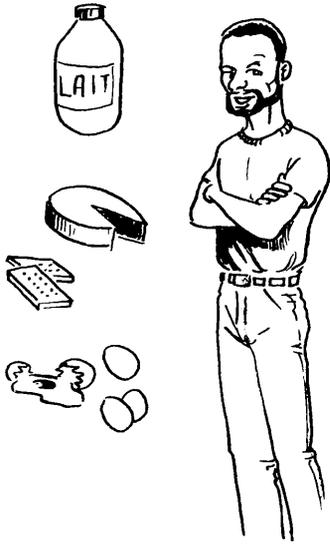
Beaucoup de goitres proviennent d'un manque d'iode dans l'alimentation. De plus, le manque d'iode dans l'alimentation d'une femme enceinte peut causer la mort, un retard mental (l'hypothyroïdie ou crétinisme, p. 594) et/ou une surdité chez le bébé. Ceci peut se produire même quand la mère n'a pas de goitre.

Le goitre et l'hypothyroïdie sont plus fréquents dans les zones montagneuses, où il y a peu d'iode naturel dans le sol, l'eau et la nourriture. Dans ces régions, la forte consommation de certains aliments, comme le manioc/la cassave, peut augmenter le

A fisa ka ka furudimi furake kabini a damine. Ni o te a be se ka basi bon jugumanba lase a tigi ma walima Erini. Furudimi be juguya ni mɔɔ te a hakili to a ka dumuni walima a ka jimafen minta la. Dusutibaya ni tansiyon yeleti be furadimi juguya. A ka fisa mɔɔ ka to ka a fari bo ɔɔɔ na ani ka a dusu faga. Mɔɔ ka kan ka janto a yere la walasa furudimi segin ko.

**Janto yere la korɔcogo ka ni furudimi kumbenni na,  
ni aw te doɔ ni sigareti caman min.**

**Furudimi tun be nin ce fila ninnu na**



Nin ce in yen nin dumuni ninnu dun olu ye a to a keneyara.



Nin sa, ale ye dumuni sugu bee dun, ka sigareti ni doɔ min, wa a ka bana juguyara

**Foolo**

Foolo ye kuru boli ye min be soro farikolo kanfileni bonyako jugu fe.

Foolo caman sababu ye kokwasa ntanya ye dumuni na. O la ni kokwasa te musokoma ka dumuni na, a den ni ni te na walima a be ke naloma walima tulogere ye (aw ye seben ne [594](#) laje). O be se ka ke hali ni o ye a soro foolo te denba la.

Foolo ni nalomaya ka ca kuluma yoro de la ka da a kan, kokwasa, ji ani balo man ca o dugukolow la. O yoro la, dumuni doɔ i n'a fo bananku, ni i be olu dun, a ka ca a la foolo be se ka bo il la.

risque d'avoir un goitre.

## Comment prévenir ou guérir un goitre et prévenir le crétinisme (l'hypothyroïdie) :

Tous ceux qui vivent dans des régions où les gens ont des goitres doivent utiliser du sel iodé. L'utilisation de sel iodé empêche le type commun de goitre et élimine beaucoup de goitres. (Les goitres anciens et durs ne peuvent être enlevés que par une opération, mais ce n'est généralement pas nécessaire).

S'il est impossible d'obtenir du sel iodé, utilisez de la teinture d'iode. En mettre 1 goutte dans un verre d'eau chaque semaine et le boire. Attention ! Une trop grande quantité de teinture d'iode empoisonne le corps. N'en buvez qu'une goutte par jour. Gardez la bouteille hors de portée des enfants. Le sel iodé est plus sûr.

S'il est impossible d'obtenir du sel iodé, vous pouvez peut-être trouver de l'huile iodée à prendre par la bouche ou sous forme d'injection. Sinon, vous pouvez mélanger 1 goutte de povidone iodée dans 1 litre d'eau, et boire cette eau 1 fois par semaine.

La plupart des traitements traditionnels du goitre ne servent à rien. Mais il peut être utile de manger du crabe et d'autres fruits de mer parce que ceux-ci contiennent de l'iode. Vous pouvez aussi ajouter un peu d'iode aux plats en mélangeant des algues à la nourriture. Mais le sel iodé reste la solution la plus simple.



Ne jamais utiliser du sel normal (non iodé)



Utiliser toujours du sel iodé.

### Comment prévenir les goitres

Le sel iodé coûte juste un peu plus cher que les autres, mais il est bien meilleur pour la santé.

D'autre part, si vous vivez dans un endroit, où le goitre est très commun, ou si vous commencez à avoir un goitre, essayez d'éviter le manioc et le chou vert.

Remarque : Si une personne qui a un goitre tremble beaucoup, est très nerveuse, et a les yeux qui ressortent un peu, il pourrait s'agir là d'un autre type de goitre (le goitre toxique). Demandez conseil à des soignants.

## Foolo kunbencogo walima a furakɛcogo ani nalomaya kunbencogo:

Foolo ka ca sigida minnu na, o sigida mɔɔw ka kan ka kɔkɔwasa dun waati bɛɛ. Kɔkɔwasa dunni bɛ foolo caman furakɛ. (Foolo minnu mena, walima minnu ka gelen, olu te se ka furakɛ ni opereli tɛ, nka a ka ca a la, o kun tɛ).

Ni aw tɛ kɔkɔwasa sɔɔ, aw bɛ se ka aw wasa don a jilama dilannen na. Aw bɛ a toniko kelen ke ji wɛri kelen na dɔɔkun kelen o dɔɔkun kelen, ka a min.

**Aw ye aw janto:** Kɔkɔwasa jilama caman dunni ye pɔsɔnni ye. Aw kana tɛmɛ a tɔniko kelen kan tile kɔnɔ. Aw bɛ a bara mabɔ denmisenni na. Nin bɛɛ la kɔkɔwasa de jɔɔn tɛ.

Foolo farafin furakɛcogo caman bɛ ye nafa tɛ olu la, o la ka fisa aw ka ngaga ni kɔkɔjila dumuni dun, ka da a kan kɔkɔwasa bɛ olu la. Aw bɛ jilajirimisenni dɔɔni jagami dumuni na, olu ni kɔkɔwasa bɛɛ ye kelen ye. Nka a fɛɛrɛ bɛɛ la juman o ye kɔkɔwasa dunni ye.

### Foolo kunbencogo



Aw kana kɔkɔ wɛrɛ fosi dun ni kɔkɔwasa tɛ



Aw ye kɔkɔwasa dun tuma bɛɛ

Kɔkɔwasa da ka gelen dɔɔni ka tɛmɛ kɔkɔ tɔw kan nka ale kɔkɔ tɛ an ka keneya la.

Ani fana ni aw sigilen don yɔɔ la foolo ka ca sigida min na, walima ni foolo beka ka aw minɛ, aw ye a lajɛ ka banaku ye ka u to yen.

Ni foolotɔ bɛ yerɛyɛrɛ, a dusubɔ ka teli, ni a nɛw fununen don, o bɛ sɔɔ foolo suguya wɛrɛ ye (foolo bagama). Aw ka kan ka ladilikan jini a dɔnbagaw fɛ.