

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**.

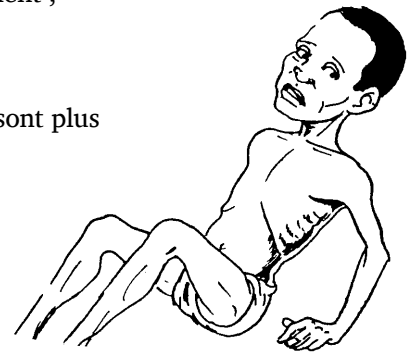


Maladies causées par une mauvaise alimentation

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).



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.

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 :

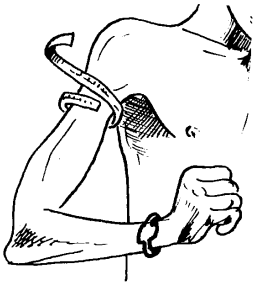
- Les enfants, parce qu'ils ont besoin de beaucoup d'aliments nutritifs pour grandir et rester en bonne santé.
- Les femmes en âge d'avoir des enfants, surtout celles qui sont enceintes ou qui allaitent déjà un bébé, parce qu'elles ont besoin de manger plus et mieux. Ceci pour rester elles-mêmes en bonne 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.

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 surtout aux enfants qui grandissent, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent, et aux personnes âgées – des aliments qui le complètent variés pour le compléter.

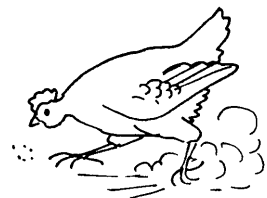
Même en recevant cet aliment de base régulièrement et en quantité suffisante, un enfant pourrait maigrir et s'affaiblir. Car l'aliment de base contient tellement de fibres et d'eau que l'estomac se remplit bien avant que l'enfant ait obtenu toute l'énergie dont il a besoin pour grandir comme il faut.

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.



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.

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 :

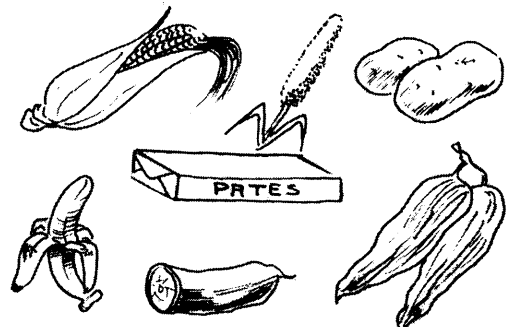
- haricots ;
- arachides, noix ;
- lentilles ;
- pois ;
- soja ;
- œufs ;
- viande, poulet ;
- poisson, fruits de mer (crabes, coquilles et moules) ;
- lait, lait caillé, fromage.

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 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.



Sucre :

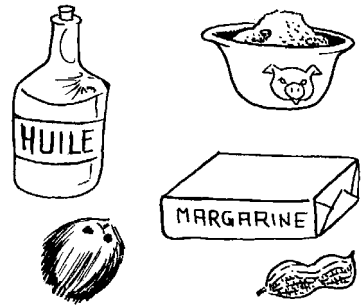
- sucre ;
- miel ;
- sucre brut, mélasse ;
- fruits ;
- bananes sucrées mûres ;
- lait.

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.



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 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.

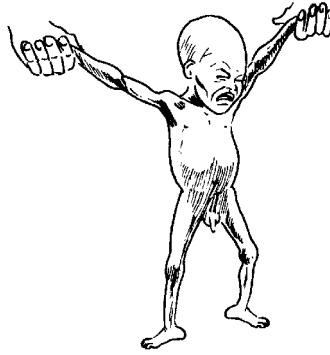
La malnutrition sévère

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 :

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.

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 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.

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 la prévenir) ;
 - recherchez et traitez toutes les autres infections (pulmonaires, etc.) qui affectent très souvent ces enfants.

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.



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 manquent ne contiennent pas, pour la plupart, tous les types de protéines nécessaires au corps.

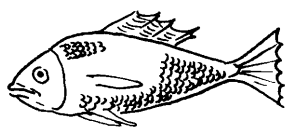
Il faut essayer de manger régulièrement des produits végétaux variés, plutôt que de n'en manger principalement qu'un ou deux. Une diversité d'aliments d'origine végétale fournit au corps une diversité d'éléments nutritifs. Par exemple, les haricots et le maïs ou le mil, ou la pâte d'arachide, **consommés** 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.



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).



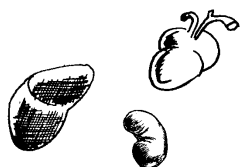
3. **Le poisson** est souvent moins cher que la viande, tout en étant aussi nutritif. Les petits poissons aussi bien que les gros poissons séchés sont encore moins chers et restent toujours très nutritifs.

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.

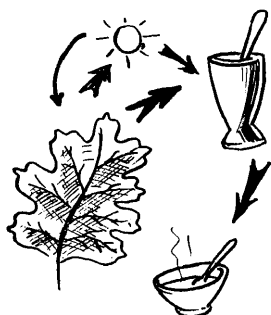


Souvent moins coûteux, le poulet est aussi une bonne source de protéines animales – surtout si la famille a son propre élevage.



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.

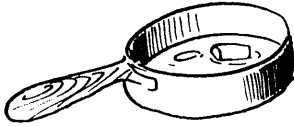
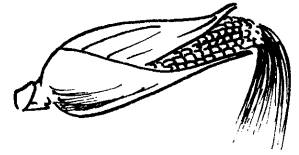


7. **Les légumes à feuilles vert foncé** contiennent une petite quantité de protéines, beaucoup de vitamine A, et un peu de fer. Les feuilles des patates douces, des haricots et des pois, des courges (citrouilles, potirons, courgettes...), et du baobab, sont très nutritives. Elles peuvent être séchées, 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.



9. Les grains séché (maïs, mille, 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.

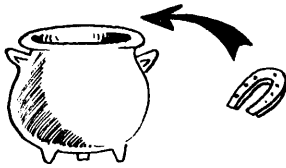


10. Cuisez les légumes, le riz et les autres aliments dans **une petite quantité d'eau**, et ne les cuisez pas trop, pour ne pas perdre trop de leur vitamines et protéines. Buvez l'eau qui les a cuits, ou utilisez-la pour préparer des soupes ou d'autres aliments.

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.

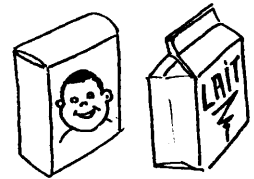


(Attention de ne pas cueillir ceux qui contiennent du poison).



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.

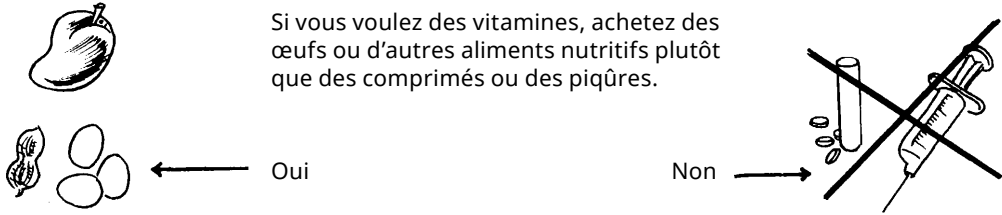
Les céréales sont recouvertes de son, lequel a plusieurs avantages pour le corps. Le son est aussi une riche source de vitamines et de sels minéraux nécessaires à l'organisme (fer, phosphore, magnésium, zinc, thiamine, et vitamines B). Il contient des fibres alimentaires, qui permettent de lutter contre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

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

- 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, et les légumes à fruit jaune : la carotte, les courges jaunes ou orange, et enfin dans 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 et au bon fonctionnement des nerfs et des muscles et à la capacité de coagulation du sang. On en trouve essentiellement dans le lait et les laitages, et dans certains légumes à feuilles.

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.



- 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 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.

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 (page 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 :



#1

2 petites cuillères débordantes de poudre de lait écrémé

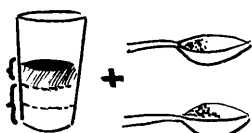
1 grande cuillère d'huile



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.



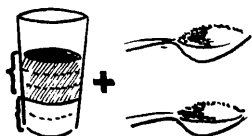
#2

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.

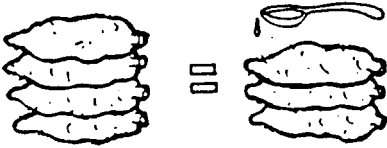
- Si possible, l'eau et le lait devraient toujours avoir bouilli. De plus, il vaut beaucoup mieux nourrir le bébé à l'aide d'une tasse (ou d'une tasse et d'une cuillère) que d'utiliser un biberon. Biberons et tétines sont difficiles à bien nettoyer et à garder propres, et peuvent être la cause de beaucoup 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.

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 ;



- 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, 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.

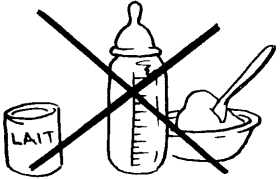
Mais quand il n'y a pas beaucoup à manger, ajoutez un peu de sucre et d'huile végétale au lait ou à d'autres aliments. Cela permettra à l'enfant d'utiliser plus pleinement les protéines qu'il consomme.

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



Idées nocives sur l'alimentation

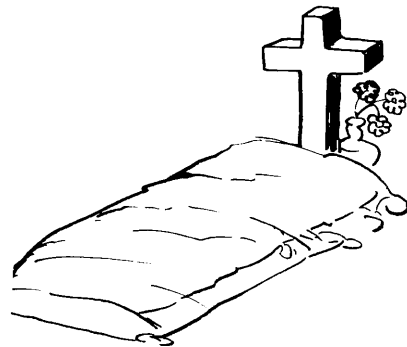
1. **Le régime alimentaire des mères après l'accouchement.** Dans beaucoup de régions, il existe une croyance populaire dangereuse qui veut qu'une femme nouvellement accouchée ne doit pas manger une série d'aliments. Ces régimes traditionnels – qui interdisent à la mère certains des aliments les plus nutritifs et ne lui permettent que de la semoule de maïs, des pâtes ou de la soupe de riz – affaiblissent et anémient 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.

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.

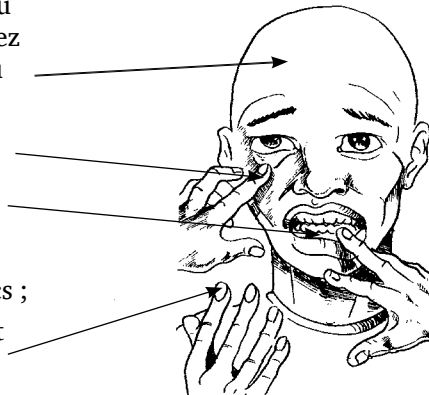
Il en va de même des pertes de sang mensuelles (règles) des femmes ou de celles qui suivent un accouchement, sauf si les femmes ont un régime alimentaire adapté, et mangent tous les aliments dont leur corps a besoin. Les femmes enceintes sont à risque d'anémie sévère, car elles doivent produire plus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

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 B₁₂. 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.

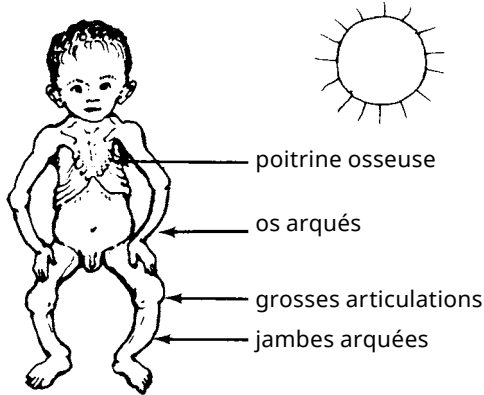
Beaucoup de femmes sont anémiques. Cela vient généralement de ce qu'elles ne mangent pas assez d'aliments riches en fer pour remplacer le sang qu'elles perdent pendant les règles ou à l'accouchement. Les femmes anémiées sont plus à risque de fausse couche ou de perte de sang dangereuse à l'accouchement, 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 pendant 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.

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 :

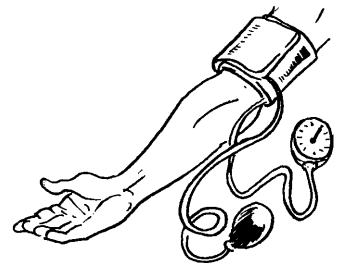
- maux de tête fréquents ;
- battements de cœur violents et essoufflement accompagnant un léger exercice physique ;
- faiblesse et vertiges ;
- douleurs à l'épaule et la poitrine du côté gauche.

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, 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.

- Utilisez toujours de l'huile végétale au lieu de graisse de viande. Donnez la préférence 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.

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.**

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

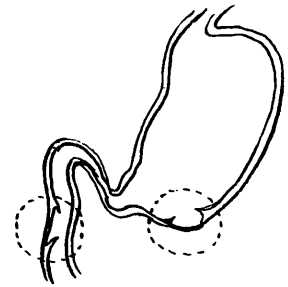
L'acidité gastrique, ou acidité de l'estomac, et les « brûlures d'estomac » viennent souvent de la consommation exagérée de plats lourds ou gras, de piment ou d'alcool. En réponse à ces irritants, l'estomac produit plus d'acide, qui cause une sensation de malaise ou de « brûlure » dans l'estomac ou au 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.

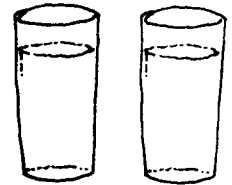


Des brûlures d'estomac fréquentes ou durables signifient qu'un ulcère se prépare.

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.



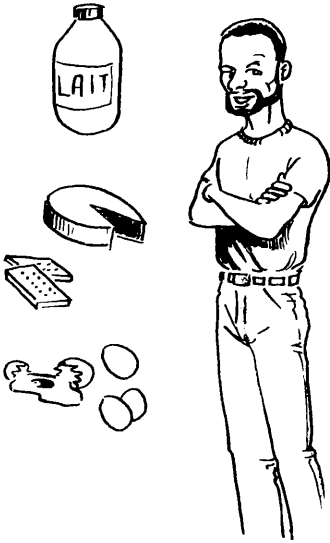
Attention !

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).

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, page 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 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.

Comment prévenir les goitres



Ne jamais utiliser du sel normal (non iodé)



Utiliser toujours du sel iodé.

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.