

Le Fer et l'Acide Folique (FAF)

Qu'est-ce que le fer et quel est son rôle ?

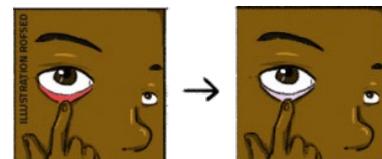
Le fer est un micronutriment minéral essentiel au transport de l'oxygène des poumons vers les tissus tels que les muscles à travers le sang et qui facilite la bonne oxygénation des organes y compris le cerveau. Grâce à cette fonction, le fer apporte à l'organisme force et énergie et favorise la concentration mentale. Il renforce également la capacité du système immunitaire à lutter contre les infections.

Qu'est-ce que l'acide folique et quel est son rôle ?

L'acide folique est un micronutriment indispensable à la formation des nouveaux tissus, des cellules du sang, du cerveau et du système nerveux et prévient certaines malformations de la colonne vertébrale et du cerveau du fœtus. Il protège les organes et aide l'organisme à maintenir l'équilibre du système immunitaire et à prévenir de nombreuses maladies.

Signes de l'anémie par carence en fer

- Pâleur (conjonctives, langue, mains)
- Fatigue,
- Essoufflement à l'effort
- Maux de tête, vertiges, étourdissements, faiblesse en se levant
- Difficultés de concentration et confusion mentale



Quels sont les aliments riches en fer ?

Aliments d'origine animale (les plus riches en fer) :

- Viande
- Foie
- Poissons (les petits)
- Criquets



Aliments d'origine végétale:

- Légumineuses (niébé, lentilles, le soja)
- Feuilles vertes (baobab, moringa, amarantes, les feuilles d'oseille, etc.),
- Pain de singe
- Certaines céréales en grains entiers (surtout le mil et le sorgho)



Supplémentation en Fer Acide Folique (FAF)

Qui ? Les femmes enceintes et allaitantes : à partir du premier trimestre de la grossesse jusqu'à 90 jours après l'accouchement ;

Combien ? Un comprimé par jour ;

Où obtenir ? Aux structures sanitaires lors des consultations prénatales et lors des sorties foraines.

Pourquoi ? Il est difficile de consommer assez d'aliments riches en fer et en acide folique pour satisfaire les besoins d'une femme en grossesse ou allaitante. Il y a beaucoup d'avantages liés à la consommation d'aliments riches en fer et en acide folique :

- Prévenir l'anémie dû au manque de fer et acide folique
- Réduire la mortalité néonatale
- Prévenir les complications périnatales
- Maintenir la force et l'endurance de la femme
- Prévenir la naissance des enfants de faible poids de naissance



Stratégies pour minimiser ou éliminer les effets secondaires

- Consommer le FAF pendant les repas
- Consommer le FAF avant de se coucher

Approches pour renforcer la consommation du fer acide folique

- Un soutien de la part de la famille peut aider les femmes enceintes et allaitantes à faire face aux défis et aux oublis.
- Un membre de sa famille peut être désigné « **partenaire d'adhésion** » pour :
 - Rappeler à la femme la prise quotidienne des comprimés de FAF
 - Soutenir la femme dans la gestion des effets secondaires
 - Rappeler les visites prénatales et post-natales
 - Accompagner la femme au besoin pour obtenir les comprimés FAF



Messages clé à retenir :

Supplémentation des femmes en fer acide folique

- **Femmes enceintes** : Pendant et après la grossesse, vous avez besoin de plus de sang. Demandez à vos maris de vous aider à fréquenter le centre de santé afin de bénéficier du FAF et des conseils. Vous devez les prendre dès les premiers signes de la grossesse et jusqu'à trois mois après l'accouchement pour votre bien-être et celui de votre bébé.
- **Maris** : La prise du fer permet une bonne croissance du bébé, augmente le sang à la femme enceinte, compense la perte de sang chez la femme accouchée ou ayant eu un avortement. Pour le bien être de votre famille, aidez-les à fréquenter les centres de santé pour bénéficier du FAF et encouragez-les de le prendre régulièrement.

Consommation des aliments riches en fer

- **Femmes enceintes et allaitantes** : Pour votre bien-être consommez des aliments riches en fer disponible localement (foie, viande rouge, feuilles vertes, légumineuses). Dialoguer avec vos maris sur la production et la consommation de ces aliments pour le bien-être de la famille.
- **Maris** : Pour la santé de vos femmes enceintes et allaitantes, apportez leurs des aliments supplémentaires pour compléter leur alimentation (foie, viande, feuilles vertes, légumineuses).
- **Chefs de ménages** : Assurez-vous que les repas soient équitablement distribués à tous les membres de votre famille pour leur bien-être ; sachez que les femmes enceintes et allaitantes et les adolescentes ont des besoins accrus en fer.
- **Grand-mères** : Les habitudes des femmes à s'occuper d'abord de la nutrition de la famille avant la leur privent ces dernières d'une bonne nutrition indispensable pendant et après la grossesse. Les femmes enceintes et allaitantes ont besoin de consommer en plus des repas des aliments supplémentaires (viande, foie, feuilles vertes, légumineuses) pour leur bien-être, facilitez-leur cela en apportant votre soutien.



USAID EN ACTION POUR LA NUTRITION

Mis en œuvre par :
JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4^e étage
Arlington, VA 22202

Téléphone : 703-528-7474
Courriel : info@advancingnutrition.org
Web : advancingnutrition.org

L'USAID en action pour la nutrition est le projet phare multisectoriel de nutrition de l'Agence, qui s'attaque aux causes profondes de la malnutrition pour sauver des vies et améliorer la santé et le développement à long terme.

Cette fiche d'information a été produite pour l'Agence américaine pour le développement international. Il a été préparé dans le cadre du contrat 7200AA18C00070 attribué à JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI). Son contenu relève de la responsabilité de JSI et ne reflète pas nécessairement les opinions de l'USAID ou du gouvernement américain