

La vitamine A

Qu'est-ce que la vitamine A ?

La Vitamine A est un micronutriment contenu dans les aliments et qui est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Le corps humain n'en fabrique pas, ainsi toute la vitamine A dont une personne a besoin doit provenir de son alimentation ou d'autres sources externes comme la supplémentation.

Quelle est son importance ?

- Renforce le système immunitaire et réduit la gravité des infections.
- Protège la vue et les yeux.
- Contribue au développement physique et mental des enfants.
- Nécessaire pour le maintien en bon état et à la reconstitution de certains tissus.
- Préviend l'anémie due à la malnutrition ou aux infections.

Quels sont les signes de la carence en vitamine A ?

- La cécité nocturne (l'enfant qui voit mal la nuit trébuche et tombe).
- D'autres troubles oculaires graves



Comment prévenir les carences en Vitamine A ?

Consommation des aliments riches en vitamine A

Sources Animales (vitamine A pure)

- Lait maternel
- Jaune d'œuf
- Produits laitiers : (beurre, lait entier, fromage)
- Viande et foie des animaux
- Petits poissons entiers



Sources Végétales (provitamine A ou caroténoïde)

- Feuilles vert foncé – fraîches ou séchées (feuilles de moringa, manioc, baobab, oseille, corète, amarante)
- Fruits et légumes à chair orangée (mangue, papaye, néré, courge, carotte)



Supplémentation en vitamine A

Pourquoi, comment, et qui supplémenter ?

La supplémentation en vitamine A à haute dose réduit la mortalité infantile de près d'un quart. Il existe plusieurs formes de supplémentation :

La supplémentation curative :

Des doses curatives sont administrées chez les enfants en cas de maladies comme la rougeole, la diarrhée chronique, la malnutrition sévère, ou la xérophtalmie, selon les normes préconisées.

La supplémentation préventive :

L'administration de capsules de Vitamine A tous les 6 mois pour les enfants de 6 à 59 mois.



Stratégies de supplémentation en vitamine A promue par le Niger

La Supplémentation à travers les services de routine

Le Niger assure la supplémentation en vitamine A à travers la stratégie des campagnes depuis 1996. Afin d'assurer sa pérennité, le Niger a entamé le remplacement des campagnes par une distribution dans le cadre des services de santé de routine dans certains districts, et étendra cette transition au fil du temps.

Messages clés liés à la supplémentation en vitamine A :

- **Mères / gardiennes d'enfants** : Amenez vos enfants aux centres de santé pour la supplémentation en vitamine A, pour leur sauver la vie.
- **Mères / gardiennes d'enfants** : La vitamine A protège vos enfants contre certaines maladies. Faites profiter vos enfants âgés de 6 à 59 mois.



Messages clés liés à la consommation des aliments riches en vitamine A :

- **Père** : Votre enfant grandit et ses besoins nutritionnels s'accroissent. Variez vos plats au quotidien pour permettre l'accès aux différents nutriments bons pour son développement.
- **Mères** : Fréquentez les groupes de soutien aux mères ou les centres de santé pour apprendre des recettes à base des aliments locaux abordables qui sont riches en vitamine A utiles à la croissance et à l'intelligence de vos enfants.
- **Pères** : Apportez à vos enfants des œufs, du lait, et des fruits comme collations pour assurer leur force et leur « floraison ».
- **Mères** : A chaque repas, enrichissez l'alimentation de vos enfants en introduisant des aliments riches en vitamine A comme le moringa ou un œuf pour une bonne croissance.



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.