



USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

Guide pour faciliter la proposition par des groupes communautaires d'actions réalistes pour améliorer la consommation de la vitamine A et du fer



Credit photo : Hadiara Souley/Helen Keller International lors d'un test de dégustation d'une bouillie enrichie dans le village de Hannu Gazané, District de Guindan Roudji.

À propos de l'USAID Advancing Nutrition

L'USAID Advancing Nutrition est le projet phare multisectoriel de l'Agence en matière de nutrition, dirigé par JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI), et un groupe diversifié de partenaires expérimentés. Lancé en septembre 2018, l'USAID Advancing Nutrition met en œuvre des interventions nutritionnelles dans tous les secteurs et toutes les disciplines pour l'USAID et ses partenaires. L'approche multisectorielle du projet rassemble l'expérience mondiale en matière de nutrition pour concevoir, mettre en œuvre et évaluer des programmes qui s'attaquent aux causes profondes de la malnutrition. Engagée à utiliser une approche systémique, l'USAID Advancing Nutrition s'efforce de maintenir des résultats positifs en renforçant les capacités locales, en soutenant le changement de comportement et en renforçant l'environnement propice pour sauver des vies, améliorer la santé, renforcer la résilience, augmenter la productivité économique et faire progresser le développement.

Avis de non-responsabilité

Ce document est rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain à travers l'Agence des États Unis pour le développement international. Il a été préparé dans le cadre du contrat 7200AA18C00070 attribué à JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI). Le contenu relève de la responsabilité de JSI et ne reflète pas nécessairement les vues de USAID ou du gouvernement des États-Unis.

Citation recommandée

USAID Advancing Nutrition. 2023. *Guide pour faciliter la proposition par des groupes communautaires d'actions réalistes pour améliorer la consommation de la vitamine A et du fer*. Arlington, VA : USAID Advancing Nutrition.

USAID Advancing Nutrition

JSI Research & Training Institute, Inc.

2733 Crystal Drive

4e étage

Arlington, VA 22202

Téléphone : 703-528-7474

Courriel : info@advancingnutrition.org

Web : advancingnutrition.org

Table des matières

Acronymes	v
Introduction	1
Section 1 : Mesures préparatoires.....	1
1. Définir les résultats nutritionnels souhaités et comprendre la situation nutritionnelle	1
2. Identifier des facteurs qui influencent les comportements alimentaires.....	2
3. Préparer une liste d'aliments clés	3
4. Mener des consultations communautaires.....	4
5. Identifier les aliments les plus riches en micronutriments prioritaires	5
Section 2 : Recherche de propositions de la communauté pour de petits changements alimentaires réalisables.....	12
6. Discussion sur les pratiques alimentaires typiques avec des membres de la communauté et test de l'acceptabilité d'un ingrédient supplémentaire.....	12
7. Tri de piles sur l'alimentation des jeunes enfants.....	14
8. Jeu de tri de piles sur l'alimentation des femmes	17
9. Synthèse des données des tris de piles	20
Section 3: Analyse des données	27
Section 4. Application des résultats aux programmes.....	28
Groupes d'agriculteurs : activités de conservation des aliments	28
Groupes communautaires d'épargne et de crédit.....	28
Communication pour le changement social et comportemental.....	29
Références	30
Annexe 1. Fiches de travail.....	31
Fiches de travail complétées lors de la phase pilote du guide à Maradi, au Niger	31
Annex 2 : Des aliments communs	44

Acronymes

BNM	besoin nutritionnel moyen
g	gramme
kcal	kilocalorie
mcg	microgramme
mg	milligrammes
RNP	Référence nutritionnelle pour la population
USAID	United States Agency for International Development (Agence des États-Unis pour le développement international)
UNICEF	United Nations Children's Fund

Introduction

Ce guide est conçu pour aider les équipes de terrain qui mettent en œuvre des programmes multisectoriels comprenant des objectifs spécifiques d'amélioration de la nutrition et de la sécurité alimentaire pour les femmes et les enfants âgés de 6 à 59 mois. Plus précisément, ce guide vise à aider les équipes de mise en œuvre à élaborer des recommandations alimentaires adaptées à des contextes spécifiques qui augmenteront la consommation d'aliments riches en fer et en vitamine A par les femmes enceintes et allaitantes et les jeunes enfants âgés de 6 à 23 mois, en tirant parti des aliments disponibles localement et à un prix abordable. Il est recommandé que l'utilisation de ce guide soit supervisée par un agent ayant des connaissances de base en nutrition, en collaboration avec une équipe multidisciplinaire. En outre, l'implication active des mères et gardiennes d'enfants autant que d'autres acteurs clés de la communauté à travers les exercices participatifs proposés dans le guide est essentielle pour développer des recommandations appropriées à chaque contexte.

Ainsi, ce guide propose des exercices pour élaborer et tester des recommandations alimentaires afin de s'assurer de leur intérêt et de leur faisabilité pour les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux au sein de la communauté. En annexe I, nous partageons des exemples de son application dans le cadre du programme USAID Advancing Nutrition. Le guide est conçu comme un menu d'options parmi lesquelles l'utilisateur peut choisir celles qui conviennent le mieux à ses besoins.

Section I : Mesures préparatoires

I. Définir les résultats nutritionnels souhaités et comprendre la situation nutritionnelle

En prenant l'exemple du projet Advancing Nutrition de l'USAID au Niger, les changements de comportement nutritionnels recherchés sont les suivants—

Les mères et gardiennes d'enfants de 6 à 23 mois leur donnent une alimentation diversifiée avec des aliments riches en vitamine A et en fer tous les jours pendant les repas et les collations.

Les femmes enceintes et allaitantes ont une alimentation diversifiée comprenant des aliments riches en vitamine A et en fer tous les jours pendant les repas et les collations.

Cette étape consiste à examiner les données existantes relatives à la situation alimentaire qui influencent la consommation des aliments riches en micronutriments prioritaires dans la communauté choisie. Les sources de données peuvent inclure des enquêtes nationales dont les données sont désagrégées par région ou par district, des politiques et des sondages, des études et des évaluations réalisées par des programmes actuels ou antérieurs, et des ressources produites par d'autres partenaires travaillant dans le même domaine. Les fiches de travail Ia et Ib sont remplies avec des données pertinentes à la consommation d'aliments riches en vitamine A et en fer. Noter que des exemples de fiches de travail remplies par le programme à Maradi et à Zinder, au Niger, sont inclus dans l'annexe I.

Fiche de travail Ia. Examen des données secondaires sur l'apport nutritionnel actuel des enfants

Données nationales	Source des données
Pourcentage d'enfants âgés de 12 à 23 mois nourris au lait maternel	
Pourcentage de nourrissons âgés de 6 à 8 mois qui reçoivent des aliments solides, semi-solides ou mous	
Pourcentage d'enfants de 6 à 23 mois, allaités ou non, qui sont nourris à la fréquence minimale des repas (aliments solides, semi-solides ou mous le nombre minimum de fois ¹ ou plus).	
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois qui bénéficient d'une diversité alimentaire minimale (aliments provenant d'au moins quatre des sept groupes alimentaires)	
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois bénéficiant d'un régime alimentaire minimum acceptable	
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois ayant consommé des aliments riches en vitamine A au cours des dernières 24 heures	
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois ayant consommé des aliments riches en fer au cours des dernières 24 heures	

Fiche de travail 1b. Examen des données secondaires sur l'apport nutritionnel actuel des femmes au Niger

Données nationales	District(s)	Source des données
Diversité alimentaire minimale pour les femmes		
Diversité alimentaire minimale pour les femmes		

2. Identifier des facteurs qui influencent les comportements alimentaires

Cette étape consiste à revoir les facteurs qui empêchent ou aident les gens à adopter les comportements dans le contexte local actuel et qui peuvent éventuellement guider le choix d'un changement de comportement réalisable. Ces facteurs expliquent *pourquoi* les mères et gardiennes d'enfants nourrissent les enfants comme elles le font, et *pourquoi* les femmes mangent comme elles le font.

Complétez la fiche de travail 2 avec toute information sur les facteurs du contexte local. Ces informations peuvent provenir de données existantes, de recherches formatives ou de l'expérience du personnel.

¹ Le minimum est fonction de l'âge et de l'état de l'allaitement : 2 fois pour un enfant allaité de 6 à 8 mois ; 3 fois pour un enfant allaité de 9 à 23 mois ; et 4 fois pour un enfant non allaité de 6 à 23 mois (projet INDDX 2018).

Examinez ces facteurs et identifiez ceux qui, s'ils étaient modifiés, pourraient favoriser le changement de comportement souhaité.

Feuille de travail 2. Facteurs qui influencent la consommation d'aliments riches en micronutriments par les femmes et les enfants

Facteurs clés	
Niveau structurel	
Disponibilité : Accès limité aux aliments riches en nutriments	
Accessibilité financière : Accès limité aux moyens financiers permettant d'acheter des aliments riches en nutriments sur le marché	
Politique — programmes de protection sociale	
Charge de temps	
Niveau social	
Soutien à la famille	
Rôles et attentes des hommes et des femmes	
Normes sociales	
Niveau interne	
Faible efficacité personnelle des femmes	
Attitudes positives à l'égard d'une bonne nutrition	
Valeur perçue des aliments indigènes	

Ajoutez toute information manquante aux questions de la consultation communautaire ci-dessous.

3. Préparer une liste d'aliments clés²

Objectif : Créer une liste de 25 à 30 aliments nutritifs au contexte du programme à utiliser dans les discussions et les tris de piles avec les membres de la communauté afin d'explorer leurs habitudes de consommation alimentaire.

La prochaine étape s'agit d'établir une liste d'aliments nutritifs disponibles dans la communauté (y compris les aliments qui poussent dans la nature et ceux qui sont produits à la maison ou dans le secteur commercial). L'objectif de cet exercice est d'identifier un ensemble de 25 à 30 aliments dont la teneur

² Adapté de OPS 2013 et CRS 2020

en vitamine A et en fer peut être analysée. Les sources alimentaires les plus riches seront sélectionnées pour les étapes de recherche suivantes à l'aide de tris de piles.

Pour dresser votre liste, vous pouvez exploiter les données issues de recherches antérieures ainsi que des consultations communautaires. Une feuille de travail vierge se trouve. Envisagez d'ajouter à la liste des aliments dont la promotion est assurée par les activités agricoles sensibles à la nutrition de votre programme. Dans l'exemple de USAID Advancing Nutrition Niger (fiche de travail 3 en annexe I), les aliments ont été sélectionnés en fonction de leur potentiel de contribuer éventuellement à combler les déficits en vitamine A et en fer dans les régions de Maradi et de Zinder.

Fiche de travail 3. Liste des aliments clés

Aliments	Forme de consommation (séché, frais, bouilli, frit)	Groupe (denrées de base, légumineuses, graines, aliments d'origine animale [AOA], fruits, légumes, huiles, graisses, sucres)	Saisonnalité

4. Mener des consultations communautaires

Pour mieux comprendre la situation réelle de la communauté, y compris les aliments disponibles et couramment consommés, il convient de consulter la population. Les aliments à explorer sont ceux qui sont produits ou cultivés localement, ceux qui sont achetés sur les marchés, et ceux qui sont récoltés dans la nature, y compris les aliments négligés et sous-utilisés. La consultation communautaire vise à identifier les aliments disponibles localement et couramment consommés afin d'ajouter des aliments à la liste des aliments prioritaires et d'informer l'analyse et les exercices communautaires ultérieurs.

Consultez une diversité de personnes au sujet des aliments couramment disponibles et consommés. Vous trouverez des questions à poser dans la fiche de travail 4 (Facteurs qui influencent la consommation) ou ajouter d'autres questions en fonction des lacunes d'information identifiées dans la fiche de travail 2. Les consultations peuvent se dérouler dans un centre de santé, dans un espace public communautaire, ou dans un ménage.

Complétez la fiche de travail 4 à partir des résultats des consultations communautaires. À la fin, ajoutez ces nouveaux aliments clés dans la fiche de travail 3.

Fiche de travail 4. Consultations communautaires sur aliments couramment consommés par les communautés

Questions	Aliments	Dans quelle(s) saison(s) cet aliment est-il produit ?
Que cultivez-vous ou élevez-vous chez vous ?		
Que cultivez-vous dans les champs ?		
Que cultive-t-on dans les jardins communautaires ?		
Qu'achetez-vous au marché ?		
Quels sont les aliments que vous pouvez conserver (sécher, rôtir, fermenter) pendant un certain temps ?		
Quels sont les aliments que vous pouvez récolter à l'état sauvage dans les environs de votre communauté ?		
Y a-t-il des aliments traditionnels qui sont de moins en moins consommés ?		

5. Identifier les aliments les plus riches en micronutriments prioritaires

Objectif : Préparer l'analyse nutritionnelle de la liste des aliments disponibles et couramment consommés afin d'identifier ceux qui contiennent au moins 10 pour cent Référence Nutritionnelle pour la population (RNP) pour au moins un micronutriment d'intérêt.³

Cette étape consiste à analyser la teneur en micronutriments prioritaires de chaque aliment identifié en se référant à des bases de données alimentaires et de tables de composition des aliments. Par exemple, la base de données de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture et Réseau international des systèmes de données alimentaires, comprend une [tableau de composition](#) des aliments pour l'Afrique de l'Ouest disponible en version [PDF](#) ou [Excel](#) avec [Guide d'utilisation \(2019\)](#). Notez que cette référence présente la teneur en nutriments pour une portion comestible de 100 g de chaque aliment, et que l'estimation nutritionnelle est spécifique au mode de préparation de l'aliment (frais, bouilli, etc.). Des calculs supplémentaires seront donc nécessaires pour estimer :

1. la teneur en nutriments de la portion typique pour chaque groupe cible (enfants de 6 à 11 mois, enfants de 12 à 23 mois, femmes enceintes et femmes allaitantes)
2. la proportion de l'apport journalier recommandé (Référence Nutritionnelle pour la population) couverte par cette portion.

Pour ce deuxième calcul, le tableau I ci-dessous présente les Apports nutritionnels de référence des États-Unis d'Amérique pour le fer et pour la vitamine A. Pour l'apport journalier recommandé d'autres micronutriments vous pouvez consulter cette même source sur le site web des [Instituts nationaux de la santé des États Unis](#) (NIH 2023; NIH 2022) ou consulter la [RNP](#) de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail de la France (Anses 2021). Il peut également

³ Il s'agit d'un objectif, mais dans certains cas, un aliment atteindra ce seuil pour un micronutriment mais pas pour un autre nutriment clé. L'équipe de terrain doit décider des combinaisons qui correspondent au contexte de son programme.

être utile de consulter les estimations des besoins énergétiques totaux de chaque groupe cible afin de définir une taille de portion réaliste.⁴ Comme il ne s'agit que d'estimations, des ajustements peuvent s'avérer nécessaires après la collecte d'informations supplémentaires au cours de la phase de test afin d'ajuster les quantités en fonction de ce qui est réellement donné ou consommé.

Ainsi, cet exercice permet de calculer le pourcentage de besoins quotidiens en fer et en vitamine A qui sont couverts par une portion typique de chaque aliment disponible localement pour chaque tranche d'âge concernée.

Tableau 1. Référence Nutritionnelle pour la population pour le fer et la vitamine A

Les enfants			Femmes enceintes		Mères allaitantes	
L'âge	7–12 ans	12–36	14–18	19–50	14–18	19–50
Le fer	11 milligrammes (mg)	7 mg	27 mg	27 mg	10 mg	9 mg
Vitamine A	500 microgrammes (mcg) de besoin nutritionnel moyen (BNM)	300 mcg de BNM	750 mcg de BNM	770 mcg de BNM	1 200 mcg de BNM	1 300 mcg de BNM

Source : NIH 2022 ; NIH 2023

La fiche de travail 5a présente une analyse nutritionnelle des portions d'une sélection d'aliments pour les enfants de 6 à 11 mois et de 12 à 23 mois calculée pour le Niger, et la fiche de travail 5b le même calcul pour les femmes enceintes et allaitantes (>18 ans). Si les partenaires souhaitent ajouter d'autres aliments identifiés dans leur contexte, ils peuvent élargir la liste avec des aliments en cas échant. Les estimations pour les enfants sont basées sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé et l'UNICEF (2003) citées ci-dessus concernant les quantités moyennes de nourriture consommées par les enfants de ces âges et sur la base de l'expérience d'autres pays en matière de préparation des repas. Il faut également tenir compte du fait que la nourriture des enfants de 6 à 12 mois peut être préparée d'une manière différente de celle des enfants plus âgés qui mangent plus couramment dans un plat commun.

Par exemple, la fiche de travail 5 indique qu'une portion de 50 g de mil (graines entières) offerte à un enfant de 6 à 11 mois lors d'un repas couvrirait environ 28,6 pour cent de ses besoins quotidiens en fer, mais 0 pour cent de ses besoins en vitamine A. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, la quantité d'aliments proposée et ses besoins nutritionnels augmentent. Ainsi, pour la tranche d'âge 12 à 24 mois, une portion de 75 g de mil permettrait de couvrir 45 pour cent des besoins quotidiens en fer (et toujours 0 pour cent des besoins en vitamine A). Un ajout de 10 g de feuilles de moringa fraîches bouillies dans la bouillie d'un enfant âgé de 6 à 11 mois couvrira à peu près 10 pour cent supplémentaires des besoins de l'enfant en matière de fer et 25 pour cent de ses besoins en vitamine A. Pour un enfant de 12 à 24 mois, un ajout de 20 g de feuilles de moringa couvrirait 31 pour cent supplémentaires de ses besoins en fer et 120 pour cent de ses besoins en vitamine A. Comparez les

⁴ Par exemple, selon les principes directeurs de l'Organisation mondiale de la santé et de l'UNICEF (2003) les besoins énergétiques des aliments complémentaires pour les nourrissons sont d'environ 200 kilocalories (kcal) par jour entre 6 et 8 mois, 300 kcal par jour entre 9 et 11 mois et 550 kcal par jour entre 12 et 23 mois. En termes de grammes —
 6–8 mois = 137–187 g par jour (moyenne = 162 g par jour)
 9–11 mois = 206–281 g par jour (moyenne = 243 g par jour)
 12–23 mois = 378–515 g par jour (moyenne = 447 g par jour)

différentes contributions de divers aliments (feuilles de baobab ou de moringa) sous différentes formes (séchées ou fraîches —bouillies) à la couverture des besoins en fer et en vitamine A pour la journée.

Fiche de travail 5a. Analyse nutritionnelle des aliments disponibles localement et apports nutritionnels pour les enfants de 6 à 11 mois et de 12 à 23 mois au Niger*

Enfants de 6 à 11 mois			Enfants de 12 à 24 mois			État de l'aliment consommé (bouilli, cru, frit, sèche)
Aliments — poids (gramme [g])	% RNP fer	% RNP Vitamine A	Aliments — poids (gramme)	% RNP fer	% RNP Vitamine A	
Mil — graines entières (50 g)	28,6%	0%	Mil — graines entières bouillies (75 g)	45,0%	0%	Bouillies
Sorgho — graines entières (50 g)	12,7%	0%	Sorgho — graines entières bouillies (75 g)	30%	0%	Bouillies
Beurre de vache (10 g)	0%	13,4%	Beurre de vache (10 g)	0%	31,9%	Frais
Lait de vache (50 g)	0,05%	2,3%	Lait de vache — frais (75 g)	1,1%	8,3%	Frais
Lait de chèvre (50 g)	0,5%	3,0%	Lait de chèvre (75 g)	1,1%	10,6%	Fermenté
Œufs (50 g)	9,1%	6,6%	Œufs (50 g)	14,3%	15,8%	Bouilli
Criquets (15 g)	6,8%	0%	Criquets (30 g)	21,4%	0%	Frit, en poudre
Soumbala fermenté (5 g)	6,9%	0,0%	Soumbala fermenté (10 g)	21,7%	0,0%	Bouilli
Feuilles de baobab (10 g)	12,5%	2,3%	Feuilles de baobab (20 g)	39,1%	10,9%	Séchées puis bouillies
Feuilles de moringa (10 g)	9,9%	25,1%	Feuilles de moringa (20 g)	31,1%	119,6%	Fraîches — bouillies

Enfants de 6 à 11 mois			Enfants de 12 à 24 mois			État de l'aliment consommé (bouilli, cru, frit, sèche)
Aliments — poids (gramme [g])	% RNP fer	% RNP Vitamine A	Aliments — poids (gramme)	% RNP fer	% RNP Vitamine A	
Feuilles d'amaranthe (10 g)	7,0%	3,5%	Feuilles d'amaranthe (20 g)	22%	16,5%	Fraîches — bouillies
Mangue orangée (15 g)	0,1%	8,7%	Mangue orangée (30 g)	0,4%	41,6%	Crue
Carotte (15 g)	1,2%	14,3%	Carotte (30 g)	3,9%	68,2%	Bouillie
Tomate (5 g)	4,1%	0,4%	Tomate (10 g)	13%	1,7%	Séchée puis bouillie
Sésame (5 g)	5,1%	0%	Sésame (10 g)	16%	0%	Séché, cru
Feuilles de manioc (10 g)	5,4%	4,4%	Feuilles de manioc (20 g)	16,9%	21%	Bouillies
Foie de mouton (5 g)	6,6%	136,8%	Foie de mouton (5 g)	10,4%	325,7%	Bouillie
Feuilles de niébé (10 g)	31,8%	4,8%	Feuilles de niébé (20 g)	100%	22,9%	Séchée puis bouillie

* Les valeurs surlignées en gris indiquent que l'aliment contient une teneur favorable en fer, tandis que celles en bleu roi indiquent une teneur favorable en vitamine A.

Fiche de travail 5b. Analyse nutritionnelle des aliments disponibles localement et apports nutritionnels au Niger pour les femmes adultes enceintes et allaitantes*

Aliments — poids (gramme)	% RNP fer	% RNP Vitamine A	Forme de l'aliment consommé (bouillis, crus, frits, séchés)
Foie de mouton (10 g)	5,4%	105,2%	Cuit
Mil — graines entière (150 g)	35%	0%	Bouillie
Sorgho — graines entière (150 g)	15,6%	0%	Bouillie
Beurre de vache (15 g)	0%	7,7%	Frais
Lait de vache (125 g)	0,5%	2,2%	Frais
Lait de chèvre (125 g)	0,5%	2,8%	Frais
Criquet frit ou en poudre (60 g)	11,1%	0%	Fris
Soumbala fermenté (20 g)	11%	0%	Fermente
Feuilles de baobab (40 g)	20,3%	3,5%	Séchées
Feuilles de moringa (40 g)	16,1%	38,6%	Fraîches puis bouillies
Feuilles d'amaranthe (40 g)	11,4%	5,3%	Fraîches puis bouillies
Mangue — orangée (60 g)	0,2%	13,4%	Fraîche
Carottes (60 g)	2,0%	22,0%	Bouillie

* Les valeurs surlignées en gris indiquent que l'aliment contient une teneur favorable en fer, tandis que celles en bleu roi indiquent une teneur favorable en vitamine A.

Pour cet exercice, les besoins nutritionnels des femmes enceintes et allaitantes ont été estimés à partir des profils nutritionnels des aliments supplémentaires prêts à l'emploi destinés aux femmes enceintes (Nutriset 2018).

Cette étape permet d'identifier, parmi les aliments disponibles, ceux qui pourraient avoir le plus d'impact positif sur la consommation des micronutriments prioritaires par les groupes cibles. Veuillez noter que la taille moyenne des portions attendues pour chaque groupe ainsi que la méthode de cuisson doivent être prises en compte dans le calcul des nutriments. Par exemple :

- Les légumes sont-ils bouillis ou consommés crus ? L'ébullition (la cuisson) réduit la teneur de la vitamine A. Certains légumes (feuilles de baobab, gombo) sont beaucoup plus riches en certains nutriments et moins riches en d'autres lorsqu'ils sont séchés que lorsqu'ils sont bouillis. (Exemple : le gombo séché a une teneur plus élevée en fer mais une teneur plus faible en vitamine A).
- Pour les céréales, il faut déterminer si le grain (mil, sorgho, blé) a été dégermé ou laissé entier, s'il est servi cru ou cuit, et s'il est récolté par les ménages et pilé pour obtenir de la farine, ou transformé dans un moulin. Les céréales entières sont beaucoup plus riches en nutriments, ainsi que si elles sont maltées ou fermentées.
- Les meilleures sources de fer et de la vitamine A sont les aliments d'origine animale, tels que le foie, les viandes, les œufs, et le poisson (et le lait pour la vitamine A). Les aliments enrichis en fer et/ou en vitamine A et les suppléments de fer constituent d'autres bonnes sources.
- Certains aliments végétaux, comme les légumineuses et les feuilles vertes, contiennent également du fer. La consommation de ces aliments avec d'aliments riches en vitamine C augmente l'absorption du fer.
- Les huiles et les graisses, telles que l'huile végétale, la margarine et le beurre, ajoutés aux légumes et à d'autres aliments améliorent l'absorption de certaines vitamines et fournissent une énergie supplémentaire.
- Le tableau peut être raffiné en ne mettant en évidence que les aliments dont la disponibilité locale a été confirmée. Ces aliments seront utilisés pour recueillir les recommandations des communautés lors de l'étape suivante.
- Lorsque la liste des aliments est établie, il est nécessaire de créer des séries de cartes, chacune avec l'image d'un de ces aliments, qui seront utilisées pour l'exercice suivant.

Section 2 : Recherche de propositions de la communauté pour de petits changements alimentaires réalisables⁵

Objectif : Comprendre les aliments locaux riches en nutriments qui peuvent être utilisés avec le plus de succès pour enrichir les repas habituels des femmes et des enfants.

Recueillir les recommandations des femmes enceintes et allaitantes sur les aliments riches en nutriments qu'elles seraient prêtes à ajouter à leurs repas et à ceux de leurs jeunes enfants. Cet objectif comporte deux réunions : une discussion sur la préparation d'un repas typique pour comprendre les pratiques courantes (étape 6) ; puis un exercice pour introduire un ingrédient nutritif, disponible, abordable et faisable pour tester son acceptabilité (étapes 7, 8 et 9). Utilisez la liste des aliments clés (fiche de travail 5) pour préparer des recommandations. Cette activité peut être réalisée en une ou deux réunions de groupe. L'impact de ces pratiques alimentaires sera analysé dans l'étape suivante.

6. Discussion sur les pratiques alimentaires typiques avec des membres de la communauté et test de l'acceptabilité d'un ingrédient supplémentaire

ACTIVITÉS POUR LA PREMIÈRE RÉUNION

Echanges sur la préparation d'une alimentation de complément typique

Inviter un groupe de 10 à 20 mères et gardiennes d'enfants pour une discussion des pratiques alimentaires pour les enfants de 6 à 23 mois. Si les pratiques diffèrent selon l'âge de l'enfant, divisez les femmes en sous-groupes selon les pratiques (par exemple, les mères d'enfants de 6 à 11 mois et les mères d'enfants de 12 à 23 mois).

1. **DEMANDER** aux participants de partager des aliments qu'elles cuisinent habituellement pour nourrir leurs enfants entre 6 et 23 mois.
2. **PRÉPARER** le matériel nécessaire à l'exercice : les mesures domestiques utilisées par les mères et gardiennes d'enfants pour cuisiner et des ustensiles de cuisine et du combustible. Prévoyez également du matériel pour se laver les mains et les ustensiles de cuisine. (Dans la mesure où la discussion peut déboucher sur la constitution de deux groupes de cuisine, il est préférable de disposer de deux jeux de matériel de cuisine.)
3. **RASSEMBLER** le(s) groupe(s).
4. **EXPLIQUER** aux femmes et gardiennes d'enfants : « Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre les aliments que vous préparez habituellement pour les jeunes enfants et pour découvrir de nouveaux aliments que vous pourriez être prêtes à ajouter ».
5. **NOTER** :
 - a. Si les femmes répondent qu'elles préparent la même nourriture pour des enfants de tous âges entre 6 et 23 mois, et que les enfants mangent de la même façon, continuez avec l'exercice d'un repas.

⁵ Adapté de OPS 2013 et CRS 2020

- b. Si les femmes répondent qu'elles préparent des aliments différents pour les enfants en fonction de leur âge (par exemple, les enfants de 6 à 12 mois et les enfants de plus d'un an), divisez les femmes en deux groupes selon l'âge de leurs enfants.
6. DEMANDER aux femmes : « Nous aimerions savoir quels sont les aliments que vous préparez habituellement comme repas pour vos jeunes enfants. Ensuite, allons noter les ingrédients et estimer les quantités. »
7. COMPLÉTER la fiche de travail 6 pour chaque repas typique préparé pour les enfants par âge (un pour les enfants de 6 à 23 mois ou un pour les enfants de 6 à 11 mois et un pour les enfants de 12 à 23 mois).



Crédit photo : Hadiara Souley/Helen Keller International | Louches de cuisine de 50 g, 100 g et 150 g

Fiche de travail 6. Repas typique d'un enfant (entre 6 et 23 mois)⁶

Date :	
Lieu pour l'exercice :	
Âge des enfants pour cette denrée alimentaire ou ce repas :	

Adapté de OPS 2013

⁶ Adapté d'OPS 2013.

Formes et mesures pour la préparation des aliments

Tous les aliments utilisés et la forme	Quantité d'ingrédient mesurée par les ustensiles ménagers
Quantité moyenne en gobelet de mesure domestique offerte aux enfants de cette tranche d'âge : _____	

7. Tri de piles sur l'alimentation des jeunes enfants

L'étape suivante de ce guide consiste à discuter avec les mères et les gardiennes d'enfants afin de mieux comprendre quels sont les aliments clés qui sont considérés comme abordables, accessibles et acceptables pour l'alimentation de leurs enfants et la leur. Les deux premières activités permettant de répondre à ces questions sont des exercices de tri de piles. Les réponses sont ensuite analysées afin d'identifier quelques aliments prometteurs qui pourraient être ajoutés aux repas réguliers à des fins d'enrichissement, suivi d'une activité visant à tester l'acceptabilité de ces aliments.

Pour les tris de piles, répartissez les participants en groupes de situations similaires : par exemple, les femmes enceintes et allaitantes ensemble, les mères d'enfants âgés de 6 à 11 mois ensemble, et les mères d'enfants âgés de 12 à 23 mois ensemble. L'impact de ces pratiques alimentaires sera analysé dans l'étape suivante.

Pour les mères et gardiennes d'enfants de 6 à 11 mois et de 12 à 23 mois

Donnez à chaque groupe un jeu de cartes avec des images d'aliments de la liste des aliments clés (Fiche de travail 5 pour les enfants). Demandez à chaque groupe de classer son jeu de cartes alimentaires en fonction des questions posées dans la fiche de travail 7 ci-dessous. [Vous pouvez sauter la première section si vous avez déjà les informations pour préparer la liste des aliments clés]. Après avoir demandé au groupe de choisir des cartes pour répondre à la question 2, les aliments souhaitables, n'utilisez que ces cartes pour la question 3, les aliments souhaitables, disponibles et abordables. Il ne devrait rester que quelques cartes. Vous les utiliserez pour préparer l'étape suivante.

Fiche de travail 7. Tri de piles enfants de 6 à 23 mois

Questions	Réponses de la communauté
I. Habitudes alimentaires	
Que donnez-vous le plus souvent (par ordre de fréquence) à votre enfant pendant la saison sèche ? Pourquoi ?	
Que donnez-vous le plus souvent à votre enfant pendant la saison des récoltes ?	
Que donneriez-vous le plus souvent n'importe quand dans l'année à votre enfant ? Pourquoi ?	
Classez les aliments du plus cher au moins cher.	
Classez les aliments par ordre décroissant de disponibilité dans les marchés.	
Quels aliments sont parfois ou rarement achetés sur le marché.	
Classer les aliments du plus facile au plus difficile à cultiver.	
Classez les aliments par ordre de facilité de collecte dans la communauté.	
Quels sont les aliments que vous ne pouvez donner que rarement à votre enfant ? Pourquoi rarement ?	
À quelle fréquence les enfants sont-ils nourris ?	
Lesquels de ces aliments sont offerts plus souvent aux garçons ? ⁷ Lesquels aux filles ?	
Au sein du foyer, qui décide des aliments à fournir à l'enfant ?	

⁷ Cette question vise à comprendre s'il existe des normes différentes en matière d'alimentation des enfants en fonction du sexe, afin de développer des stratégies appropriées.

Questions	Réponses de la communauté
Qui, au sein du ménage, décide de la quantité de nourriture à servir à l'enfant ? Et l'ordre dans lequel les enfants sont servis ?	
2. Aliments disponibles	
Quels aliments avez-vous à la maison en ce moment (cultivés, élevés, cueillis ou achetés) ?	
Que mangez-vous habituellement à la maison pendant la saison des récoltes ?	
Quels aliments avez-vous habituellement à la maison pendant la saison sèche ?	
Quels aliments possédez-vous dans le ménage que vendez-vous principalement ?	
Quels aliments pouvez-vous acheter avec vos propres fonds ?	
3. Aliments souhaitables, disponibles et abordables	
Que voulez-vous donner à votre enfant ?	
Diffère-t-elle en fonction de l'âge ? En fonction du sexe ?	
Parmi ces aliments, lesquels seriez-vous prêt à essayer de donner à votre enfant pendant le repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	
Parmi ces aliments, lesquels seriez-vous prêt à essayer de donner à votre enfant entre les repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	



Crédit photo : Hadiara Souley/Helen Keller International. Tri de piles à l'aide de cartes alimentaires, Guidan Roumdji, Maradi, Niger

8. Jeu de tri de piles sur l'alimentation des femmes

Remettez à chaque groupe un jeu de cartes avec des images d'aliments de la liste des aliments nutritifs identifiés.

Pour les femmes enceintes et allaitantes

Demandez aux femmes de classer son jeu de cartes alimentaires en fonction des questions posées dans la fiche de travail 8. [Vous pouvez sauter la première section si vous avez déjà les informations pour préparer la liste des aliments clés.] Après avoir demandé au groupe de trouver des cartes pour répondre à la question 2, quels aliments souhaitables et réalistes, n'utilisez que ces cartes pour la question 3, quels aliments faisables à essayer. Il ne devrait rester que quelques cartes. Vous les utiliserez pour préparer l'étape suivante.

Fiche de travail 8. Tri de piles femmes enceintes et allaitantes

Questions	Réponses de la communauté
I. Habitudes alimentaires	
Classez les aliments [par ordre décroissant] de ceux que vous êtes le plus susceptible de manger à ceux que vous êtes le moins susceptible de manger. Pourquoi ?	
Classez les aliments du plus cher au moins cher.	
Classez les cartes par ordre de disponibilité tout au long de l'année ou par ordre de rareté.	
Classez les cartes en fonction de la fréquence de laquelle (de la plus fréquente à la moins fréquente) les produits sont achetés au marché. Pourquoi ?	
Classez les cartes de la plus facile à cultiver à la plus difficile à cultiver.	
Classez les cartes par ordre de facilité de collecte dans la communauté.	
Parmi ces aliments, quels sont ceux que vous êtes le plus susceptible de vendre plutôt que de consommer ?	
Classez les cartes en fonction des aliments destinés aux jeunes mères. Pourquoi ?	
Quels sont les aliments réservés aux hommes ? Et lesquels sont réservés aux femmes ?	
Au sein du foyer, qui décide des aliments à fournir aux femmes enceintes et allaitantes ?	

Questions	Réponses de la communauté
2. Aliments accessibles	
Qu'avez-vous à la maison en ce moment ? (De la culture, de l'élevage, de la cueillette, de l'achat)	
Qu'avez-vous habituellement à la maison pendant la saison des récoltes ?	
Qu'avez-vous habituellement à la maison pendant la saison sèche ?	
Y a-t-il des aliments que vous pourriez cultiver, élever, récolter ou acheter en plus grande quantité pour votre propre consommation pendant une période particulière, comme la grossesse par exemple ?	
3. Aliments souhaitables, disponibles et abordables	
Quels sont les aliments que les femmes comme vous pourraient consommer entre les repas ?	
Quels aliments les femmes comme vous pourraient-elles ajouter à leur propre repas ?	
Parmi ces aliments, lesquels seriez-vous prêt à essayer de consommer entre les repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	
Lesquels de ces aliments seriez-vous prêt à essayer d'ajouter à votre propre repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	

9. Synthèse des données des tris de piles

Après cette collecte de données, vous devrez transférer les données dans les cellules correspondantes du tableau de la fiche de travail 10, partie I, en résumant les aliments identifiés comme les plus accessibles et les plus souhaitables et réalistes d'incorporer dans les recettes actuelles (pour chaque groupe cible). Utilisez ces données pour les discussions des recommandations suivantes.

ÉTAPES DE LA DEUXIÈME RÉUNION

Sélection et préparation des repas avec de nouvelles recommandations

Sur la base de l'analyse du jeu de tri des piles que vous avez résumé dans la fiche de travail 10 partie I, sélectionnez 1 à 3 recommandations par groupe d'âge (enfants par groupe d'âge et femmes enceintes et allaitantes). Les exemples pourraient inclure, mais ne sont pas limités à —

- Préparez de la bouillie à partir d'un aliment de base disponible à la maison. Ajoutez une cuillère à café de poudre de moringa dans le bol d'un enfant âgé de 6 à 11 mois.
- Préparez une bouillie à partir d'une céréale de base disponible à la maison mais en utilisant le grain entier.
- Ajouter deux cuillères à soupe de poudre de criquet frit dans le bol d'un enfant de 12 à 23 mois.
- Suggérez à la femme de demander à son mari de lui acheter un foie de poulet qu'elle ajoutera à sa portion lors du repas principal.
- Pour les femmes enceintes et allaitantes, mangez un fruit de saison chaque jour, idéalement une mangue qui est riche en vitamine A.



Crédit photo : Hadiara Souley/Helen Keller International. Mères de Guidan Roudji préparent la bouillie enrichie avec le moringa

Préparation et test d'une alimentation de complément avec un ingrédient d'enrichissement

Pour le test d'enrichissement, tous les ingrédients doivent être pesés à l'aide d'une balance alimentaire ou en utilisant des ustensiles de mesure pour déterminer des quantités en grammes ou en millilitres afin d'estimer leur valeur nutritive avant de procéder à la préparation du plat. Pesez ensuite les aliments préparés toujours dans leurs récipients. (Vous déduirez ensuite le poids des récipients pour avoir le poids des aliments préparés.)

Aussi, il faut partager les messages ci-dessous concernant la préparation hygiénique des aliments :⁸

Le lavage des mains contribue à la prévention des maladies

- Une bonne hygiène (propreté) est importante pour aider à prévenir la diarrhée et d'autres maladies.
- Il existe de nombreux moments critiques pour se laver les mains avec du savon et de l'eau courante propre :
 - avant de préparer des aliments
 - avant de nourrir votre nourrisson ou vos jeunes enfants
 - après avoir utilisé les toilettes ou les latrines
 - après avoir nettoyé les fesses du bébé.
- Il est également important de se laver les mains :
 - avant de manger de la nourriture
 - après avoir travaillé dans le jardin
 - après avoir manipulé du bétail ou d'autres animaux
 - après avoir touché des « matières fécales » ou tout autre « fluide corporel », y compris après s'être mouché, avoir toussé, avoir éternué, avant et après avoir soigné des blessures, et après avoir pris soin d'une personne malade.
- Construisez un poste de lavage des mains, comme un robinet à bascule, près de vos toilettes ou latrines, ou disposez d'un seau avec une louche ou une tasse pour vous mouiller les mains et vous rincer les mains à l'eau courante. Ne mettez pas vos mains dans le seau pour les mouiller ou les rincer.
- Protégez le savon pour éviter qu'il ne se renverse ou qu'il ne soit mangé par des animaux.
- Enseignez aux enfants et à tous les membres de la famille les étapes à suivre pour se laver les mains, et rappelez à chacun l'importance du lavage des mains.

Priorité à l'eau propre et à la sécurité alimentaire

- Une bonne hygiène (propreté), la sécurité alimentaire et l'eau potable sont importantes pour éviter la diarrhée et d'autres maladies.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante propre avant de préparer des aliments et avant de nourrir votre bébé.

⁸ Adaptée de UNICEF. 2023

- Nourrissez votre bébé en utilisant des mains propres, des ustensiles propres et des tasses propres.
- Utilisez une cuillère ou une tasse propre pour donner des aliments ou des liquides à votre bébé.
- Les biberons, les tétines et les tasses à bec ne sont pas sûrs à utiliser car ils sont très difficiles à laver et peuvent facilement contaminer les aliments ou les liquides que vous y mettez.
- Conservez toujours les aliments donnés à votre bébé et aux autres membres de la famille dans un endroit sûr et propre.
- Respectez ces règles de base en matière de sécurité alimentaire :
 - Assurez-vous que votre plan de travail, vos planches à découper et tous les bols, casseroles et cuillères sont nettoyés avec du savon et de l'eau courante propre.
 - Préparez les aliments en utilisant des couteaux et autres ustensiles propres.
 - Utilisez de l'eau bouillie ou de l'eau traitée pour laver les fruits et légumes crus avant de les couper et de les manger.
 - Il peut être nécessaire d'essuyer les œufs crus juste avant de les ouvrir, s'ils sont couverts de saleté ou d'excréments d'animaux.
 - Avant la cuisson, éloignez les produits animaux tels que la viande et le poisson des autres aliments. Cela permet d'éviter la contamination.
 - Cuire la viande, le poisson et les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
 - Servez les aliments immédiatement après leur préparation.
 - Réchauffez soigneusement les aliments qui ont été conservés pendant plus de deux à quatre heures.
- Si vous n'avez pas l'intention de servir immédiatement les aliments que vous préparez pour votre bébé et les autres membres de la famille, mettez-les à l'intérieur d'un placard ou couvrez-les d'un linge propre heure sans réfrigération.
- Donnez à votre famille de l'eau potable. L'eau potable doit être bouillie, traitée ou filtrée afin qu'elle soit propre et sûre et qu'elle ne provoque pas de diarrhée. Pour vous assurer que l'eau est suffisamment sûre pour être bue, vous devez —
 - La faire bouillir pendant une minute — après l'apparition de grosses bulles — puis la couvrir.
 - Utiliser un désinfectant commercial pour traiter l'eau de boisson et suivre attentivement les instructions de dilution figurant sur l'emballage du produit.
 - Utiliser un système de filtrage de l'eau.
 - Avoir accès à un puits ou à une source qui a été testé(e) pour détecter la présence de produits chimiques ou d'autres contaminants.
 - Conservez votre eau de boisson dans un récipient propre et couvert.

S'assurer que l'environnement est propre

- Il est très important pour la santé de votre bébé, et de toute votre famille, de garder votre maison et votre environnement propres et exempts d'excréments d'animaux, de récipients d'eau ouverts et de déchets.

- Gardez les animaux et les poulets dans un endroit séparé, à l'écart de la zone de vie de la famille, et à l'écart des endroits où jouent votre bébé et les autres petits enfants.
- Les animaux et les poules ne doivent pas dormir dans la même maison que la famille.
- N'oubliez pas de vous laver les mains après avoir manipulé du bétail ou d'autres animaux.
- Créez un espace sûr pour que votre bébé puisse jouer et explorer son environnement. Envisagez de placer un tapis sur le sol où votre bébé pourra s'asseoir et jouer.
- Les latrines doivent être construites à au moins 10 mètres du lieu de vie de la famille. Les latrines doivent être maintenues propres et la fosse doit rester couverte.
- Construisez un robinet à bascule ou une autre station de lavage des mains près des latrines et à côté de la cuisine. (Les robinets Tippy utilisent un petit jerrican que vous pouvez remplir d'eau tous les jours).
- Encouragez tous les membres de votre famille à utiliser le poste de lavage des mains pour se laver les mains avec du savon et de l'eau propre et courante après avoir utilisé les latrines et à d'autres moments importants.
- Gardez un morceau de savon près de votre station de lavage des mains. Vous pouvez l'empêcher d'être mangé par les animaux, ou de tomber par terre, en le suspendant à une ficelle à côté du robinet à bascule ou attaché à celui-ci.
- N'oubliez pas que les matières fécales d'un enfant peut propager des maladies tout comme les matières fécales d'un adulte. Avant qu'un enfant ne soit en âge d'utiliser les latrines, vous devez jeter ses excréments dans les latrines ou les enterrer.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante propre après avoir nettoyé les fesses de votre bébé et jeté les fèces de manière sûre.

Remarque : Proposez des conseils sur la construction d'une latrine ou d'un robinet Tippy ou d'une autre station de lavage des mains si la famille ne sait pas comment faire.

Fiche de travail 9a. Test d'enrichissement pour enfants

Description du plat			
Méthode de cuisson	Temps de cuisson	Poids net (g) ou quantité basée sur les ustensiles de ménage	Consistance (liquide, semi-liquide, épaisse, solide, autre)
Donnez aux mères et aux gardiennes des enfants le temps de les nourrir. Observez comment les enfants sont nourris.			
Alimentation des enfants			

Méthode d'alimentation (enfant nourri par qui)	Heure d'alimentation	Quantité du repas non consommée par l'enfant (g)	Qu'est-ce qui est différent de 'habituel ?



Crédit : Hadiara Souley/Helen Keller International | L'ajout de 5 g de poudre de moringa dans un bol pour enfant



Photo Crédit : Hadiara Souley Helen Keller International | Des mères dans une séance de démonstration culinaire d'une bouillie enrichie

Débat

Présentez les options aux groupes et invitez-les à en discuter ensemble les questions suivantes :

1. DEMANDER à chaque groupe :

- Quelles sont les recommandations que vous pourriez essayer chez vous ? Pour qui ? Quelle quantité de chaque aliment ? À quelle fréquence (quotidienne, hebdomadaire) ?
- Quels sont les défis à relever pour essayer ces aliments à la maison ?
- Comment pouvez-vous surmonter ces défis ?

Complétez la partie 2 de la fiche de travail 10 : Recommandations testées que vous pourriez essayer à la maison (section 3 : Analyse des données).

2. EXPLIQUER : Lors de notre prochaine réunion, on vous demandera de nous faire part de vos expériences et de vos recommandations. Nous pouvons apprendre les uns des autres.

Lors de la prochaine réunion, demandez aux participants ce qu'ils ont pu essayer à la maison.

Complétez la section 3 : Suivi de la fiche de travail 10 (Analyse des recommandations communautaires) pour chaque engagement.

Préparation et test d'une alimentation avec un ingrédient d'enrichissement pour les femmes

Un exercice similaire devrait être réalisé avec un groupe de femmes enceintes et allaitantes afin d'identifier un changement acceptable et réalisable qu'elles pourraient faire pour enrichir leur propre régime alimentaire. Cet exercice peut être mené dans le cadre d'une discussion au lieu d'un test culinaire.

3. **EXPLIQUEZ** : Maintenant nous nous intéresserons aux aliments typiques consommés par les femmes enceintes et les mères qui allaitent. Pour cet exercice, nous n'allons pas préparer pas de recette, mais nous allons simplement discuter de vos pratiques et explorerons les changements qu'il vous est possible d'essayer sur la base des résultats du tri des piles.

Fiche de travail 9b. Alimentation typique d'une femme enceinte et/ou allaitante

Date :	
Localisation :	
Quels sont les ingrédients d'un repas habituel des femmes enceintes et des mères qui allaitent ?	
Que mangent habituellement les femmes enceintes et les mères qui allaitent entre les repas ?	

Débat

Présentez les options aux groupes sur la base des résultats du tri des piles et invitez-les à en discuter ensemble les questions suivantes.

1. **DEMANDER** à chaque groupe :
 - Quelles sont les recommandations que vous pourriez essayer chez vous ?
 - À quelle fréquence (quotidienne, hebdomadaire) ?
 - Quels sont les défis à relever pour essayer ces aliments à la maison ?
 - Comment pouvez-vous surmonter ces défis ?

Complétez la partie 2 de la fiche de travail 10 : Recommandations que vous pourriez essayer à la maison (section 3 : Analyse des données).

2. **EXPLIQUER** : Lors de notre prochaine réunion, on vous demandera de nous faire part de vos expériences et de vos recommandations afin d'apprendre les uns des autres.

Lors de la prochaine réunion, demandez aux participants ce qu'ils ont pu essayer à la maison. Complétez la section 3 : Suivi de la fiche de travail 10 pour chaque engagement.

Section 3: Analyse des données

Objectif : Compiler les engagements de la communauté sur la base de ce que les mères et gardiennes d'enfants sont prêtes et capables d'essayer dans leur propre contexte.

Fiche de travail 10. Analyse des recommandations communautaires

	Enfants de 6 à 11 mois	Enfants de 12 à 23 mois	Femmes enceintes et allaitantes
Partie 1 : Résultats du tri des piles			
Aliments accessibles, disponibles et abordables			
Partie 2 : Nombre de personnes qui essaieront les recommandations testées à domicile			
Recommandation 1 :			
Recommandation 2 :			
Recommandation 3 :			
Partie 3 : Suivi	# Nombre de personnes ayant essayé chaque produit	Parmi ceux qui ont essayé, # qui ont l'intention de continuer et avantages de cette nouvelle pratique (le cas échéant)	
Recommandation 1 :			
Recommandation 2 :			
Recommandation 3 :			

Section 4. Application des résultats aux programmes

Objectif : Appliquer les enseignements tirés des recommandations communautaires aux programmes existants afin d'améliorer la consommation d'aliments riches en vitamine A et en fer chez les jeunes enfants de six mois à deux ans et chez les femmes enceintes et allaitantes.

Il convient de noter que les recommandations à utiliser dans les programmes dépendent des objectifs du programme et des secteurs dans lesquels les interventions sont mises en œuvre. Des exemples d'enseignements susceptibles d'être appliqués aux programmes multisectoriels en cours sont présentés ci-dessous :

Groupes d'agriculteurs : activités de conservation des aliments

Lors des sessions de formation et des réunions de routine des groupes de producteurs, renforcer les compétences en matière de stockage et de conservation des aliments afin d'accroître leur disponibilité pendant les autres saisons de l'année.

Concentrez ces activités sur les aliments de la liste des aliments nutritifs identifiés lors des exercices, idéalement après les tests des aliments faisables à ajouter aux repas et/ou aux collations des jeunes enfants et des femmes. Par exemple, si le moringa séché est acceptable, davantage d'agriculteurs pourraient le cultiver et des groupes pourraient le stocker et le promouvoir auprès des familles avec des femmes enceintes et allaitantes et des jeunes enfants. Les femmes pourraient l'ajouter à leurs repas et à la bouillie des enfants comme un complément pratique et riche en nutriments.

Groupes communautaires d'épargne et de crédit

Présenter les produits alimentaires conservés ou transformés aux groupes afin qu'ils les utilisent comme base pour des activités d'entrepreneuriat social. Les membres des groupes (ou les groupes eux-mêmes) pourraient conserver les aliments de la liste des aliments nutritifs identifiés et les vendre sur les marchés locaux et de maison en maison pour les jeunes enfants et les femmes. Par exemple, si les crickets séchés ou le fromage sont acceptables, ils pourraient constituer de bonnes opportunités d'entreprise sociale pour les membres du groupe.

Groupes de soutien aux mères

Élaborer un menu d'options pour les enfants de 6 à 23 mois à partir de la liste des aliments nutritifs identifiés. Partagez le menu avec les groupes lors des sessions communautaires et des visites à domicile." Le menu permet aux ménages de choisir ce qu'ils ont à la maison pendant chaque saison. Demandez aux mères/gardiennes d'enfants et aux ménages quel(s) aliment(s) du menu elles essaieront d'ajouter à la bouillie de l'enfant chaque jour, et quel(s) aliment(s) elles peuvent donner en collation entre les repas. Vous pouvez attribuer une étoile à chaque groupe d'aliments, par exemple une étoile pour les légumineuses, deux étoiles pour les fruits et légumes, et trois étoiles pour les aliments d'origine animale (lait, fromage, crickets, œufs). L'objectif est d'obtenir chaque jour un nombre élevé d'étoiles ! Lors de la prochaine session de groupe ou de la prochaine visite à domicile, faites le point sur ce que le ménage a essayé et sur les autres aliments qu'il pourrait ajouter. Félicitez les membres du groupe d'avoir obtenu des étoiles et continuez à les encourager à ajouter des aliments aux repas et aux collations de l'enfant. Faites de même pour les repas et les collations des femmes avec une liste d'aliments nutritifs et des tests, en utilisant ce guide pour le processus.

Périodiquement, organisez également des sessions dans les groupes pour promouvoir des aliments spécifiques de la liste des aliments clés qui semblent les plus acceptables dans la communauté locale. Par

exemple, si les œufs sont disponibles localement et acceptables, demandez aux groupes d'organiser des démonstrations culinaires et des tests de dégustation pour que tout le monde puisse en discuter et essayer de nourrir ses enfants et d'en donner à manger aux femmes.

Communication pour le changement social et comportemental

Examiner d'autres facteurs susceptibles d'influencer la capacité des familles à appliquer les quelques recommandations alimentaires, tels que le soutien des grands-mères, des pères et d'autres membres de la famille ; l'autonomisation des femmes ; et la valeur perçue des aliments sauvages locaux. La communication peut être très utile pour aborder ces questions. Par exemple :

- **Les écoles des maris** peuvent être un moyen important d'inciter les pères à cultiver, élever ou acheter des aliments plus nutritifs pour les enfants et les femmes, en particulier des aliments figurant au menu sur la base de la liste des aliments identifiés lors des exercices de ce guide. C'est également une bonne occasion d'aider les pères à découvrir les avantages pour leur famille de l'aide qu'ils apportent aux mères pour s'occuper des enfants et les nourrir, et de veiller à ce que les femmes enceintes et allaitantes mangent mieux.
- **Les dialogues communautaires** sont des occasions d'encourager les familles à aider les mères et les gardiennes d'enfants à prendre le temps nécessaire de préparer les repas et de nourrir les enfants, à aider les femmes à manger davantage pendant et entre les repas, et à offrir aux enfants une plus grande variété d'aliments. Les dialogues communautaires sont également de bons moyens de réfléchir aux normes sociales ou aux attentes des grands-mères quant à ce que les mères devraient ou ne devraient pas faire. Il peut être utile de discuter des principaux aliments riches disponibles et comment les communautés et les familles peuvent aider les femmes et les enfants à manger davantage.
- **La radio** est efficace pour toucher tous les membres de la communauté avec des programmes attrayants. La radio peut présenter des sketches, des dialogues ou même des appels téléphoniques. La radio peut promouvoir des aliments nutritifs identifiés et aborder également certains facteurs qui influencent l'alimentation des femmes et des enfants. Par exemple, la radio peut promouvoir la valeur des aliments disponibles localement y compris les aliments sauvages tout en renforçant les messages sur le soutien familial permettant aux mères des jeunes enfants de préparer les repas riches et diversifiés pour nourrir les enfants et leurs mères'.
- **La pagi-volte** écrite est un moyen de faciliter les discussions et les rappels pour promouvoir des aliments identifiés, et aussi d'aborder certains facteurs qui influencent ce que les femmes et les enfants mangent. Par exemple, l'imprimé peut promouvoir le menu d'options de la liste des aliments identifiés, montrer les avantages pour la mère et les membres de la famille d'ajouter des aliments nutritifs à la bouillie et aux goûters des jeunes enfants, et les avantages pour les femmes de manger des aliments plus nutritifs.
- **Les visites à domicile** sont le moment idéal pour promouvoir des aliments spécifiques de la liste des aliments nutritifs identifiés, présenter le menu d'options et aborder également les facteurs qui favorisent ou limitent la consommation d'aliments riches en nutriments. Il peut s'agir d'aider les mères à résoudre les problèmes liés à la préparation des aliments pour les enfants, d'encourager les membres de la famille à aider les mères et gardiennes d'enfants avec les tâches ménagères afin de leur permettre de préparer les aliments nutritifs.

Références

- Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). 2021. « Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux. » Consulté le 13 août 2023. <https://www.anses.fr/fr/content/les-r%C3%A9f%C3%A9rences-nutritionnelles-en-vitamines-et-min%C3%A9raux>
- Cisse-Egbuonye, Nafissatou, Ariun Ishdorj, Ellisa Lisako Mckyer, et Rahma Mkuu. 2017. « Examining Nutritional Adequacy and Dietary Diversity Among Women in Niger. » *Maternal and Child Health* 21(6):1408–1416. doi.org/10.1007/s10995-016-2248-x
- CRS (Services de secours catholiques) 2020. *Recipe Development Guide*. Baltimore, MD: CRS. https://www.crs.org/sites/default/files/crs_recipe_development_guide_fillable_final.pdf
- FAO (Organisation des Nations Unis pour l'alimentation et l'agriculture) et INFOODS (Réseau international des systèmes de données alimentaires). 2019. *Table de composition des aliments FAO/INFOODS pour l'Afrique de l'Ouest : Guide d'utilisation et table de composition des aliments condensée*. Rome : FAO. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca7779b>
- INS (Institut National de la Statistique) et ICF International. 2013. *Enquête Démographique et de Santé et à Indicateurs Multiples du Niger 2012*. Calverton, Maryland, USA : INS et ICF International.
- INS (Institut National de la Statistique) et MSP (Ministère de la Santé publique), 2022. *Enquête Nutritionnelle et de Mortalité Rétrospective au Niger (méthodologie SMART)*. Niamey: INS. https://www.stat-niger.org/?publication_recente=rappport-enquete-nutritionnelle-et-de-mortalite-retrospective-au-niger-smart-2022
- NIH (Instituts nationaux de la santé) 2023. « Iron: Fact Sheet for Health Professionals » Consulté le 13 août 2023. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/iron-HealthProfessional/>
- NIH (Instituts nationaux de la santé) 2022. « Vitamin A and Carotenoids: Fact Sheet for Health Professionals » Consulté le 13 août 2023. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>
- Nutriset. « Growell Mum. » Consulté le 6 août 2023. <https://www.nutriset.fr/products/en/growell-mum>
- OMS (Organisation mondiale de la santé) et UNICEF. 2003. *Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant*. Genève : OMS. <https://www.who.int/fr/publications/i/item/9241562218>
- OPS (Organisation panaméricaine de la santé). 2013. *Process for the Promotion of Child Feeding: Field Manual*. 2nd edition. Washington, DC: OPS. <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/b-field-guide-process-promotion-child-feeding/>
- Projet INDDX (Projet international d'expansion des données alimentaires). 2018. « Data4Diets : Building Blocks for Diet-related Food Security Analysis. » Consulté le 13 août 2023. <https://inddex.nutrition.tufts.edu/data4diets>.
- UNICEF. 2023. *Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package*. New York: UNICEF
- USAID Advancing Nutrition. 2022. *Facteurs influençant l'utilisation des suppléments de fer et de la vitamine A et l'amélioration des pratiques alimentaires : Résultats de la recherche formative à Maradi et Zinder, Niger*. Arlington, VA: USAID Advancing Nutrition.

Annexe I. Fiches de travail

Fiches de travail complétées lors de la phase pilote du guide à Maradi, au Niger

Des fiches de travail 1a et 1b sont remplis avec des données pertinentes à la consommation d'aliments riches en vitamine A et en fer, les micronutriments ciblés par le projet USAID Advancing Nutrition au Niger.

Fiche de travail 1a. Examen des données secondaires sur l'apport alimentaire des enfants en aliments riches en micronutriments au Niger

Données nationales	
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois ayant consommé des aliments riches en vitamine A au cours des dernières 24 heures (INS et ICF 2013)	6–8 mois : 14,9% 9–11 mois : 29,0% 12–17 mois : 44,8% 18–23 mois : 49,2%
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois ayant consommé des aliments riches en fer au cours des dernières 24 heures (INS et ICF 2013)	6–8 mois : 5,9% 9–11 mois : 12,4% 12–17 mois : 21,7% 18–23 mois : 21,0%
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois qui bénéficient d'une diversité alimentaire minimale (aliments provenant d'au moins quatre des sept groupes alimentaires)	8,7% (INS et MSP 2022)
Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 23 mois bénéficiant d'un régime alimentaire minimum acceptable	6,7% (INS et MSP 2022)
Pourcentage d'enfants de 6 à 23 mois, allaités ou non, qui sont nourris à la fréquence minimale des repas (aliments solides, semi-solides ou mous le nombre minimum de fois ⁹ ou plus)	68,8% (INS et MSP 2022)
Pourcentage d'enfants âgés de 12 à 23 mois nourris au lait maternel	78,3 % (INS et MSP 2022)
Pourcentage de nourrissons âgés de 6 à 8 mois qui reçoivent des aliments solides, semi-solides ou mous	62% (INS et ICF 2013)

⁹ Le minimum est fonction de l'âge et de l'état de l'allaitement : 2 fois pour un enfant allaité de 6 à 8 mois ; 3 fois pour un enfant allaité de 9 à 23 mois ; et 4 fois pour un enfant non allaité de 6 à 23 mois.

Fiche de travail 1b. Examen des données secondaires sur l'apport alimentaire en micronutriments des femmes au Niger

Indicateur	Pourcentage de femmes ayant atteint	Région
Diversité alimentaire minimale pour les femmes	3,5%	Zinder
Diversité alimentaire minimale pour les femmes	2,5%	Maradi

Source : Cisse-Egbuonye et al. 2017

La fiche de travail 2 résume les facteurs identifiés par la recherche formative menée en 2021 par USAID Advancing Nutrition (2022) au Niger dans les régions de Maradi et Zinder. Les résultats d'autres recherches menées dans ces zones pourraient être ajoutées, de même que des données collectées dans d'autres régions. Dans cet exemple, les barrières qu'il est possible de lever par les activités sont mises en évidence.

Fiche de travail 2. Facteurs qui influencent la consommation d'aliments riches en micronutriments par les femmes et les enfants

Facteurs clés	Régions de Maradi et Zinder (2021)
Niveau structurel	
Disponibilité : Accès limité aux aliments riches en nutriments	Les mères et/ou gardiennes d'enfants ne donnent pas beaucoup de fruits et légumes pendant certaines périodes à cause de la saisonnalité de ces produits.
Accessibilité financière : Accès limité aux moyens financiers permettant d'acheter des aliments riches en nutriments sur le marché.	Les femmes consomment peu de fruits et légumes, et d'aliments d'origine animale, car les familles ne disposent que de peu d'argent ou de crédit pour acheter des aliments riches en nutriments au marché. Les gens disent « les enfants dont le père ne va pas au marché ne mangent pas tous ces aliments ».
Politique — programmes de protection sociale	Les partenaires de l'USAID distribuent des aliments enrichis ; il s'agit d'un atout potentiel pour satisfaire les besoins en nutriments.
Charge de temps	Les mères et gardiennes d'enfants ne donnent pas aux enfants une alimentation variée parce qu'ils ont de nombreuses tâches à accomplir et peu de temps pour préparer les repas ou nourrir les enfants.

Facteurs clés	Régions de Maradi et Zinder (2021)
Niveau social	
Soutien à la famille	Soutien familial limité pour que les femmes puissent prendre le temps de préparer des aliments spéciaux pour les jeunes enfants et de les nourrir. Peu de soutien de la part de la famille pour que les femmes consomment des aliments appréciés
Rôles et attentes des hommes et des femmes	Les enfants : Les femmes assument toutes les fonctions de soins et d'alimentation des enfants. Les femmes : Les normes de genre sont intériorisées de sorte que les femmes s'attendent à se sacrifier pour leur famille ; les femmes sont censées manger en dernier dans le ménage ; elles sont en concurrence avec les autres épouses et les femmes de leurs frères.
Normes sociales	Les enfants : Les grands-mères déterminent ce que les enfants peuvent manger et comment. Il existe de nombreuses normes régissant l'alimentation des enfants, transmises par les ancêtres, telles que l'interdiction de la viande, du pâté, du poisson, des grillons et des œufs : « Nous ne donnons pas non plus d'œufs aux enfants de moins de cinq ans, sinon l'enfant sera enrhumé comme un œuf, c'est-à-dire qu'il faudra du temps avant qu'il ne commence à parler » Les gens ne donneront pas non plus de haricots ou certains légumes aux enfants, car ils tomberaient malades, ni d'aliments lourds.
Niveau interne	
Faible efficacité personnelle des femmes	Les femmes ne se sentent pas en confiance pour prendre des décisions ou des mesures par elles-mêmes
Attitudes positives à l'égard d'une bonne nutrition	Les enfants : Les familles souhaitent une bonne alimentation, notamment du fer et de la vitamine A pour les jeunes enfants (pour être intelligents, bien voir et grandir en bonne santé). Les femmes : Les femmes veulent mieux voir la nuit, être belles et lumineuses.
Valeur perçue des aliments indigènes	Les gens veulent des aliments riches en nutriments pour la sauce, mais ne les apprécient pas à leur juste valeur (ces aliments sont contrôlés par les femmes, ce qui n'est pas si commercial).

Identifiés par la recherche menée à Maradi et Zinder par l'USAID Advancing Nutrition Niger (2022)

La liste des aliments clés contient les aliments disponibles localement qui sont riches en vitamine A et en fer, détaillés selon la forme sous laquelle ils sont généralement consommés, leur groupe alimentaire respectif, et quand ils sont disponibles par saison.

Fiche de travail 3. Liste des aliments clés, Régions de Maradi et de Zinder, Niger

Alimentation	Forme de consommation (séché, frais, bouilli, frit)	Groupe alimentaire (denrées de base, légumineuses, graines, aliments d'origine animale, fruits, légumes, huiles, graisses, sucres)
Millet	Céréales entières — bouillies	Denrées de base
Sorgho	Céréales entières — bouillies	Denrées de base
Beurre de vache	Frais — brut	Aliment d'origine animale
Lait de vache	Frais — brut	Aliment d'origine animale
Lait de chèvre	Frais — brut	Aliment d'origine animale
Œufs (de poule)	Bouilli	Aliment d'origine animale
Criquets	Friture, poudre	Aliment d'origine animale
Niébé	Bouilli	Légumineuse
Fèves de soja	Bouilli	Légumineuse
Arachide	Poudre sèche, pâte	Légumineuse
Sésame	Séché	Légumineuse
Feuilles de baobab	Séché	Légume
Feuilles de moringa	Frais — ébouillanté	Légume
Feuilles d'okra	Frais — ébouillanté	Légume
Feuilles d'amarante	Frais — ébouillanté	Légume
Mangue	Frais	Fruit
Papaye	Frais	Fruit

Alimentation	Forme de consommation (séché, frais, bouilli, frit)	Groupe alimentaire (denrées de base, légumineuses, graines, aliments d'origine animale, fruits, légumes, huiles, graisses, sucres)
Caroube	Fermenté	Fruit
Carottes	Bouilli	Légume
Citrouille	Bouilli	Légume
Okra	Séché	Légume
Tomates	Frais	Légume

Les fiches de travail suivantes ont été réalisées grâce au projet USAID Kulawa à Maradi, au Niger.

Fiche de travail 6. Repas typique d'un enfant ¹⁰

Le projet USAID Kulawa a organisé la préparation d'une farine enrichie pour à peu près 12 enfants de 6 à 11 mois et leurs mères, district de Guidan Roumdji, Maradi. Portion par enfant 200 g.

Tous les aliments utilisés et la forme	Nombre de mesures utilisées et type de mesures	Quantité utilisée en g
Mil graine entière frit	½ Tia ¹¹	750
Arachide	¼ Tia	375
Riz cru	¼ Tia	375
Graine de niébé	¼ Tia	375
Sucre	½ kilogramme (kg)	500

¹⁰ Adapté de OPS, 2013.

¹¹ Une tia correspond à environ 1,5 kg

Le projet USAID Kulawa a organisé la préparation d'une farine enrichie pour à peu près 12 enfants de 6 à 11 mois et leurs mères, district de Guidan Roumdji, Maradi. Portion par enfant 200 g.

Tous les aliments utilisés et la forme	Nombre de mesures utilisées et type de mesures	Quantité utilisée en g
Sésame	¼ Tia	375
Sorgho graine entière	¼ Tia	375
Maïs graine entière frit	¼ Tia	375
Huile d'arachide	¼ Litre	250 millilitres
Souchet	¼ Tia	375

Fiche de travail 7. Tri de piles enfants de 6 à 23 mois¹²

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roumdji
Habitudes alimentaires	
Que donnez-vous le plus souvent (par ordre de fréquence) à votre enfant pendant la saison sèche ? Pourquoi ?	Mil, sorgho, mangues, moringa, feuille de baobab, soumbala, criquet, œufs, lait de chèvre, foie, petit poisson Disponibilité
Que donnez-vous le plus souvent à votre enfant pendant la saison des récoltes ?	Petit poisson, foie, mil, lait de vache, criquet, soumbala, œuf, gombo, tomate séchée, mangues, moringa, lait de chèvre
Que donneriez-vous le plus souvent n'importe quand dans l'année à votre enfant ? Pourquoi ?	Mil, tomate séchée, feuille de baobab, soumbala, lait de vache, lait de chèvre, œuf, moringa Contribution au développement de l'organisme de l'enfant

¹² Veuillez trouver une liste des noms locaux (en haoussa et en français) des aliments disponibles dans annexe I.

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roundji
Classez les aliments du plus cher au moins cher.	Gombo, sésame, beurre de vache, sorgho, mil, feuille d'hibiscus, œuf, foie, moringa, petit poisson, tomate séchée, feuille de baobab, criquet, soubala, lait de vache, lait de chèvre, pain de singe, la carotte, les manges, feuille de manioc, feuilles de haricot, feuilles d'amaranthe
Classez les aliments par ordre décroissant de disponibilité dans les marchés.	Sésame, beurre de vache, criquet, mil, soubala, tomate séchée, feuille de haricot, moringa, lait de vache, feuille d'hibiscus, lait de chèvre, les œufs, foie, gombo, feuille de baobab
Quels aliments sont parfois ou rarement achetés sur le marché.	Mil, tomate séchée, soubala, gombo, feuille de baobab, foie, œufs, lait de chèvre, lait de vache, sésame, petit poisson, beurre de vache, moringa, feuille d'hibiscus, criquet, feuille de haricot, mangues, carotte, pain de singe, feuille d'amaranthe, feuille de manioc, sorgho
Classer les aliments du plus facile au plus difficile à cultiver.	Mil, œuf, lait de chèvre, lait de vache, beurre de vache, foie, moringa, tomate séchée, feuille d'hibiscus, soubala, gombo, feuille de baobab, feuille de manioc, feuille de haricot, sésame, criquet, mangues, petit poisson, carotte, feuille d'amaranthe, pain de singe, sorgho
Classez les aliments par ordre de facilité de collecte dans la communauté.	Feuille de baobab, feuille d'hibiscus, criquet, soubala, moringa, mangue, feuille de haricot, feuille de manioc, feuille d'amaranthe, pain de singe
Quels sont les aliments que vous ne pouvez donner que rarement à votre enfant ? Pourquoi rarement ?	Feuille de manioc, beurre de vache, carotte, feuille de haricot, pain de singe Cherté ou disponible seulement pendant quelques saisons
À quelle fréquence les enfants sont-ils nourris ?	Trois repas par jour plus les collations
Lesquels de ces aliments sont offerts plus souvent aux garçons ? ¹³ Lesquels aux filles ?	Pas de différences
Au sein du foyer, qui décide des aliments à fournir à l'enfant ?	Le père de la famille
Qui, au sein du ménage, décide de la quantité de nourriture à servir à l'enfant ? Et l'ordre dans lequel les enfants sont servis ?	La mère de l'enfant Les plus petits sont servis avant les grands

¹³ Cette question vise à comprendre s'il existe des normes différentes en matière d'alimentation des enfants en fonction du sexe, afin de développer des stratégies appropriées.

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roundji
Aliments disponibles	
Quels aliments avez-vous à la maison en ce moment (cultivés, élevés, cueillis ou achetés) ?	Mil, sorgho, œuf, lait, moringa, mangue, gombo, feuille de baobab, tomate séchée
Que mangez-vous habituellement à la maison pendant la saison des récoltes ?	Sésame, mil, sorgho, œufs, feuille d'hibiscus, moringa, gombo, feuille de baobab, feuilles d'amaranthe, criquet, feuilles de haricots
Quels aliments avez-vous habituellement à la maison pendant la saison sèche ?	Mil, sorgho, gombo, soubala
Quels aliments possédez-vous dans le ménage que vendez-vous principalement ?	Mil, sorgho, sésames, moringa
Quels aliments pouvez-vous acheter avec vos propres fonds ?	Mil, sorgho, soubala, feuille de baobab, feuille de d'hibiscus
Aliments souhaitables, disponibles, et abordables	
Que voulez-vous donner à votre enfant ?	Mangue, œufs, moringa, le foie, les feuilles de gombo, le lait de vache, le lait de chèvre
Diffère-t-elle en fonction de l'âge ?	Oui
En fonction du sexe ?	Non
Aliments pouvant être ajoutés aux plats	
Parmi ces aliments, lesquels seriez-vous prêt à essayer de donner à votre enfant pendant le repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	Mangues, moringa, lait de chèvre, foie, feuilles de baobab 1 fois par jour 1 portion par jour

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roudji
<p>Parmi ces aliments, lesquels seriez-vous prêt à essayer de donner à votre enfant entre les repas ?</p> <p>À quelle fréquence ? En quelle quantité ?</p>	<p>Moringa, le foie, feuille d'hibiscus</p> <p>1 fois par jour 1 portion par jour</p>

Fiche de travail 8. Tri de piles femmes enceintes et allaitantes

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roudji
Habitudes alimentaires	
<p>Classez les aliments de ceux que vous êtes le plus susceptible de manger à ceux que vous êtes le moins susceptible de manger.</p> <p>Pourquoi ?</p>	<p>Œufs, tomate séchée, gombo séché, mil, soubala, feuilles de baobab séchées, sésame séché, lait de chèvre, feuilles de moringa, lait de vache, mangue, foie, feuilles d'hibiscus, feuilles de haricots</p> <p>Parce qu'on les cultive/élève nous-même</p>
<p>Classez les aliments du plus cher au moins cher.</p>	<p>Mil, tomate séchée, gombo sec, beurre de vache, criquet, feuilles d'hibiscus, sorgho</p>
<p>Classez les cartes par ordre de disponibilité tout au long de l'année ou par ordre de rareté.</p>	<p>Beurre de vache, lait de vache, lait de chèvre, moringa, foie, œufs, gombo sec, soubala, feuilles de baobab séchées, tomate séchée, feuilles d'hibiscus, mil, sésame</p>
<p>Classez les cartes en fonction de la fréquence de laquelle (de la plus fréquente à la moins fréquente) les produits sont achetés au marché.</p> <p>Pourquoi ?</p>	<p>Mil, tomate séchée, soubala, foie, gombo sec, feuilles d'hibiscus, œuf, beurre de vache, lait de vache, lait de chèvre</p> <p>Parce qu'on les utilise fréquemment et on peut les conserver</p>
<p>Classez les cartes de la plus facile à cultiver à la plus difficile à cultiver.</p>	<p>--</p>
<p>Classez les cartes par ordre de facilité de collecte dans la communauté.</p>	<p>Criquet, soubala, feuilles de haricot, feuilles d'hibiscus, sésame</p>

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roudji
Parmi ces aliments — quels sont ceux que vous êtes le plus susceptible de vendre plutôt que de consommer ?	Sésame, feuilles d'hibiscus, gombo sec, tomate séchée
Classez les cartes en fonction des aliments destinés aux jeunes mères Pourquoi ?	Foie, moringa, criquet, œuf, beurre de vache, mil, lait de vache, feuilles d'hibiscus, gombo séchée, petits poissons, lait de chèvre ou aux mères plus âgées feuilles de baobab, feuilles de haricot, tomate séchée, sorgho, soubala, gombo sec, mil
Au sein du foyer, qui décide des aliments à fournir aux femmes enceintes et allaitantes ?	Le mari
Aliments accessibles	
Qu'avez-vous à la maison en ce moment ? (De la culture, de l'élevage, de la cueillette, de l'achat)	Mil, feuilles de baobab, moringa, feuilles d'hibiscus, tomate séchée, lait de chèvre, soubala
Qu'avez-vous habituellement à la maison pendant la saison des récoltes ?	Mil, œufs, tomate séchée, moringa, feuilles d'hibiscus, feuilles de haricot, lait de chèvre, gombo sec, sorgho, criquet, sésame
Qu'avez-vous habituellement à la maison pendant la saison sèche ?	Sésame, feuilles d'hibiscus, soubala, feuilles de baobab, mangue, tomate séché, foie, lait de chèvre, œuf, mil, feuilles d'hibiscus, beurre de vache, lait de vache, les œufs
Y a-t-il des aliments que vous pourriez cultiver, élever, récolter ou acheter en plus grande quantité pour votre propre consommation pendant une période particulière, comme la grossesse par exemple ?	Sorgho, le mil, soubala, les œufs, tomate séchée, sésame, lait de vache, lait de chèvre, feuilles d'hibiscus, moringa
Aliments souhaitables et réalistes	
Quels sont les aliments que les femmes comme vous pourraient consommer entre les repas ?	Mil, feuilles d'hibiscus, moringa, lait de vache, sorgho
Quels aliments les femmes comme vous pourraient-elles ajouter à leur propre repas ?	Œufs, moringa, le foie, le criquet, petit poisson, les mangues

Questions	Réponses de la communauté de Guidan Roudji
Parmi ces aliments, lesquels seriez-vous prêt à essayer de consommer entre les repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	Foie, feuilles d'hibiscus, les mangues, le criquet, moringa 1 fois par jour 1 ration par jour
Lesquels de ces aliments seriez-vous prêt à essayer d'ajouter à votre propre repas ? À quelle fréquence ? En quelle quantité ?	Moringa, foie, feuilles d'hibiscus 1 fois par jour 1 ration par jour

Fiche de travail 9 a. Test d'enrichissement pour enfants

Type de plat préparé pour le test à Guidan Roudji, Maradi <u>Bouillie enrichie à la poudre de moringa séché*</u>					
Méthode de cuisson	Temps de cuisson	Type et poids du conteneur (g)	Poids net (g)	Volume de nourriture (nombre et type de mesures prises par le ménage)	Consistance (liquide, semi-liquide, épaisse, solide, autre)
Bouillir	4 minutes	Non disponible	Non disponible	200 g	Épaisse
Donnez aux mères et aux gardiennes des enfants le temps de les nourrir. Observez si les enfants mangent dans leur propre bol — assiette ou avec d'autres enfants (femmes) dans la même assiette.					
Alimentation des enfants					
Méthode d'alimentation	Heure d'alimentation	Quantité consommée du plat préparé d'aliment consommée	Quantité de la portion non-consommée par l'enfant de denrées alimentaires	Acceptabilité pour les enfants (ont-ils mangé avec enthousiasme et consommé jusqu'au bout ?)	Qu'est-ce qui est différent de l'habituel ?
	À la demande de l'enfant	200 à 300 g par repas		Très apprécié	L'ajout de 5 g de poudre de moringa par portion

Le processus de produire la farine de Moringa

Prendre des tiges de moringa fraîchement coupées de l'arbre. Effeuillez les tiges et bien laver les feuilles dans une tasse. Ensuite Étaler les feuilles sur un plateau ou sur un sac à séchage à l'ombre — dans une salle ou un hangar à l'abri du soleil et de la lumière afin de conserver la teneur en vitamine A. Puis, de temps en temps, passer la main pour retourner les feuilles afin que chaque face soit bien aérée. Après un à trois jours de séchage, piler les feuilles dans un mortier propre, puis tamiser la farine jusqu'à obtenir un contenu homogène. Conserver la poudre ainsi obtenue dans un récipient bien fermé.

Fiche de travail 9b. Alimentation typique d'une femme enceinte et allaitante — données du projet USAID Kulawa

Date :	25 - 05 - 2023
Lieu de l'exercice :	Case de santé de Hannu Gagazané, Maradi
Quels sont les ingrédients d'un repas habituel des femmes enceintes et des mères qui allaitent ?	Plat de niébé au riz, pâte de sorgho + sauce ; Moringa avec pâte d'arachide ; pâte de mil + sauce de gombo
Que mangent habituellement les femmes enceintes et les mères qui allaitent entre les repas ?	Mangue, banane, pastèque, foie, poisson, œuf

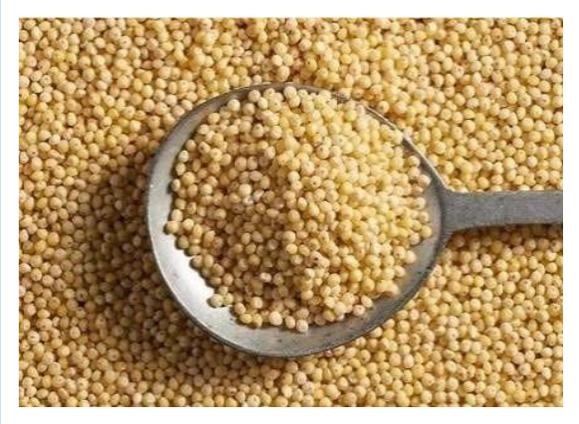
Fiche de travail 10. Analyse des recommandations communautaires

	Enfants de 6 à 11 mois	Enfants de 12 à 23 mois
Partie 1 : Résultats du tri des piles		
Les aliments les plus accessibles et réalistes	Œuf, moringa, mangue, gombo, feuille de baobab, le foie, le lait de vache, le lait de chèvre	Œuf, moringa, mangue, gombo, le foie, feuille de baobab, le lait de vache, le lait de chèvre
Partie 2 : Nombre de personnes qui essaieront les recommandations testées à domicile		
Recommandation 1 : bouillie enrichie à la poudre de moringa	4	8

	Enfants de 6 à 11 mois	Enfants de 12 à 23 mois
Recommandation 2 : au lait de chèvre	3	
Partie 3 : Suivi	# Nombre de personnes ayant essayé chaque produit	Parmi ceux qui ont essayé, # qui ont l'intention de continuer et avantages de cette nouvelle pratique (le cas échéant)
Recommandation 1 : bouillie enrichie à la poudre de moringa	3	8
Recommandation 2 : au lait de chèvre	2	

Annex 2 : Des aliments communs

Des images et des noms locaux (en haoussa et en français) des aliments communs qui sont disponible.

Numero	Aliment
1	<p>MIL/HATSI</p> 
2	<p>SORGHO/DAWA/QAWRA</p> 
3	<p>BEURRE DE VACHE/MAN SHANU/DOUNGOULE</p> 

<p>4</p>	<p>LAIT DE VACHE/NONON SHANU/MADARA CHANOU</p> 
<p>5</p>	<p>LAIT DE CHEVRE/NONON AKUYA/MADARA</p> 
<p>6</p>	<p>OEUF/KOYE</p> 

7

CRIQUET FARA



8

DAWDAWA BASSO

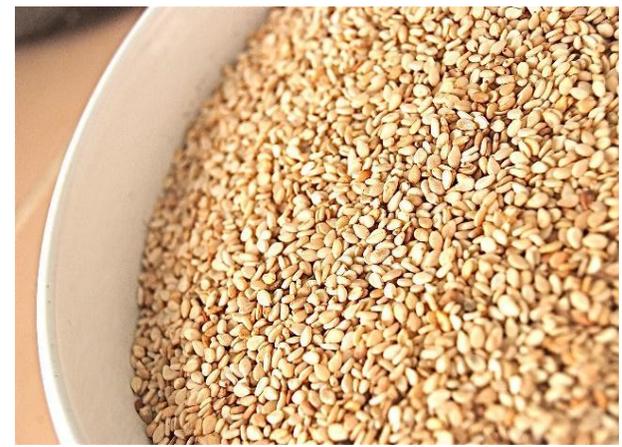


9

FEUILLE DE BAOBAB/MIYA KUKA



<p>10</p>	<p>MORINGA/ZOGALE</p> 
<p>11</p>	<p>AMARANTHE/ALLEYAHU</p> 
<p>12</p>	<p>MANGUE/MANGORO</p> 

13	<p>CAROTTE/ KARRASS</p> 
14	<p>TOMATE SECHEE/TOUMATI BOUSSASSA/KAWDA</p> 
15	<p>SESAME SECHEE/RIDDI BOUSSASSA</p> 

16	<p>FEUILLE DE MANIOC/GANGNE/KUNAN ROGO</p>  A photograph showing a dense cluster of bright green, deeply lobed manioc leaves. The leaves have a characteristic palmate shape with several pointed lobes radiating from a central point.
17	<p>FOIE DE MOUTON /ANTAN RAGOUNA</p>  A photograph of a single, dark reddish-brown piece of lamb liver. The liver is irregularly shaped and has a smooth, slightly glistening surface. A small garnish of green herbs is placed on top.
18	<p>PETIT POISSON/KANANA KIHII</p>  A photograph showing a large quantity of small, silvery fish packed closely together. The fish are oriented in various directions, showing their scales and fins. They appear to be a species of small, lean fish.

<p>19</p>	<p>FEUILLE DE HARICOT/GANGNE/ KUNAN WAKE</p> 
<p>20</p>	<p>PAIN DE SINGE /DIYAN KUKA</p> 
<p>21</p>	<p>GOMBO SECHE / KUBEWA</p> 



USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

USAID ADVANCING NUTRITION

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

Téléphone : 703-528-7474
E-mail : info@advancingnutrition.org
Site web : advancingnutrition.org

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

Ce document est rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain à travers l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Il a été préparé selon les dispositions du contrat 7200AA18C00070 attribué à JSI Research and Training Institute, Inc. Le contenu relève de la responsabilité de JSI et ne reflète pas nécessairement les vues de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.

Octobre 2023