



UNICEF/97-0408/Balaguer

Pourquoi il est important de communiquer et d'utiliser les informations sur



La nutrition et la croissance

Plus de la moitié des décès d'enfants sont associés à la malnutrition, qui amoindrit la résistance du corps à la maladie. La malnutrition s'explique souvent par une mauvaise alimentation, des maladies fréquentes et l'absence de soins adéquats ou attentifs donnés au jeune enfant.

Quand une femme se nourrit mal pendant sa grossesse ou quand son enfant est mal nourri pendant les deux premières années de sa vie, la croissance et le développement physiques et mentaux de l'enfant peuvent être ralentis. Ce retard ne peut être rattrapé par la suite et l'enfant en souffrira pendant toute sa vie.

Les enfants ont le droit d'être entourés, protégés et de recevoir des aliments nutritifs et des soins de santé de base qui les protègent contre la maladie et favorisent leur croissance et leur développement.



Les règles d'or

Ce que chaque famille et chaque communauté sont en droit de savoir sur

La nutrition et la croissance

1. Un enfant qui grandit bien gagne du poids rapidement. L'enfant devrait être pesé tous les mois entre la naissance et l'âge de deux ans. S'il n'a pas pris de poids pendant environ deux mois, cela signifie que quelque chose ne va pas.
2. Le lait maternel est le seul aliment et la seule boisson dont un nourrisson ait besoin pendant ses six premiers mois. À partir de 6 mois, le nourrisson a besoin d'autres aliments variés en plus du lait maternel.
3. À partir de 6 mois jusqu'à 2 ans, l'enfant a besoin de manger 5 fois par jour, en plus de l'allaitement maternel.





4. Les enfants ont besoin de vitamine A pour se protéger contre la maladie et éviter les troubles de la vue. On trouve de la vitamine A dans de nombreux fruits et légumes, l'huile, les œufs, les produits laitiers, les aliments enrichis, le lait maternel et les suppléments de vitamine A.
5. Les enfants ont besoin d'aliments riches en fer pour protéger leurs capacités physiques et mentales. Les meilleures sources de fer sont le foie, les viandes maigres, le poisson, les œufs, ainsi que les aliments enrichis en fer ou les suppléments de fer.
6. Le sel iodé est essentiel à la prévention des troubles de l'apprentissage et du retard du développement chez l'enfant.
7. Lorsqu'il est malade, l'enfant doit continuer à s'alimenter régulièrement. Après une maladie, l'enfant a besoin d'au moins un repas supplémentaire chaque jour pendant au moins une semaine.





Informations complémentaires

La nutrition et la croissance

1. Un enfant qui grandit bien gagne du poids rapidement. L'enfant devrait être pesé tous les mois entre la naissance et l'âge de deux ans. S'il n'a pas pris de poids pendant environ deux mois, cela signifie que quelque chose ne va pas.

L'augmentation régulière du poids est la meilleure preuve que l'enfant grandit et se développe bien. L'enfant devrait être pesé chaque fois qu'il est amené au centre de santé.

Un enfant qui est nourri exclusivement au sein pendant les six premiers mois de sa vie grandit généralement bien pendant cette période. L'allaitement maternel protège les bébés contre les maladies courantes et leur assure une bonne croissance et un bon développement sur les plans physique et mental. Les bébés qui ne sont pas nourris au sein risquent d'avoir plus de problèmes d'apprentissage que les bébés nourris au sein.

Si un enfant n'a pas pris de poids pendant deux mois de suite, il se peut qu'il ait besoin de davantage de nourriture ou d'une nourriture plus nutritive, qu'il soit malade ou qu'il ait besoin de plus d'attention et de soins. Les parents et les agents de santé doivent agir rapidement pour découvrir la cause du problème.

Tous les enfants devraient avoir une fiche de croissance. Il faudrait inscrire le poids de l'enfant par un point sur sa fiche de croissance chaque fois qu'on le pèse et relier ce point au point correspondant à la pesée précédente. On obtiendra ainsi une courbe qui permet de voir si l'enfant grandit bien. Une courbe qui monte indique que l'enfant grandit normalement. Lorsque la courbe reste plate ou descend, il y a lieu de s'inquiéter.

Si un enfant ne prend pas régulièrement du poids ou ne grandit pas bien, il convient de se poser un certain nombre de questions importantes :



- ***L'enfant est-il nourri assez souvent ?*** Un enfant devrait manger 3 à 5 fois par jour. Un enfant handicapé peut avoir besoin d'être aidé et de plus de temps pour s'alimenter.
- ***L'enfant reçoit-il suffisamment de nourriture ?*** Si l'enfant demande encore de la nourriture lorsqu'il a fini de manger, il faut lui en donner.
- ***L'alimentation de l'enfant est-elle trop pauvre en aliments « de croissance » ou énergétiques ?*** Les aliments qui aident l'enfant à grandir sont la viande, le poisson, les oeufs, les haricots, les arachides, les céréales et les légumineuses. Rajouter une petite quantité d'huile donne de l'énergie. L'huile de palme rouge ou les autres huiles comestibles enrichies sont de bonnes sources d'énergie.
- ***L'enfant refuse-t-il de manger ?*** Si l'enfant ne semble pas aimer le goût d'un aliment particulier, il faut lui donner quelque chose d'autre. Les nouveaux aliments doivent être introduits progressivement.
- ***L'enfant est-il malade ?*** Il faut encourager l'enfant malade à manger fréquemment de petites portions. Après une maladie, l'enfant a besoin d'un repas supplémentaire par jour pendant une semaine. Les jeunes enfants ont besoin d'une tétée supplémentaire pendant au moins une semaine. Si l'enfant est souvent malade, il faut le faire examiner par un agent de santé qualifié.
- ***L'enfant reçoit-il suffisamment d'aliments riches en vitamine A pour éviter la maladie ?*** Le lait maternel est riche en vitamine A. Les autres aliments contenant de la vitamine A sont le foie, les œufs, les produits laitiers, l'huile de palme rouge, les fruits et les légumes jaunes et orange, ainsi que plusieurs légumes à feuilles vertes. Si ces aliments ne sont pas disponibles en quantités suffisantes, ce qui est le cas dans de nombreux pays en développement, il faut donner à l'enfant une capsule de vitamine A deux fois par an.
- ***Donne-t-on à l'enfant des substituts du lait maternel au biberon ?*** Si l'enfant a moins de 6 mois, l'alimentation au sein exclusivement est ce qu'il y a de meilleur pour lui. Entre 6 et 24 mois, le lait maternel est toujours le meilleur aliment car il contient plusieurs oligo-éléments. Si on donne à l'enfant un autre lait, il faut le nourrir avec une tasse propre et ouverte, plutôt qu'au biberon.
- ***Les aliments et l'eau sont-ils toujours propres ?*** S'ils sont contaminés, l'enfant tombera souvent malade. Les aliments crus



doivent être lavés ou cuits. Les aliments cuits doivent être consommés rapidement. Les restes doivent être réchauffés à cœur.

L'eau doit provenir d'une source d'eau potable et être conservée dans un endroit propre. L'eau l'eau potable peut provenir d'un réseau régulièrement entretenu, contrôlé et chloré. On peut également obtenir de l'eau potable d'un puits abyssinien, d'une pompe à main, d'une source ou d'un puits protégé. Si l'on tire l'eau d'une mare, d'un cours d'eau, d'une source, d'un puits ou d'un réservoir, il est préférable de la faire bouillir.

- **Les selles sont-elles jetées dans des latrines ou enterrées?** Si ce n'est pas le cas, l'enfant peut avoir des vers ou tomber fréquemment malade. Un enfant qui a des vers a besoin d'un médicament vermifuge prescrit par un agent de santé.
- **L'enfant reste-t-il souvent seul ou est-il confié à la garde d'un enfant plus âgé?** Si tel est le cas, le jeune enfant a besoin de plus d'attention de la part des adultes et de plus de stimulation, surtout pendant les repas.

2. Le lait maternel est le seul aliment et la seule boisson dont un nourrisson ait besoin pendant ses six premiers mois. A partir de 6 mois, le nourrisson a besoin d'autres aliments variés en plus du lait maternel.

Pendant les premiers mois où le bébé est le plus vulnérable, l'alimentation au sein exclusivement le protège contre la diarrhée et d'autres infections courantes. A partir de 6 mois environ, l'enfant a besoin d'autres aliments et boissons. Il faudrait poursuivre l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 2 ans.

Un bébé de moins de 6 mois qui ne prend pas de poids peut avoir besoin d'être allaité plus souvent.

- Un bébé de moins de 6 mois nourri au sein n'a besoin d'aucun autre liquide, pas même d'eau.
- Un bébé nourri au sein qui ne prend pas de poids peut être malade. Ou alors il ne reçoit pas suffisamment de lait maternel. Un agent de santé peut examiner l'enfant et donner des conseils à la mère sur la façon d'augmenter la quantité de lait maternel bue pendant la tétée.



A partir de l'âge de 6 mois environ, les nourrissons ont besoin d'autres aliments, appelés aliments complémentaires, en plus du lait maternel. Leur régime alimentaire devrait comprendre des légumes pelés, cuits et écrasés, des céréales, des légumineuses et des fruits, de l'huile, ainsi que du poisson, des œufs, du poulet, de la viande ou des produits laitiers afin de lui donner les vitamines et les sels minéraux nécessaires. Le mieux est de varier les plats le plus possible.

- Les bébés âgés de 6 à 12 mois doivent être allaités fréquemment et avant de recevoir d'autres aliments.
- Après 6 mois, le risque d'infection augmente lorsque l'enfant commence à manger d'autres aliments et à marcher à quatre pattes. Il faut s'assurer que les mains et la nourriture de l'enfant sont propres.
- Les enfants âgés de 12 à 24 mois devraient continuer à téter après les repas et chaque fois qu'ils le désirent.

3. A partir de 6 mois jusqu'à 2 ans, l'enfant a besoin de manger 5 fois par jour, en plus de l'allaitement maternel.

Une mauvaise nutrition pendant les deux premières années peut ralentir le développement physique et mental de l'enfant pour le reste de sa vie.

Pour grandir et rester en bonne santé, les jeunes enfants ont besoin d'une nourriture nutritive et variée, comprenant de la viande, du poisson, des légumineuses, des céréales et des œufs, des fruits et des légumes, en plus du lait maternel.

L'estomac d'un enfant est plus petit que celui d'un adulte, aussi ne peut-il pas manger autant qu'un adulte pendant les repas. Mais les enfants ont besoin d'une grande quantité d'énergie et d'aliments « de croissance ». Il est donc important de leur donner souvent à manger pour satisfaire tous leurs besoins.

- Des légumes écrasés, un peu de viande hachée, des œufs ou du poisson devraient être ajoutés à l'alimentation de



l'enfant aussi souvent que possible. On peut aussi rajouter une petite quantité d'huile, de préférence de l'huile de palme rouge ou une autre huile vitaminée.

Lorsque la famille se retrouve autour d'un plat commun, il arrive que les enfants plus jeunes n'aient pas suffisamment à manger. Les jeunes enfants devraient avoir leur propre assiette ou bol de nourriture pour que les parents ou les dispensateurs de soins soient sûrs qu'ils ont eu assez à manger pour bien grandir et pour qu'ils sachent exactement ce que les enfants ont mangé.

Il faut parfois encourager les jeunes enfants à manger et ils peuvent avoir besoin d'aide pour s'alimenter ou utiliser des couverts. Un enfant handicapé peut avoir besoin d'une aide supplémentaire pour manger et pour boire.

4. Les enfants ont besoin de vitamine A pour se protéger contre la maladie et éviter les troubles de la vue. On trouve de la vitamine A dans de nombreux fruits et légumes, l'huile, les œufs, les produits laitiers, les aliments enrichis, le lait maternel et les suppléments de vitamine A.

Jusqu'à l'âge de 6 mois, le lait maternel fournit suffisamment de vitamine A à l'enfant dans la mesure où la mère elle-même en prend assez, que ce soit par son régime alimentaire ou grâce à des suppléments. A partir de 6 mois, les enfants doivent consommer d'autres aliments riches en vitamine A ou des suppléments.

On trouve de la vitamine A dans le foie, les œufs, les produits laitiers, l'huile extraite du foie de poissons gras, les mangues et les papayes mûres, les patates douces jaunes, les légumes à feuilles vert foncé et les carottes.

Les enfants qui ne consomment pas assez de vitamine A risquent de souffrir d'héméralopie. Si l'enfant a de la peine à voir tôt le matin et la nuit, c'est qu'il a probablement besoin de plus de vitamine A. Il faut consulter un agent de santé qui lui prescrira des capsules de vitamine A.

Dans certains pays, l'huile et d'autres aliments sont enrichis en vitamine A. La vitamine A est également disponible en capsule ou en sirop. Dans plusieurs pays, on distribue des



capsules de vitamine A une ou deux fois par an à tous les enfants âgés de 6 mois à 5 ans.

Lorsqu'un enfant a la diarrhée ou la rougeole, son corps élimine de la vitamine A. Pour la remplacer, il faut allaiter le bébé plus souvent et, s'il a plus de 6 mois, lui donner davantage de fruits et de légumes, d'œufs, de foie et de produits laitiers. Il faudrait donner des capsules de vitamine A prescrites par un agent de santé aux enfants qui souffrent de diarrhée pendant plus de 14 jours de suite et aux enfants qui ont la rougeole.

5. Les enfants ont besoin d'aliments riches en fer pour protéger leurs capacités physiques et mentales. Les meilleures sources de fer sont le foie, les viandes maigres, le poisson, les œufs, ainsi que les aliments enrichis en fer ou les suppléments de fer.

L'anémie – due à une carence en fer – peut entraver le développement physique et mental. Les symptômes de l'anémie sont la fatigue, le manque de souffle et la pâleur de la langue, des paumes des mains et de l'intérieur des lèvres. L'anémie est le trouble nutritionnel le plus courant dans le monde.

- Même une anémie légère chez les nourrissons et les jeunes enfants peut entraver leur développement intellectuel.
- L'anémie chez l'enfant de moins de 2 ans peut causer des problèmes de coordination et d'équilibre et l'enfant peut sembler renfermé et hésitant, ce qui risque de limiter ses capacités à communiquer avec les autres et d'entraver son développement intellectuel.

Pendant la grossesse, l'anémie accroît la gravité des hémorragies et le risque d'infection pendant l'accouchement. Elle constitue donc une cause importante de mortalité maternelle. Les nourrissons qui ont des mères anémiques souffrent souvent d'insuffisance pondérale à la naissance et d'anémie. Les suppléments en fer donnés aux femmes enceintes protègent à la fois les femmes et leurs bébés.

On trouve du fer dans le foie, les viandes maigres, les œufs et les légumineuses. Les aliments enrichis en fer protègent également contre l'anémie.



L'anémie est également provoquée ou aggravée par le paludisme et les vers intestinaux.

- Le paludisme peut être évité en dormant sous une moustiquaire qui a été traitée avec un insecticide recommandé.
- Il faudrait donner deux à trois fois par an un médicament vermifuge recommandé aux enfants qui vivent dans des régions où les vers sont très endémiques. Une bonne hygiène permet d'éviter les vers. Les enfants ne devraient pas jouer à proximité des latrines, ils devraient se laver les mains fréquemment et porter des chaussures pour éviter l'infestation vermineuse.

6. Le sel iodé est essentiel à la prévention des troubles de l'apprentissage et du retard du développement chez l'enfant.

Les enfants ont besoin de petites quantités d'iode pour grandir et se développer. Un enfant qui ne consomme pas suffisamment d'iode ou dont la mère a souffert d'une carence en iode pendant sa grossesse risque de naître avec des handicaps mentaux, auditifs ou des troubles de la parole. Il peut également souffrir d'un retard du développement physique ou mental.

Le goitre, ou gonflement du cou, est un signe de carence en iode dans le régime alimentaire. Une femme enceinte qui souffre d'un goitre court un grand risque de faire une fausse couche, de donner naissance à un enfant mort-né ou à un enfant atteint de lésions cérébrales.

L'utilisation de sel iodé au lieu du sel ordinaire fournit aux femmes enceintes et aux enfants la quantité d'iode nécessaire. Si le sel iodé n'est pas disponible, les agents sanitaires doivent donner aux femmes et aux enfants des suppléments en iode.



7 • **Lorsqu'il est malade, l'enfant doit continuer à s'alimenter régulièrement. Après une maladie, l'enfant a besoin d'au moins un repas supplémentaire chaque jour pendant au moins une semaine.**

Quand les enfants sont malades, surtout en cas de diarrhée ou de rougeole, l'appétit diminue et le corps n'absorbe pas aussi efficacement la nourriture. Si l'enfant est malade plusieurs fois par an, sa croissance ralentira ou s'arrêtera.

Il est essentiel d'encourager un enfant malade à manger. C'est parfois difficile car les enfants malades perdent l'appétit. Aussi est-il important de continuer à leur offrir des plats qu'ils aiment, en petites quantités et aussi souvent que possible. Il est particulièrement important de les allaiter plus souvent.

Il est essentiel d'encourager un enfant malade à boire aussi souvent que possible. La déshydratation est un problème grave chez les enfants atteints de diarrhée. La consommation d'une grande quantité de liquide aidera à éviter la déshydratation.

Si la maladie et la perte d'appétit persistent pendant plusieurs jours, il faut consulter un agent de santé. Un enfant n'est pas entièrement guéri tant qu'il n'a pas repris son poids d'avant la maladie.

