

Chapitre 11

La Nutrition : Que consommer pour être en bonne santé ?

Toute personne a besoin d'alimentation pour pouvoir croître harmonieusement, travailler dur et rester en bonne santé. Bien des maladies courantes viennent d'une consommation insuffisante des aliments dont le corps a besoin.

On dit d'une personne qui est faible ou malade parce qu'elle ne mange pas des aliments adéquats ou ne mange pas suffisamment, qu'elle est mal nourrie – ou *sous-alimentée*. Elle souffre de *sous-alimentation*.



1 Maladies causées par une mauvaise alimentation

La malnutrition est la cause la plus commune des problèmes de santé suivants :

1.1 Chez les enfants

- Impossibilité pour un enfant de croître ou de prendre du poids normalement ;
- Retard de la marche, d'élocution ou de réflexion ;
- Gonflement du ventre, maigreur des bras et des jambes ;
- Gonflement des pieds, visage et mains, avec souvent des plaies ou marques sur la peau ;
- Maladies et infections, particulièrement celles qui durent depuis longtemps et résistent à tous les traitements traditionnels (comme l'emploi de pain de singe) ou modernes ;
- Tristesse, manque d'énergie ;
- Cheveux clairsemés ou chute des cheveux, ou cheveux décolorés ou ternes ;
- Yeux secs, mauvais vision pendant la nuit (cécité).



1.2 Chez tous

- faiblesse et fatigue ;
- perte d'appétit ;

- anémie ;
- plaies aux coins de la bouche (chéilite angulaire) ;
- langue douloureuse ou irritée ;
- pieds gonflés ou engourdis

Les problèmes suivants peuvent avoir d'autres causes, mais sont souvent provoqués ou aggravés par une mauvaise alimentation :

- diarrhée ;
- infections fréquentes.
- tintement ou bourdonnement dans les oreilles ;
- maux de tête ;
- saignement ou rougeur des gencives ;
- peau susceptible à contusion
- saignement de nez ;
- douleurs d'estomac ;
- peau sèche et gercée ;
- pulsations précipitées du cœur (palpitations) ou du creux de l'estomac ;
- anxiété (inquiétude nerveuse) et divers problèmes nerveux ou mentaux ;
- cirrhose (maladie du foie).

Une mauvaise alimentation pendant la grossesse provoque la faiblesse et l'anémie chez la mère et augmentera le risque de décès pendant ou après l'accouchement ; elle compte parmi les causes provoquant une fausse couche, et peut expliquer pourquoi un bébé est mort-né, trop petit, ou a un handicap.

Une bonne alimentation aide le corps à résister à la maladie.

Une mauvaise alimentation peut être la cause directe des problèmes de santé qui viennent d'être énumérés. Mais, en plus, une mauvaise nutrition réduit la capacité du corps à résister à toutes sortes de maladies, et en particulier aux infections :

- Les enfants mal nourris sont beaucoup plus susceptibles que les enfants bien nourris d'avoir des diarrhées graves et d'en mourir.
- La rougeole est particulièrement dangereuse chez les enfants sous-alimentés.
- La tuberculose est plus fréquente et empire plus rapidement chez ceux qui sont sous-alimentés.
- La cirrhose du foie, qui peut venir d'une consommation excessive d'alcool, est plus fréquente et plus grave chez les gens qui sont mal nourris.
- C'est souvent chez les personnes mal nourries que les problèmes de santé mineurs comme le rhume banal deviennent grave, dure plus longtemps, ou peut entraîner la pneumonie.

Se nourrir correctement aide les malades à se guérir.

Une bonne alimentation n'aide pas seulement à prévenir les maladies, elle aide également le corps malade à combattre la maladie et à guérir. C'est pourquoi, lorsqu'une personne est malade, des aliments nutritifs sont particulièrement importants.

Malheureusement, certaines mères cessent de donner des aliments nutritifs à leurs enfants lorsqu'ils sont malades ou ont la diarrhée – et c'est ainsi que les enfants s'affaiblissent, ne peuvent combattre la maladie et risquent de mourir. **Les enfants malades ont besoin d'aliments nutritifs ! Si un enfant malade ne veut pas manger, il faut l'encourager à le faire.**

Les enfants malades doivent manger et boire autant qu'il peuvent. Mais souvent, un enfant malade n'a guère d'appétit. Alors soyez patients, et donnez-lui à manger à plusieurs reprises pendant la journée. Faites attention à ce qu'il boive assez de liquide afin qu'il urine plusieurs fois par jour. S'il ne peut pas manger des aliments qui sont durs et solides, faites-en ou de la purée, ou de la bouillie ou du gruau.

Les signes de malnutrition commencent souvent à apparaître lorsqu'une personne souffre d'une autre maladie. Par exemple, un enfant qui a la diarrhée pendant plusieurs jours peut se mettre à avoir les mains et les pieds gonflés, le visage gonflé, des taches violacées ou des plaies qui pèlent sur les jambes. Ce sont des signes de malnutrition sévère. Alors, l'enfant a besoin de plus d'aliments nutritifs ! Et cela, plus souvent. Donnez-lui à manger plusieurs fois par jour.

Durant et après la maladie, il est très important de manger des aliments nutritifs.

2 Pourquoi est-il important de se nourrir correctement ?

Ceux qui ne mangent pas correctement, risquent de développer la malnutrition. Cela arrive lorsqu'on ne mange pas suffisamment (malnutrition en général, ou sous-alimentation) ; quand on ne mange pas assez de certains type d'aliments (malnutrition particulière) ; ou encore quand on mange trop de certains aliments (devenir trop gros, voir p. [126](#)).

Bonne alimentation et propreté sont les meilleurs garants d'une bonne santé.



Alors pourquoi bien manger ?

- Les enfants ont besoin de beaucoup de nutriments pour croître.
- Les femmes en âge de grossesse, surtout celles qui sont enceintes ou allaitent déjà un bébé, ont besoin d'une bonne alimentation pour avoir des enfants bien portants, et pour rester elles-mêmes en bonne santé et pouvoir s'occuper de leurs tâches quotidiennes.
- Les gens âgés perdent souvent leurs dents, ce qui leur coupe l'appétit. Alors ils ne mangent guère, bien qu'ils aient besoin d'une bonne alimentation pour rester en bonne santé.
- Ceux qui vivent avec le VIH ont besoin de plus d'alimentation pour pouvoir combattre leur maladie.

Un enfant qui est mal nourri ne grandit pas bien. Il est normalement maigre et petit comparé aux enfants de son âge. Il est irritable, pleure beaucoup, tombe malade souvent. Il joue moins que les autres enfants, et, en général, il se bouge moins que les autres. Si l'enfant est atteint par la diarrhée ou les autres infections, il perdra du poids. Un bon moyen pour vérifier si un enfant est sous-alimenté est de mesurer le tour du haut du bras de l'enfant.

2.1 Détecter la malnutrition chez les enfants : Examen du haut du bras



Chez les enfants de plus d'un an, si le tour du haut du bras, mesuré au milieu du haut du bras, est inférieur à 11.5 cm l'enfant est sous-alimenté, même si ses pieds, ses mains, ou son visage semble être "rondelets." Si le tour du bras est entre 11.5 et 12.5 cm, l'enfant est en danger de devenir sous-alimenté.

Un autre moyen efficace pour déterminer si un enfant se nourrit bien ou mal est de le peser régulièrement : une fois par mois pendant la première année de la vie, et après, une fois tous les trois mois. Un enfant en bonne santé qui se nourrit bien prend du poids régulièrement. Dans le chapitre

[21](#), on expliquera entièrement comment peser un enfant, et comment utiliser le **Carnet de Santé des Enfants**, expliqué au chapitre [22](#), page [447](#).

3 Prévenir la malnutrition :

Aliments dont nos corps ont besoin pour rester en bonne santé

Pour être bien portants et forts, nos corps ont besoin chaque jour d'une quantité équilibrée de différents aliments nutritifs. Ces aliments devraient fournir assez **d'énergie** pour qu'on puisse rester actif et fort. En même temps, ils doivent aider à **créer, réparer, et protéger** les différentes parties du corps. C'est pourquoi chaque jour le corps a besoin d'un ensemble d'aliments nutritifs.

3.1 Aliments de base et aliments complémentaires

Dans la plupart du monde, il y a **un aliment**, qui ne coûte pas cher, qui accompagne presque chaque repas. Selon la région, cet aliment peut être le riz, le maïs, le millet, le blé, le manioc, la pomme de terre, la farine, le fruit à pain, ou la banane. Au quotidien, c'est normalement cet aliment de base qui fournit la plupart des besoins alimentaires de l'organisme.

Mais, cet **aliment de base** n'est pas en soi suffisant pour assurer la bonne santé. Il faut des aliments complémentaires, surtout quand il s'agit des enfants en âge de croissance, des femmes enceintes et celles qui allaitent, et les gens âgés.

Même en recevant régulièrement assez de cet aliment de base, un enfant pourrait maigrir et devenir faible. C'est parce que l'aliment de base contient tellement de fibres et d'eau, que l'estomac se remplit bien avant que l'enfant ait obtenu suffisamment d'énergie pour pouvoir grandir.

Nous pouvons adopter deux stratégies pour compenser les besoins énergétiques de tels enfants :

1. Donner à manger plus souvent : au moins 5 fois par jour si l'enfant est très jeune, trop maigre, ou s'il ne grandit pas bien. En plus, donner aux enfants des petites choses à grignoter entre les repas.



Les enfants, comme les poulets, doivent constamment picorer.



2. Ajouter aux repas des "aliments complémentaires" qui sont riches en énergie comme de l'huile, du sucre, ou du miel. Il est recommandable d'utiliser de l'huile végétale, ou, encore, des aliments contenant de l'huile, comme des noix, des arachides, ou des graines, surtout celles de potiron ou de sésame.



Si l'enfant se sent plein et rassasié avant que ses besoins en énergie soient satisfaits, l'enfant deviendra mince et faible.



Pour répondre à ses besoins en énergie, un enfant devrait manger une quantité de riz bien cuit comparable à celle montrée dans l'image.

Mais en ajoutant de l'huile végétale au riz, on pourra diminuer la quantité de riz, comme on voit dans l'image

En ajoutant des nourritures riches en énergie aux aliments principaux, on augmente la valeur énergétique des repas. **Deux autres types d'aliments complémentaires** devraient, eux aussi, être utilisés :

Utiliser, quand c'est possible, des aliments **riches en protéines** comme des haricots, du lait, des œufs, des arachides, du poisson, et de la viande. Les protéines constituent le matériel de construction dans le corps.

Utiliser, quand c'est possible, des aliments **riches en vitamines** et minéraux comme des oranges ou des fruits et des légumes à la couleur jaune, aussi bien que des légumes à feuilles vertes. Les vitamines et les minéraux jouent un rôle très important dans la protection du corps (voir p. [113](#)).

3.2 Manger bien pour rester en bonne santé

En général, l'aliment de base, que les familles utilisent, répond à **la plupart** des besoins nutritionnels et énergétiques du corps, même **s'il n'est pas capable de les satisfaire tous**. En accompagnant l'aliment de base **d'aliments complémentaires**, on peut préparer à bas prix des repas riches en nutriments. Vous n'avez pas besoins de tous les aliments énumérés ci-dessus pour rester en bonne santé. Il suffit de continuer à **consommer l'aliment de base, auquel vous êtes habitué, et d'utiliser à côté les aliments complémentaires qui sont disponibles dans votre région**. Essayez de varier, le plus souvent que possible, les types d'aliments complémentaires que vous consommez.

Souvenez-vous : Ce qui est le plus important, c'est de nourrir les enfants suffisamment et de les nourrir souvent (3 à 5 fois par jour) ; le type de nourriture qu'on a à sa disposition a une importance secondaire.

Remarque aux agents de santé et de nutrition : Cette méthode de répondre aux besoins nutritionnels ressemble à l'enseignement des "groupes d'aliments," dans ce cas, on met l'accent sur l'importance d'utiliser assez d'aliment de base, et de prendre fréquemment des aliments complémentaires riches en énergie. Cette méthode est plus appropriée aux ressources des familles pauvres.

À chaque repas, nous devons manger de chacun des quatre groupes d'aliments suivants :

1. Aliments constitutifs du corps ou protéines

Les protéines sont des aliments constitutifs du corps. Elles sont nécessaires à une bonne croissance, à la bonne constitution des muscles, du cerveau et de beaucoup d'autres parties de nos corps. Pour croître et être fort, **il faut manger chaque jour suffisamment de protéines**. Donc il faut absorber une quantité suffisante de protéines. Mais leur qualité aussi est très importante.

Aliments riches en protéines de haute qualité :

- œufs ;
- viande, poulet ;
- poisson, fruits de mer (crabes, coquilles et moules), fromage, lait caillé.

Aliments riches en protéines mais de qualité insuffisante

Il faut les associer entre eux : ceux du premier groupe ou légumineuses avec ceux du deuxième groupe ou céréales ; car ils se complètent. Ou alors il faudra les associer aux aliments riches en protéines de haute qualité.

Légumineuses :

- haricots secs ;
- arachides, noix ;
- lentilles ;
- pois secs ;
- soja.

Céréales :

- mil ;
- riz (non blanchi) ;
- blé ;
- avoine, etc.

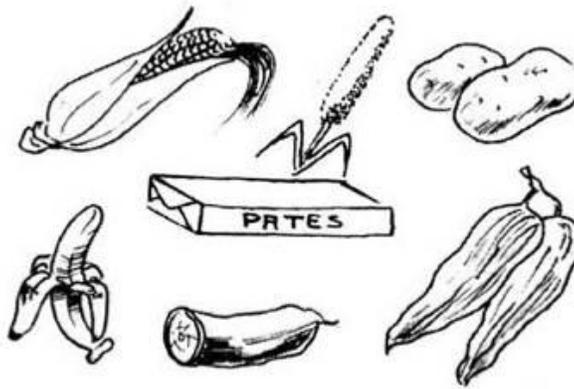
Associer des aliments de ces deux groupes.

2. Aliments énergétiques ou hydrates de carbone : sucres et féculents

Féculents et sucres sont des aliments énergétiques. Ils sont comme le bois pour nos feux. Plus une personne travaille dur et plus elle a besoin d'aliments énergétiques. Mais un régime alimentaire basé sur ces seuls aliments, sans protéines, affaiblit nos corps.

Féculents :

- maïs ;
- céréales (blé, riz, avoine, mil, sorgho) ;
- pâtes ;
- pommes de terre ;
- patates douces, ignames ;
- courges ;
- manioc ;
- bananes plantains ;
- taro.

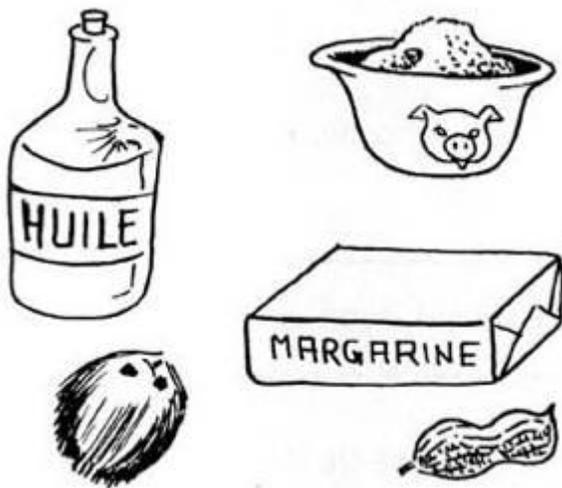


Sucres :

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

3. Aliments de stockage d'énergie : graisse & huiles

La graisse est une forme concentrée d'énergie stockée. Nos corps transforment la graisse en sucre lorsqu'il leur faut davantage d'énergie. Manger beaucoup de graisse peut être nuisible, mais il est sain de manger à chaque repas une certaine quantité de graisse ou d'huile.



Aliments riches en graisse :

- huile de cuisson (l'huile végétale vaut mieux que la graisse de porc) ;
- huile à salade ;
- saindoux ;
- lard ;
- gras de viande ;
- beurre de karité ;
- beurre ;
- margarine.

Aliments ayant une certaine teneur en graisse :

- arachide ;
- sésame ;
- soja ;
- noix de coco ;
- noix ;
- avocat ;
- lait.

4. Aliments protecteurs : aliments riches en vitamines et minéraux

Les vitamines sont des aliments protecteurs. Elles aident nos corps à bien fonctionner. Nous tombons malades lorsque nous ne mangeons pas d'aliments contenant toutes les vitamines nécessaires.

Les minéraux sont nécessaires pour avoir le sang, les os et les dents sains.

Aliments riches en vitamines et minéraux :

- viande (foie surtout)
- poulet ;
- œufs ;
- poisson (et huile de foie de poisson pour la vitamine A et D) ;
- fromage ;
- lait frais ou caillé ;
- légumes (surtout vert foncé et jaunes) ;
- fruits ;
- céréales complètes ;
- algues (pour l'iode) ;
- huile de palme (vitamine A).



4 Comment reconnaître la malnutrition

Que signifie bien manger ? Qu'est-ce que la malnutrition ?

Bien manger signifie **manger suffisamment**. Mais cela signifie également **manger une quantité équilibrée des différents aliments dont le corps a besoin**. Pour être en bonne santé, une personne a besoin de manger suffisamment de chacun des groupes qui viennent d'être décrits. Beaucoup de gens mangent de grandes quantités d'aliments énergétiques riches en féculents tels que riz, maïs, manioc ou banane plantain, mais ne mangent pas suffisamment d'aliments constitutifs du corps et protecteurs tels que œufs, viande, poisson, haricots, noix, arachides, légumes à feuilles vert foncé et fruits. Ces personnes peuvent être sous-alimentées en dépit du fait qu'elles mangent beaucoup de féculents.

La malnutrition est souvent plus grave chez les enfants parce qu'ils ont besoin de beaucoup d'aliments nutritifs pour avoir une bonne croissance et rester en bonne santé. Les deux formes les plus fréquentes de malnutrition grave sont les suivantes.

4.1 Malnutrition modérée

C'est la forme la plus répandue, mais qui n'est pas toujours évidente. C'est que l'enfant ne grandit pas ou ne prend pas de poids aussi vite que les enfants bien nourris. Même s'il peut paraître plutôt petit et maigre, il n'a normalement pas l'air malade. Or, comme il est mal nourri, il est possible qu'il lui manque la force pour combattre les infections.

Alors **quand il tombe malade, c'est plus grave et plus sérieux**, et il lui faut plus de temps à guérir qu'il faudrait à un enfant bien nourri.

Les enfants atteints de telle sorte de malnutrition souffrent plus souvent que les autres enfants de diarrhée et attrapent plus facilement froid. Chez ces enfants, après avoir attrapé froid, la maladie persiste plus longtemps, et il y a un risque plus élevé qu'elle se développe en pneumonie. **Des maladies infectieuses comme la rougeole et la tuberculose sont encore plus dangereuses** quand elles apparaissent chez les enfants mal nourris, qui pour la plupart en meurent.

Il est essentiel que de tels enfants reçoivent un soin particulier et assez de nourriture **avant** qu'ils tombent malade et que leur situation ne s'aggrave. C'est pourquoi chez les jeunes enfants, peser l'enfant régulièrement et mesurer son tour de bras au milieu du haut du bras est d'une telle importance. Cela nous permet de détecter la malnutrition modérée et de la rectifier.

Suivez les instructions concernant la prévention de la malnutrition.

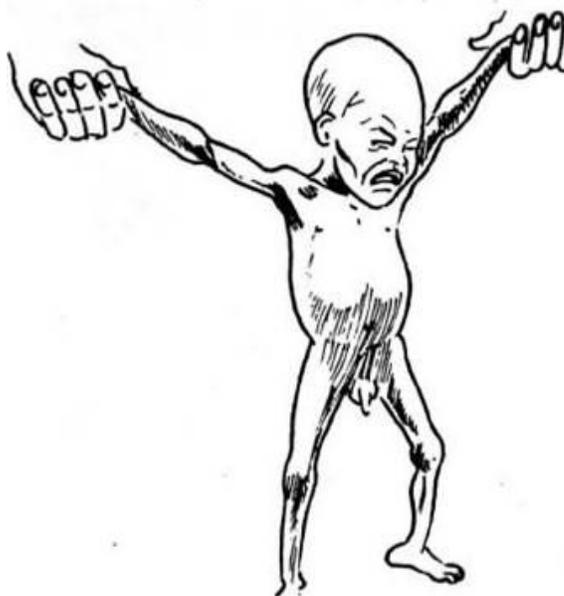
4.2 Malnutrition sévère

Cela arrive le plus souvent chez les bébés qu'on a arrêté d'allaiter trop tôt ou brusquement, et qui n'ont pas reçu régulièrement assez d'aliments riches en énergie. C'est souvent après la diarrhée, ou une autre maladie infectieuse que la malnutrition sévère commence. Normalement, on parvient à reconnaître un enfant atteint de malnutrition sévère sans qu'on ait besoin de le peser ou de le mesurer. Les 2 exemples principaux sont :

Malnutrition sèche ou marasme parce qu'on ne mange pas assez

L'enfant ne mange pas assez de tous les types d'aliments, et en particulier d'aliments énergétiques. On dit qu'il souffre de malnutrition sèche ou marasme. En d'autres termes, il est affamé.

Son corps est petit, maigre, et il dépérit. Il n'est guère plus que de la peau sur des os.



Visage de vieillard

Il a toujours faim

Poids très en dessous de la normale

Très maigre

Malnutrition humide ou kwashiorkor parce qu'on ne mange pas assez de protéines

Cet enfant ne mange pas assez d'aliments constitutifs du corps ou protéines, même s'il se peut qu'il mange suffisamment d'aliments énergétiques. On dit qu'il souffre de kwashiorkor. On appelle aussi cela malnutrition humide parce que ses pieds, ses mains et son visage sont gonflés.

Ces conditions peuvent être provoquées en partie parce que l'enfant a mangé des haricots, des lentilles, ou encore d'autres nourritures gardées dans des endroits humides, ou des nourritures qui portent des traces de moisissure. Cet enfant doit recevoir plus de nourriture plus régulièrement, et surtout beaucoup d'aliments riches en énergie, et des aliments riches en protéines (voir p. [111](#)). Alors, évitez autant que possible les aliments vieillis, et qui peuvent être pourris ou moisis. Bien qu'il puisse sembler un peu gras, il lui reste très peu de muscle.

maigreur du haut des bras

triste

muscles atrophiés (mais il peut avoir un peu de graisse)

peau décolorée par endroits et plus foncée dans d'autres ; parfois elle pèle et donne dans les formes avancées des plaies comme des brûlures.



décoloration des cheveux qui sont cassants

visage gonflé

manque d'appétit

croissance ralentie

diarrhée

mains et pieds gonflés

La kwashiorkor commence souvent à apparaître lorsqu'un enfant souffre de rougeole, diarrhée ou d'une autre infection. Il survient très souvent chez les bébés que l'on cesse d'allaiter au sein et auxquels on donne pour nourriture des bouillies de mil sans lait, du riz, des céréales, des pommes de terre, du pain, du sucre ou autres aliments énergétiques, et pas suffisamment de lait ou autres aliments riches en protéines.

Parce qu'il gonfle et qu'il a parfois un peu de graisse, l'enfant atteint de kwashiorkor peut sembler dodu, et non maigre. Mais ses muscles sont atrophiés et si l'on regarde le haut de ses bras, on sera surpris de leur maigreur.

Ni la kwashiorkor ni le marasme ne se développent d'un seul coup. Un enfant peut être dans un état avancé de sous-alimentation et n'en montrer encore que peu de signes. Une bonne méthode pour vérifier si un enfant est mal nourri est de mesurer le tour de la partie supérieure de son bras.

4.3 Autres formes de malnutrition

D'autres formes de malnutrition surviennent chez les gens, dont l'alimentation ne leur procure pas certaines vitamines et certains minéraux. On discutera plus précisément de la plupart de ces types particuliers de malnutrition soit dans ce chapitre, soit dans les autres parties du livre :

- **Cécité nocturne** chez les enfants qui ne reçoivent pas assez de vitamines A (voir p. [226](#)).
- **Rachitisme** provoqué par le manque de vitamine D (voir p. [125](#)).
- **Problèmes de peau, plaies sur les lèvres et la bouche, gencive qui saigne** parce qu'on n'a pas mangé assez de fruits, et de légumes, et d'autres nourritures contenant certaines vitamines (voir p. [208](#) et [232](#)).
- **Anémie** chez les gens qui ne reçoivent pas assez de fer (voir p. [124](#)).
- **Goître**, faute d'avoir assez d'iode (voir p. [130](#)).



Cette mère et son enfant viennent d'une famille pauvre et sont tous les deux sous-alimentés. Le père travaille dur, mais il ne gagne pas assez d'argent pour bien nourrir sa famille. Les marques sur les bras de la mère sont un signe de pellagre, un type de malnutrition. Elle a mangé surtout du maïs et pas assez d'aliments nutritifs comme des haricots, des œufs, de la viande, et des légumes verts foncés.

La mère n'a pas allaité son bébé. Elle l'a nourri juste avec de la bouillie de maïs. Même si cela lui a rempli l'estomac, la bouillie n'a pas fourni assez de nutrition pour que l'enfant puisse croître et devenir fort. Par conséquent, cet enfant de deux ans est gravement sous-alimenté. Il est très petit et maigre avec un ventre gonflé. Il a les cheveux clairsemés, et son développement physique, aussi bien que mental, est plus lent que ce qui est normal. Pour prévenir des cas pareils, il faudrait améliorer l'alimentation des mères et de leurs enfants.

5 Prévention et traitement de la malnutrition

Marasme. Il faut donner une alimentation équilibrée et riche en substances énergétiques et non bourratives. On doit utiliser des plats à base de céréales (riz, mil, etc.) additionnés d'aliments riches en protéine : arachides, haricots, lait écrémé, poisson séché, si possible viande, œufs ou poisson. Ces plats doivent être additionnés d'huile de cuisson mélangée avec un tout petit peu d'huile de palme (si on en dispose). Il faut procéder graduellement : au début les bouillies seront plus liquides, puis on donnera des doses de plus en plus élevées et de plus en plus épaisses.

Kwashiorkor. Son traitement est plus difficile et ces enfants sont plus fragiles que ceux atteints de marasme. En plus ils manquent totalement d'appétit et au début il faudra les forcer à manger.

Pour cela on commencera par des aliments liquides ou semi-liquides. Ils ont besoin, au début, uniquement de doses très élevées de protéines. On les leur fournira sous forme de lait demi-écrémé (caillé ou non) qu'il faudra sucrer. On y ajoutera des protéines facilement assimilables (car ils digèrent difficilement). Il en existe dans les pharmacies. Par exemple *Hyperprotidine* dont on donnera 1 cuillère à café par kg de poids et par jour à mélanger dans du lait.

Si on n'en dispose pas, on pourra donner à l'enfant, en plus du lait, un œuf par jour, du poisson séché en poudre, ou d'autres aliments particulièrement riches en protéines de haute qualité, mais la guérison sera plus lente.

Il ne faut pas donner à l'enfant des céréales ni d'autres aliments tant que les œdèmes n'auront pas fondu.

Après on reprendra une alimentation variée mais toujours riche en protéines. Il ne faut pas hésiter à donner du lait même si l'enfant a la diarrhée car celle-ci n'est, chez lui, qu'une conséquence de la malnutrition et elle s'arrêtera avec le traitement de celle-ci. Tout au plus, on peut remplacer le lait par du lait caillé.

Ces enfants ont aussi besoin de chlorure de potassium. Il en existe sous forme de comprimés ou sirops. La quantité à donner dépend de l'importance des œdèmes et de la diarrhée (de 0,1 g/kg/jour à 0,3 g/kg/jour). Il faut donner le chlorure de potassium au milieu des repas et continuer à le donner plusieurs jours après la fonte des œdèmes.

Si on ne peut pas se procurer des comprimés de potassium, ajouter au régime des aliments qui en sont riches comme les arachides, les bananes...

Il faut suivre l'évolution de ces enfants en les pesant tous les jours, et ne pas se préoccuper si au début ils perdent du poids. Cela est dû à la fonte des œdèmes. Dès que les œdèmes auront disparu, il faudra que la courbe de poids monte régulièrement comme pour les enfants traités pour marasme.

Dans tous les cas, que ce soit pour le marasme ou pour la kwashiorkor, il faut :

- répartir la dose totale des aliments en de nombreux petits repas (6 ou 7) ;
- lutter contre l'anémie (voir pages [190](#) et [460](#)) qui est presque toujours associée à la malnutrition ;
- lutter contre les maladies qui l'aggravent :
 - éliminer les parasites intestinaux ;
 - soigner les complications de la rougeole ;

- traiter le paludisme (et le prévenir) ;
- rechercher et traiter toutes les autres infections (pulmonaires, etc.) que ces enfants ont très souvent.

6 Comment mieux manger lorsqu'on n'a pas beaucoup d'argent ni de terre ?

Il existe beaucoup de raisons qui expliquent la faim et la malnutrition. L'une de ces raisons est la pauvreté. Dans beaucoup de régions du monde, une partie très petite de la population possède la plus grande part des richesses et des terres. Les gens font souvent des cultures comme le café ou le tabac, le cacao, le coton qu'ils vendent pour avoir davantage d'argent, mais qui n'ont aucune valeur nutritionnelle.



Ou bien les pauvres cultivent de petites parcelles de terre qu'on leur prête et les propriétaires de cette terre leur prennent une grande partie de leur récolte. **Le problème de la faim et de la malnutrition ne sera jamais entièrement résolu tant que les hommes n'auront pas appris à partager équitablement entre eux.**

Mais il y a beaucoup de choses que les pauvres peuvent faire pour mieux manger, sans que cela coûte cher – et en mangeant bien, prendre des forces pour défendre leurs droits. Aux pages [34](#) et suivantes, on trouvera de nombreuses suggestions pour parvenir à une meilleure alimentation.

Parmi ces suggestions, les cultures par assolement, les cultures suivant les courbes de niveau et irrigation ; également la pisciculture, l'aviculture (élevage de poules), l'amélioration du stockage des céréales et la culture de jardins familiaux. Leurs enfants pourraient être ainsi mieux portants pour la même quantité d'argent. Parlez-en avec les familles et essayez de trouver des solutions.



Si vous avez un peu d'argent et voulez aider votre enfant à prendre des forces : ne lui achetez pas de boissons sucrées ou de sucreries, achetez-lui des œufs, des arachides, des fruits, du lait frais ou caillé.



7 De bons aliments pas chers

Beaucoup de gens dans le monde mangent beaucoup de féculents ou d'hydrates de carbone, mais pas suffisamment d'aliments riches en protéines, en vitamines et en minéraux. Cela vient de ce que la plupart de ces "bons" aliments coûtent si cher. Les protéines animales comme le lait et la viande sont très nutritives, mais aussi chères. Par ailleurs, les animaux ont besoin de beaucoup de terre pour la quantité de protéines qu'ils procurent.

La plupart des gens ne peuvent se permettre de consommer beaucoup de nourriture d'origine animale. En fait, une famille pauvre peut compenser le manque d'aliments chers comme la viande et le poisson

par la culture ou l'achat de **végétaux riches en protéines comme les haricots, les arachides, les pois, les lentilles qui sont beaucoup moins chers.**

Les gens peuvent être forts et bien portants même lorsque la plupart de leurs protéines viennent des végétaux.

Cependant, il est sage de manger de temps en temps des produits alimentaires provenant des animaux, quand le budget de la famille et les coutumes locales le permet. En effet, même les végétaux riches en protéines ne contiennent souvent pas tous les différents types de protéines dont le corps a besoin.

Il faut essayer de manger **différents aliments d'origine végétale** plutôt que d'en manger principalement un ou deux. Des végétaux variés fournissent au corps des protéines, vitamines et minéraux différents. Par exemple, les haricots et le maïs ou le mil, ou la pâte d'arachide, consommés ensemble, satisfont beaucoup mieux les besoins du corps, que les haricots et le maïs consommés seuls. Et si l'on ajoute d'autres légumes et fruits, c'est encore mieux. Voici quelques suggestions pour avoir davantage de protéines et de minéraux peu chers :



1. **Lait maternel.** C'est pour un bébé l'aliment le moins cher, le plus sain et le plus complet. La mère peut manger beaucoup de protéines d'origine végétale et les transformer en un aliment parfait pour le bébé — le lait maternel. L'allaitement au sein est non seulement ce qu'il y a de mieux pour le bébé, il permet aussi d'économiser de l'argent !

2. **Arachides, haricots, et autres légumineuses** (toutes plantes de la famille d'haricots et petits pois) sont une autre source peu chère de protéines, surtout le soja. Si on les laisse germer avant de les cuire et de les consommer, leur teneur en vitamines est encore plus grande. On peut nourrir les bébés de plus de 6 mois avec des haricots que l'on cuit bien, dont on enlève la peau et que l'on réduit en purée.

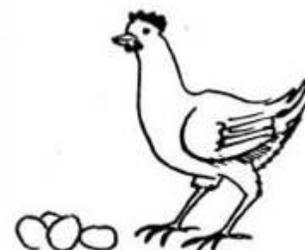


Il ne faut pas seulement considérer les haricots, les arachides, et les autres légumineuses comme de la protéine à bas prix. Elles rendent aussi le sol plus riche, ce qui fait que les cultures donneront des récoltes d'une qualité meilleure. C'est pourquoi la rotation des cultures et la polyculture sont de bonnes idées (voir p. [13](#)).



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

4. **Oeufs et poulet.** Dans beaucoup d'endroits, les oeufs sont l'une des meilleures manières et des moins chères d'avoir des protéines d'origine animale. On peut les mélanger aux aliments que l'on donne aux bébés

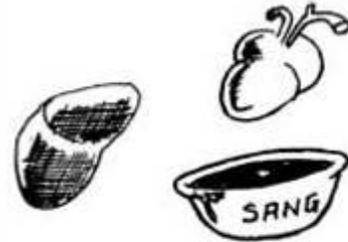


lorsqu'ils ne peuvent être allaités au sein, en plus du lait maternel lorsqu'ils grandissent.

Les coquilles d'œufs pilées et mélangées aux aliments peuvent fournir le calcium nécessaire aux femmes enceintes qui ont des plaies, des dents branlantes ou des crampes musculaires.

Le poulet est une bonne source, et souvent peu chère, de protéines d'origine animale – surtout si la famille a son propre élevage de poulets.

5. **Foie, cœur, rognons.** Ils sont particulièrement riches en protéines, vitamines et fer (pour l'anémie) et souvent moins chers que d'autres viandes. Normalement le poisson est moins cher que la viande, mais il est tout aussi nutritionnel.



6. **Riz, blé et autres céréales** sont plus nutritifs si l'on n'enlève pas leur peau interne en les moulant. Le riz et le blé complet, modérément moulus, contiennent plus de vitamines que le produit blanc trop moulu.

Remarque : Le corps peut mieux utiliser les protéines dans la farine, le riz, le maïs, et les autres grains, lorsque ceux-ci sont accompagnés de haricots et de lentilles.

7. **Les légumes à feuilles verts** contiennent une quantité modeste de protéines, un peu de fer et beaucoup de vitamine A. Les feuilles des patates douces, des haricots et des pois, des citrouilles et des courges, et du baobab, sont particulièrement nutritives. Elles peuvent être séchées, réduites en poudre, et mélangées à la bouillie des bébés afin d'augmenter leur contenu en protéines et vitamines.



8. **Les feuilles de manioc** contiennent 7 fois plus de protéines que la racine et davantage de vitamines. Si on les mange avec la racine, on a une grande valeur alimentaire – et cela ne revient pas plus cher. Les jeunes feuilles sont les meilleures.

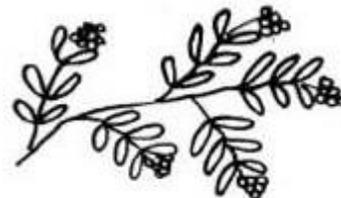
9. **Maïs séché.** Quand on le fait macérer avec de la chaux ou les cendres avant de le cuire, comme c'est l'usage dans la fabrication traditionnelle du tô, le maïs est plus riche en calcium. La macération et le cuisson dans la chaux permet aussi au corps d'utiliser davantage ses vitamines et ses protéines.



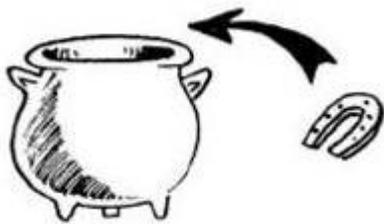


10. Cuire les légumes, le riz et autres aliments dans une petite quantité d'eau. Et il ne faut pas trop les cuire. De cette manière on perd moins de vitamines et de protéines. Il faut boire l'eau qui reste ou l'utiliser pour préparer des soupes.

11. Beaucoup de fruits sauvages et de baies sont riches en vitamine C, de même qu'en sucres naturels. C'est une bonne source supplémentaire de vitamine et de nourriture. (**Attention** : ne manger que ceux qui ne sont pas vénéneux).

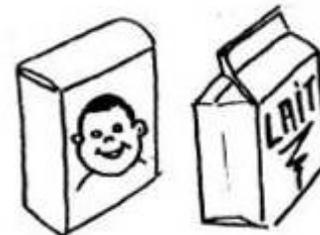


de



12. Faire la cuisson dans des récipients en fer ou placer un morceau de vieux fer ou un fer à cheval rouillé dans la casserole quand on fait cuire des haricots ou d'autres aliments ajoute du fer à la nourriture et aide à prévenir l'anémie. Ajouter des tomates rend plus de fer disponible. Pour créer encore une source de fer, mettez des clous de fer dans du jus de citrons pressés pendant quelques heures. Ensuite, faites de la limonade avec le jus et buvez-le.

13. Dans certains pays, il existe des aliments tout prêts et peu chers pour les enfants en bas âge, constitués de diverses combinaisons de soja, graines de coton, lait écrémé ou poisson sec. Certains ont meilleur goût que d'autres, mais la plupart sont des aliments protéiques équilibrés. Mélangés à de la bouillie, à des céréales cuites ou autres aliments pour bébés, ils augmentent leur contenu nutritionnel – et sans que cela coûte cher.



7.1 Le valeur nutritive des grains en entier

Certains peuples ont coutume de décortiquer les céréales avant leur consommation. Mais c'est une étape qui n'est pas nécessaire et ne vaut pas l'effort. Les céréales ont une valeur nutritive plus élevée si elles sont consommées en entier.

En entier, les céréales sont couvertes de son qui a plusieurs bénéfices pour l'organisme. Le son est aussi une source riche en vitamines et en minéraux dont le corps a besoin (fer, phosphore, magnésium, zinc, thiamine, et vitamines B). Il contient de la fibre qui lutte contre la constipation, réduit le risque de maladie de cœur et le cancer.

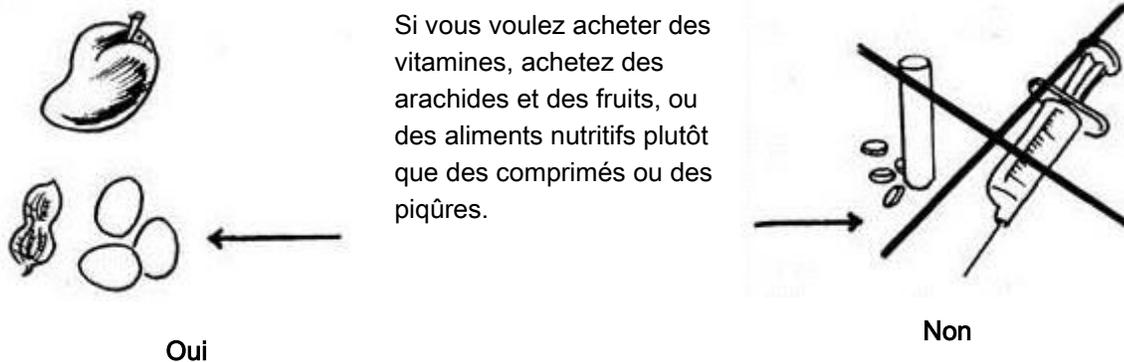
Considérant toutes ces valeurs du son, il serait bon de consommer les grains en entier qui sont couverts de son. Le to, le couscous, ou tout autre plat, peut être fait avec les grains en entier. La prochaine fois que vous cuisinez avec des céréales, essayez de sauter l'étape de vannage, et de garder le germe et le son nutritifs. Vous gagnerez du temps et ferez un repas plus nutritif. Beaucoup de gens préfèrent le

goût et la texture des grains entiers, mais ça peut prendre un peu de temps pour votre famille pour s'y habituer.

Remarque : Tous les grains tel que le riz, le blé etc., ne peuvent pas être consommés en entier. Pour ces grains, il faudra d'abord enlever la première couche avant de le cuire.

8 Ou trouver des vitamines : en comprimés, piqûres, sirops – ou dans les aliments ?

Toute personne qui mange bien absorbe toutes les vitamines dont elle a besoin. Il est toujours préférable de bien manger que d'acheter des vitamines sous forme de comprimés, de piqûres, de sirops ou de toniques.



Parfois les aliments nutritifs sont rares. Si une personne est déjà mal nourrie, ou est atteinte par une maladie sérieuse comme le VIH, elle doit s'alimenter le mieux possible et même prendre, à côté de ça, des vitamines.

Dans presque tous les cas, les vitamines prises oralement sont aussi efficaces que les piqûres, coûtent moins chers et ne sont pas aussi dangereuses. **Il ne faut pas injecter les vitamines ! Il vaut mieux les avaler – de préférence sous forme d'aliments nutritifs.**

Si vous achetez des suppléments de vitamines, assurez-vous qu'elles contiennent toutes les vitamines et tous les minéraux généralement absents dans un régime alimentaire très riche en hydrates de carbone :

- Niacine (niacinamide)
- Vitamine B₁ (thiamine)
- Vitamine B₂ (riboflavine)
- Fer (sulfate ferreux, etc.) – en particulier pour les femmes enceintes. (Pour les personnes souffrant d'anémie, les comprimés multivitaminés ne disposent pas de suffisamment de fer pour être d'une grande efficacité. Dans ce cas, les comprimés de fer sont plus utiles.)

En outre, certaines personnes ont besoin de prendre des vitamines supplémentaires :

- L'acide folique (folacine), pour les femmes enceintes

- Vitamine A
 - Vitamine C (acide ascorbique)
 - Vitamine D
- } pour les petits enfants
- L'iode (dans les régions où le goitre est courant)
 - • vitamine B6 (pyridoxine), pour les petits enfants et les personnes prenant des médicaments contre la tuberculose
 - Calcium, pour les enfants et les mères allaitantes qui ne reçoivent pas suffisamment de calcium dans les aliments tels que le lait, le fromage ou les aliments préparés avec du citron.

9 Principales vitamines et minéraux qui ne doivent pas manquer dans l'alimentation

Vitamines

Vitamine A. Elle protège la peau et les muqueuses. Sa carence provoque les lésions oculaires pouvant aller jusqu'à la perte de la vue (voir page [326](#)). On la trouve essentiellement dans le foie des poissons et des animaux, dans le lait (mais elle manque dans les laits ayant subi des transformations industrielles), les œufs et beaucoup de légumes comme les légumes à feuilles, les haricots, les carottes, les courges, les poissons et dans certains fruits comme les mangues.

Il y en a beaucoup dans l'huile de palme et si on fait la cuisson avec de l'huile contenant 1/2 verre d'huile de palme pour 1 litre d'huile ordinaire, on assure les besoins en Vitamine A.

Vitamine B1 (Thiamine). Elle protège les nerfs et le cœur. Sa carence entraîne la maladie du béribéri. On la trouve essentiellement dans la levure, les arachides, les céréales entières, le soja, le pain de singe, les dattes, les haricots, les lentilles et la viande de porc.

Vitamine B2 (Riboflavine). Elle protège la peau, les muqueuses, et les cheveux. Sa carence entraîne un retard de croissance et la pellagre (voir pages [305](#) et [162](#)). On la trouve dans le lait frais, le foie, les haricots, la patate douce, le bissap, la pomme cajou, les arachides, le mil entier, le corossol.

La Niacine (fait partie des vitamines du groupe B). Elle protège les nerfs. Sa carence aussi entraîne la pellagre. On la trouve dans la viande et le foie des animaux, les arachides, les levures et les céréales entières, le pain de singe, les haricots et les dattes.

L'acide folique est nécessaire à la formation des nouvelles cellules du corps et du sang, d'où son importance pendant la grossesse et chez les personnes souffrant d'une anémie comme les drépanocytaires (voir page [479](#)). On la trouve en grande quantité dans les légumes à feuilles et le foie des animaux.

La vitamine C. Elle protège contre les maladies infectieuses. Sa carence entraîne une maladie appelée scorbut (avec hémorragies de la peau, des gencives, etc.). On la trouve dans les fruits (surtout le ditakh ou datar, le citron, les oranges, la pomme cajou, le pain de singe, la goyave) et les légumes (mais elle est détruite par la cuisson).

La vitamine D. Elle protège les os. Sa carence entraîne le rachitisme (voir page [171](#)). On la trouve dans le foie de poisson, le beurre, le jaune d'œuf. Mais l'exposition au soleil permet à la peau des personnes de la fabriquer.

Minéraux

Le calcium est nécessaire à la formation des os et des dents. Sa présence dans le sang aide au fonctionnement des nerfs et des muscles et intervient dans la coagulation du sang. On le trouve essentiellement dans le lait et les laitages ainsi que dans les légumes à feuilles.

Le fer. Il est indispensable à la formation du sang. Sa carence entraîne l'anémie. On le trouve dans le foie, la viande, les œufs, les haricots, les lentilles et les légumes à feuilles.

L'iode protège contre le goître endémique et contre le crétinisme endémique. On le trouve dans le sel iodé, les cubes de bouillon, et les fruits de mer (crabes, coquilles and moules qui viennent de l'eau salée).

10 Les choses à éviter dans notre alimentation

Beaucoup de gens croient qu'il y a de nombreux types d'aliments qui leur font du mal ou qu'ils ne doivent pas manger lorsqu'ils sont malades. Certains pensent que certains aliments sont "chauds" et d'autres "froids" et interdisent les aliments chauds pour les maladies "chaudes" et les aliments froids pour les maladies "froides." Ou encore, ils croient qu'il est mauvais pour une mère qui a un nouveau-né de manger beaucoup d'aliments. Certaines de ces croyances sont bien fondées, mais il en est d'autres qui font plus de mal que de bien. Souvent, les aliments que les gens croient devoir éviter lorsqu'ils sont malades sont exactement ceux dont ils ont besoin pour guérir.

Le malade a davantage besoin d'aliments constitutifs du corps que celui qui est bien portant. Il faut moins se préoccuper des aliments qui peuvent nuire à un malade et se préoccuper davantage des aliments qui peuvent l'aider à guérir – par exemple : fruits, légumes, lait, viande, œufs et poisson. De manière générale :

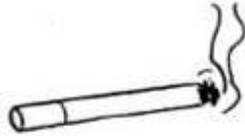
Les aliments qui sont bons pour nous lorsque nous sommes en bonne santé sont bons pour nous lorsque nous sommes malades.

De même, les choses qui nous sont nuisibles lorsque nous sommes en bonne santé nous font encore plus de mal lorsque nous sommes malades. Il faut éviter ces choses :

boissons alcoolisées



tabac



nourriture grasse



beaucoup de piment
ou d'épices



beaucoup de sucres
ou de sucreries



trop de café



- L'alcool provoque ou aggrave les maladies du foie, de l'estomac et des nerfs. Il cause également des problèmes sociaux.
- Fumer peut causer une toux chronique ou le cancer des poumons et d'autres problèmes (voir page [242](#)). Fumer est particulièrement mauvais pour les gens qui ont des maladies aux poumons comme la tuberculose, l'asthme, et la bronchite, et aussi les femmes enceintes. Fumer coûte cher.

- Une consommation excessive de nourriture grasse, d'épices ou de café peut provoquer des ulcères et d'autres problèmes du système digestif.
- Trop de sucre et de sucreries coupe l'appétit, carie les dents, peut provoquer des problèmes cardiaques et le diabète. Cependant, une certaine quantité de sucre peut aider à donner l'énergie nécessaire à une personne très malade ou à un enfant souffrant de malnutrition.

Quelques maladies exigent que l'on ne consomme pas certains autres aliments. Par exemple, les gens qui ont une tension élevée, certains problèmes de cœur ou les pieds enflés, ne doivent utiliser que peu ou pas de sel. Une consommation excessive de sel n'est bonne pour personne. Les ulcères d'estomac et les diabètes nécessitent également des régimes spéciaux.

11 Le meilleur régime alimentaire pour les petits enfants

11.1 Durant les 4 à 6 premiers mois de vie :

Durant les 6 premiers mois, ne donner au bébé que le lait maternel et rien d'autre. Le lait maternel est le meilleur et le plus pur des aliments pour les bébés. Il est préférable à tout aliment ou formule pour bébé que vous pouvez acheter, même quand il fait chaud. Si l'on ne donne au bébé que le lait maternel durant les 6 premiers mois, cela aide à le protéger des diarrhées et de beaucoup d'infections. Lorsque vous sentez que votre bébé est déshydraté (voir les signes de déshydratation), vous pouvez lui donner 3 à 6 cuillerées à soupe d'eau bouillie et refroidie **après l'avoir allaité**. Mais il vaut mieux de l'allaiter fréquemment et que la mère boive beaucoup d'eau.

Il y a des mères qui arrêtent d'allaiter leurs bébés très tôt parce qu'elles croient que leur lait n'est pas assez bien pour leurs bébés, ou bien, parce que leurs seins ne produisent pas assez de lait. **Pourtant, pour les bébés, le lait de la mère est toujours très riche en nutriments, même si la mère elle-même est maigre et faible.**

Si la mère a le VIH, parfois, il arrive qu'elle transmette le VIH au bébé par le biais du lait des seins. Mais, si elle n'a pas accès à de l'eau propre et potable, son bébé risque de mourir plutôt de diarrhée, de déshydratation, et de sous-alimentation que de VIH. À présent, il existe des médicaments qui empêchent la transmission de VIH aux bébés par le lait maternel (voir p. [398](#)). Mais, en fin de compte, il n'y a que vous qui puissiez évaluer les conditions chez vous, et dans votre communauté, et décider par la suite comment il faut agir.

Presque toutes les mères sont capables de produire tout le lait, dont leurs bébés ont besoin :

- Le meilleur moyen d'assurer la production ininterrompue du lait maternel, c'est d'allaiter le bébé souvent, de bien manger, et de boire beaucoup de liquide.
- Il ne faut pas donner aux enfants de moins de 6 mois d'autres aliments que le lait maternel, et après, il faut toujours les allaiter avant de leur donner les autres nourritures.
- Si les seins d'une mère ne produisent pas de lait, ou en produisent peu, elle doit continuer à bien manger, et à boire beaucoup de liquide, tout en permettant au bébé de sucer les tétons régulièrement. Après chaque allaitement, on peut donner au bébé, dans une tasse (et non dans une bouteille), du lait d'une autre sorte, par exemple, du lait de vache ou de chèvre qu'on a chauffé, du lait en canne, ou du lait en poudre. Pour ces genres de lait, il faut y ajouter un peu de sucre ou d'huile végétale. N'utilisez pas de lait condensé.

Si les seins de la mère ne produisent pas suffisamment de lait :

- la mère doit boire beaucoup d'eau et d'autres liquides. Plus elle boit de liquide, plus elle produira de lait ;
- la mère doit mieux manger. Des aliments contenant protéines et vitamines — arachides, haricots, légumes à feuilles vert foncé, viande, lait, fromage et œufs — l'aideront à produire plus de lait pour son bébé.

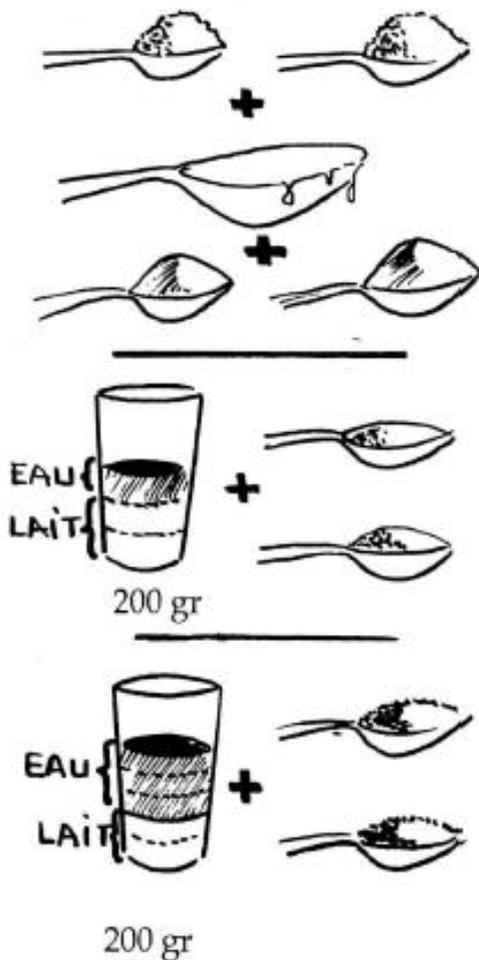
Si la mère est malade : seins gercés, abcès au sein, mastite :

- Si la mère a un ou les seins gercés, il faut appliquer une pommade à l'oxyde de zinc après la tétée. Si la blessure est trop douloureuse, on tire le lait dans un bol très propre et la mère nourrit son enfant avec une cuillère.
- Si la mère a un abcès, elle doit continuer à allaiter le bébé avec l'autre sein (page [386](#)). Donner aussi à la mère des antibiotiques et tirer le lait du sein malade pour le jeter tant que les antibiotiques n'auront pas fait leur effet.

Si les seins de la mère ne donnent pas du tout de lait :

- Il faut qu'elle boive beaucoup de liquide et mange mieux. Faite téter le bébé souvent. Parfois ses seins commenceront alors à produire du lait. Il faut qu'elle se repose, dorme beaucoup.
- Si cela n'est pas efficace, donner au bébé un autre type de lait – lait de vache, lait de chèvre, lait en boîte ou en poudre. Mais il ne faut pas utiliser de lait concentré sucré. On peut ajouter un peu de sucre au lait qu'on donne à l'enfant.

Note : quel que soit le type de lait qu'on utilise, il faut y ajouter un peu d'eau bouillie. Voici trois exemples de formules qui conviennent :



#1

2 cuillères à café débordantes de poudre de lait écrémé

1 cuillère à soupe d'huile

2 cuillères à café de sucre

On mélange à sec et on complète avec de l'eau bouillie refroidie (tiède) pour faire un verre de lait. On peut préparer le mélange sec à l'avance.

#2

2 mesures de lait de vache bouilli

1 mesure d'eau bouillie

1 cuillère à café de sucre ou de l'huile par verre

(avant 1 mois : 1 mesure de lait + 1 mesure d'eau)

#3

2 mesures de lait déshydraté en boîte (lait concentré non-sucré)

3 mesures d'eau bouillie

1 cuillère à café de sucre ou de l'huile par verre

Dans les 3 cas, il vaut mieux utiliser du lait écrémé que l'enfant digère mieux. Dans ce cas, ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale ou d'huile de cuisson.

Si la mère est morte (en couches par exemple), il est préférable de décider une femme de l'entourage de la mère ou du père (suivant les régions) à nourrir l'enfant avec son lait au moins jusqu'à l'âge de 6 mois, en ayant eu le temps de l'habituer aux autres aliments.

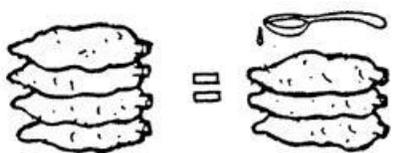
- Il faut toujours faire bouillir le lait et l'eau. Il est plus sûr de nourrir le bébé avec une tasse et une cuillère que d'utiliser un biberon. Il est difficile de tenir propres les biberons et les tétines, ce qui cause de nombreuses infections, dont la diarrhée. Si l'on utilise un biberon, il faut le faire bouillir, ainsi que la tétine, à chaque fois avant de nourrir le bébé. Il ne faut pas garder le même lait d'une tétée à l'autre.
- Si l'on n'a pas assez d'argent pour acheter du lait à l'enfant, on peut faire une bouillie de riz, de mil ou d'autre céréale. Il faut toujours y ajouter un peu de haricots pelés, d'arachides, d'œufs, de poisson, de viande, de poulet ou d'autres protéines. Il faut toujours bien les réduire en purée et les donner sous forme de liquide. Si possible, ajoute du sucre ou de l'huile.

Attention : Le mil, la farine de maïs ou l'eau de riz ne sont pas suffisamment nutritifs pour un bébé. L'enfant n'aura pas une croissance normale ou ne marchera pas ou ne parlera pas dans un délai normal. Il sera facilement malade et risquera la mort. **Le bébé doit manger une forme quelconque de protéines animales.**

11.2 De 6 mois à 1 an d'âge :

1. **Continuer à donner au bébé le lait maternel**, si possible jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 2 ou 3 ans.
2. Lorsque le bébé a 6 mois, **commencer à lui donner aussi d'autres aliments**. Il est nécessaire que ces aliments soient bien cuits et réduits en purée. On peut obtenir une bonne alimentation peu coûteuse, nutritive, en combinant au moins un aliment de chaque groupe. Donner du lait maternel, avant toute autre nourriture. Après, il vaudrait mieux commencer avec du gruau ou de la bouillie préparé à base de l'aliment de base (p. 111), comme la farine de maïs, ou le riz qu'on a préparé dans de l'eau ou du lait. Ajouter ensuite un peu **d'huile de cuisson** pour augmenter la valeur énergétique du repas. Après quelques jours, commencer à ajouter d'autres aliments complémentaires (voir p. 110). À chaque fois qu'on veut introduire un nouvel aliment, **il faut en ajouter au repas peu à peu, et il ne faut jamais introduire plus qu'un aliment à la fois**. Sinon, le bébé pourrait avoir des difficultés à digérer le tout. Les nouveaux aliments **devraient être bien cuits**, et réduits en purée. Au début, on peut les mélanger avec du lait maternel pour que le bébé puisse les avaler plus facilement.
3. En ajoutant des aliments complémentaires, vous parvenez à préparer pour votre bébé un repas peu coûteux, mais qui est, en même temps, nutritif (voir p. 110). Le plus important est d'accompagner le repas d'aliments riches en énergie (comme l'huile) et, quand c'est possible, d'aliments riches en fer (comme des légumes verts foncés et feuillus).

N'oubliez pas que l'estomac d'un jeune enfant est petit et ne peut pas contenir beaucoup de nourriture en même temps. Alors nourrissez l'enfant souvent, et ajoutez à l'aliment de base des aliments complémentaires riches en énergie :



- En ajoutant une cuillère d'huile de cuisson au repas d'un enfant, l'enfant n'aura besoin de manger que $\frac{3}{4}$ de l'aliment de base de sa région pour satisfaire ses besoins énergétiques. L'huile ajoutée au repas fait que l'enfant ait reçu assez d'énergie (de calorie) avant que son estomac ne soit plein.

Attention : La période où les enfants sont le plus susceptibles de souffrir de malnutrition est entre 6 mois et 2 ans d'âge. S'ils sont très pâles, maigres, ont un gros ventre, les pieds ou le visage enflés, ont de grandes plaies qui pèlent sur la peau, mangent de la terre, ou s'ils ne grandissent pas et ne prennent pas du poids normalement cela montre que les aliments qu'on lui donne ne contiennent pas assez d'énergie, alors il faut qu'ils mangent mieux ! C'est parce que le lait maternel en soi aussi n'est plus capable de fournir assez d'énergie au bébé, une fois que celui-ci a passé 6 mois d'âge. Donc d'autres aliments sont nécessaires. Si la mère arrête d'allaiter le bébé dans de pareilles conditions, la possibilité de sous-alimentation augmentera encore plus chez le bébé

Pour que les enfants de cet âge soient en bonne santé, il faut :

- Continuer à les allaiter au sein ;
- Leur donner aussi d'autres aliments nutritifs mais toujours commencer par de petites quantités ;
- Nourrir le bébé au moins 5 fois par jours, et lui donner à manger de petites choses entre les repas ;
- Vérifier que la nourriture soit propre et fraîchement préparée ;
- Faire bouillir l'eau qu'ils boivent et ;
- Tenir les enfants et leur environnement propres ;
- Nourrir le bébé bien et plus souvent ; lui donner beaucoup de liquide et surtout quand il tombe malade,



Remarque pour les mères atteintes de VIH : Après 6 mois, votre bébé sera plus grand et plus fort, ce qui réduira les risques de mourir de diarrhée. Si vous avez allaité votre bébé jusqu'au là, il est temps que vous changiez de nourriture, et que vous commenciez à lui donner d'autres aliments. Cela réduira les risques d'être atteints par le VIH.

11.3 Un an et plus :

À partir d'un an, l'enfant peut manger les mêmes aliments que les adultes, mais il faut qu'il boive aussi du lait le plus souvent possible.

Essayer de donner chaque jour à l'enfant des aliments contenant beaucoup de protéines, vitamines, fer et minéraux (voir pages [162](#), [165](#)) de manière à ce qu'en grandissant, il devienne fort et bien portant.

Pour que l'enfant consomme assez de nourriture, il faut lui donner son propre plat au moment de le servir, et lui laisser tout le temps, dont il a besoin, pour finir son repas.

Les enfants et les bonbons

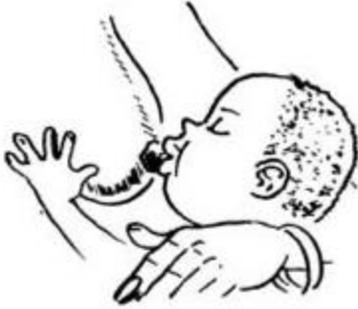
Ne pas habituer les petits enfants à manger des bonbons et des sucreries ou à boire des boissons sucrées (voir sucreries, par exemple : coca-cola). S'ils consomment trop de sucreries, ils ne veulent plus manger les aliments qui leur conviennent mieux. De plus, les sucreries sont mauvaises pour leurs dents.

Cependant, lorsqu'il n'y a que peu de nourriture disponible, ajouter un peu de sucre et d'huile végétale au lait ou à d'autres aliments peut permettre à l'enfant d'utiliser plus pleinement les protéines contenues dans les aliments qu'il mange.

La meilleure alimentation pour les enfants

Les 6 premiers mois

Lait maternel et rien d'autre



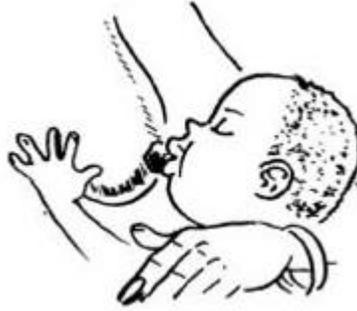
Oui



Non

6 mois à 2 ans

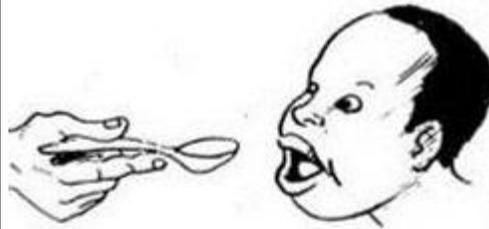
Lait maternel



et aussi lait de vache, de chèvre ou en poudre.



et d'autres aliments nutritifs et bien cuits



12 Idées nuisibles en matière d'alimentation

1. Le régime alimentaire des mères après l'accouchement. Dans beaucoup de régions existe une croyance populaire dangereuse selon laquelle une femme qui vient d'avoir un enfant ne doit pas consommer certains aliments. Cette alimentation — qui interdit à la jeune mère certains des aliments les plus nutritifs et ne lui permet guère de manger plus que de la farine de maïs, des pâtes ou de la soupe de riz — affaiblit la mère et l'anémie. Elle peut même causer sa mort en diminuant sa résistance à l'hémorragie et à l'infection.

Après un accouchement, une mère a besoin de manger les aliments les plus nutritifs qu'elle peut se procurer.

Pour pouvoir combattre des infections ou saignement et produire suffisamment de lait pour son enfant, **une jeune mère doit manger beaucoup d'aliments constitutifs du corps comme œufs, poulet, produits laitiers, viande et poisson, haricots, fruits et légumes.** Elle a aussi besoin d'aliments protecteurs, comme les fruits et les légumes, et d'aliments complémentaires riches en énergie (c'est-à-dire, l'huile et les aliments gras). Aucun de ces aliments ne lui fera de mal ; ils permettent tous une meilleure santé.



Voici une mère en bonne santé qui a mangé beaucoup d'aliments nutritifs de différentes sortes après l'accouchement.



Ici repose une mère qui avait peur de manger des aliments nutritifs après l'accouchement.

2. Il est également faux que les oranges, goyaves et autres fruits sont mauvais pour une personne qui a un rhume, la grippe ou la toux. En fait, les fruits tels que les oranges et les tomates contiennent beaucoup de vitamine C qui peut aider à combattre les rhumes et autres infections.

3. Il n'est pas vrai que certains aliments ne peuvent être mangés en même temps que l'on prend des médicaments. Toutefois, manger des choses grasses ou des épices lorsqu'on a une maladie de l'estomac ou d'autres parties du système digestif peut faire empirer les choses — et cela que l'on prenne ou non des médicaments.

13 Problèmes de santé liés à ce que les gens mangent

Des régimes alimentaires spéciaux sont la meilleure prévention et le meilleur traitement de certaines maladies. Voici quelques-unes de ces maladies :

13.1 Anémie :

Une personne anémiée a le sang insuffisant. Cela arrive lorsqu'on perd du sang ou qu'il est détruit plus vite que le corps ne peut le remplacer. Les pertes de sang provoquées par de grandes blessures, des ulcères qui saignent ou la dysenterie peuvent provoquer l'anémie. L'anémie peut être aussi provoquée par la malaria, car la malaria détruit les globules rouges du sang. Le manque de nourriture riche en fer peut aussi bien provoquer l'anémie qu'empirer l'état d'une anémie existante.

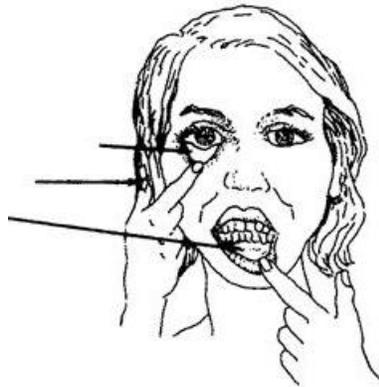
Il en va de même des pertes de sang mensuelles (menstruation) des femmes ou celles causées pendant l'accouchement si elles ne mangent pas les aliments dont leur corps a besoin. Les femmes enceintes sont en risque d'anémie sévère, car elles doivent produire encore davantage de sang pour assurer la croissance du bébé.

Un régime alimentaire dans lequel manquent la viande, les légumes à feuilles vert foncé et autres aliments riches en fer peut provoquer l'anémie et l'aggraver.

Chez les enfants, l'anémie peut venir de ce qu'ils ne mangent pas d'aliments riches en fer. Elle peut également survenir si l'on allaite un bébé au sein ou au biberon après 6 mois sans lui donner aussi d'autres aliments. Les causes les plus fréquentes d'anémie grave chez les enfants sont l'ankylostomiase (voir page [215](#)), la diarrhée chronique et la dysenterie. Les enfants qui mangent la terre aussi sont anémiés et leur foie devient gros. La malaria (paludisme), qui détruit les globules rouges, peut également causer l'anémie. Les autres infections qui durent (surtout infection urinaire) aussi.

Les signes d'anémie sont :

- pâleur ou transparence de la peau chez les teints clairs ;
- pâleur de l'intérieur des paupières ;
- pâleur des gencives ;
- ongles blancs ;
- faiblesse et fatigue ;



- Si l'anémie est très grave, le visage et les pieds peuvent être enflés, le pouls rapide, et la personne peut avoir une respiration accélérée et difficile.
- Les enfants et les femmes qui mangent de la terre sont généralement anémiés et le fait de manger de la terre augmente et entretient leur anémie.

Traitement et prévention de l'anémie

- **Manger des aliments riches en fer.** Viande, poisson, poulet et œufs sont riches en fer. Le foie en est particulièrement riche. Les légumes à feuilles vert foncé, les haricots, pois et lentilles, arachides, contiennent aussi un peu de fer.

- Mettre un morceau de fer rouillé, mais propre (clou, etc.), au fond de la casserole en préparant les repas.
- S'il est difficile de se procurer des aliments riches en fer ou si l'anémie est grave, il faut prendre du fer (comprimés de fer, page 573). C'est particulièrement important dans le cas des femmes enceintes qui sont anémiées. Dans presque tous les cas d'anémie, les comprimés de fer sont de loin préférables aux extraits de foie ou à la vitamine B12. De manière générale, **le fer doit être pris oralement, et non injecté**, parce que les injections de fer sont dangereuses.
- Si l'anémie est causée par la dysenterie (diarrhée avec du sang), l'ankylostome, le paludisme, ou par une autre maladie, ces dernières devraient également être traitées.
- Si l'anémie est grave ou s'il n'y a pas d'amélioration, recourir à une aide médicale. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes.

Beaucoup de femmes souffrent d'anémie. Cela vient souvent de ce qu'elles ne mangent pas suffisamment d'aliments riches en fer pour remplacer le sang qu'elles perdent durant la menstruation ou à l'accouchement. Les femmes anémiées risquent davantage une fausse couche ou une hémorragie dangereuse à l'accouchement et le paludisme est une menace permanente (voir page [265](#)).

C'est la raison pour laquelle il est très important que les femmes mangent les nourritures riches en fer que possible, surtout durant la grossesse. Le planning familial — en ménageant 2 à 3 ans entre les grossesses — permet à la femme de reprendre des forces et de renouveler son sang (voir chapitre [20](#)).

13.2 Rachitisme

Chez les enfants, qui ne sont presque jamais exposés au soleil, les jambes pourraient devenir incurvées et arquées, et d'autres déformations des os pourraient avoir lieu (le rachitisme). On peut combattre ce problème, en donnant au bébé du lait enrichi et de la vitamine D (contenue dans l'huile de foie de poisson). Cependant, en tant que prévention, il serait plus facile et beaucoup moins cher de faire en sorte que chaque jour au moins pendant 10 minutes les rayons de soleil parviennent directement à la peau de l'enfant. Ça, on peut le faire plus souvent, et à des durées plus longues. (Méfiez-vous de coup de soleil). Il ne faut jamais donner aux enfants une forte dose de vitamine D pendant une longue durée, ce qui pourrait, dans le cas contraire, finir par les empoisonner.

Signes de rachitisme :



poitrine osseuse

os arqués

grosses articulations

jambes arquées

La lumière solaire est la meilleure prévention et le meilleur traitement du rachitisme.

13.3 Tension artérielle élevée

Une tension élevée peut causer beaucoup de problèmes, comme par exemple les maladies cardiaques, maladies des reins et attaques.

Les gens qui sont gros sont particulièrement susceptibles d'avoir une tension artérielle élevée.

Signe de tension artérielle élevée :

- maux de tête fréquents ;
- violents battements de cœur et essoufflement lors d'exercices non pénibles ;
- faiblesse et vertiges, troubles visuels ;
- douleurs occasionnelles dans l'épaule gauche et du côté gauche de la poitrine.

Tous ces problèmes peuvent aussi venir d'autres maladies. C'est pourquoi, si une personne pense avoir une tension trop forte, elle doit aller voir un agent sanitaire pour faire prendre sa tension.

Attention : Une pression artérielle élevée n'a pas au début de signes particuliers, et il faut la baisser avant que les signes du danger ne se développent. Ceux qui ont un excès de poids ou qui croient avoir une pression artérielle élevée devraient faire vérifier leur pression artérielle régulièrement. Pour savoir comment prendre la pression artérielle, voir p. [410](#) et [411](#).

Que faire pour prévenir ou soigner l'excès de tension :

- Les gens qui pèsent trop, doivent perdre du poids (voir plus bas).
- Eviter les aliments gras et surtout la graisse des animaux et les aliments contenant beaucoup de sucre ou de féculents.
- Utiliser toujours de l'huile végétale au lieu de graisse de viande. Si on peut, préférer l'huile de maïs ou de soja aux autres huiles végétales. Ne pas les cuire.
- Préparer et manger des aliments avec peu ou pas de sel.
- Lorsque la tension est très élevée, l'agent sanitaire doit donner des médicaments pour la faire baisser. Beaucoup de gens peuvent faire baisser leur tension en perdant du poids s'ils sont gros et en apprenant à se relaxer.
- Ne pas fumer, et ne pas boire trop de l'alcool, thé, ou café, car le tabac, l'alcool, et la caféine rend l'hypertension plus dangereuse.



Tensiomètre pour mesurer la tension artérielle.

13.4 Les gens gros

Il n'est pas sain d'être très gros. Trop de graisse contribue à provoquer une tension artérielle élevée, des maladies cardiaques, attaques, calculs biliaires, diabète, arthrite dans les pieds et les jambes et autres problèmes. Tantôt c'est d'être très gros qui provoque les maladies, tantôt ce sont les maladies qui font qu'on devienne très gros.

Au fur et à mesure que nos régimes d'alimentation se changent et que les nourritures traditionnelles se substituent par les aliments transformés, surtout "la malbouffe" qui a trop de calories mais peu de valeur nutritive, il arrive de plus en plus souvent que les gens prennent du poids de façon qui pourrait nuire à leur santé.

Perdre du poids peut être un moyen efficace pour combattre les maladies évoquées ci-dessus. En plus, il est important de perdre du poids, si vous avez de la difficulté à accomplir vos activités quotidiennes. Les gens gros doivent perdre du poids :

- en ne mangeant pas d'aliments gras ou huileux ;
- en ne mangeant pas de sucre ou d'aliments sucrés ;
- en faisant plus d'exercice ;
- en cessant la consommation d'aliments transformés, et en mangeant plutôt des fruits et des légumes frais.



13.5 Constipation

On dit d'une personne qui a des selles dures et qui ne va pas à la selle durant deux jours ou plus qu'elle est constipée. La constipation est souvent causée par un régime alimentaire insuffisant (surtout si l'on ne mange pas assez de fruits, de légumes verts ou d'aliments à fibres naturelles) ou par un manque d'exercice.

Plutôt que d'utiliser des laxatifs, il vaut mieux boire davantage d'eau et manger plus de fruits (surtout papaye — mais éviter la banane), de légumes (surtout le gombo) et d'aliments à fibres naturelles comme le manioc ou le son. Les gens âgés ont parfois besoin de marcher ou de faire de l'exercice afin d'aller régulièrement à la selle. Il faut aussi manger moins de riz.

Prendre les repas lentement et à heures régulières en mastiquant bien.

Une personne qui n'est pas allée à la selle durant 3 jours ou plus, si elle n'a pas de douleur aiguë à l'estomac, peut prendre un laxatif au sel bénin comme le lait de magnésie. Mais il ne faut pas prendre souvent de laxatifs.

Il ne faut pas donner de laxatifs aux bébés ou aux jeunes enfants. Quand un enfant est gravement constipé, appliquer de l'huile de cuisson dans le rectum (trou du cul). Si nécessaire, avec le doigt graissé, casser doucement la selle dure et la sortir.

Ne jamais utiliser de laxatifs forts ou purgatifs – surtout si l'on a mal à l'estomac.

13.6 Diabète

Les diabétiques ont trop de sucre dans leur sang. La maladie peut se révéler quand on est jeune (diabète inné) ou plus tard dans la vie (diabète de l'âge mûr). C'est normalement plus sérieux quand on est jeune, et on a besoin d'un médicament spécial (l'insuline) pour pouvoir le contrôler. Mais, il est vrai, qu'on rencontre le diabète le plus souvent chez les gens de plus de 40 ans qui mangent trop et deviennent gros.

Signes tôt du diabète :

- Soif permanente
- Urines fréquentes abondantes
- Fatigue inexplicable
- Toujours fatigués
- Toujours faim
- Perte de poids

Signes plus tard, plus graves :

- Démangeaisons de la peau
- Périodes de vision floue
- Une certaine perte de sensation dans les mains ou les pieds
- Infections vaginales fréquentes
- Plaies au pied qui ne guérissent pas
- Pertes de conscience (dans les cas extrêmes).

Tous ces signes peuvent être aussi l'indice d'autres maladies. Afin d'établir si une personne a le diabète, il faut tester son urine pour voir si elle contient du sucre. Une manière de tester l'urine consiste à aller se soumettre à des analyses à l'hôpital.

Une autre manière de tester l'urine consiste à utiliser des bandes de papier spécial (par exemple *Clinistix*). Si elles changent de couleur après avoir été trempées dans l'urine, celle-ci contient du sucre. S'il s'agit d'un enfant ou d'une jeune personne, il faut faire appel à un agent de santé ou à un médecin expérimenté.

Lorsqu'une personne de plus de 40 ans devient diabétique, le meilleur moyen de la traiter est souvent l'absence de médicaments et un régime correct. **Il est très important que le diabétique suive un régime très attentivement pour rester en vie.**

Le régime du diabétique :

Les gens gros qui souffrent de diabète doivent maigrir jusqu'à ce que leur poids soit normal. **Les diabétiques ne doivent pas manger du tout de sucre ou de sucreries.** Ils doivent manger des aliments riches en protéines (œufs, poisson, haricots, arachide, viande maigre, etc.), légumes à feuilles vert foncé et très peu de céréales ou féculents.

Un moyen qui peut parfois aider contre le diabète, c'est boire la sève de figue de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*). Pour la préparation de cette boisson, il faut couper le cactus en de petits morceaux, et ensuite les écraser pour en extraire la sève. En boire une tasse et demie 3 fois par jour avant les repas.

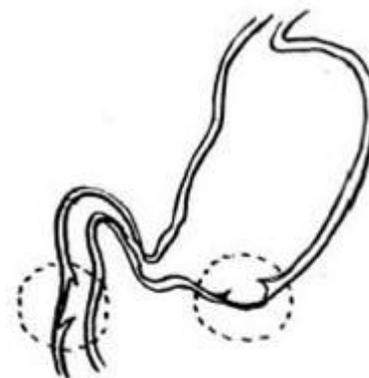
Pour éviter les infections et les blessures de la peau, il faut se laver les dents à chaque fois qu'on mange, garder la peau propre et nettoyée, et mettre toujours des chaussures pour empêcher que des lésions se forment aux pieds. Concernant la mauvaise circulation sanguine dans les pieds (couleur foncée, engourdissement), il faut reposer les pieds en les soulevant par le biais d'une chaise ou d'autres objets. Suivre les mêmes recommandations que pour la varice (p. [175](#)).

13.7 Ulcères d'estomac, brûlures d'estomac et indigestion acide

L'indigestion acide et les "brûlures d'estomac" viennent souvent de ce que l'on mange trop d'aliments lourds ou gras, de piment ou de ce que l'on boit trop d'alcool. Cela fait produire plus d'acide à l'estomac, d'où un sentiment de malaise ou de "brûlure" dans l'estomac ou au milieu de la poitrine. Les gens pensent parfois que la douleur à la poitrine appelée brûlures d'estomac est un problème cardiaque, alors qu'il s'agit d'une indigestion acide.

Les brûlures d'estomac fréquentes ou durables sont des signes avant-coureurs de l'ulcère.

Un ulcère est une plaie chronique dans l'estomac, causée par les microbes. Une trop grande quantité d'acide l'empêche de guérir. On peut le reconnaître à une douleur chronique, sourde (parfois aiguë) dans le creux de l'estomac. Souvent, la douleur diminue lorsque la personne mange de la nourriture ou boit du lait. La douleur s'aggrave 2 ou 3 heures après avoir mangé, si la personne manque un repas, ou après avoir bu de l'alcool ou mangé des aliments gras ou épicés. La douleur empire souvent la nuit. Sans un examen médical spécial (l'endoscopie) il est souvent difficile à dire si, oui ou non, chez une personne les douleurs fréquentes à l'estomac sont causées par des ulcères.



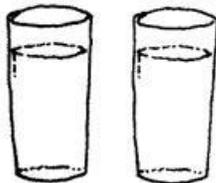
Un ulcère est une plaie ouverte dans l'estomac ou l'intestin.

Dans le cas d'un ulcère grave, il peut y avoir des vomissements, qui sont parfois accompagnés du sang frais, ou bien, du sang digéré qui ressemble à la poudre de café. On peut parfois observer dans les cas sérieux des selles brun foncé ou noires.

Attention : Il y a des ulcères qui ne causent pas de douleur, qui sont, pour ainsi dire, "silencieux." Les premiers signes sont alors soit du **sang dans le vomissement, soit la selle noire et collante**. Il s'agit là d'une urgence médicale. Cette personne pourra rapidement saigner à mort. **Il faut agir vite et demander de l'assistance médicale.**

Prévention et traitement :

En cas de douleur d'estomac ou de poitrine causée soit par des brûlures d'estomac, soit par des indigestions acides ou un ulcère, voilà quelques simples recommandations qui vont probablement aider à calmer la douleur et l'empêcher de revenir.

- **Ne pas manger beaucoup.** Pendant les repas, prendre de petites portions, et prendre fréquemment des collations entre les repas.
- **Faire attention aux aliments et aux boissons qui aggravent la douleur et les éviter.** Généralement, ces aliments incluent les boissons alcoolisées, le café, les épices, le poivre, les boissons gazeuses(coca cola, soda) et les aliments gras. 
- Si les brûlures d'estomac sont pires la nuit, en position allongée, essayer de dormir avec le haut du corps légèrement surélevé
- **Boire beaucoup d'eau.** Essayer de boire 2 grands verres d'eau avant et après chaque repas. Aussi boire beaucoup d'eau fréquemment entre les repas. Si la douleur est fréquente, continuer à boire de l'eau, même lorsque vous n'avez plus de douleur. 
- **Éviter le tabac.** Fumer ou chiquer du tabac augmente l'acide gastrique et aggrave la situation. 
- **Prendre des antiacides.** Les meilleurs antiacides et ceux qui sont les plus sûrs contiennent du magnésium et de l'hydroxyde d'aluminium. (Voir p. [380](#) pour l'information, la dose, et les avertissements sur les différents antiacides.)
- Si les traitements ci-dessus ne sont pas efficaces, vous pouvez avoir un ulcère. Utilisez ces 2 médicaments pour traiter les bactéries qui causent l'ulcère : l'amoxicilline (p [352](#)) ou la tétracycline (p [355.](#)) ; et le métronidazole (p. [368](#)). Prendre aussi de l'oméprazole (Prilosec, p. [381](#)) ou ranitidine (Zantac, voir p. [381](#)) pour réduire la production d'acide dans l'estomac. Ces médicaments aident à calmer la douleur et guérir la plaie.
- **L'Aloe vera** est une plante trouvée dans de nombreux pays et on la croit capable de guérir les ulcères. Hacher les feuilles spongieuses en petits morceaux, les faire tremper dans de l'eau pendant la nuit, puis boire un verre de cette eau amère et gluante toutes les 2 heures.

Attention :

1. Certains antiacides tels que le bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude) et Alka-Seltzer peuvent calmer l'indigestion acide rapidement, mais causer plus d'acide peu de temps après

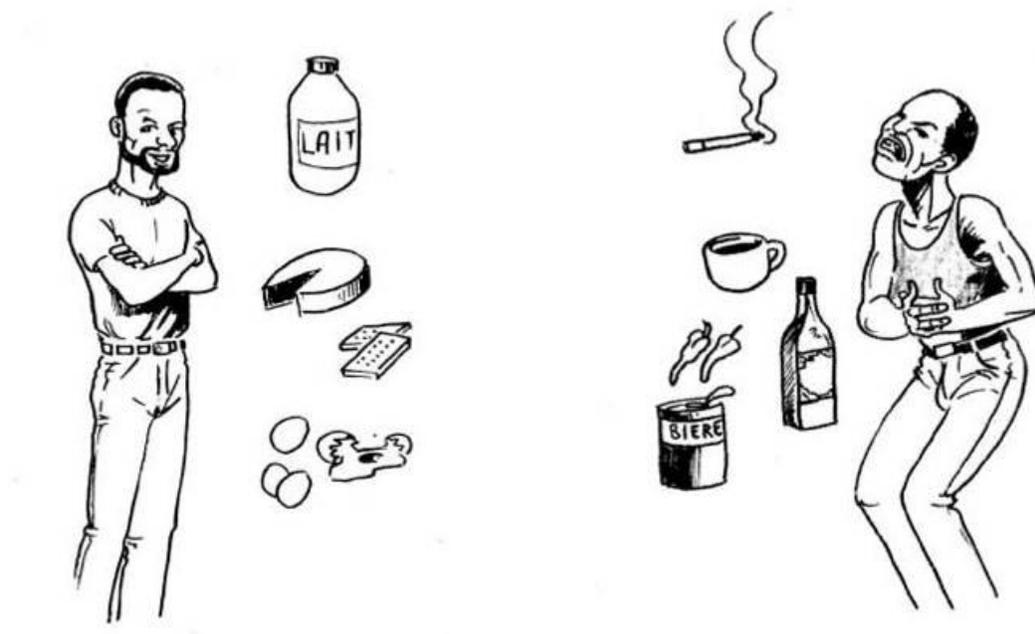
leur consommation. Ils ne doivent être utilisés que de temps en temps pour l'indigestion, et jamais pour les ulcères. Cela est également vrai pour les antiacides contenant du calcium.

2. Certains médicaments, comme l'aspirine et l'ibuprofène, peuvent exacerber les ulcères. Les personnes présentant des signes de brûlures d'estomac ou l'indigestion acide devraient les éviter et utiliser de l'acétaminophène à la place de l'aspirine. Les Cortico-stéroïdes aussi empirent les ulcères. (voir p. [51](#)).

Il est important **de soigner un ulcère à ses débuts**. Sinon, il peut provoquer un saignement dangereux et/ou une péritonite. L'ulcère s'améliore en général si la personne fait attention à ce qu'elle boit et mange. La colère, la tension et la nervosité aggravent l'ulcère. Il est utile d'apprendre à se relaxer et à rester calme. Il est nécessaire de continuer à faire attention si l'on veut empêcher l'ulcère de revenir.

Il est encore préférable d'éviter d'avoir un ulcère en mangeant de manière avisée, en ne buvant pas beaucoup d'alcool et en ne fumant pas.

Ces deux hommes avaient des ulcères d'estomac



Cet homme a mangé ces aliments et a guéri.

Cet homme a mangé, fumé et bu et la maladie a empiré

13.8 Goître (gonflement ou masse à la gorge)

Le goître est un gonflement ou une grande masse à la gorge qui résulte de la croissance anormale d'une glande appelée thyroïde.

Beaucoup de goîtres viennent d'un manque d'iode dans l'alimentation. Par ailleurs, le manque d'iode dans l'alimentation d'une femme enceinte fait parfois mourir les bébés ou les fait naître mentalement

retardés et/ou sourds (crétinisme, page [475](#)). Cela peut se produire même lorsque la mère n'a pas de goître.

Le goître et le crétinisme sont plus fréquents dans les zones montagneuses, où il y a peu d'iode naturel dans le sol, l'eau et la nourriture. Dans ces zones-là, manger beaucoup de certains aliments comme le manioc peut augmenter la possibilité d'avoir un goître.

Comment prévenir ou guérir un goître et prévenir le crétinisme :

Tous ceux qui vivent dans des régions où des gens ont des goîtres doivent utiliser du sel iodé. L'utilisation de sel iodé empêche le type commun de goître et fait partir beaucoup de goîtres. (Les goîtres anciens et durs ne peuvent être enlevés que par une intervention chirurgicale, mais ce n'est généralement pas nécessaire).

Si l'on ne peut avoir de sel iodé, utiliser de la teinture d'iode. En mettre 1 goutte dans un verre d'eau chaque semaine et le boire.

Attention : une trop grande quantité de teinture d'iode empoisonne. N'en boire qu'une goutte par jour. Garder la bouteille hors de portée des enfants. Le sel iodé est plus sûr.

La plupart des traitements traditionnels du goître ne servent à rien. Il peut être cependant utile de manger du crabe et autres fruits de mer parce qu'ils contiennent de l'iode. Mélanger un peu d'algues à la nourriture, lui ajouter également de l'iode. Mais la manière la plus simple est d'utiliser du sel iodé.

Comment prévenir les goîtres



Le sel iodé coûte juste un peu plus cher que les autres types de sel, mais il est le meilleur pour la santé.

Ne jamais utiliser du sel normal (non-iodé) Utiliser **toujours** du sel iodé.

En plus, si vous vivez dans un endroit, où le goître est très répandu, ou si vous commencez à avoir un goître, essayez d'éviter le manioc.

Remarque : Si une personne qui a un goître tremble beaucoup, est nerveux, et a les yeux gonflés, il pourrait s'agir là d'un autre type de goître (goître toxique). Il faut alors demander conseil auprès des professionnels.