



Projet de
Surveillance et Education des Ecoles
et des Communautés en matière d'Alimentation et de Nutrition Elargie



Organisation
des Nations Unies pour
l'Alimentation et l'Agriculture

GUIDE REFERENTIEL B2 AVOIR UNE ALIMENTATION Saine

**GRAAM
GUIDES REFERENTIELS SUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE
A MADAGASCAR**

SOMMAIRE

<i>PRESENTATION RESUMEE DU GUIDE REFERENTIEL B2</i>	<i>2</i>
<i>PROBLEMATIQUE</i>	<i>4</i>
<i>ETAPE 1 RESPECTER L'HYGIENE PERSONNELLE</i>	<i>6</i>
<i>ETAPE 2 GARDER LES LOCAUX ET USTENSILES DE CUISINE BIEN PROPRES</i>	<i>6</i>
<i>ETAPE 3 MANIPULER ET CONSERVER LES ALIMENTS DANS DE BONNES CONDITIONS</i>	<i>7</i>
<i>ETAPE 4 AVOIR UN ENVIRONNEMENT SAIN</i>	<i>8</i>
<i>ETAPE 5 CONNAITRE LES CONTRAINTES A UNE ALIMENTATION Saine</i>	<i>10</i>
<i>Faiblesse du pouvoir d'achat</i>	<i>10</i>
<i>Absence d'eau saine et manque de moyen d'assainissement</i>	<i>10</i>
<i>Croyances ou habitudes</i>	<i>11</i>
<i>Pénurie de combustible ou manque de temps pour la préparation des aliments</i>	<i>11</i>
<i>GLOSSAIRE</i>	

AVOIR UNE ALIMENTATION SAIN

Où se situe ce guide référentiel dans la collection « GRAAM » ?

Ce guide référentiel est une composante essentielle de la « sécurité nutritionnelle » de la population. A ce titre, il s'inscrit entièrement dans la collection en traitant de la qualité et de la salubrité des aliments. Il permettra une manipulation et une consommation hygiéniques des denrées alimentaires y compris l'eau - au niveau des communautés rurales.

Quels sont les problèmes nutritionnels et alimentaires que ce guide référentiel cherche à traiter ?

Les diagnostics régionaux et ceux entrepris auprès des communautés rurales ont fait apparaître l'impact défavorable des maladies diarrhéiques sur l'état nutritionnel de la population. Ces maladies sont avant tout le résultat d'une méconnaissance des règles élémentaires de l'hygiène alimentaire.

Quels sont les objectifs de ce guide référentiel ?

Sensibiliser les communautés rurales aux maladies diarrhéiques et autres provoquées par la consommation d'aliments contaminés et à la nécessité d'avoir de bonnes conditions d'hygiène du milieu.

Quel est le contenu de ce guide référentiel ?

Problématique: Prévalence des maladies diarrhéiques provoquées par la consommation d'aliments contaminés par des micro-organismes pathogènes

Texte principal : Les conditions de préparation d'aliments sains

Etape 1. Respecter l'hygiène personnelle

Etape 2. Garder les locaux et les ustensiles de cuisine bien propres

Etape 3. Manipuler et conserver les aliments dans des bonnes conditions

Etape 4. Avoir un environnement sain

Etape 5. Connaître les contraintes à l'alimentation saine

Les supports didactiques

- Les Boîtes à images
- L'affiche murale

- C2. Produire des légumes
- D2. Assurer une couverture vaccinale des animaux
- D5. Produire du miel
- E3. Conserver le poisson de mer
- E4. Protéger le stock des céréales et de graines de légumineuses

Quelle est la documentation complémentaire pouvant être consultée ?

1. FAO. «Profitons au mieux de notre nourriture ». Note sur l'alimentation et la nutrition. Rome, FAO, 1997.
2. OMS. Les aliments contaminés : Cause majeure de diarrhée et de malnutrition chez les nourrissons et les jeunes enfants. Le point de l'alimentation du nourrisson, N°3, 1993.
3. OMS. Carences en matière d'assainissement : Ampleur du problème au niveau mondial. La salubrité de l'environnement, N°27, OMS, 1998.
4. WHO/FNU/FOS/94.5. L'hygiène dans les établissements de restauration collective ou à vocation alimentaire. Berlin, 1994.
5. USAID (AFR/SD/HRD). Nutrition de la femme et ses conséquences pour la survie de l'enfant et la santé reproductive en Afrique. Décembre 1996.

PROBLEMATIQUE

Les interactions entre l'environnement, l'alimentation, l'eau et la santé sont très complexes. Des agents biologiques et biochimiques répandus dans l'air, dans les sols, dans la nourriture et dans l'eau occasionnent ou contribuent à la mort prématurée de nombreuses personnes. Le mauvais traitement des déchets humains et domestiques, l'insalubrité des conditions de l'habitat, la malnutrition et la mauvaise hygiène alimentaire constituent les principaux facteurs à l'origine de ces problèmes.

Au niveau des communautés rurales, les règles élémentaires en matière d'hygiène sont en général ignorées. Ainsi, les enfants comme les adultes négligent souvent de se laver les mains avant les repas ou les aliments eux-mêmes avant de les consommer. En particulier, les produits de cueillette (mangues, goyaves, etc...), manipulés par des mains généralement sales, sont rarement nettoyés avant consommation. Mais, bien souvent, l'eau qui sert au lavage de ces produits alimentaires est elle-même sale.

Dans ces conditions, il y a risques de contamination alimentaire, laquelle provoque principalement des maladies, dites diarrhéiques pouvant entraîner la mort par déshydratation.

Par ailleurs, l'insalubrité de l'environnement et l'absence d'infrastructures d'assainissement aggravent la situation. Dans les différentes zones d'intervention du projet UTF/MAG/071/MAG par exemple, peu de ménages disposent de latrines. Ceux qui ont pu en construire -contraints par les autorités locales à cause de l'épidémie de choléra- ne les utilisent pratiquement pas. Ils préfèrent déféquer dans la nature, souvent à proximité de leur habitation. D'autre part, les fosses à ordures sont quasi inexistantes, de sorte que les déchets domestiques traînent un peu partout au contact des insectes et autres animaux.

Dans tous ces cas, la contamination de l'eau et des aliments par des matières fécales est inévitable : c'est le « péril fécal ».

L'objectif de ce guide référentiel est de sensibiliser les communautés rurales aux maladies diarrhéiques et autres provoquées par la consommation d'aliments contaminés et à la nécessité d'avoir de bonnes conditions d'hygiène.

Cette sensibilisation s'adresse plus particulièrement aux mères de famille qui ont non seulement la charge de s'occuper des enfants mais aussi celle de préparer les aliments au foyer. Elles doivent donc être éduquées au premier rang. Mais les hommes sont aussi concernés par cette prise de conscience, puisque l'hygiène alimentaire doit être respectée à tous les stades, depuis la production jusqu'à la consommation.



**Projet de
Surveillance et Education des Ecoles
et des Communautés en matière d’Alimentation et de Nutrition Elargie**

**Organisation
des Nations Unies pour
l’Alimentation et l’Agriculture**

**PROJET UTF / MAG / 071 / MAG
« Appui au Secteur Agricole »**

TEXTE PRINCIPAL LES ETAPES POUR LA PROMOTION DE L’ALIMENTATION SAINE

**ETAPE 1
Respecter l’hygiène personnelle**

**ETAPE 2
Garder les locaux et les ustensiles de cuisine bien propres**

**ETAPE 3
Manipuler et conserver les aliments dans de bonnes conditions**

**ETAPE 4
Avoir un environnement sain**

**ETAPE 5
Connaître les contraintes à l’alimentation saine**

**GRAAM
GUIDES REFERENTIELS SUR L’ALIMENTATION ET L’AGRICULTURE
A MADAGASCAR**

ETAPE 1 RESPECTER L'HYGIENE PERSONNELLE

Une bonne santé commence par une bonne hygiène personnelle.



Les personnes qui manipulent, préparent ou servent des aliments doivent se laver soigneusement les mains à l'eau propre et au savon. Ce geste doit se répéter chaque fois qu'on a été aux toilettes ou en contact avec des animaux ou que la mère vient de changer son bébé.

Ces personnes doivent également porter des vêtements propres. Elles doivent en outre garder les ongles toujours bien propres (de préférence les couper bien courtes) et se couvrir les cheveux lorsqu'elles travaillent en cuisine.

En fait, toutes ces mesures de prévention s'imposent, sachant que plus les vêtements sont propres, moins il y a de risque de contamination.

Il est important de noter que les animaux domestiques hébergent souvent des germes qui peuvent passer des mains aux aliments. Il y a donc lieu de se laver les mains après chaque contact avec ces animaux.

ETAPE 2 GARDER LES LOCAUX ET USTENSILES DE CUISINE BIEN PROPRES

Les surfaces utilisées pour la préparation des aliments doivent être toujours propres. On sait que tout débris et/ou toute miette est un réservoir potentiel de microbes et peut attirer insectes et autres animaux.

La cuisine doit toujours être maintenue en ordre, de sorte qu'il est plus facile d'assurer sa propreté. Rien ne doit être laissé par terre et les effets personnels doivent être rangés dans un endroit bien spécifique.

Les linges et les torchons qui sont en contact avec des plats et des ustensiles doivent être changés tous les jours et en état de propreté. Le nettoyage des sols doit s'effectuer après chaque opération dans la cuisine pour éliminer la saleté éventuelle et réduire le risque de contamination par les microorganismes. Il faut protéger les placards ou les garde-manger contre les différents insectes qui sont source de contamination. Ces endroits doivent donc être maintenus propres et faire l'objet d'une désinfection régulière.

La vaisselle et les ustensiles de cuisine doivent être maintenus bien propres et en ordre. Il faut les nettoyer soigneusement après chaque utilisation et les essuyer correctement avant de les ranger.

ETAPE 3

MANIPULER ET CONSERVER LES ALIMENTS DANS DE BONNES CONDITIONS

La préparation et la conservation des aliments avant leur consommation sont deux étapes déterminantes qui conditionnent la salubrité des aliments. Toute erreur commise à ces deux niveaux risque de favoriser la survie et/ou le développement des germes jusqu'à des taux pathogènes.



De nombreuses denrées alimentaires ne peuvent se consommer que lorsqu'elles sont cuites. Dans ce cas, une bonne cuisson est indispensable, non seulement pour les rendre aptes à la consommation, mais aussi pour détruire les germes pathogènes qui les contaminent.

Par exemple, le poisson et les fruits de mer peuvent facilement propager de nombreuses maladies provoquées par des germes et des toxines ; spécialement quand ils ont été pêchés en eau polluée par des eaux usées, des matières fécales ou des excréments d'animaux et sont consommés crus ou mal cuits. **La règle est alors de bien les faire cuire et de les consommer sans délai.** Il en est de même du lait qui, bien qu'étant un bon aliment, peut transmettre des maladies provenant de la vache. **Il importe, là aussi, de bien le faire bouillir avant la consommation.**

En ce qui concerne les fruits et légumes, lesquels peuvent généralement se consommer crus, ils doivent toujours être soigneusement lavés à l'eau propre. Il convient, si possible, de les peler. **Lorsque des légumes risquent d'être fortement contaminés par des eaux usées ou du fumier, il faut les faire bien cuire, surtout pour les jeunes enfants.**

Ainsi, la consommation des carottes non cuites ou des fraises mal lavées a été à l'origine de cas de cisticercose dépistés dans le pays. Il a été constaté que pour leurs cultures maraîchères et fruitières les paysans concernés utilisaient comme engrais des excréments de porc, source de contamination. Outre donc les maladies diarrhéiques, bien d'autres problèmes de santé peuvent survenir à la suite de la consommation d'aliments contaminés.

Il faut également éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits. En effet, un aliment bien cuit peut être contaminé au moindre contact avec un aliment cru.

On peut également avoir une contamination indirecte lorsqu'un aliment non contaminé entre en contact avec un aliment contaminé (mains sales, mouches ou autres insectes) ou avec un plan de travail ou des ustensiles contaminés.

Ainsi, les ustensiles utilisés pour des aliments crus doivent être soigneusement lavés avant d'être réutilisés pour des aliments cuits. Par ailleurs, en ajoutant de nouveaux ingrédients à un aliment cuit, on risque encore d'y introduire des germes pathogènes.

Il est courant chez de nombreuses familles d'utiliser les restes de nourriture pour les repas du soir ou du lendemain. Dans ce cas, il faut veiller à ce que ce plat soit bien réchauffé avant la consommation. Des risques de contamination, donc d'intoxication alimentaire, sont à craindre, particulièrement dans des conditions de conservation qui laissent à désirer, comme c'est souvent le cas chez les communautés rurales. Cette règle vaut pour tout aliment ayant été cuit, puis conservé. Seul un réchauffement correct permettra de se débarrasser des micro-organismes qui auraient pu se multiplier pendant cette période de conservation.

<p>Une attention particulière s'impose lorsqu'on prépare la nourriture des nourrissons et des jeunes enfants. Il est bien préférable de ne pas conserver du tout les aliments qui leur sont destinés.</p>
--

Les aliments contiennent toujours certaines bactéries qui prolifèrent progressivement. De ce fait, ils se détériorent au bout d'un certain temps. Il est donc recommandé de ne pas conserver trop longtemps les aliments, de ne jamais consommer de denrées alimentaires avariées ou dès que celles-ci dégagent une mauvaise odeur. Ceci est habituellement signalé par la présence sur ces aliments de mouches ou autres insectes. **De tels aliments doivent être obligatoirement jetés.**

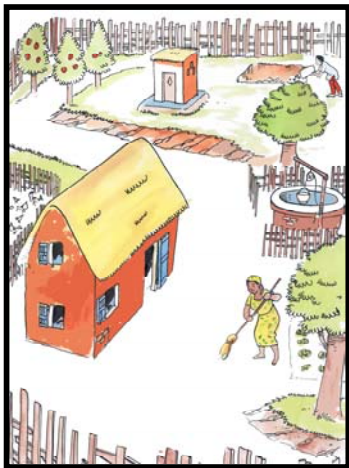
ETAPE 4

AVOIR UN ENVIRONNEMENT SAIN

La prévention des maladies d'origine alimentaire doit s'envisager de manière globale. Ainsi, les conditions de l'environnement, y compris l'approvisionnement en eau et l'assainissement, doivent être prises en compte.

Les maladies diarrhéiques sont étroitement liées au manque d'assainissement et d'hygiène et, en conséquence, à la contamination de l'eau et des aliments par des matières fécales. Les populations ont besoin d'eau pour boire et se laver ; elles ont également besoin d'installation pour l'évacuation des déchets, excréments humains et ordures ménagères.

<p>Cela signifie que l'eau doit être sûre et l'évacuation des déchets hygiénique.</p>
--



Dans cette perspective, la mise en place d'un système de latrines adaptées aux conditions locales et conformément aux normes établies doit être prioriser. Il convient de sensibiliser toute la communauté rurale aux bienfaits d'un tel système. C'est à travers l'application stricte de ce système qu'on pourra durablement garantir la qualité hygiénique de l'eau - particulièrement, celle des proches cours d'eau - et, par-là, prévenir ainsi les maladies diarrhéiques ainsi que le choléra.

Dans la même optique, l'élimination rationnelle des déchets domestiques à forte concentration de matières organiques, de cendres ou de poussière constitue également un moyen important de lutte contre les maladies infectieuses. Au niveau des communautés rurales, l'élimination de ces déchets par le biais du compostage reste à promouvoir.

Non seulement le système est facile à mettre en place, donc tout à fait à la portée des ménages, mais il permet en outre d'utiliser les déchets organiques à des fins de production.

A défaut de ce système, les déchets domestiques organiques continueront de poser des problèmes sanitaires graves : en fermentant, ils créent les conditions favorables à la survie et à la multiplication des microbes, surtout lorsque des excréments humains y sont associés. **Les déchets organiques favorisent enfin la prolifération des insectes, des rongeurs et d'autres animaux pouvant transmettre des maladies. Cela justifie largement les actions de sensibilisation engagées en matière par certaines autorités communales en milieu rural.**

Dans un grand nombre de communautés rurales, l'approvisionnement en eau se fait à travers des cours d'eau ou des eaux de source. Or, la contamination inévitable des eaux de surface par les matières fécales déclenche des problèmes sanitaires graves, (diarrhées, choléra, typhoïde).

Il convient ainsi de sensibiliser les communautés rurales à la nécessité de faire bouillir l'eau avant consommation ou utilisation pour la préparation des aliments.

Les programmes d'éducation en matière d'hygiène alimentaire peuvent se heurter à diverses contraintes, notamment d'ordre socio-culturel et économique.

Faiblesse du pouvoir d'achat

Le pouvoir d'achat du Malgache est en général faible. Ainsi, en milieu urbain où tout s'achète, l'individu de classe économique modeste ne peut se contenter que de denrées alimentaires à bas prix. Or, dans la majorité des cas, celles-ci sont de bien mauvaise qualité, qu'il s'agisse de produits d'origine animale (poisson, œufs, etc....) ou d'origine végétale (fruits et légumes, notamment). La consommation de tels aliments expose à des risques d'intoxication.

En milieu rural, le problème est moins grave car les produits alimentaires ne s'achètent pas dans leur ensemble, leur détérioration se produit lors de la conservation.

Par conséquent, il conviendrait de sensibiliser les communautés rurales à consommer des produits frais et à éviter tout aliment susceptible d'être contaminé ou avarié. Ceci est particulièrement important pour l'alimentation infantile.

Absence d'eau saine et manque de moyen d'assainissement

Les villes sont généralement pourvues d'adduction d'eau potable. Sauf dans les quartiers pauvres et/ou bidonvilles où les conditions générales d'hygiène laissent beaucoup à désirer, les risques de contamination de l'eau de boisson sont donc relativement faibles. En revanche, les carences en matière d'assainissement sont beaucoup plus manifestes. Une faible proportion des ménages bénéficie d'un assainissement individuel, tel qu'un système de fosses septiques ou de latrines. A ce niveau, les risques de contamination des aliments s'avèrent plus importants.

Chez les communautés rurales, la situation se présente différemment. Pratiquement, toute la population paysanne s'approvisionne en eau, soit auprès d'un puits ou d'une rivière ou encore d'une source d'eau. **Dans ces conditions, il est vivement recommandé de faire bouillir l'eau avant la consommation.**

Dans leurs actions de développement en faveur des communautés rurales, quelques ONGs procèdent à la mise en place de bornes fontaines. Mais ces actions louables en sont à leur début et restent encore très limitées.

Concernant les moyens d'évacuation des excréments, la presque totalité des communautés rurales utilisent le système traditionnel, à savoir la défécation dans la nature. La récente épidémie de choléra dans le pays contraint les ménages à avoir des latrines individuelles. Dans certaines régions, un bon nombre de ces latrines sont cependant inutilisées ou utilisées à d'autres fins (poulailler, etc....).

Cette tradition étant profondément enracinée, seule l'éducation de la population, associée à un contrôle approprié par les autorités sanitaires, pourra apporter une amélioration quant à l'utilisation de ces latrines.

Croyances ou habitudes

Dans de nombreuses circonstances, les parents ne sont pas conscients de la relation entre la diarrhée et les aliments contaminés. En particulier, les mères, qui ont la charge des enfants négligent souvent cette relation ou ne savent pas l'établir. Elles continuent ainsi à faire les mêmes erreurs et favorisent ainsi les maladies diarrhéiques.

Les pratiques traditionnelles sont parfois incompatibles avec les principes de l'hygiène alimentaire. Par exemple, il y a des habitudes locales ou régionales qui veulent que les gens s'accommodent d'un tout petit papier pour les toilettes sans se soucier de se laver les mains par la suite. Et les enfants subissent le même sort.

Une telle pratique favorise la contamination alimentaire et est à décourager.

Pénurie de combustible ou manque de temps pour la préparation des aliments

En cas de manque de combustible ou de temps pour préparer les aliments, (assez courant dans beaucoup de foyers ruraux ou urbains pauvres), les mères de famille adoptent des méthodes nuisibles à la santé des enfants, en particulier.

Par exemple, elles ont tendance à préparer des quantités d'aliments supérieures au nécessaire pour un seul repas et à conserver les restes à la température ambiante, dans des contions d'hygiène aléatoires, pour le repas suivant. Or, la conservation des aliments à la température ambiante, particulièrement pendant la saison chaude, crée un grand risque. Cette température est spécialement favorable à la croissance des micro-organismes.

De la même façon, face à la pénurie de combustible, on sert souvent des aliments froids ou insuffisamment réchauffés.

Disposer de bois de chauffe ou de charbon en quantité suffisante, sans gaspillage d'énergie, constitue donc un facteur d'hygiène alimentaire. Les activités de reboisement communautaire et la diffusion de foyers améliorés joueront à ce titre un rôle primordial.

GLOSSAIRE

Contamination	: Transmission d'une maladie à partir d'aliments (l'eau comprise) infectés par des bactéries pathogènes ou des toxines
Intoxication	: Empoisonnement dû à l'indigestion d'aliments contaminés
Diarrhée	: Maladie caractérisée par un nombre de selles plutôt liquides plus élevé qu'à l'ordinaire
Maladies diarrhéiques	: Ensemble de maladies d'origine alimentaire habituellement causées par la consommation d'aliments contaminés
Toxine	: Poison produit par des bactéries, parasites, champignons
Bactérie/virus	: Micro-organisme responsable des maladies infectieuses / contagieuses
Avarié	: Endommagé par suite d'une contamination du produit par des micro-organismes
Déshydratation	: Etat d'un individu caractérisé par la perte d'eau de l'organisme pouvant entraîner la mort.
Choléra	: Maladie épidémique très contagieuse causée par un virus
Typhoïde	: Maladie infectieuse et contagieuse de l'intestin caractérisée entre autres par une forte fièvre
Péril fécal	: Risque de maladies diarrhéiques ou autres provoquées par des excréments humains
Microbes/germes/agents pathogènes	: Microorganismes provoquant des maladies infectieuses / contagieuses
Désinfection	: Acte de détruire les insectes, les germes microbiens de l'air
Compostage	: Fabrication de compost
Compost	: Matière formée par la décomposition de produits organiques variés (débris végétaux, résidus ménagers, etc...) et utilisée comme fumure.

Ce guide référentiel a été préparé par :

- **Professeur ANDRIANASOLO Roger**