

REPUBLIQUE DU TCHAD

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA
RECHERCHE SCIENTIFIQUE ET DE LA FORMATION
PROFESSIONNELLE

ACADEMIE DU SUD-OUEST

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DES SCIENCES
AGRONOMIQUES ET DES TECHNOLOGIES
AGROALIMENTAIRES DE LAÏ

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION DES ETUDES

SERVICE DE LA SCOLARITE ET DES EXAMENS

UNITE – TRAVAIL - PROGRES



جمهورية تشاد

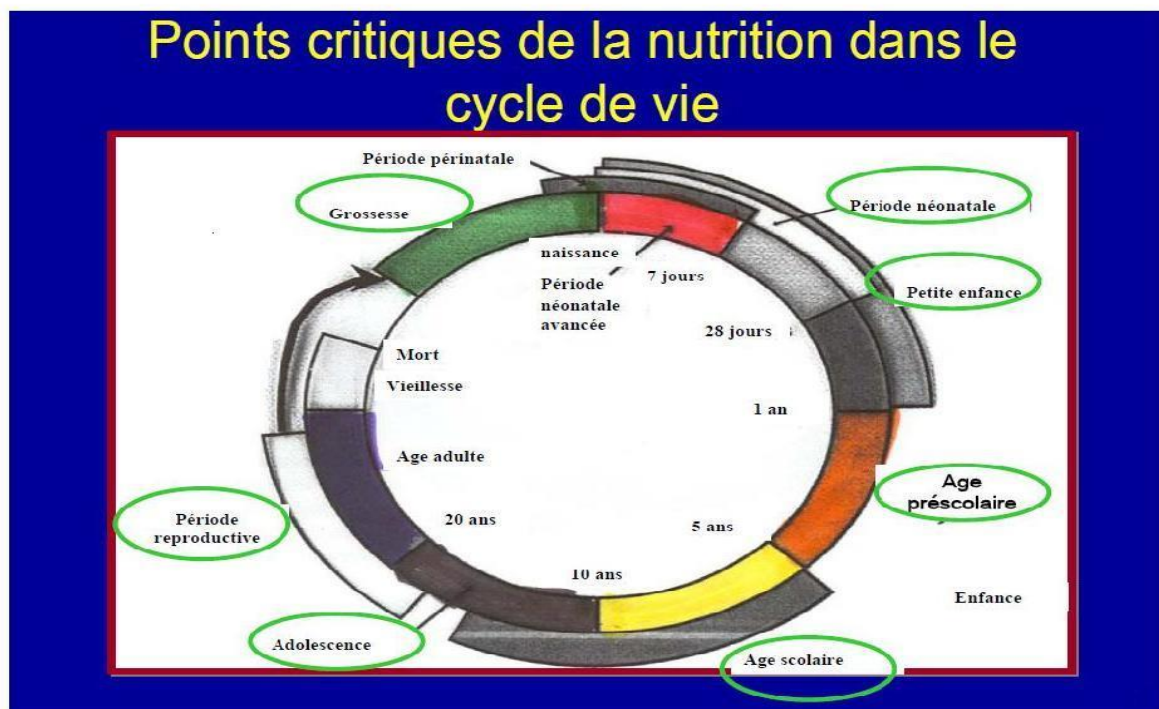
وزارة التعليم العالي والبحث
العلمي والتكوين المهني

أكاديمية جنوب غرب

المعهد الوطني العالي للعلوم
الزراعية وتكنولوجيا الزراعة
الغذائية بلاي

أمانة العامة

COURS DE : ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT (ANJE) L2 NUTRITION HUMAINE (NH2)



Dr Barnabas KAYALTO

Docteur de l'Université Ouaga I Pr Joseph KI-ZERBO, Burkina Faso

Dr en Nutrition Humaine et Toxicologue Alimentaire

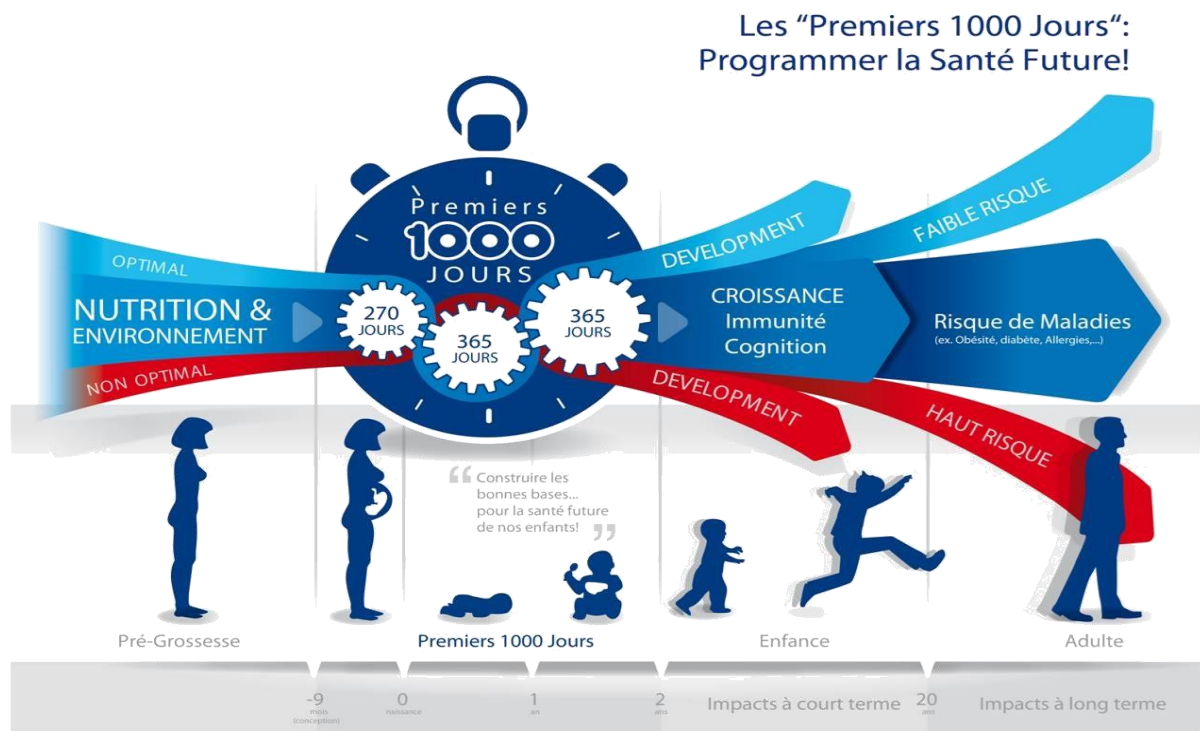
Maître-assistant (C.A.M.E.S.)

Enseignant-Chercheur permanent à l'Institut National Supérieur des Sciences Agronomiques
et des Technologies Agro-alimentaires de Lai (INSATAL)

Aout 2026

Cours de Dr KAYALTO Barnabas, Nutritionniste, Maitre-assistant (C.A.M.E.S.)

CHAPITRE I : ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT (ANJE)



Les premiers 1000 jours de vie de l'enfant influencent sa santé maintenant, mais surtout programme sa santé future

La fenêtre d'opportunité de 1000 j :



				
Conception	Gestation	Naissance	1 an	2 ans
0	1 – 269	270	635	1000

$$270 \text{ (grossesse)} + 365 \text{ (1 an)} + 365 \text{ (2 ans)} = 1000 \text{ jours}$$

C'est un concept de nutrition qui repose sur des études scientifiques ayant montré l'importance des 1000 jours qui s'écoulent entre le début d'une grossesse jusqu'au deuxième anniversaire de l'enfant.

Recommandations générales de l'ANJE :

- 1- Contact peau à peau immédiat après l'accouchement et la mise au sein précoce à la première heure après l'accouchement.
- 2- AME jusqu'à six mois.
- 3- Introduction des AC à partir de 6 mois.
- 4- poursuite de l'AM jusqu'à 24 mois, même plus.

Le **cycle de vie** désigne l'ensemble des **étapes ou phases** biologiques, psychologiques et sociales successives de développement et des transformations successives par lesquelles passe un système, un organisme ou un produit, de sa création originelle jusqu'à sa fin définitive

PLAN DU COURS

Introduction

- Objectifs
- Alimentation et croissance
- La fenêtre d'opportunités de 1000 jours
- L'initiation Précoce
- Alimentation du nourrisson de 0 à 6 mois : Allaitement maternel exclusif (AME)
- Alimentation du nourrisson de 6 à 8 mois : aliments de complément
- Alimentation du nourrisson de 9 à 23 mois
- Variété des aliments
- Promotion d'un environnement favorable.

Objectifs pédagogiques de l'enseignement

Cette présentation vise comme objectifs :

- Définir les concepts : ANJE, nourrisson, jeune enfant, allaitement maternel exclusif et alimentation complémentaire ;
- Présenter les enjeux, et les avantages de l'ANJE ;
- Présenter l'importance de l'ANJE optimal pendant les 1000 jrs ;
- capitaliser des connaissances sur les différents types d'aliments et nutriments nécessaires pour le nourrisson et du jeune enfant;
- Présenter l'anatomie du sein et le mécanisme de production de lait ;
- Présenter les bonnes positions, bonne prise et une succion efficace du lait ;
- Décrire les caractéristiques et les recommandations générales pour une alimentation complémentaire appropriée.



Introduction

ENJEUX de l'ANJE

Selon le LANCET, 2003 chaque année :

- ✓ 22 % des décès de nouveaux nés pourraient être évités avec la mise au sein précoce dans un délai ne dépassant pas 1 heure après la naissance ;
- ✓ 13 % des décès des enfants de moins de 5 ans pourraient être évités avec les bonnes pratiques de l'allaitement ;
- ✓ 6 % des décès des enfants de moins de 5 ans pourraient être évités avec les bonnes pratiques de l'alimentation complémentaire.

1-Définition des concepts

1. ANJE = Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant

La nutrition de l'enfant concerne la **période néonatale (de la naissance à 28 jours)**, le **nourrisson (29 jours à 2 ans)**, **l'enfant (2 à 12 ans)** et **l'adolescent (12 à 16 ans)** (Hankard et Clan, 2002)¹.

2. Nourrisson = du 29^{ème} jour de la naissance à 2 ans ;
3. Jeune enfant = de 12 mois à 24 mois

Hankard R. et Clan R.D. (2002). Alimentation de l'enfant. Document pédagogique, CLAN-Edition. 24 pages.

2-Alimentation et croissance

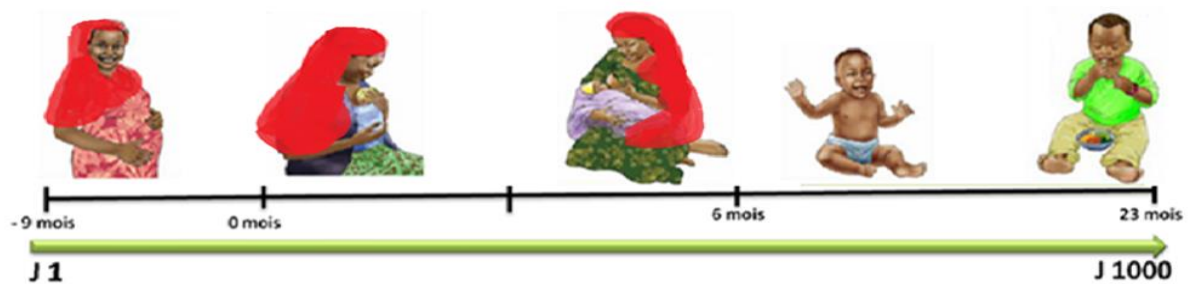
La croissance évolue de façon optimale chez l'enfant et l'adolescent en bonne santé et recevant une alimentation appropriée. Le poids est ensuite régulé par une bonne alimentation, la perturbation des apports alimentaires conduisent à des problèmes pondéraux.

L'altération du statut nutritionnel de l'enfant: carence en macronutriment ;

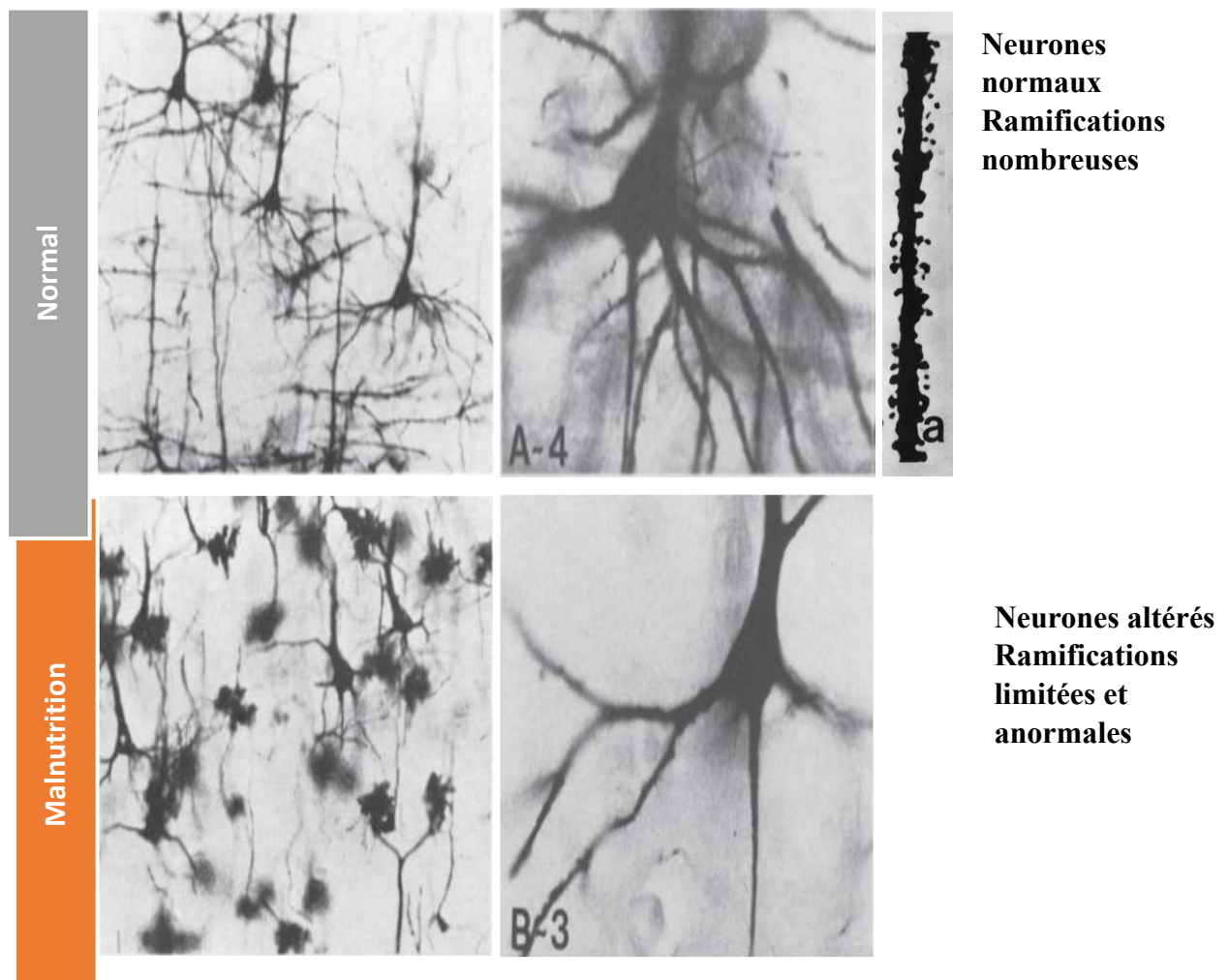
Les carences en micronutriments : vitamines et minéraux.

3-Fenêtre d'opportunité de 1000 jours

La bonne alimentation de l'enfant commence dès sa conception dans le ventre de sa mère. Car il existe la malnutrition intra-utérine. C'est pourquoi il est capital de fournir les nutriments nécessaires au développement du fœtus à la mère porteuse avant la naissance et à la mère allaitante après la naissance pour que l'enfant ne manque de rien.



Développement cérébral d'un enfant sain et malnutri



Les dommages subis par le cerveau pendant les 1000 premiers jours (de la grossesse au 2eme anniversaire de l'enfant) sont irréversibles et altèrent les capacités cognitives de manière permanente

4-Initiation précoce au sein

Tout se joue dans la première heure :

- encourager l'accouchement dans les formations sanitaires ;
- mettre l'enfant immédiatement au sein (Colostrum) ;
- le laisser pendant au moins une heure sur le ventre de sa mère pour qu'il cherche, trouve et s'attache lui-même au sein.

Mise au sein précoce du bébé :

- expulsion du placenta, succion du bébé stimule les contractions utérines.
- production de lait maternel est stimulée.



4.1. Colostrum pour le nouveau-né

Le colostrum est le tout premier lait jaunâtre épais sécrété à la fin de la grossesse et durant les premiers jours suivant l'accouchement. Il est bon pour le bébé car contient des concentrations élevées en nutriments et aide à protéger le bébé contre les maladies, car il renforce l'immunité. Il est considéré comme le premier vaccin du bébé.

- allaiter fréquemment facilite la production du lait ;
- l'allaitement maternel précoce aide à réduire les saignements de la mère;

- en petite quantité et agit comme laxatif nettoyant l'estomac du nourrisson. Le colostrum aide à éliminer les premières selles noirâtres (méconium).

5. Alimentation du nourrisson de 0 à 6 mois

ALLAITEMENT EXCLUSIF (AME) = l'enfant est nourri exclusivement au sein avec du lait maternel pendant les 6 premiers mois de sa vie.

- pendant les 6 premiers mois, le bébé a besoin SEULEMENT de lait maternel ;
- allaitement exclusif sans biberon ni eau ;
- lait maternel contient des anticorps qui protègent contre les maladies, spécialement contre la diarrhée et les infections respiratoires.
- aliment complet pour le nourrisson ;
- est toujours propre ;
- est toujours prêt et à la bonne température. Est facile à digérer. Les nutriments sont bien absorbés.
- favorise une croissance et un développement adéquats, aidant ainsi à prévenir le retard de croissance ;



- le lait maternel fournit toute la nourriture et l'eau dont le bébé a besoin pendant les 6 premiers mois ;
- ne pas donner autre chose, même pas d'eau, pendant les 6 premiers mois du bébé ;
- même pendant les périodes de forte chaleur, le lait maternel éteindra la soif du bébé. contient assez d'eau pour couvrir les besoins du bébé (88 %) ;
- le fait de donner autre chose au bébé diminuera sa succion et réduira la quantité de lait maternel que la mère produit ;
- les aliments, l'eau et les autres liquides peuvent rendre le bébé malade ;
- vous pouvez donner des médicaments s'ils sont recommandés par le prestataire de soins de santé ;
- Contact fréquent peau contre peau: rapprochement, développement affectif et social du nourrisson.

Pour les mères des enfants de moins de 6 mois :

- supplémentation en vitamine A dans les 8 premières semaines suivant la naissance ;
- supplémentation en micronutriments ;
- meilleure utilisation des aliments disponibles localement, de la supplémentation en micronutriments/des aliments enrichis à domicile pour les femmes dénutries.



Tableau : Composition du lait de femme

Composition	Lait de femme	Lait de vache
Eau (ml/100 ml)	87,1	87,2
Energie (Kcal/100ml)	64	66
Poids sec (mg/100 ml)	12,9	12,8
Protéines (g/100 ml)	1,1	3,5
Lipides (g/100 ml)	3,4	3,7
Lactose (g/100 ml)	6,8	4,9
Minéraux (g/100 ml)	0,2	0,7
Protéines (% du total des protides)		
Caséines	30	82
Protéines du lactosérum	70	18

A chaque espèce ses besoins spécifiques ! Pourquoi cette différence ?



- 6 semaines pour doubler le poids de naissance ;
- Besoins accrus en protéines (5,2 g/100 kcal).



- 5 mois pour doubler le poids de naissance ;
- Besoins moindres en protéines (1,5 g/100 kcal).

5.1. Importance de l'AME

- l'allaitement maternel exclusif signifie nourrir le bébé UNIQUEMENT avec du lait maternel durant les 6 premiers mois;
- le lait maternel fournit tous les aliments et l'eau dont le bébé a besoin pendant les 6 premiers mois de vie;
- l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois protège le bébé contre beaucoup de maladies, telles que la diarrhée et les infections respiratoires;
- elle protège contre une autre grossesse en retardant le retour des couches ;
- succion immédiate et fréquente prévient l'engorgement ;
- l'allaitement est économique ;
- réduit la charge de travail de la mère (pas de temps passé à aller acheter le lait maternisé, bouillir l'eau, chercher des combustibles, ou préparer le lait maternisé) ;
- réduit les risques de cancer du sein et de l'ovaire.
-
- l'alimentation mixte signifie nourrir le bébé de lait maternel et de tout autre aliment ou liquide, y compris le lait maternisé pour bébé, le lait animal ou l'eau ;
- l'alimentation mixte avant 6 mois peut augmenter les risques de maladies telles que la diarrhée, la pneumonie, la malnutrition pour le bébé et endommager l'estomac du bébé.

5.2. Fréquence de l'allaitement

- allaiter à la demande, le jour et la nuit (8 à 12 fois) ;
- plus de succion (avec une bonne prise) augmente la production de lait maternel ;

- pleurer est un signe tardif de faim. Les signes avant-coureurs indiquant que le bébé veut prendre le sein sont :
 - Agitation ;
 - ouverture de la bouche et rotation de la tête d'un côté à l'autre ;
 - tirer et rentrer la langue ;
 - sucer les doigts et les poings.
- laisser le bébé terminer avec un sein avant d'offrir l'autre. Le changement d'un sein à l'autre empêche le bébé d'obtenir le « lait de fin de tétée » nutritif. Le « lait de début de tétée » contient plus d'eau et étanche la soif du nourrisson; le « lait de fin de tétée » contient plus de graisse et assouvit la faim du nourrisson;
- si le bébé est malade ou somnolent, le/la réveiller souvent pour lui offrir le sein.

5.3. Avantages de l'AM pour la famille

- ❖ Les mères et leurs enfants sont en meilleure santé.
- ❖ Pas de dépense médicale due aux maladies que les autres laits peuvent causer.
- ❖ Aucune dépense encourue pour l'achat d'autres laits, bois de chauffage ou autre combustible pour bouillir l'eau, le lait ou les ustensiles.
- ❖ Les naissances sont espacées si la mère allaite exclusivement dans les six premiers mois, jour et nuit, et si ses menstruations ne sont pas revenues.

Remarque: Les familles doivent aider la mère avec les tâches ménagères.



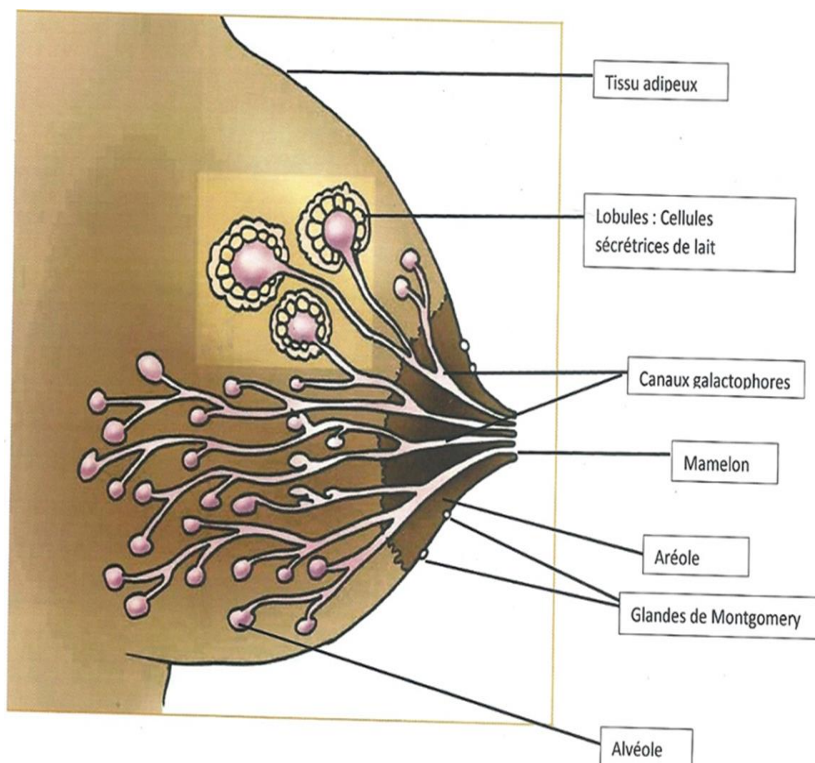
5.4. Avantages de l'AM pour la nation/communautés

- ❖ des bébés en bonne santé font une nation en bonne santé;
- ❖ économies sont réalisées au niveau des soins de santé : réduction des maladies infantiles réduisant ainsi les dépenses ;

- ❖ améliore la survie de l'enfant : allaitement réduit la morbidité infantile et la mortalité infantile ;
- ❖ protège l'environnement ;
- ❖ pas importation de lait et d'ustensiles : économie de l'argent qui pourra être utilisé pour autre chose.

6. Pratiques de l'allaitement

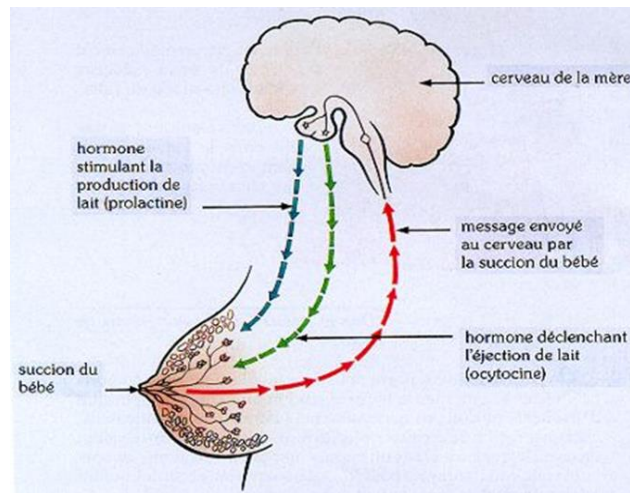
1.1. Anatomie du sein et mécanisme de production de lait



Le reflexe neuro-hormonal.

Mécanisme de production du lait :

- La succion de l'aréole envoie des signaux vers l'hypothalamus ;
- Sécrétion de l'ocytocine et de la prolactine ;
- La prolactine produit le lait ;
- L'ocytocine éjecte le lait.



1.2. Signes d'une bonne prise du sein



1. La bouche du bébé est grandement ouverte ;
2. Une grande partie de l'aréole (peau plus foncée) au-dessus de la bouche du bébé qui est en dessous ;
3. La lèvre inférieure du bébé est inversée (tournée vers l'extérieur) ;
4. Le menton du bébé touche le sein de la mère.

6.3. 5 Signes d'une succion efficace :

- ☼ Le bébé suce lentement et profondément, parfois fait une pause.
- ☼ La mère voit ou entend le bébé avaler après un ou deux mouvements de succion.
- ☼ La succion est confortable et sans douleur pour la mère.
- ☼ le bébé termine la tétée, libère le sein et semble satisfait et détendu.
- ☼ Le sein est plus souple après la tétée.

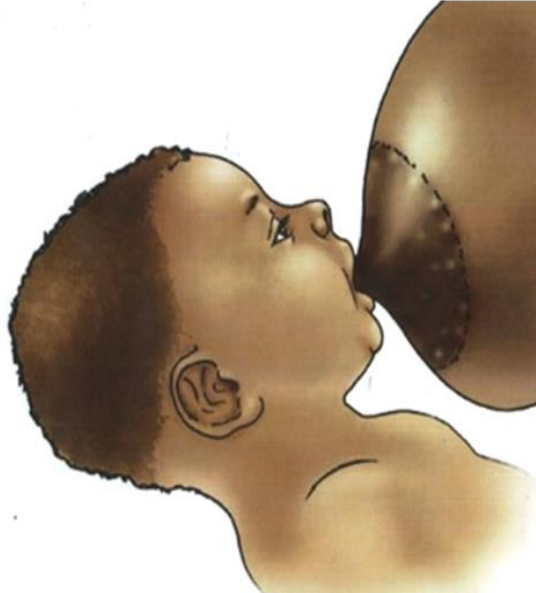
6.4. Mauvaise prise du sein

Seul le mamelon est dans la bouche du bébé, pas le tissu mammaire ;

Les conduits lactifères du sein en dehors de la bouche de bébé, où la langue ne peut pas les atteindre. La langue du bébé ne presse pas les conduits lactifères.

Résultats de la mauvaise prise :

1. Mamelons douloureux et crevassés ;
2. La douleur cause un mauvais écoulement du lait et ralentit la production de lait.



6.5. Expression du lait et alimentation à la tasse

- Placer le pouce sur le sein au-dessus de l'aréole (la zone foncée autour du mamelon) et les autres doigts en dessous du sein derrière l'aréole;
- avec votre pouce et les 2 premiers doigts presser un peu vers la paroi du thorax puis presser doucement vers l'aréole (zone foncée) ;
- le lait peut commencer à couler en goutte à goutte, ou parfois en fins jets. Recueillir le lait dans le récipient propre;
- éviter de frotter la peau, cela peut causer des contusions, ou de pincer le mamelon, ce qui arrête l'écoulement du lait.



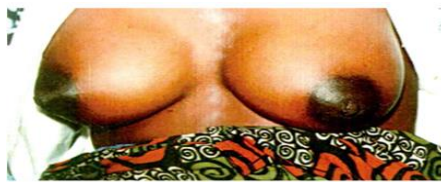
- alterner les positions du pouce et de l'index et presser/compresser et relâcher tout autour de l'aréole ;
- exprimer le lait d'un sein pendant au moins 3 à 5 min jusqu'à ce que le débit ralentisse, exprimer le lait de l'autre sein, puis répéter les deux côtés à nouveau (20 à 30 min au total) ;
- stocker le lait maternel dans un récipient propre et couvert. Le lait peut être stocké pendant 6 à 8 heures dans un endroit frais et jusqu'à 72 heures au fond du réfrigérateur ;
- donner le lait maternel exprimé au bébé dans une tasse. Amener la tasse vers la lèvre inférieure du bébé et permettre au bébé de prendre des petites quantités de lait, en léchant le lait avec sa langue. Ne pas verser le lait dans la bouche du bébé.



Remarque: l'utilisation du tire-lait est possible pour les mères qui en ont les moyens

7. Difficultés courantes de l'allaitement

- engorgement mammaire



Symptômes

- peut apparaître dans les deux seins;
- enflure, sensibilité, chaleurs, faible rougeur, douleur;
- peau brillante, mamelons fermes et plat, prise de sein difficile;
- peut souvent apparaître du 3^{ème} au 5^{ème} jour après l'accouchement.

- **mamelon douloureux, crevassé**



Symptômes

- douleur des seins des mamelons;
- fissure de la partie supérieure et autour de la partie inférieure des mamelons ;
- Saignement occasionnel;
- Peut être infecté.

- **canaux bouchés, Mastite**



Symptômes

- canaux bouchés: masse sensible, rougeur localisée et peut ne pas donner de fièvre;
- mastite: inflammation sévère, forte douleur, partie endolorie, on ne le sent généralement pas, fièvre, parfois un bébé refuse d'être allaité parce que le lait a un goût plus salé.

7. Aliments de complément à partir de 6 mois

Alimentation de complément :

C'est le fait d'introduire à partir du 6^{ème} mois, d'autres aliments adéquats en plus du lait maternel ou du lait de remplacement pour satisfaire les besoins nutritionnels des nourrissons.

Caractéristiques de l'alimentation complémentaire :

Caractéristiques

F = Fréquence des repas

Q = Quantité d'aliments

T = Texture (épaisseur/consistance)

V = Variété des aliments/Diversité

A = Alimentation active

H = Hygiène

- A partir de 6 mois environ, le bébé a besoin d'autres aliments en plus du lait maternel.
- Continuer d'allaiter le bébé à la demande jour et nuit.
- Le lait maternel continue d'être la plus importante source d'alimentation du bébé.
- Allaiter d'abord avant de donner d'autres aliments.
- alterner les positions du pouce et de l'index et presser/compresser et relâcher tout autour de l'aréole ;
- exprimer le lait d'un sein pendant au moins 3 à 5 min jusqu'à ce que le débit ralentisse, exprimer le lait de l'autre sein, puis répéter les deux côtés à nouveau (20 à 30 min au total) ;
- stocker le lait maternel dans un récipient propre et couvert. Le lait peut être stocké pendant 6 à 8 heures dans un endroit frais et jusqu'à 72 heures au fond du réfrigérateur ;
- donner le lait maternel exprimé au bébé dans une tasse. Amener la tasse vers la lèvre inférieure du bébé et permettre au bébé de prendre des petites quantités de lait, en léchant le lait avec sa langue. Ne pas verser le lait dans la bouche du bébé.



7.1. Alimentation du nourrisson de 6 à 8 mois : complément des aliments

- la fréquence: Donner des aliments de complément 2 fois/ j;
- la quantité: Donner 2 à 3 cuillerées à chaque repas;
- l'épaisseur: devrait être assez épais pour que le bébé puisse être alimenté à la main;
- la variété: Commencer par les aliments de base comme la bouillie (maïs, blé, riz, mil, pommes de terre, sorgho), purée de banane ou purée de pomme de terre;
- Alimentation active/adaptée aux besoins:
- le bébé peut avoir besoin de temps pour s'habituer à manger des aliments autres que le lait maternel;
- être patient et encourager activement le bébé à manger;
- ne pas forcer le bébé à manger;

- utiliser un plat séparé pour alimenter le bébé pour s'assurer qu'il ou elle mange toute la nourriture donnée.
- continuer d'allaiter le bébé à la demande le jour et la nuit. Cela maintiendra sa santé et sa force étant donné que le lait maternel constitue toujours la part la plus importante de l'alimentation du bébé;
- le lait maternel fournit la moitié (1/2) des besoins énergétiques du bébé de 6 à 8 mois;
- allaiter d'abord avant de donner d'autres aliments;
- la fréquence: Donner des aliments complémentaires au bébé 2-3 fois par jour;



- la quantité: Augmenter la quantité graduellement à un quart de tasse (tasse de 250 ml : montrer la quantité dans la tasse apportée par la mère). Utiliser un plat séparé pour s'assurer que le jeune enfant mange toute la nourriture donnée ;
- l'épaisseur: Donner des aliments familiaux écrasés/ réduits en purée. A 8 mois le bébé peut commencer à manger des amuse-gueules;
- la variété: Essayer de donner une variété d'aliments à chaque repas. Par exemple : aliments d'origine animale (chair animale, œufs et produits laitiers) ; aliments de base (céréales, racines et tubercules) ; Légumineuses et graines ; les fruits et les légumes riches en vitamine A et tous les autres fruits et légumes.

Fréquence des repas :

6 à 9 mois : 2 à 3 repas par jour + 1 à 2 goûters

9 à 12 mois : 3 à 4 repas par jour +1 à 2 goûters

12 à 24 mois : 3 à 4 repas par jour +1 à 2 goûters

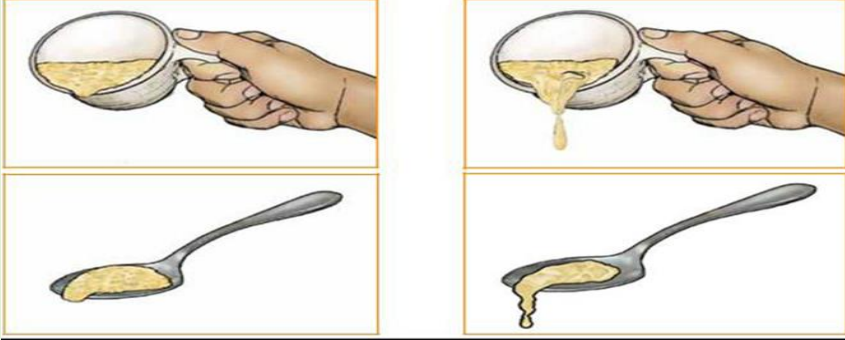
Quantité d'aliments :

6 à 9 mois : 2 à 3 cuillerées à soupe à chaque repas. Augmenter graduellement la quantité.

9 à 12 mois : 2 à 3 cuillerées à soupe par repas. Augmenter graduellement jusqu'à la moitié ($\frac{1}{2}$) d'un bol ou tasse de 250 ml

12 à 24 mois : 2 à 3 cuillerées à soupe par repas. Augmenter graduellement jusqu'à $\frac{3}{4}$ à 1 bol ou tasse de 250 ml

Texture des aliments complémentaires :



- ✿ Etre assez épais pour que le bébé puisse être alimenté à la main;
- ✿ De 6 à 9 mois, aliments écrasés/ réduits en purée.
- ✿ A partir de 9 mois, aliments coupés en petits morceaux ou en tranches, goûters.

Variétés d'aliments complémentaires :

- ✿ Aliments de base = 1 *
- ✿ Légumineuses = 2**
- ✿ Fruits et/ou légumes = 3 ***
- ✿ Aliments d'origine animale = 4 **** + aliment supplémentaire riche en énergie : huile, beurre, sucre.

Remarque : Continuer d'allaiter (pendant au moins 2 ans)

Différents types d'aliments :



ALIMENTS DE BASE = 1*



LEGUMINEUSES = 2*



FRUITS ET LEGUMES = 3*



**ALIMENTS D'ORIGINE
ANIMALE = 4***



ALIMENTS RICHES EN ENERGIE

7.2. Alimentation complémentaire de 9 à 23 mois

- continuer d'allaiter le bébé à la demande le jour et la nuit. Cela maintiendra sa santé et sa force étant donné que le lait maternel constitue toujours la part la plus importante de l'alimentation du bébé;
- le lait maternel fournit la moitié (1/2) des besoins énergétiques d'un bébé de 9 à 23 mois;
- allaiter d'abord avant de donner d'autres aliments;



- la fréquence : Donner des aliments complémentaires au bébé 4 fois par jour;
- la quantité : Augmenter la quantité graduellement à 1/2 de tasse (de 250 ml: montrer la quantité dans la tasse apportée par la mère). Utiliser un plat séparé pour s'assurer que le jeune enfant mange toute la nourriture donnée;
- l'épaisseur : Donner les aliments familiaux coupés en petits morceaux, des amuses-gueules, et des aliments coupés en tranches;
- la variété : Essayer d'intégrer une variété d'aliments à chaque repas. Par exemple : aliments d'origine animale (chair animale, œufs et produits laitiers); aliments de base (les céréales, racines et tubercules); les légumineuses et les graines ; les fruits et les légumes riches en vitamine A et tous les autres fruits et légumes.

12-23 mois : Allaitement maternel + Alimentation de complément + repas familial.

8. Variété des aliments

- continuer d'allaiter au sein (pendant au moins 2 ans) et diversifier les aliments du jeune enfant à chaque repas. Par exemple :
 - a) aliments d'origine animale (viande, poulet, poissons, foie), œufs, lait et produits laitiers;
 - b) aliments de base (maïs, blé, riz, mil et sorgho), racines et tubercules (manioc, pommes de terre);

c) légumineuses (haricots, lentilles, pois, arachides) et graines (sésame);
 d) fruits et légumes riches en vitamine A (mangue, papaye, fruit de la passion, oranges, feuilles vert-foncé, carottes, patate douce jaune et potiron), et autres fruits et légumes (banane, ananas, pastèque, tomates, avocat, aubergine et chou).



9. Alimentation active

Définition :

Alimentation active : Encourager activement son bébé à manger, sans le forcer, être attentif et réceptif aux signes indiquant qu'il est prêt à manger.

Comment faire l'alimentation active ?

- ✿ Nourrir l'enfant dès qu'il montre les premiers signes de faim ;
- ✿ Laisser l'enfant manger dans sa propre assiette: voir la quantité que l'enfant mange ;
- ✿ S'asseoir avec l'enfant, être patient et l'encourager activement à manger ;
- ✿ Offrir des aliments que l'enfant peut saisir et tenir;
- ✿ Encourager l'enfant à manger continuellement; le mettre sur votre jambe pendant que vous le nourrissez ;
- ✿ Créer une ambiance agréable autour du repas ;
- ✿ L'enfant doit manger avec la famille: atmosphère qui favorise son développement psychoaffectif ;
- ✿ Ne pas insister si l'enfant ne veut pas manger. Ne pas le forcer;
- ✿ Ne pas donner à l'enfant trop à boire avant ou pendant le repas :
- ✿ Complimenter l'enfant quand il mange.

10. Promotion d'un environnement favorable

Promouvoir le petit élevage et le jardin potager pour améliorer une alimentation complémentaire adéquate.



Promouvoir les jeux d'éveil stimulant la curiosité et l'intelligence de l'enfant et aussi les pratiques d'affection avec sa famille et son entourage.



Promouvoir le lavage des mains au savon aux moments de critiques. C'est un moyen simple, peu coûteux et très efficace pour lutter contre les maladies dont la diarrhée.



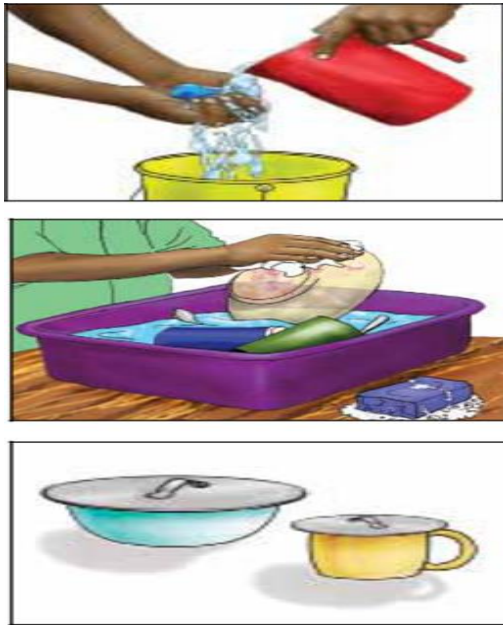
Promouvoir les bonnes pratiques d'hygiène et de cadre de vie. Les saletés sont des gîtes de développement des microbes sources des maladies pour les enfants. La propreté élimine les gîtes source de développement des vecteurs des maladies.



Le suivi de la croissance de l'enfant, permet de déceler ou dépister très tôt la maladie de l'enfant et de le soigner. Il permet aussi de suivre son calendrier vaccinal.



11. Hygiène



- Se laver les mains avec de l'eau propre et du savon :
 - Avant de préparer la nourriture ;
 - Avant de donner à manger au bébé ;
 - Après avoir changé les couches ;
 - Après avoir été aux toilettes ;
- Laver aussi les mains du bébé avant de manger ;
- Utiliser des ustensiles et tasses propres qu'il faut couvrir avant utilisation ;

Conclusion :

- La fenêtre d'opportunité de 1000 jours va de la conception de l'enfant jusqu'à son deuxième anniversaire.
- La mise au sein précoce se fait dans l'heure après l'accouchement.
- L'allaitement maternel exclusif c'est de 0 à 6 mois sans apport d'eau et d'autres liquides.
- L'alimentation de complément se fait à partir de 6 mois.
- L'allaitement continu se fait jusqu'à 24 mois.
- La promotion de l'environnement favorable tient compte de l'hygiène, de l'affection et d'éveil de l'enfant.

Références

- DSME. Alimentation et nutrition de la fille adolescente, de la femme enceinte, de la femme allaitante et du nouveau-né; UNFPA, Min Santé bénin, Manuel du participant, 2014. 108 pp
- Van Derheyden A., Coutjoie J. Nourriture saine, meilleure santé. Cours de diététique à l'usage des infirmiers et des enseignants. 1984. 153 p;
- Mourey A. Manuel de Nutrition pour l'Intervention Humanitaire. Comité International de la Croix Rouge (CICR). 2004.
- Yomadji-Outengar O. S'informer pour mieux s'alimenter. Les éditions du CEFOD, Tchad, 2002. 60 p.