

Rapport d'activités 2018

Know'Eat !



Mathilde Rey, Shawna Pfeiffié, Sarah Palma,
diététiciennes, Bsc Nutrition et diététique

Table des matières

Introduction.....	2
Remerciements	2
Evaluation du projet : travail effectué et objectifs 2019.....	3
Assurer un service de nutrition professionnel et constant	4
Justification.....	4
Actions mises en place	4
Objectifs pour 2019	4
Augmenter la pratique de l'allaitement maternel.....	5
Justification.....	5
Actions mises en place	5
Objectifs pour 2019	5
Améliorer l'alimentation complémentaire des enfants à partir de 6 mois.....	6
Justification.....	6
Actions mises en place	6
Objectifs pour 2019	6
Améliorer l'alimentation des mères-adolescentes et développer leur autonomie alimentaire	7
Justification.....	7
Actions mises en place	7
Objectifs pour 2019	7
Organiser la collaboration à distance	8
Justification.....	8
Actions mises en place	8
Objectifs pour 2019	8
Atelier « alimentation variée et équilibrée avec un petit budget » <i>sous la loupe</i>	9
Préparation à l'atelier	9
Activités avec objectifs pédagogiques spécifiques	9
Membres de l'équipe	11
Références	13
Annexe 1 : Prix HUG.....	14
Annexe 2 : indicateurs d'efficacité détaillés	15
Indicateurs d'efficacité des interventions individuelles chez les mères-adolescentes..	15
Indicateurs d'efficacité des enseignements de groupe dans les centres de soins	20
Annexe 3 : Récolte de fonds	23
Annexe 4 : Budget prévisionnel.....	24

Introduction

Know'Eat ! À personne égale, savoir égal est un projet nutritionnel de coopération médicale entre le Cameroun et la Suisse. Il prend place au sein de « Prise en charge psychosociale des mères adolescentes du Cameroun », un programme géré entre autres par l'association UNIPSY et l'université de Genève. *Know'Eat* est la troisième action entreprise par des diététiciennes Bachelor dans ce cadre : il a démarré en mai 2018 par l'initiative de deux diététiciennes suisses, Shawna Pfeiffé et Mathilde Rey. Ensuite, le projet s'est agrandi et a recruté un agriculteur et une autre diététicienne suisses, respectivement Gauthier Carron et Sarah Palma.

Le programme « Prise en charge psychosociale des mères adolescentes du Cameroun » s'occupe de mères âgées entre 12 à 18 ans, victimes de grossesses précoces. Les causes de ces dernières sont le manque de connaissance sur la sexualité ou le viol. Le programme psychosocial se charge de fournir aux mères adolescentes un soutien psychologique, de la médiation familiale, une sensibilisation à l'alimentation promouvant la santé, des connaissances sur l'hygiène et la santé reproductive et, parfois ponctuellement, un soutien financier pour les situations de très grande précarité. La perspective du programme est d'approfondir de manière pointue les différents axes du programme.

Pour rappel, Mathilde est partie le 26 septembre 2018 à Yaoundé. Elle a été rejointe le 5 novembre par Sarah puis, le 17 novembre par Gauthier. Après 10 semaines sur place, ils sont rentrés en Suisse le 1^{er} décembre. Pour des raisons de santé, Shawna n'a pas pu se rendre sur place. Elle a cependant eu la chance de récupérer le prix « Valeurs HEdS » offert par les Hôpitaux Universitaires de

Genève, récompensant le projet *Know'eat*, porteur de valeurs telles que l'engagement, l'audace et l'intégrité (cf. annexe 1).

Remerciements

Les précédentes actions nutritionnelles par Monique Tan en 2014, Claudia Ricci et Virginie Culand en 2015, Laure Stoppa, Armelle Grossrieder et Maeva Yersin en 2016 ont permis à *Know'Eat* de s'appuyer sur des bases solides. Grâce à ces actions, nous avons pu avoir directement une vision claire de la situation nutritionnelle des mères-adolescentes à Yaoundé. Suite aux lectures des rapports et discussions avec nos collègues, nous avons aussi pu connaître les actions qui fonctionnaient le mieux et utiliser les riches documents didactiques créés. Merci donc à nos « prédécesseurs » grâce à qui nous avons pu viser le renforcement du service de nutrition à Yaoundé.



Evaluation du projet : travail effectué et objectifs 2019

Notre projet a 5 buts principaux (indicateurs d'efficacité détaillés en annexe 2), qui sont :

1. Assurer un service de nutrition professionnel et constant
2. Augmenter la pratique de l'allaitement maternel
3. Améliorer l'alimentation des enfants à partir de 6 mois
4. Améliorer l'alimentation des mères-adolescentes et développer leur autonomie alimentaire
5. Organiser la supervision du travail à distance

Voici les actions que nous avons réalisées pour atteindre ces objectifs :



Assurer un service de nutrition professionnel et constant

Justification

Les mères-adolescentes sont exposées à des risques de complications de grossesse voire de mortalité. En effet, les adolescents et les femmes enceintes sont des groupes de population à risque nutritionnel ; les mères adolescentes sont donc doublement exposées (1). De plus, au Cameroun et selon les statistiques de 2012, 33% des enfants de moins de 5 ans souffrent de malnutrition chronique et 6% de malnutrition aigüe (2). Cette malnutrition engendre des défauts de développement staturo-pondéral (taille inférieure à la norme par rapport à l'âge et/ou poids inférieur à la norme par rapport à l'âge et/ou à la taille) (3).

Actions mises en place

- Récolte de 9'444 CHF (cf. annexe 3) durant les mois de mai, juin, juillet et août 2018 pendant 371 heures réparties sur deux personnes
- Elaboration d'indicateurs d'efficacité à court, moyen et long termes pour les interventions individuelles et collectives (annexe 2)
- Engagement d'une diététicienne au Cameroun
- Aide-soignante référente en nutrition en cours de formation diététique (BTS)
- Adaptation de nos techniques de communication aux pratiques culturelles
- Mise en place d'un système de consultations individuelles avec évaluation, diagnostic, intervention et suivi nutritionnels.
- Consultations effectuées en binômes ou trinôme avec les psychologues et le médecin de « Prise en charge psychosociale des mères adolescentes du Cameroun »
- Suivi de 35 mères-adolescentes au cas par cas ; utilisation d'aliments bruts et

peu coûteux pour corriger la malnutrition

- Renforcement des techniques d'entretien des diététiciennes du Cameroun

Objectifs pour 2019

- Récolte de 43'000 CHF pour assurer nos activités en 2019 (annexe 4)
- Enseignements collectifs (3x/semaine) et suivis nutritionnels individuels à domicile (6x/semaine) par l'équipe de nutrition de Yaoundé
- Collaboration à distance par l'équipe de nutrition suisse (cf. but n°5)



Augmenter la pratique de l'allaitement maternel

Justification

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel contient tous les nutriments nécessaires à la croissance optimale de l'enfant (graisses, protéines, glucides, micronutriments) (4). De plus, contrairement aux laits infantiles, le lait maternel apporte à l'enfant des substances bioactives qui stimulent notamment son système immunitaire, sa flore intestinale et son système neurologique encore immatures (4,5). La promotion d'un allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois est la mesure la plus efficace pour lutter contre la malnutrition des enfants jusqu'à 5 ans (1).

L'allaitement maternel est également avantageux pour la mère, d'un point de vue biologique (réduction du risque de cancer, de maladies cardiovasculaires ou de diabète notamment) et affectif (lien avec l'enfant). La grande majorité des femmes sont capables de produire du lait et les contre-indications à l'allaitement sont rares. Il s'agit d'une denrée de la meilleure qualité pour l'enfant et qui ne coûte rien, argument non négligeable en Afrique subsaharienne (6).

L'OMS recommande que les professionnels de santé soient formés aux bienfaits de l'allaitement maternel et fournissent les conseils nécessaires pour encourager cette pratique (6).

Actions mises en place

- Acquisition d'expertise en matière d'allaitement maternel
- Formation des collègues psychologues à la promotion de l'allaitement maternel
- Intégration de la promotion de l'allaitement maternel dans toutes les causeries éducatives (sensibilisations en groupe)

- Encouragement actif de l'allaitement maternel lors des consultations individuelles
- Mise en avant de l'allaitement maternel dans tout outil pédagogique réalisé

Objectifs pour 2019

- Maintien des actions mises en place par l'équipe de nutrition de Yaoundé
- Encouragement actif de l'allaitement maternel lors des enseignements collectifs et des consultations individuelles
- Evaluation de l'efficacité de nos actions grâce aux indicateurs (annexe 2)



Améliorer l'alimentation complémentaire des enfants à partir de 6 mois

Justification

La croissance durant la première année de vie est la plus rapide. À 6 mois, l'enfant devient de plus en plus actif, c'est pourquoi le lait maternel ne suffit plus à couvrir ses besoins en énergie, protéines et micronutriments. Le fer est notamment un nutriment critique : jusqu'à 6 mois, l'enfant utilise les réserves accumulées dans le ventre de sa mère, qui sont épuisées passé cet âge. Le fer doit donc obligatoirement être apporté par l'alimentation complémentaire (le terme alimentation complémentaire signifie tous les autres aliments en plus du lait maternel)(7). Selon une étude transversale effectuée en 2011 à Yaoundé (2) la moitié des enfants de 6 à 8 mois ne recevait aucun aliment d'origine animale en dehors du lait maternel et aucun fruit et légume. Cette étude a démontré une association entre ces pratiques alimentaires suboptimales et un état nutritionnel précaire. Les deux causes principales de ces pratiques alimentaires inadéquates sont le manque de connaissances sur l'alimentation complémentaire et le manque de moyens financiers (2)



Actions mises en place

- Amélioration des compétences des mères-adolescentes sur l'alimentation complémentaire dès l'âge de 6 mois
- Formation des collègues psychologues sur l'alimentation complémentaire afin qu'ils puissent relayer les informations aux mères-adolescentes et autres soignants
- Animation de 15 enseignements en groupe autour de l'alimentation complémentaire dans 11 centres médicaux différents
- Création de matériel pédagogique sur l'alimentation à partir de 6 mois (diapositives plastifiées, feuilles récapitulatives et brochure sur l'alimentation complémentaire)
- Suivi personnalisé en consultation mère-enfant de 32 nourrissons
- Prise de mesures anthropométriques (taille, périmètre crânien, circonférence brachiale, circonférence abdominale) dans le but de vérifier l'efficacité de nos actions
- Interventions nutritionnelles avec des aliments bruts locaux et peu coûteux

Objectifs pour 2019

- Maintien des actions mises en place par l'équipe de nutrition de Yaoundé
- Evaluation des résultats (statistiques) et de l'efficacité de nos actions grâce aux indicateurs (annexe 2)

Améliorer l'alimentation des mères-adolescentes et développer leur autonomie alimentaire

Justification

Les besoins nutritionnels de la grossesse placent les mères adolescentes à haut risque de complications liées à la grossesse, de mortalité ainsi que de donner la vie à un enfant avec un petit poids de naissance. Les femmes doivent avoir un état nutritionnel optimal afin de fournir au fœtus un environnement de développement sain. Selon Anna Lartey (1), en 2008, l'éducation nutritionnelle des mères devrait être un axe de travail majeur pour la santé inter-générationnelle. Comme le manque de moyens financier est aussi une cause de pratiques alimentaires inadéquates, nous agissons aussi sur cet aspect à notre échelle (2).

Actions mises en place

- Création et animation d'un atelier sur l'alimentation variée et équilibrée à petit budget¹
- Création de matériel pédagogique sur l'alimentation équilibrée respectant la culture alimentaire (aliments plastifiés, panneaux etc.)
- Enseignement concernant les nutriments importants pour un statut en fer optimal
- Enseignement concernant l'alcool et la grossesse
- Introduction de l'encouragement à l'agriculture urbaine pour améliorer la disponibilité des denrées alimentaires, en collaboration avec l'association Aguifoundation
- Organisation d'un groupe de parole pilote sur les possibilités d'agriculture urbaine et le recyclage avec suivi grâce à un groupe Whatsapp

- Recrutement d'une technicienne en agriculture à Yaoundé

Objectifs pour 2019

- Maintien des actions mises en place par l'équipe de nutrition de Yaoundé
- Organisation d'au moins 5 ateliers pratiques sur l'agriculture urbaine en partenariat avec l'association Aguifoundation



¹Atelier détaillé en page 6

Organiser la collaboration à distance

Justification

Actuellement, on entend parler de « néocolonialisme humanitaire », à savoir une « aide » apportée par les occidentaux aux pays en voie de développement sans réelle adaptation à la culture et aux pratiques du pays. De plus, cette perception des pays en voie de développement laisse croire qu'ils n'ont aucune ressource à disposition et que les occidentaux sont les « héros ». Finalement, il s'agit là d'un « faux altruisme » pour se donner bonne conscience sans pour autant apporter des réelles solutions durables (8).

Nous cherchons à tout prix à éviter cela, raison pour laquelle nous collaborons avec l'équipe de nutrition de Yaoundé afin de partager nos connaissances et nos compétences propres. Les deux diététiciennes et la technicienne en agriculture sont extrêmement dynamiques et fortes de propositions. Nous sommes à la fois collègues et amis. Ainsi, malgré la distance géographique, nous maintenons un partenariat et notre collaboration a permis aux deux équipes d'être autonomes et indépendantes dans leurs objectifs !

Actions mises en place

- Autonomisation du service de nutrition par rapport au service de soutien psychosocial, afin d'assurer la continuité des prestations nutritionnelles
- Organisation d'un partenariat avec le Centre Médical d'Arrondissement (Mvog-Betsi) et avec le service de maternité de l'hôpital central, afin d'effectuer des causeries éducatives et consultations individuelles
- Organisation d'ateliers mensuels destinés aux mères adolescentes

- Planification de consultations à domicile pour les mères adolescentes, durant deux jours par semaine

Objectifs pour 2019

- Réserver 8 heures par semaine en moyenne de travail par personne afin de suivre et soutenir le travail du service de nutrition au Cameroun
- Organiser un contact téléphonique avec l'équipe de nutrition de Yaoundé au moins 1x/mois



Atelier « alimentation variée et équilibrée avec un petit budget » sous la loupe

But de l'atelier : montrer aux mères-adolescentes qu'une alimentation variée et équilibrée est possible avec peu de moyens financiers et les motiver à entreprendre des améliorations de leurs pratiques alimentaires.

Préparation à l'atelier

- Création du matériel pédagogique
- Achat d'un sachet de lait de vache en poudre, environ 1kg de haricots, soja, maïs jaune, riz, arachide par mère-adolescente
- Préparation de la bouillie de maïs fermentée le matin de l'atelier (une version sucrée et une version non sucrée pour les bébés)

Activités avec objectifs pédagogiques spécifiques

Alimentation équilibrée pour les grands et les petits : Pourquoi et comment faire ?

À la fin de l'activité, les mères adolescentes seront capables de :

- Expliquer pourquoi les groupes d'aliments (fruits et légumes, féculents, aliments protéiques, matières grasses) sont essentiels à l'organisme pour les adultes, adolescents et les enfants
- Citer les nutriments principaux de tous les aliments.

- Composer un repas camerounais typique en respectant les principes de l'alimentation équilibrée
- Expliquer la notion d'équilibre alimentaire sur la semaine
- Expliquer pourquoi l'alcool est proscrit durant la grossesse et l'allaitement
- Expliquer comment composer un repas équilibré pour leur bébé
- Expliquer pourquoi le sel, le cube de bouillon, l'arôme et le sucre ne sont pas adaptés au bébé



Nutriments essentiels en cas d'anémie ou de prise de comprimé de fer

À la fin de l'activité les mères adolescentes sont capables de :

- Citer les trois micronutriments qui peuvent améliorer le statut en fer de la femme enceinte
- Citer les sources principales de fer, vitamine B₁₂ et vitamine C alimentaires
- Expliquer comment prendre le comprimé de fer de façon à optimiser l'absorption intestinale
- Expliquer comment les femmes enceintes peuvent sur 1 semaine avoir une alimentation qui favorise un statut optimal en fer

Au marché

Les mères adolescentes sont capables de :

- Acheter les aliments nécessaires à une alimentation équilibrée et suffisante pour une journée avec 800 CFA (env. 1.5CHF)
- Expliquer pourquoi les aliments qu'elles ont choisis sont importants pour une santé optimale



Membres de l'équipe



Jessica Guilingon
Diététicienne
Licence en Nutrition et
diététique



Shawna Pfeiffle
Diététicienne
BSc Nutrition et diététique
Cheffe de projet



Mathilde Rey
Diététicienne
BSc Nutrition et diététique
Cheffe de projet



Stéphanie Mezafo
Aide-soignante et Diététicienne
en formation BTS



Sarah Palma
Diététicienne
BSc Nutrition et diététique



Gladys Tchouankam
Agricultrice



Gauthier Carron
Agriculteur



MERCI !

Nous avons réalisé toutes ces actions uniquement grâce à vos dons et vous en remercions !

N'hésitez pas à continuer à nous soutenir si le cœur vous en dit !

IBAN CH19 8061 5000 0021 8890 5
Mathilde Rey
Rue de Prévent 9, 1926 Fully
Raiffeisen communes du Haut-Plateau
Mention : Nutrition Cameroun

Références

1. Lartey A. Maternal and child nutrition in Sub-Saharan Africa challenges and interventions. Proc Nutr Soc. 2008 ; 67(1):105-8. doi: 10.1017/S0029665108006083
2. Institut National de la Statistique (INS) et ICF International. Enquête Démographique et de Santé et à Indicateurs Multiples (EDS-MICS) 2011. [En ligne]. 2012 [Consulté le 12 janvier 2019]. Disponible : <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/fr260/fr260.pdf>
3. UNICEF. Tracking Progress on Child and Maternal Nutrition : A survival and development priority. New York: UNICEF; 2009
4. World Health Organization (WHO). Infant and young child feeding: model chapters for textbooks for medical students and allied health professionals. [Brochure]. Genève: WHO; 2009 [Consulté le 10 janvier 2019]. Disponible : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44117/9789241597494_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Schwarzenberg SJ, Georgieff MK. Advocacy for Improving Nutrition in the First 1000 Days To Support Childhood Development and Adult Health. Pediatrics. 2018;141(2):e2017371
6. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Protection, encouragement et soutien de l'allaitement maternel : le rôle spécial des services liés à la maternité. [Brochure]. Genève : OMS ; 1989 [Consulté le 15 janvier 2019]. Disponible : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/39875/9242561304_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Ann Burgess PG. Guide de nutrition familiale. Rome: ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE; 2005, 59-66. Disponible : www.fao.org/3/a-y5740f.pdf
8. Iweala U. Cessez de vouloir « sauver » l'Afrique. e Monde [En ligne]. 2007, 28 juillet [consulté le 20 janvier.2019]. Disponible : https://www.lemonde.fr/idees/article/2007/07/28/cessez-de-vouloir-sauver-l-afrique_940007_3232.html

Annexe 1 : Prix HUG

Date 22/11/2018

Payez à Mme Nathilda Rey et Shawna Pfeffe

CHF 1'000.-

Pour PRIX HUG - VALEURS HEDS

HUG Hôpitaux
Universitaires
Genève

Annexe 2 : indicateurs d'efficacité détaillés

Indicateurs d'efficacité des interventions individuelles chez les mères-adolescentes

	Objectifs court terme	Objectifs moyen terme	Objectifs long terme
Promotion de l'allaitement maternel	<p>À la fin de l'éducation nutritionnelle, la mère adolescente peut expliquer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deux arguments sur les bienfaits de l'allaitement maternel 2. Les comportements importants pour stimuler la lactation 3. L'hydratation optimale 4. Pourquoi le lait maternel est l'aliment idéal pour le bébé 	<p>1-3 mois après la première éducation nutritionnelle, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gère son allaitement en respectant les besoins de son bébé 2. Parvient à continuer d'allaiter même si elle doit aller travailler ou aller à l'école 3. Explique deux aspects positifs selon elle d'allaiter 4. Boit au moins 2 litres par jour 	<p>6-12 mois après la première éducation nutritionnelle, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allaiter son bébé exclusivement jusqu'à 6 mois 2. Poursuit l'allaitement avec l'alimentation complémentaire jusqu'à au moins 12 mois 3. A du plaisir à nourrir son bébé au sein <p>La courbe staturo-pondérale du bébé est normale</p>

<p>Prise en soins des bébés pour lesquels l'allaitement n'est pas possible</p>	<p>À la fin de l'éducation nutritionnelle la mère adolescente est capable d'expliquer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pourquoi seul le lait artificiel maternisé convient aux bébés de moins de 6 mois quand ils ne peuvent pas bénéficier du lait maternel 2. Comment préparer le lait du bébé de moins de 6 mois sans risque de contamination 3. Pourquoi les bouillies composées (poisson sec, spaghetti, biscuit, soja, arachide, riz, maïs) sont dangereuses pour le bébé 	<p>1 mois après la première consultation, la mère adolescente sait (que) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une nourrice ou le lait artificiel remplace le lait maternel 2. Il ne faut pas donner de bouillie avant 6 mois 3. Il ne faut pas donner de lait animal avant 1 an 4. Préparer le lait artificiel en respectant les dosages 5. Montrer comment elle prend soin de l'hygiène des aliments du bébé 6. Montrer comment elle nettoie services et couverts 	<p>6 mois après la première éducation nutritionnelle, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nourrit son bébé avec les substituts de lait maternel à la bonne dilution 2. Ne donne rien d'autre au bébé avant 6 mois 3. A du plaisir à nourrir son bébé <p>La courbe staturo-pondérale du bébé est normale</p>
--	---	---	--

<p>Alimentation complémentaire des nourrissons à partir de 6 mois</p>	<p>À la fin de l'éducation nutritionnelle et à l'aide de la brochure sur l'alimentation complémentaire, la mère adolescente peut expliquer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pourquoi une alimentation complémentaire est nécessaire 2. Deux exemples de repas adaptés pour son bébé 3. Pourquoi il faut proposer une grande variété d'aliments et ne pas tout mélanger avant de donner à l'enfant 4. Pourquoi il ne faut pas forcer le bébé à manger 5. Pourquoi les bouillies composées (poisson sec, spaghetti, biscuit, soja, arachide, riz, maïs) sont dangereuses pour le bébé 	<p>1 mois après la première consultation, à l'aide de la brochure sur l'alimentation complémentaire, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donne au moins 3 fois par semaine des légumes aux bébé 2. Donne au moins 3 repas complètement différents au bébé 3. Ne donne pas de bouillie avec poisson sec, biscuits spaghetti, arachide, maïs, soja, lait en poudre (7 aliments différents) 4. Stimule et regarde son bébé quand il mange 5. A du plaisir à nourrir son bébé 	<p>6 mois après l'éducation nutritionnelle, à l'aide de la brochure sur l'alimentation complémentaire, la mère adolescente</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nourrit son bébé avec tous les groupes d'aliments au moins 3 fois par semaine 2. A du plaisir à nourrir son bébé <p>La courbe staturo-pondérale est normale</p>
---	---	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Alimentation équilibrée de la femme enceinte et allaitante</p>	<p>À la fin de l'éducation nutritionnelle et à l'aide des deux brochures sur l'alimentation équilibrée, la mère adolescente est capable de :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Classifier les aliments qu'elle consomme dans les groupes d'aliments 2. Donner un exemple de plat équilibré qu'elle peut cuisiner 3. Décrire l'hydratation optimale 4. Expliquer pourquoi l'alcool est interdit pendant la grossesse et l'allaitement 5. Expliquer l'importance d'une alimentation suffisante en qualité et quantité 6. Citer les 3 nutriments importants pour un statut en fer optimal 	<p>1-3 mois après la première consultation et à l'aide des deux brochures sur l'alimentation équilibrée, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mange à sa faim au moins 5 fois par semaine 2. Est capable de citer un plat équilibré qu'elle a cuisiné récemment 3. Ne consomme pas d'alcool 4. Sait expliquer pourquoi elle ne consomme pas d'alcool 5. A un BMI > 18.5kg/m² 6. Consomme au moins 1 source de vitamine C par jour 5x/semaine 7. Consomme une source de protéine animale par jour 	<p>Un an après la première éducation nutritionnelle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mère adolescente a un IMC de > 18.5kg/m² 2. Ne présente pas de signe physique évident de malnutrition chronique (joues creusées, apathie, Kwashiorkor, ...) 3. Présente une force musculaire normale
---	--	--	--

<p>Malnutrition protéino-énergétique de la mère et/ou de l'enfant</p>	<p>À la fin de l'éducation nutritionnelle et l'aide des conseils du diététicien, la mère adolescente explique:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Au moins un changement concret qu'elle peut effectuer tous les jours pour améliorer son état nutritionnel ou celui du bébé 2. Pourquoi la pâte d'arachide est un aliment qui aide contre la malnutrition protéino-énergétique dès l'âge de 6 mois 	<p>1-3 mois après la première consultation et grâce aux changements mis en place :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mère adolescente a augmenté sa circonférence brachiale (<i>seulement si état de malnutrition chez la mère</i>) 2. Le bébé a augmenté : <ul style="list-style-type: none"> - Son périmètre abdominal - Son périmètre crânien - Sa circonférence brachiale - Sa taille - Son poids de > 5g/kg et par jour 	<p>6-12 mois après la première consultation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La circonférence brachiale de la mère adolescente est dans les normes (<i>seulement si état de malnutrition chez la mère</i>) 2. Les mesures suivantes chez le bébé sont normales : <ul style="list-style-type: none"> - Périmètre abdominal - Périmètre crânien - Circonférence brachiale - Taille pour l'âge - Poids pour l'âge
---	--	--	---

Indicateurs d'efficacité des enseignements de groupe dans les centres de soins

	Objectifs court terme	Objectifs moyen terme	Objectifs long terme
Promotion de l'allaitement maternel	<p>À la fin de la première causerie éducative dans le lieu de formation, le groupe de mères peut expliquer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deux arguments sur les bienfaits de l'allaitement maternel 2. Les comportements importants pour stimuler la lactation 3. L'hydratation optimale 4. Pourquoi le lait maternel est l'aliment idéal pour le bébé 	<p>1 mois après la première causerie éducative, au moins 60% des mères</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allaitent leur bébé exclusivement jusqu'à 6 mois 2. Parviennent à continuer d'allaiter même si elles doivent aller travailler ou aller à l'école 3. Expliquent deux aspects positifs selon elles d'allaiter 4. Boivent au moins 2 litres par jour 	<p>6 mois après la première causerie éducative, au moins 60% des mères</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allaitent leur bébé exclusivement jusqu'à 6 mois 2. Poursuivent l'allaitement avec l'alimentation complémentaire jusqu'à au moins 12 mois 3. Ont du plaisir à nourrir leur bébé au sein <p>La courbe staturo-pondérale du bébé est normale</p> <p>La prévalence de la malnutrition infantile de l'hôpital est de 20% au maximum</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Alimentation complémentaire des nourrissons à partir de 6 mois</p>	<p>À la fin de la causerie éducative et à l'aide de la brochure sur l'alimentation complémentaire, le groupe de mères est capable d'expliquer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pourquoi une alimentation complémentaire est nécessaire 2. Deux exemples de repas adaptés pour le bébé 3. Pourquoi il faut proposer une grande variété d'aliments et ne pas tout mélanger avant de donner à l'enfant 4. Pourquoi il ne faut pas forcer le bébé à manger 5. Pourquoi les bouillies composées (poisson sec, spaghetti, biscuit, soja, arachide, riz, maïs) sont dangereuses pour le bébé 	<p>1 mois après la première causerie éducative, à l'aide de la brochure sur l'alimentation complémentaire, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donne au moins 3 fois par semaine des légumes au bébé 2. Donne au moins 3 repas complètement différents au bébé 3. Ne donne pas de bouillie avec poisson sec, biscuits spaghetti, arachide, maïs, soja, lait en poudre (7 aliments différents) 4. Stimule et regarde son bébé quand il mange 5. A du plaisir à nourrir son bébé 	<p>6 mois après l'éducation nutritionnelle, à l'aide de la brochure sur l'alimentation complémentaire, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nourrit son bébé avec tous les groupes d'aliments au moins 3 fois par semaine 2. A du plaisir à nourrir son bébé <p>La courbe staturo-pondérale du bébé est normale</p>
---	---	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Alimentation équilibrée de la femme enceinte et allaitante</p>	<p>À la fin de l'éducation nutritionnelle et à l'aide des deux brochures sur l'alimentation équilibrée, la mère adolescente est capable de :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Classifier les aliments qu'elle consomme dans les groupes d'aliments 2. Donner un exemple de plat équilibré qu'elle peut cuisiner 3. Décrire l'hydratation optimale 4. Expliquer pourquoi l'alcool est interdit pendant la grossesse et l'allaitement 5. Expliquer l'importance d'une alimentation suffisante en qualité et quantité 	<p>1 mois après la première consultation et à l'aide des deux brochures sur l'alimentation équilibrée, la mère adolescente :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mange à sa faim au moins 5 fois par semaine 2. Est capable de citer un plat équilibré qu'elle a cuisiné récemment 3. Ne consomme pas d'alcool 4. Sait expliquer pourquoi elle ne consomme pas d'alcool 5. La mère adolescente aura un BMI >18.5kg/m² 	<p>Un an après la première éducation nutritionnelle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mère adolescente a un IMC de >18.5kg/m² 2. Ne présente pas de signe physique évident de malnutrition chronique (joues creusées, apathie, Kwashiorkor,...) 3. Présente une force musculaire normale
---	--	--	--

Annexe 3 : Récolte de fonds

Medium	Montant récolté
Dossiers de sponsoring (fondations, associations, communes etc.)	800 CHF
Vente de confitures (Haute Ecole de Santé, marchés, stand à l'hôpital etc.)	2509 CHF
Crowdfunding (<i>wemakeit.com</i>)	3720 CHF
Dons directs	2415 CHF
Dons de matières premières (fruits, nectar etc.)	751 CHF (non comptabilisés)
Total	9444 CHF

Annexe 4 : Budget prévisionnel

	PRIX UNITAIRE	QUANTITE	PRIX TOTAL
Préparation du matériel de formation	500 000	1	500 000
Formation des Soignants de Unipsy :	20000	4	80 000
Restauration			
Formation des mères adolescentes en groupe :			
Atelier Art et Genre	600 000	4	2400000
Restauration	15000	12	180 000
Transport	15000	12	180000
Brochures pour mères adolescentes :	600	52	31200
Matériel pour causeries éducatives dans les centres de soins utilisation de 200 tracts fois 48 semaines de travail	9600	150	1440000
Approvisionnement des mères adolescentes en aliments :	40 000	20	800000
Aliments	2000	20	40 000

Transport			
Approvisionnement en aliments pour le bébé :	100000	12	1200000
Aliments	4000	12	48 000
Transport			
Parrainage mère ado ou alimentaires ou examens médicaux	20000	52	1 040 000
Salaires mensuels		12	1 716 000
Diététicien 1	120000	12	1 440 000
Diététicien 2	120000	12	1 440 000
Couverture maladie	15000	24	360 000
Frais de transports diét	60000	24	1 440 000
Techn argri	150000	12	1 800 000
couverture maladie agri	15000	12	180 000
frais de transport agri	30000	12	360 000
médecin à 20%	60000	12	720 000
Frais de transport médecin	10000	12	120 000
matériel informatique	400000	1	400 000
Supervision suisse diét 1	371429	12	3257148
Supervision diét 2	371429	12	3257148
Total CFA			24 429 496
Total CHF			43'000