



# 14. Alimentation des nourrissons et jeunes enfants dans les situations d'urgence

Dernière mise à jour: 2023-08-10

## Aperçu

Dans les situations d'urgence, les femmes enceintes et les mères allaitantes ainsi que les nourrissons et les jeunes enfants (de la naissance à deux ans) peuvent avoir besoin d'un soutien nutritionnel/alimentaire spécifique. L'allaitement au sein et l'alimentation complémentaire par les premiers aliments appropriés permettent de sauver des vies.

## Allaitement

- Le lait maternel constitue une alimentation saine, nourrissante et gratuite. Il aide aussi les bébés à combattre les infections et les maladies (voir la fiche [action 13](#) sur l'allaitement au sein). C'est le choix le plus sûr dans les situations d'urgence, lorsque la population n'a pas nécessairement accès à de l'eau salubre et de bonnes conditions d'hygiène, à un approvisionnement régulier en nourriture ou en moyens de subsistance et à un revenu constant.
- L'allaitement aide à combattre les maladies. Dans la plupart des circonstances, une mère devrait continuer d'allaiter lorsqu'elle ou son enfant ne va pas bien. Les mères stressées, malnourries, malades et affamées peuvent malgré tout produire suffisamment de lait pour nourrir leurs enfants. Si le flux de lait s'arrête, il est parfois possible de le réamorcer grâce à un appui et un suivi psychologique. Il peut aussi y avoir d'autres options, par exemple des banques de lait selon les disponibilités. Il est essentiel d'encourager et de soutenir les mères, ainsi que les autres personnes s'occupant de l'enfant et la famille au sens large, afin de veiller à ce que l'allaitement puisse se poursuivre pendant les situations d'urgence.
- Dans certains cas, il peut être impossible d'allaiter, ou les familles peuvent choisir d'avoir recours à des substituts du lait maternel. Il est alors important qu'elles possèdent les connaissances et outils nécessaires pour savoir préparer et conserver en toute sécurité ces substituts et appliquer les mesures d'hygiène et de propreté appropriées afin de réduire la possibilité que le bébé tombe malade.
- L'utilisation de substituts du lait maternel, de lait maternisé et de biberons peut accroître la fréquence des diarrhées et même des décès lorsque les biberons/tétines ne sont pas bien nettoyés ou stérilisés, ou si l'eau employée est sale. En outre, il est important d'être conscient que les entreprises à but lucratif font parfois une promotion agressive du lait maternisé comme étant équivalent ou supérieur au lait maternel. Ce n'est pas vrai, et des données scientifiques prouvent que le lait maternel est unique et offre de nombreux bénéfices qui ne peuvent pas être reproduits par des produits artificiels.

### **Alimentation complémentaire**

L'alimentation complémentaire devrait commencer dès l'âge de six mois, en « complément » (c'est-à-dire en plus) de l'allaitement. Les premiers aliments sont ceux que nous donnons aux bébés âgés de six mois à deux ans. Ces aliments devraient être :

- accessibles (faciles à trouver, bon marché et faciles à préparer) ;
- sains et nutritifs (teneur élevée en vitamines et minéraux) ;
- sûrs et faciles à consommer pour les bébés et jeunes enfants (faciles à tenir, mâcher et avaler).

Les aliments complémentaires à éviter sont ceux qui sont hautement transformés (comme le sont de nombreux aliments préparés et emballés) ou préparés chimiquement, et qui contiennent de grandes quantités de sucre et de sel. Les aliments naturels (sans sel, sucre ou produits chimiques ajoutés) sont souvent les meilleurs.

### **Différence entre alimentation complémentaire, supplémentaire et thérapeutique**

*L'alimentation complémentaire* (anciennement appelée « alimentation de sevrage ») fait référence aux aliments donnés aux nourrissons et jeunes enfants allaités en plus du lait maternel qu'ils reçoivent. Elle est parfois confondue avec l'alimentation supplémentaire, mais les deux concepts sont différents. Donner aux bébés des céréales ou des purées de légumes en plus du lait maternel constitue, par exemple, une forme d'alimentation complémentaire.

*L'alimentation supplémentaire* consiste à fournir des aliments additionnels aux individus et familles, outre ceux qu'ils consommeraient normalement. Cela est généralement pratiqué pour prévenir la sous-nutrition. La fourniture de sacs de riz supplémentaires à un ménage ou de coupons alimentaires à des familles constitue un exemple d'alimentation supplémentaire.

*L'alimentation thérapeutique* s'entend de l'utilisation d'aliments riches en nutriments, prêts à l'emploi et spécialement conçus pour traiter la malnutrition. Il s'agit d'un traitement médical qui doit être prescrit et contrôlé par des professionnels de santé formés dans le cadre de programmes de traitement de la malnutrition. PlumpyNut est un exemple d'aliment thérapeutique.

## **Que faire et comment s'y prendre ?**

### **Soutien général**

#### **1. Trouver un appui au sein de la communauté**

- Se renseigner sur l'emplacement des tentes d'allaitement, des groupes d'appui aux soignants, des groupes de mères et d'autres services qui peuvent aider à soutenir les familles et autres personnes qui nourrissent les jeunes enfants.
- Associer les pères, les personnes s'occupant de l'enfant et les autres membres de la famille aux discussions (pour autant que cela soit culturellement approprié) afin de garantir un soutien aux mères lorsqu'elles allaitent.
- S'assurer que les mères, pères et autres personnes qui s'occupent d'enfants, les groupes de soutien et les communautés reçoivent des informations correctes en matière d'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants.

#### **2. Fournir un soutien nutritionnel et des compléments alimentaires ou en favoriser l'obtention pendant et après la grossesse**

- Augmenter le nombre de repas ou d'en-cas au cours de la grossesse (un en plus) et de l'allaitement

(deux en plus) afin de s'assurer que les mères aient assez de nutriments et d'énergie.

- Encourager la consommation d'aliments nutritifs disponibles localement, notamment de denrées alimentaires riches en fer, en calcium et en vitamine A.
- Encourager les mères à suivre les conseils des professionnels de santé en ce qui concerne les compléments de vitamines et minéraux à prendre pendant et après la grossesse. Par exemple, il convient d'inciter les femmes à suivre les orientations sanitaires suivantes.
  - Prendre des compléments de fer et d'acide folique au cours de la grossesse et au moins pendant trois semaines après avoir accouché (la dose devrait être déterminée par un professionnel de santé).
  - Prendre des compléments de vitamine A dans les six semaines suivant l'accouchement (la dose devrait être déterminée par un professionnel de santé).

### 3. Fournir ou favoriser le soutien prénatal au cours de la grossesse

- Pour prévenir les infections, les mères devraient suivre les conseils des professionnels de santé, tels que :
  - se faire vacciner contre le tétanos avant ou pendant la grossesse ;
  - prendre des traitements vermifuges et antipaludiques au cours de la grossesse (les médicaments et la dose devraient être déterminés par un professionnel de santé) ;
  - utiliser des moustiquaires imprégnées d'insecticides ;
  - prévenir et traiter les maladies sexuellement transmissibles (MST) (le traitement devrait être déterminé par un professionnel de santé).
- Favoriser les pratiques recommandées en matière d'hygiène, notamment :
  - le lavage des mains avec du savon ;
  - une bonne hygiène alimentaire ;
  - un assainissement sûr ;
  - la consommation d'eau potable salubre.
- Encourager les familles à soutenir et aider les femmes dans leur travail, en particulier vers la fin de la grossesse.
  - Inciter les familles à laisser les mères se reposer davantage.

### 4. Soutien à l'allaitement

- Encourager les mères à allaiter, même si elles sont stressées, malades ou affamées.
  - Orienter les mères malnourries, exténuées, craignant de manquer de lait, souffrantes ou abattues vers un établissement de santé ou un centre d'alimentation pour qu'elles bénéficient d'un soutien psychosocial et en matière de nutrition, notamment sous la forme de cours sur l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants.
  - Respecter leurs choix.
    - Si l'allaitement n'est pas possible ou pas recommandé, aider les familles en leur expliquant comment préparer des substituts du lait maternel en toute sécurité (utilisation d'eau propre/stérilisée et préparation conformément aux instructions du fabricant), où obtenir de l'eau propre, comment veiller à la propreté des récipients et des cuillères, comment conserver le lait maternisé de manière sûre, etc.
- Promouvoir les méthodes utilisées pour maintenir ou accroître le flux de lait.
  - Aider les mères à trouver un endroit sûr et calme pour se détendre étant donné que cela facilite le débit de lait.
  - Encourager les mères à allaiter fréquemment (jour et nuit, au moins huit fois par jour pour les enfants de moins de six mois).

- Encourager le contact peau à peau entre la mère et l'enfant (cela peut aider à accroître la quantité de lait produite).

#### 5. Soutien à l'alimentation complémentaire

- Encourager les familles à donner aux jeunes enfants des repas légers et fréquents.
- S'assurer que les familles savent comment nettoyer, conserver et préparer les aliments en toute sécurité.
- Encourager les familles à boire de l'eau propre et à adopter des pratiques recommandées en matière d'hygiène,
  - notamment à se laver les mains avant de préparer la nourriture et de donner à manger.
  - Collaborer avec les collègues de la Société nationale (ou d'autres organisations) spécialisés dans les secteurs de l'eau, l'assainissement et l'hygiène, de la santé et d'autres secteurs pertinents pour assurer l'accès à une eau et des installations d'assainissement propres.
- Encourager les familles à fournir des aliments complémentaires nutritifs, tels que :
  - de la nourriture riche en fer (viande, poulet, poisson, légumes verts, haricots, pois) ;
  - de la nourriture riche en vitamine A (viande biologique, carottes, courges, papayes, mangues, œufs) ;
  - ainsi que divers fruits, légumes et céréales enrichies.
- Favoriser les premiers aliments dont la texture est appropriée et qui sont faciles à mâcher et avaler pour les jeunes enfants (telles que des purées, des aliments écrasés et des mini-portions).
- Encourager la consommation d'aliments préparés à la maison et disponibles localement. Certains aliments complémentaires préemballés destinés aux jeunes enfants et aux nourrissons peuvent contenir beaucoup de sel, de sucre ou de graisses, ce qui peut contribuer à l'obésité ou l'apparition de maladies non transmissibles.

#### 6. Aider à surveiller l'approvisionnement local en produits alimentaires.

- Signaler toutes donations ou distributions de substituts du lait maternel, de lait de vache en poudre, de biberons ou de tétines à votre coordonnateur dans la Société nationale ou au ministère de la Santé, ou à l'autorité chargée de contrôler les violations du Code de l'OMS sur les substituts du lait maternel.
- Se renseigner sur les aliments à haute valeur énergétique locaux ou distribués mis à la disposition des jeunes enfants de plus de six mois pour compléter le lait maternel qu'ils reçoivent.

## Messages à la population



03. Allaitement au sein



23. Promotion des comportements sains dans la communauté



29. Réalisation d'examens nutritionnels