

**GUIDE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES  
NATIONALES POUR DES RÉGIMES SAINS  
—  
GABON**

**AVRIL 2021**



Le **Guide Alimentaire (GA) et Recommandations pour des Régimes Alimentaires Sains (RAN)** a été élaboré dans le cadre du projet TCP/GAB/3701  
<https://www.fao.org>

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Le fait qu'une société ou qu'un produit manufacturé, breveté ou non, soit mentionné ne signifie pas que la FAO approuve ou recommande ladite société ou ledit produit de préférence à d'autres sociétés ou produits analogues qui ne sont pas cités.

Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues ou les politiques de la FAO.

ISBN  
© FAO, 2021



Certains droits réservés. Cette œuvre est mise à la disposition du public selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Intergouvernementales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode.fr>.

Selon les termes de cette licence, cette œuvre peut être copiée, diffusée et adaptée à des fins non commerciales, sous réserve que la source soit mentionnée. Lorsque l'œuvre est utilisée, rien ne doit laisser entendre que la FAO cautionne tels ou tels organisation, produit ou service. L'utilisation du logo de la FAO n'est pas autorisée. Si l'œuvre est adaptée, le produit de cette adaptation doit être diffusé sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si l'œuvre est traduite, la traduction doit obligatoirement être accompagnée de la mention de la source ainsi que de la clause de non-responsabilité suivante: « La traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). La FAO n'est pas responsable du contenu ni de l'exactitude de la traduction. L'édition originale «en français» est celle qui fait foi. »

Tout litige relatif à la présente licence ne pouvant être résolu à l'amiable sera réglé par voie de médiation et d'arbitrage tel que décrit à l'Article 8 de la licence, sauf indication contraire contenue dans le présent document. Les règles de médiation applicables seront celles de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<http://www.wipo.int/amc/fr/mediation/rules>) et tout arbitrage sera mené conformément au Règlement d'arbitrage de la Commission des Nations Unies pour le droit commercial international (CNUDCI).

**Matériel attribué à des tiers.** Il incombe aux utilisateurs souhaitant réutiliser des informations ou autres éléments contenus dans cette œuvre qui y sont attribués à un tiers, tels que des tableaux, des figures ou des images, de déterminer si une autorisation est requise pour leur réutilisation et d'obtenir le cas échéant la permission de l'ayant-droit. Toute action qui serait engagée à la suite d'une utilisation non autorisée d'un élément de l'œuvre sur lequel une tierce partie détient des droits ne pourrait l'être qu'à l'encontre de l'utilisateur.

**Ventes, droits et licences.** Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) et peuvent être obtenus sur demande adressée par courriel à: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Les demandes visant un usage commercial doivent être soumises à: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Les questions relatives aux droits et aux licences doivent être adressées à: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

Photographie de couverture:  
© FAO

**Édition, mise en page et conception infographique:**  
© FAO / Justin Claver Fotsing

The background features a repeating pattern of green geometric shapes, including triangles and rectangles, with a gradient from light to dark green. The central text is enclosed in a white rectangular box with rounded corners.

Pour une meilleure santé,  
ayons une alimentation diversifiée,  
nutritive et saine.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>LISTE DES TABLEAUX</b> .....	<b>vi</b>
<b>LISTE DES PLANCHES</b> .....	<b>vi</b>
<b>LISTE DES ENCADRÉS</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRÉFACE</b> .....	<b>vii</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>ix</b>
<b>LEXIQUE</b> .....	<b>x</b>
<b>Contexte et justification</b> .....	<b>1</b>
<b>Les recommandations alimentaires promues par le guide alimentaire</b> .....	<b>2</b>
<b>Alimentation saine, équilibrée et variée</b> .....	<b>3</b>
<b>Choix des aliments sains</b> .....	<b>4</b>
<b>Les habitudes alimentaires saines</b> .....	<b>6</b>
<b>Les groupes d'aliments qui doivent constituer notre alimentation</b> .....	<b>7</b>
Légumes .....	7
Nécessité de consommer les légumes .....	7
Quantité de légumes à consommer .....	8
Fruits .....	9
Nécessité de consommer les fruits .....	9
Quantité de fruits à consommer .....	10
Produits laitiers .....	11
Nécessité de consommer les produits laitiers .....	11
Quantité de produits laitiers à consommer .....	11
Viandes, poissons, œufs, et légumineuses .....	12
Nécessité de consommer des viandes, poissons, œufs, et légumineuses .....	12
Quantité de viandes, poissons, œufs ou légumineuses à consommer par jour .....	13
Tubercules et céréales .....	15
Nécessité de consommer des tubercules et des céréales .....	15
Quantité de tubercules et/ou de céréales à consommer par jour .....	15
Produits trop sucrés, trop salés, et/ou trop gras .....	17
Nécessité de limiter les produits trop sucrés, trop salés et/ou trop gras .....	17
Quantité de produits trop sucrés, trop gras et/ou trop salés à consommer .....	17
<b>Rythme des repas</b> .....	<b>19</b>
<b>Alimentation saine pour bébés de 0 à 23 mois</b> .....	<b>24</b>
Alimentation d'un bébé de moins de 6 mois .....	24
Méthode de Conservation du lait maternel .....	24
L'alimentation d'un bébé de 6 à 23 mois .....	25
<b>Alimentation saine pour des personnes âgées de 2 ans et plus</b> .....	<b>28</b>
Alimentation saine pour enfants entre 2 et 4 ans .....	28
Alimentation saine pour enfants entre 5 et 13 ans .....	29
Alimentation saine pour adolescents entre 14 et 19 ans .....	30
Alimentation saine durant la grossesse .....	31
Alimentation saine durant l'allaitement .....	33
Alimentation saine durant le troisième âge .....	35
<b>Activité physique</b> .....	<b>37</b>
<b>Sources d'information</b> .....	<b>38</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>39</b>
Annexe 1: Ustensiles de mesure des portions .....	39
Annexe 2: Catégories des Niveaux d'Activité Physique (NAP) employées dans le calcul des portions .....	39
Annexe 3: Besoins énergétiques utilisés dans le calcul des portions .....	39
Annexe 4: Portions des groupes d'aliments à consommer en fonction de l'âge et du genre .....	40

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1: Portions de légumes à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique .....	8
Tableau 2: Portions de fruits à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique.....	10
Tableau 3: Portions de produits laitiers à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique .....	12
Tableau 4: Portions de viandes, volailles, poissons, et légumineuses à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique .....	14
Tableau 5: Portions de tubercules et céréales à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique .....	15
Tableau 6: Portions de produits trop sucrés, trop salés, et trop gras à ne pas excéder par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique.....	17
Tableau 7: Proposition de menu journalier pour un adulte de 40 ans .....	23
Tableau 8: Journée type pour bébés allaités de 6 à 23 mois .....	27
Tableau 9: Proposition de menu journalier pour un enfant de 3 ans.....	29
Tableau 10: Proposition de menu journalier pour un enfant de 8 ans .....	30
Tableau 11: Proposition de menu journalier pour un enfant de 15 ans .....	31
Tableau 12: Proposition de menu journalier pour une femme enceinte de 7 mois.....	33
Tableau 13: Proposition de menu journalier pour une femme allaitante .....	34
Tableau 14: Proposition de menu journalier pour une personne du troisième âge.....	35

## LISTE DES PLANCHES

Planche 1: Une portion de Ndongo Dongo (à gauche) et de sauce tomate (à droite).....	9
Planche 2: Une portion de soupe de légumes (à gauche) et salade de carottes (à droite).....	9
Planche 3: Une portion de mangue (à gauche), de banane (au milieu) et de mandarines (à droite) .....	10
Planche 4: Une portion d'avocat (à gauche), d'ananas (au milieu) et d'orange (à droite) .....	10
Planche 5: Une portion de raisins (à gauche), de pastèque (au milieu) et de pomme (à droite) .....	10
Planche 6: Une portion de jus de fruits (de gauche à droite: Jus d'ananas, jus d'orange, jus de mangue, et jus de goyave) .....	11
Planche 7: Une portion de fromage (à gauche), de yaourt (au milieu) et de lait (à droite) .....	12
Planche 8: Une portion de poulet (à gauche), de viande de bœuf (à droite).....	14
Planche 9: Une portion de poisson (à gauche) et de haricot (à droite).....	14
Planche 10: Une portion de pâte d'arachide (à gauche) et d'œuf (à droite) .....	15
Planche 11: Une portion de pain de blé (à gauche), de macaroni (à droite) .....	16
Planche 12: Une portion de couscous de maïs (à gauche), de patate douce (à droite).....	16
Planche 13: Une portion de bâton de manioc (à gauche), de riz (à droite).....	16
Planche 14: Une portion de miel (à gauche) et d'huile végétale (à droite) .....	18
Planche 15: Une portion de sel (à gauche) et de sucre brun (à droite) .....	18
Planche 16: Six modèles de petit-déjeuner .....	20
Planche 17: Six modèles de déjeuner .....	21
Planche 18: Six modèles de collation .....	22
Planche 19: Quatre modèles de repas du soir (dîner).....	22
Planche 20: Réfrigération du lait maternel .....	24

## LISTE DES ENCADRÉS

Encadré 1: Comment réduire progressivement sa consommation de boissons alcoolisées .....	5
Encadré 2: Conservation du lait maternel .....	25
Encadré 3: Diversification alimentaire des enfants prématurés.....	27
Encadré 4: Croyances sur l'allaitement .....	34

## PRÉFACE

**E**n 2012, le Gabon a été parmi les pays primés pour avoir atteint les objectifs internationaux de la lutte contre la faim, notamment la cible 1 des Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD): «Éliminer l'extrême pauvreté et la faim».

Toutefois, il demeure que dans notre pays, 18% des enfants de moins de 5 ans souffrent de malnutrition chronique, 40% des adultes sont en surpoids, 15% des adultes sont obèses dont 20% de femmes et 10% d'hommes et que 51% des femmes en âge de procréer souffrent d'anémie.



Aussi, sous l'impulsion du Président de la République, le Gouvernement a élaboré en 2017 la Politique Nationale de Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle (PNSAN) qui constitue un cadre d'orientation pour tous les acteurs intervenant en faveur de la lutte contre la pauvreté et la malnutrition sous toutes ses formes.

La PNSAN a prévu l'élaboration d'un Guide Alimentaire (GA) et des Recommandations Alimentaires Nationales (RAN). Ainsi, dans le cadre de ce projet, une enquête a été réalisée sur l'ensemble du territoire national par une équipe multisectorielle composée de la FAO, l'Agence Gabonaise de Sécurité Alimentaire (AGASA) et le Ministère de la Santé, sur un échantillon aléatoire de 721 ménages soit 1 176 personnes. Ladite enquête a permis de découvrir notamment, que l'allaitement maternel n'est exclusif qu'à 5,9% chez les enfants de moins de 6 mois, que les produits céréaliers (pain et riz) représentent la base de l'alimentation au Gabon, que la consommation en fruits, légumes, poissons et produits laitiers est faible au sein de la population, et que l'alcool est présent dans l'alimentation des jeunes à partir de 14 ans et des femmes enceintes et allaitantes.

Ces résultats traduisent l'importance et la complexité des problématiques liées à la malnutrition et, aux consommations inappropriées et précoces qui, nécessitent une concertation et une implication de toutes les composantes de la société.

L'élaboration du Guide Alimentaire (GA) et des Recommandations Alimentaires Nationales (RAN) s'est effectuée de 2018 à 2020, avec la collaboration de la FAO, l'AGASA, la société civile et les ministères représentés dans la Plateforme Multisectorielle de Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle du Gabon.

Le GA et les RAN ont un objectif principal; aider les personnes de tout âge à faire chaque jour les bons choix alimentaires pour satisfaire leurs besoins en éléments nutritifs ainsi que ceux de leurs enfants, en suivant un régime quotidien simple.

Pour une bonne nutrition, les ménages doivent non seulement disposer de ressources financières suffisantes mais aussi comprendre qu'il est primordial d'adopter de bonnes pratiques alimentaires, en produisant ou en achetant des produits locaux variés, sains, sûrs, salubres et nutritifs et en excluant la consommation d'alcool par les mineurs et les femmes enceintes.

**Le Ministre de l'Agriculture, de l'Élevage,  
de la Pêche et de l'Alimentation**

  
**Biendi MAGANGA-MOUSSAVOU**



Une bonne alimentation est le point de départ d'une vie pleine et saine.

En se dotant d'un guide alimentaire, le Gabon affiche, une fois de plus, sa volonté manifeste de promouvoir des habitudes alimentaires saines auprès de sa population, contribuant à l'éradication de la malnutrition sous toutes ses formes et des maladies non transmissibles résultant de mauvaises habitudes alimentaires.



*Monsieur Helder Muteia,  
Coordonnateur du Bureau Sous régional de la FAO Afrique Centrale  
Représentant FAO Gabon & São Tomé et Príncipe*



**Promouvoir une meilleure nutrition**



**Gouter et apprendre à propos des aliments sains**

## REMERCIEMENTS

**L**e Guide Alimentaire (GA) et Recommandations pour des Régimes Alimentaires Sains (RAN) a été élaboré dans le cadre du projet TCP/GAB/3701 à la demande du Gouvernement du Gabon, qui tient à exprimer sa reconnaissance à toutes les parties prenantes ayant contribué à l'élaboration de ce guide.

Cette reconnaissance va à l'endroit de l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), à travers son Bureau sous régional pour l'Afrique centrale, pour son appui technique et financier dans l'élaboration de ce guide.

Notre reconnaissance va particulièrement à l'endroit de M. Helder Muteia, Coordonnateur du Bureau Sous-régional de la FAO pour l'Afrique centrale pour son leadership dans la recherche de solutions aux problèmes d'insécurité alimentaire et nutritionnelle dans la Sous-région et au Gabon en particulier.

Nous aimerions aussi exprimer notre profonde gratitude à l'endroit de Madame Aissa Mamadoulaïbou, Chargée de nutrition au Bureau Sous-régional de la FAO pour l'Afrique centrale, pour sa coordination pendant le processus de développement du guide avec les membres à savoir: Brice Saha Foudjo, Expert International en nutrition qui a conduit le processus d'élaboration du guide; Ibrahima Diallo, Expert International en Communication; Gerbert Sylvestre Dossa, Expert International en Horticulture et Nutrition; Athy Nguélé Nguélé, Consultant National et Joël Renaud Lenga Lenga, Agronome en stage à la section nutrition.

Les remerciements vont aussi à tous les membres de la Plateforme Multisectorielle de Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle qui n'ont ménagé aucun effort pour leur participation active et constructive dans toutes les étapes de l'élaboration du guide.

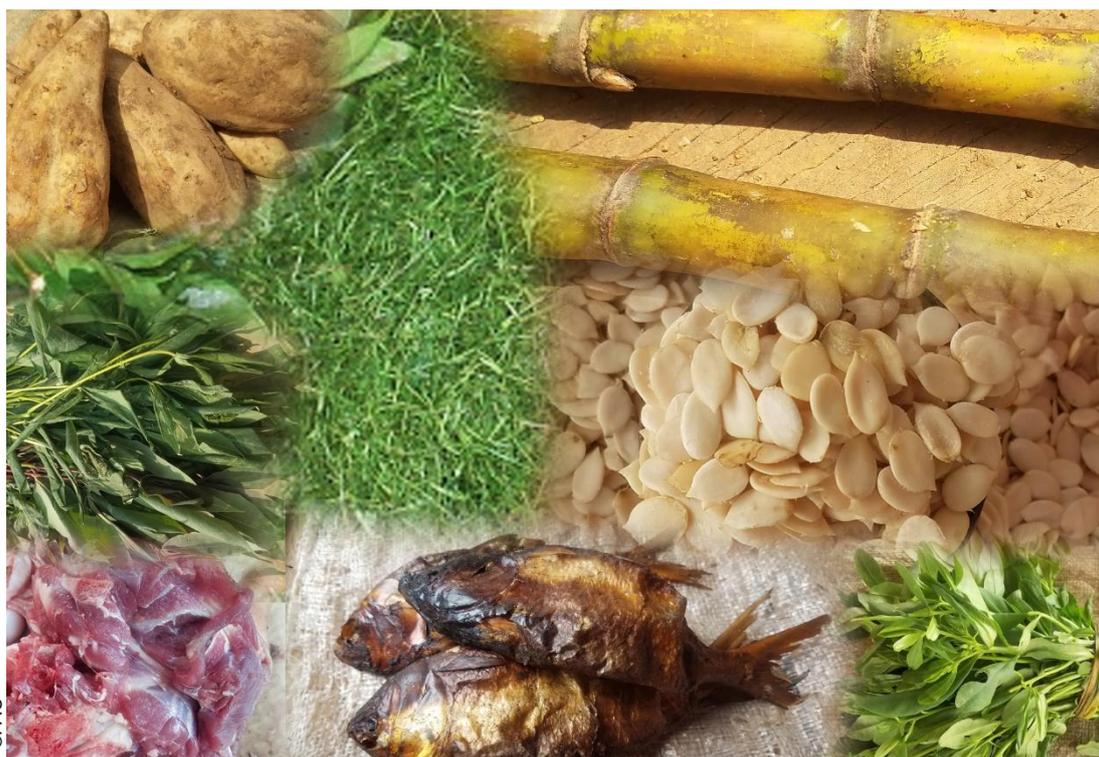
Nous aimerions également remercier l'Agence Gabonaise de Sécurité Alimentaire (AGASA) à travers Alia Maheva Bongo Ondimba et son équipe pour leur disponibilité et leur contribution dans le cadre de l'élaboration de ce guide.

Enfin, le Gouvernement du Gabon remercie toutes les autres personnes hors du territoire gabonais ayant apporté leur appui technique, notamment à: Ana Islas Ramos, Chargée de nutrition au siège de la FAO à Rome; Ismaël Teta Directeur Helen Keller International, Cameroun et M. Justin Claver Fotsing pour son professionnalisme lors de l'édition du guide alimentaire dont il avait la charge.

## LEXIQUE

TERMES	DÉFINITIONS
<b>Boisson énergétique</b> (boisson sportive ou de l'effort)	Boisson, dont le but affiché est d'aider les sportifs à remplacer l'eau, les électrolytes et l'énergie perdues lors de la pratique sportive.
<b>Boisson énergisante</b>	Boisson destinée à donner un regain d'énergie à son consommateur, en utilisant un mélange d'ingrédients stimulants. On y retrouve: Red bull, et Burn energy drink.
<b>Céréales complètes</b> (céréales entières)	Céréales ayant gardé leurs enveloppes extérieures qui donnent le son et très riche en fibres et germes.
<b>Céréales</b>	Plantes récoltées pour obtenir des grains secs. On y retrouve le maïs, le riz, le mil, le sorgho, l'orge, le blé et l'avoine.
<b>Collation</b>	Repas léger. On y retrouve le lait, le pain et les fruits.
<b>Courbe de croissance</b>	Échelle qui permet de suivre les paramètres de croissance des nourrissons, des enfants et des adolescents.
<b>Crudités</b>	Aliments consommés crus. On y retrouve le chou, la tomate, l'oignon, la laitue, la carotte, l'aubergine, la courge.
<b>Cuisson à la vapeur</b>	Pratique de cuisson dans laquelle les aliments sont chauffés par de la vapeur et non par rayonnement ou contact direct avec le feu ou le récipient.
<b>Escarres</b>	Croûte noirâtre formée sur la peau par la nécrose des tissus, après une brûlure, un frottement prolongé, etc.
<b>Farine blanche</b>	Farine tamisée après la mouture, ne laissant qu'une poudre d'amande blanche.
<b>Farines infantiles</b>	Farines qui servent à faire des bouillies pour les enfants.
<b>Féculeux</b>	Aliments d'origine végétale, constitués principalement d'amidon. On y retrouve les céréales, les légumineuses, et les tubercules.
<b>Fibres alimentaires</b>	Parties d'un aliment d'origine végétale, constituées de mélanges complexes de glucides qui ne peuvent pas être complètement décomposées par les enzymes digestives humaines.
<b>Fruit</b>	Organe comestible des plantes à fleurs. Il existe les fruits à noyau, dont la peau est dure et l'intérieur est charnu (l'avocat); les fruits à pépins (l'orange ou la goyave); les petits fruits et les baies (les figues); les fruits à coque (les noix) et les fruits tropicaux (la banane ou la mangue).
<b>Fruits oléagineux</b>	Fruits secs naturellement riches en matière grasse. On y retrouve la pistache, la cacahuète, les noix, et les noisettes.
<b>Lait écrémé</b>	Lait standardisé dont le taux de matières grasses est ajusté à un maximum de 0,3%.
<b>Légume</b>	Partie consommable d'une plante potagère; il peut s'agir de graines (lentilles, etc.), de feuilles (épinard, etc.), de racines ou de tubercules (pomme de terre, etc.), de tiges ou de pousses (poireau, etc.), de bulbes (oignon, etc.) et même de fruits, comme la tomate ou le poivron.
<b>Légume-feuille</b>	Légume dont la partie consommée correspond à la feuille de la plante. On y retrouve l'épinard, le chou, l'oseille, et la laitue.
<b>Légume-fruit</b>	Fruit d'une plante cultivée de manière « habituelle » dans un jardin, consommé en général dans une préparation salée. On y retrouve la tomate, l'aubergine, concombre, la courge, le piment, le poivron, et le haricot vert.
<b>Légume-racine</b>	Nom désignant communément un légume souterrain. On y retrouve la carotte, et la betterave.

<b>Légumineuse</b> (légumes secs)	Plantes dont le fruit est une gousse. On y retrouve le haricot, le niébé, le pois, la lentille, l'arachide, le soja, etc.
<b>Minéral</b>	Constitué de matière inorganique. On y retrouve le fer, le zinc, le magnésium, le calcium, le phosphore, le sodium, et le potassium.
<b>Pâtisserie</b>	Désigne certaines préparations culinaires sucrées à base de pâte. On y retrouve les gâteaux et les tartes.
<b>Produits carnés</b>	Viande ayant subi un traitement physique ou chimique (notamment aux fins de conservation) et dont la surface de coupe révèle qu'elle ne possède plus les caractéristiques de la viande crue.
<b>Produits laitiers</b> (laitages)	Laits ou transformations alimentaires obtenues à partir de lait. On y retrouve le lait, le beurre, le yaourt, le fromage et la crème.
<b>Résidus de pesticides</b>	Substances chimiques, ou des mélanges de substances, présentant des risques de toxicité, qui peuvent rester dans les aliments destinés à l'Homme ou aux animaux par suite de traitements phytosanitaires intervenus soit en période de culture soit après la récolte.
<b>Tubercule</b>	Organe de réserve souterrain qui permet à la plante de survivre en période de sécheresse. On y retrouve la patate douce, le manioc, la pomme de terre, l'igname, la betterave, et la carotte.
<b>Viande crue</b>	Viande ayant pu être réfrigérée mais qui n'a subi aucun autre traitement que le conditionnement sous atmosphère modifiée ou sous vide pour assurer sa conservation.
<b>Viennoiserie</b>	Ensemble des produits fins de boulangerie qui ne sont pas des pains. On y retrouve les croissants, les brioches, les pains au chocolat et les pains au lait.
<b>Vinaigrette</b>	Sauce froide préparée avec du vinaigre, de l'huile et des condiments.
<b>Vitamine</b>	Substance organique, nécessaire en faible quantité au métabolisme d'un organisme vivant, qui ne peut être synthétisée en quantité suffisante par cet organisme. On y retrouve les vitamines A, B, C, D et E.
<b>Volaille</b>	Ensemble des oiseaux qu'on élève (aviculture) pour leurs œufs ou leur chair. On y retrouve le poulet, la pintade, la dinde, le canard, et l'oie.



©FAO

## CONTEXTE ET JUSTIFICATION

Même s'il n'existe pas de modèle parfait, les guides alimentaires sont publiés pour aider les populations à faire des choix judicieux qui allient plaisir et santé.

En effet, ils proposent une série de recommandations en termes d'aliments, de groupes d'aliments et de modèles alimentaires afin de fournir les nutriments nécessaires pour promouvoir la santé globale et prévenir les maladies chroniques.

Ils fournissent des conseils et des principes spécifiques sur les régimes alimentaires et les modes de vie sains, qui sont fondés sur des preuves solides et répondent aux priorités de santé publique et de nutrition, aux modèles de production et de consommation alimentaires, aux influences socioculturelles etc.

Un des objectifs du guide alimentaire et des recommandations alimentaires nationales est de diminuer l'occurrence des maladies nutritionnelles infantiles et les maladies non transmissibles comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et pulmonaires, le diabète, le surpoids, l'obésité souvent reliées à des facteurs diététiques et à un manque d'activités physiques.

C'est dans ce cadre que ce guide alimentaire dont la mise en œuvre est accompagnée d'un plan de communication et d'un livret de recettes à base de produits locaux du Gabon a été élaboré.

Il vise à procurer aux ménages gabonais, aux professionnels de la santé, aux éducateurs et enseignants, aux décideurs, aux industriels agro-alimentaires, aux traiteurs, aux organismes nationaux et internationaux œuvrant dans la nutrition des recommandations alimentaires nécessaires pour faire un choix judicieux d'aliments à consommer selon l'âge (bébé de moins de 6 mois, enfants de 6 à 59 mois, jeune enfant et adolescents, adultes, et personnes du troisième âge), et sa condition physiologique (enceinte ou allaitante).

Il éclaire également sur les proportions d'aliments à consommer, avec des mesures faciles à effectuer, pour bénéficier de toute leur richesse nutritive et énergétique.

Il souligne l'importance d'une activité physique quotidienne, de l'adoption des habitudes alimentaires saines, et d'une bonne planification des repas.



©FAO



©FAO

Il lève les tabous sur certaines idées reçues concernant l'alimentation.

Il se veut également pour les décideurs, les organismes nationaux et internationaux œuvrant dans la nutrition, un outil pour l'orientation des politiques publiques en matière d'alimentation, de nutrition, de santé, et d'agriculture dans le pays à travers des recommandations alimentaires.

C'est un outil éducatif pour les pédagogues, enseignants, et professionnels de la santé qui œuvrent dans la promotion des habitudes alimentaires et des modes de vie sains pour

favoriser la santé et prévenir des maladies chroniques.



## LES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES PROMUES PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE

Ce guide alimentaire émet des recommandations alimentaires pour le Gabon qui recouvrent 10 messages-clés à savoir:

- i. pratiquer l'allaitement maternel exclusif pour les enfants de moins de 6 mois;
- ii. consommer de l'eau selon sa soif en place et lieu des boissons alcoolisées plus particulièrement les femmes enceintes et allaitantes;
- iii. consommer du poisson, des fruits de mer ou des crustacés deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras (maquereau, sardine, saumon, thon);
- iv. alterner dans la semaine sa consommation de viandes et des substituts de la viande qui sont les légumineuses (arachides, haricots, lentilles, soja) en combinaison avec des céréales complètes (pain brun, riz, maïs);
- v. consommer quotidiennement les légumes frais de saison (crus et cuits) de couleurs différentes;
- vi. consommer deux fruits de saison par jour et si vous voulez consommer des fruits séchés (dattes), faites-le au cours des repas;
- vii. alterner dans la semaine sa consommation de produits laitiers écrémés (laits, yaourts) et des substituts du lait de vache (sole, haricot blanc, soja, sésame);
- viii. consommer des aliments fraîchement cuisinés ou produits achetés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel;
- ix. ne pas sauter ces repas quotidiens et variés pris à des heures régulières et si vous devez grignoter, consommer des collations saines (fruits, yaourts, laits, salades). Faites de votre dernier repas de la journée le plus léger possible pris 2 heures avant de se coucher;
- x. pratiquer une activité physique variée d'au moins 30 minutes par jour comme marcher à la moindre occasion ou faire tout sport que vous aimez.



©FAO

## ALIMENTATION SAIN, ÉQUILBRÉE ET VARIÉE

Une alimentation est dite **saine** lorsqu'elle permet de maintenir ou d'améliorer la santé d'un individu en lui fournissant tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour grandir et/ou mener ces activités quotidiennes.

Une alimentation est dite **équilibrée** lorsqu'elle apporte les nutriments (lipides, protéines, glucides, minéraux, vitamines et eau) en quantité suffisante et dans des bonnes proportions.

Une alimentation est dite **variée** lorsqu'elle permet d'atteindre un éventail de nutriments par la consommation quotidienne des aliments de chaque groupe d'aliments et une diversité d'aliments dans chaque groupe.

On peut classer l'alimentation en 3 classes en raison de la fonction qu'elle joue:

- **alimentation de croissance** pour les enfants et les adolescents bien portants;
- **alimentation de maintien** pour les adultes et les personnes du troisième âge bien portant;
- **alimentation thérapeutique** adaptée à des conditions pathologiques telles que l'obésité, le surpoids, l'anémie, l'hypertension.

**NB:** Il est important de noter que le guide alimentaire et les recommandations alimentaires sont réservés aux personnes saines pour la prévention de la malnutrition.

La question qui nous vient maintenant à l'esprit est de savoir

Comment avoir une alimentation saine, équilibrée et variée avec les publicités qui sont diffusées et tous les aliments que l'on rencontre dans les marchés et supermarchés?



## CHOIX DES ALIMENTS SAINS

Lorsque nous allons faire les achats dans nos marchés et supermarchés, il y a quelques règles de base à respecter:

- se rassurer que du retour du marché, le ménage dispose des groupes d'aliments suivants: **fruits, légumes, produits laitiers, produits carnés, poisson, œufs, légumineuses, et céréales;**
- privilégier l'usage d'huiles végétales insaturées telles que l'huile d'arachide, et l'huile de soja, pour vos assaisonnements (par exemple vinaigrette) et cuisson (préparation des mets). Utiliser les huiles végétales saturées telles que l'huile de palme raffinée pour les fritures. Limiter la consommation de graisse animale (par exemple beurre). Evitez de blanchir l'huile de palme rouge au feu car cela peut aboutir à la formation de substances cancérigènes comme l'**acroléine**. Utiliser l'huile de palme rouge pour vos cuissons;
- limiter la consommation des produits frits. Saviez-vous qu'après un rapide bain dans l'huile de friture, la teneur en gras d'une pomme de terre passe de 0,1 g à 12 g ! Saviez-vous également que la consommation de poulet frit au moins une fois par semaine augmente de 13% le risque de décès toutes causes et de 12% le risque de décès par cause cardiaque ! Pour les poissons ou fruits de mer frits, ces risques sont respectivement rehaussés de 7% et 13%;
- limiter la consommation des **produits trop sucrés** (par exemple les boissons gazeuses, les bonbons, les gâteaux, les biscuits fourrés) et **produits trop gras** (par exemple les produits chocolatés, les gâteaux à la crème), et des **produits salés** (par exemple les poissons fumés, poissons salés, les biscuits salés, les arômes d'assaisonnement);
- s'abstenir de consommer des **produits alcoolisés** (bière, vin, whisky, tequila, vodka, cognac, vin de palme, *Malamba* (jus de canne à sucre fermenté dans lequel on fait macérer de l'écorce de bois amer)) car elle entraîne des trous de mémoire, des troubles de la concentration et de la parole, la cirrhose du foie et des cancers;
- remplacer les boissons sucrées et alcoolisées par de l'eau car l'eau est la meilleure des boissons qui ne vous fera jamais grossir tout en vous désaltérant;
- vérifier les dates de péremption sur les étiquettes des produits que vous achetez afin de ne pas acheter des produits périmés ou qui vont l'être dans peu de temps. Aussi, cela vous évite de jeter des produits qui peuvent toujours être consommés. Il existe 3 formes de datation: **DLC**, **DLV**, et **DLUO**. La **Date Limite de Consommation** (DLC) ou la **Date Limite de Vente** (DLV) indiquent jusqu'à quel moment le produit peut être consommé. Cette date est reconnaissable grâce à l'indication suivante: « **à consommer jusqu'au XX/XX/XXXX** ». Elles sont donc à respecter impérativement. La **Date Limite d'Utilisation Optimale** (DLUO) se caractérise notamment par l'indication suivante « **à consommer de préférence avant...** ». La DLUO, comme son nom l'indique, désigne jusqu'à quelle date le produit peut être consommé tout en conservant ses qualités nutritionnelles et organoleptiques optimales. Une fois la date dépassée, le produit verra peut-être son goût altéré, mais pourra toujours être consommé s'il a été parfaitement conservé. Donc, si en fouillant vos armoires, vous constatez que la DLUO de certains produits est dépassée, il est judicieux de ne pas gaspiller.



©FAO



### Encadré 1 : Comment réduire progressivement sa consommation de boissons alcoolisées

- Tenez un journal de votre consommation journalière sur plusieurs semaines. En effet, il est plus difficile de nier sa consommation quand celle-ci apparaît « noir sur blanc »;
- Buvez de l'eau si vous avez soif. L'alcool ne permet pas de calmer la soif. C'est même le contraire;
- Prévoir des jours sans alcool chaque semaine pour minimiser le risque de tolérance et d'accoutumance;
- Buvez de préférence dans un verre et non à la bouteille. En effet, vous boirez probablement plus à la bouteille. Car vous en verrez moins vite le fond;
- Si vous buvez, alternez avec des boissons non alcoolisées;
- Si vous buvez principalement à domicile, ne faites plus de grande réserve de boissons alcoolisées et/ou faites en sorte de ne pas en avoir du tout chez vous à intervalles réguliers;
- Lors d'une sortie au restaurant, commandez aussi de l'eau si vous aimez bien accompagner votre plat d'un verre de vin;
- Ne mélangez pas plusieurs sortes de boissons alcoolisées;
- Lorsque vous allez prendre des « séparantes », cela peut être de l'eau, du thé ou du café;
- Donnez-vous un maximum de verres à ne pas dépasser. Ou bien, fixez-vous une heure à laquelle vous arrêterez de boire,
- Lorsque vous avez un chagrin ou des soucis, l'alcool n'est pas le moyen pour y faire face. Au contraire, il altère votre capacité à bien réfléchir pour trouver une solution.



©FAO

## LES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Dans les sections qui suivent, il est présenté les habitudes alimentaires saines, les groupes d'aliments avec les proportions recommandées et leurs effets sur la santé pour des personnes en bonne santé et ceci en fonction de l'âge.

Une alimentation saine va au-delà des aliments. Elle incorpore également des pratiques adéquates. Dès le jeune âge, il faut inculquer à l'enfant des attitudes et comportements qui favoriseront de façon durable l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires. En outre, les adolescents et les adultes doivent retourner aux bonnes habitudes alimentaires qui caractérisent une alimentation saine à savoir:

- toujours s'asseoir à table pour manger et boire;
- faites des repas un moment agréable, que ce soit seul, en famille ou entre amis;
- perdre l'habitude de poser sur la table un pot de mayonnaise, des sodas et des boissons alcoolisées;
- ne pas manger devant la télévision, les tablettes électroniques, les smartphones, les jeux vidéo, et les ordinateurs. Les éteindre et s'en écarter aux moments des repas;
- achetez et rapportez à la maison uniquement les aliments dont vous avez besoin et que vous savez que vous allez manger. Cela peut vous permettre de:
  - *respecter votre budget;*
  - *diminuer les achats impulsifs;*
  - *réduire le gaspillage alimentaire à la maison.*
- le risque d'intoxication alimentaire associé aux aliments vendus sur la voie publique constitue une réelle menace pour la santé publique. Il est préférable de manger des plats fait maison sains, sûrs et salubres pour notre bien-être;
- consommer et cuisiner les produits locaux est le meilleur moyen de manger sainement et de contrôler tout ce que contient votre assiette;
- jardiner est un bon moyen d'avoir une alimentation saine;
- ne pas sauter les repas. Toujours planifier ses repas dans la journée en fonction de son emploi du temps;
- pour les écoliers, toujours leur préparer des collations saines pour l'école à savoir: du pain, des fruits, un yaourt et de l'eau. Éviter les produits trop sucrés, trop gras, et trop salés;
- il est utile de savoir ce que vous comptez manger au travail et de préparer certains de ces aliments à l'avance. Si vous ne comptez pas emporter des aliments au boulot, planifier ce que vous allez manger à la cantine ou au restaurant en tenant compte de la composition du petit-déjeuner que vous avez pris et du dîner que vous allez prendre à domicile;
- essayez d'emporter une bouteille d'eau réutilisable partout où vous allez pour toujours avoir de l'eau à portée de la main.



## LES GROUPES D'ALIMENTS QUI DOIVENT CONSTITUER NOTRE ALIMENTATION

Notre alimentation est constituée des proportions d'aliments qui peuvent être classifiés en 6 groupes:

- **Fruits.** Ce groupe comporte la mangue, l'orange, le citron, l'ananas, la pastèque, *Nfip*, *Abome dzan*, *Abame*, Chataigne, *Nfique*, *Engokong*, *ofoisse*, *Odika*, etc...
- **Légumes.** Ils prennent en compte le *Ndongo Dongo*, le *Nkumu*, la tomate, la courge, les feuilles de manioc, patate, taro et bien d'autres;
- **Produits laitiers.** Cette catégorie abrite le lait, le yaourt, le fromage, etc...
- **Tubercules et céréales.** Ils renferment la pomme de terre, le manioc, le taro, *Kounou*, la patate, le riz, les spaghettis, le macaroni, manioc Batéké etc...;
- **Produits carnés, poisson, œufs, et légumineuses.** Comme produits carnés, on peut citer la viande de brousse, le bœuf, le mouton, la chèvre, et le poulet. Le haricot, les lentilles et le soja font partie des légumineuses. Le maquereau, le bar, la sardine et bien d'autres font partie des poissons;
- **Produits sucrés, gras, et salés.** Cette catégorie renferme les boissons gazeuses, les bières, vins, les bonbons, les viennoises (gâteaux, croissants, etc...), les chips, le poisson salé.

**NB:** Pour une alimentation saine, équilibrée et variée, il est nécessaire de définir les portions à consommer chaque jour pour chaque groupe d'aliments. Pour cela, il ne faut pas confondre la **portion nutritionnelle** à consommer tous les jours. La portion nutritionnelle donne la quantité de calories et de nutriments que contient un produit alimentaire. Elle est définie pour 100 grammes ou pour 100 millilitres d'un aliment donné. C'est celle que vous allez retrouver sur les étiquettes des produits alimentaires.

### Informations supplémentaires sur les portions

Pour avoir des détails sur les niveaux d'activités physiques et les besoins énergétiques qui ont permis de calculer les portions présentées ci-dessous, se rapporter aux annexes 2 et 3. Les détails des portions à consommer par genre se trouvent à l'annexe 4.

## Légumes

### Nécessité de consommer les légumes

La première raison pour laquelle vous devez consommer des légumes, et particulièrement les légumes locaux et de saison, devra être pour leur **valeur nutritive**. Légumes, particulièrement les légumes fruits (tomates, aubergines, et courges) qui arrivent à maturité au soleil développent plus des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport. Ainsi, plus ils viennent d'un pays lointain, plus ils sont cueillis trop tôt et ne posséderont pas toute leur saveur. Ensuite, la **valeur nutritive** des légumes doit guider votre choix. Les légumes regorgent de vitamines et minéraux dont le corps a besoin. Par exemple, les feuilles de manioc, la morelle noire, et l'oseille sont riches en **fer**. Les carottes, et les légumes feuilles vert foncé (asperges, épinards, oseilles, feuilles de taro, *Ndongo Dongo*, taro et patate) sont riches en **vitamine A**. Les poivrons rouge et vert sont riches en **vitamine C**. Les épinards, asperge, chou, et le gombo sont riches en **vitamine B9**. La consommation des légumes vous aide également à prévenir certains cancers, le diabète, et l'obésité.



©FAO

En une journée, mangez des légumes de couleurs différentes: des légumes verts (épinards, laitue, haricots verts, feuilles de manioc, patate, taro), des légumes orange (carottes), des légumes mauves (aubergines), des légumes rouges (tomates, poivrons), et des légumes blancs (champignons).

Pour accroître votre consommation en légumes et bénéficier de leurs bienfaits, varier les formes de préparations des légumes au courant de la journée (crudités comme les salades, légumes à la vapeur comme le folon, etc...). Il est préférable de cuire à la vapeur ou à l'étouffée les légumes que vous ne mangez pas crus, ou de les faire sauter dans un peu d'huile végétale afin de mieux conserver leur valeur nutritive. Essayez des recettes locales comme **les aubergines aux feuilles de taro, Okana** (les asperges sauvages), **Batséki na ico** (aubergines sauvages avec banane douce) et **les ntchangui** (légumes amers).

Lavez bien les légumes à l'eau courante afin de réduire leur teneur en résidus de pesticides et en possibles microorganismes.

Consommez préférentiellement les légumes frais de saison et locaux car ils sont moins chers comparés à ceux importés. De plus, privilégiez les légumes plutôt que les jus de légumes (jus d'oseille et de gingembre), qui contiennent du sucre ajouté et peu de fibres.

## Quantité de légumes à consommer

Les portions à consommer par jour correspondent au quart d'une assiette standard de 25 cm de diamètre de légumes cuits et une demi-assiette entière pour les salades, ou un bol de soupe de 350 ml. Par exemple, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un bol de soupe correspondent à une portion de légumes. Garder à l'esprit que la variation des types de légumes est la clé. Varier les légumes au maximum, surtout ceux de saison, avec une portion crue par jour.

Le nombre de portion de légumes à consommer en fonction de l'âge est consigné dans le tableau ci-dessous. Le nombre de portion augmente avec l'âge et est fonction de la condition physiologique. Entre 2 et 13 ans, les portions de légumes à consommer passent de 3 à 6 portions. De 14 à 69 ans, il doit rester constant à 6 portions. Les femmes allaitantes ont droit à plus de légumes que les femmes enceintes.

**Tableau 1: Portions de légumes à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique**

Enfants		Adolescents	
2 – 4 ans	5 – 13 ans	14 – 18 ans	
3 - 5	5 - 6	6	
Adultes		Femmes enceintes	Femmes allaitantes
19 – 69 ans	+ 70 ans	14 – 49 ans	14 – 49 ans
6	5	5	6 - 9

### CORRESPONDANCE D'UNE PORTION DE LÉGUMES

- Le quart d'une assiette de légumes-feuilles cuits comme le Nkumu, les feuilles de manioc, le folon, l'asperge, les épinards, Ndongo Dongo, et les champignons.
- Une demi-assiette de légumes feuilles crues comme la salade.
- Un bol de soupe de légumes.





©FAO



©FAO

**Planche 1: Une portion de Ndongo Dongo (à gauche) et de sauce tomate (à droite)**



©FAO



©FAO

**Planche 2: Une portion de soupe de légumes (à gauche) et salade de carottes (à droite)**

## Fruits

### Nécessité de consommer les fruits

Les fruits doivent être consommés pour les mêmes raisons que les légumes à savoir pour leur valeur nutritive, leur goût, et la protection qu'ils confèrent contre certaines maladies. Les fruits sont très riches en eau, vitamines (B et C), et les minéraux. Par exemple, les agrumes (citron, pamplemousse, orange), la goyave, la papaye, et la mangue sont riches en **vitamine C**. De par leur richesse en fibres, les fruits doivent être utilisés pour prévenir ou traiter la constipation (noix, noisette, papaye, mandarine, mangue, etc...). Les fruits offrent une protection contre certains cancers, le diabète, et l'obésité.



©FAO

La consommation des fruits de différentes couleurs dans la journée vous permettra de bénéficier de tous leurs éléments nutritifs. Si vous voulez consommer des fruits séchés (dattes), faites-le au cours des repas car ils peuvent coller sur les dents et causer des caries dentaires.

Limiter la consommation des fruits oléagineux (cacahuète, pistaches) en raison de leur teneur en matière grasse élevée.

Profiter des bienfaits de certaines recettes locales à base de fruits comme *Oyaba* (paquet d'atanga/safou).

Pensez à bien laver les fruits à l'eau courante afin de réduire leur teneur en résidus de pesticides et en possibles microorganismes. Consommez préférentiellement les fruits frais de saison et locaux car ils sont moins chers comparés à ceux importés. De plus, privilégiez les fruits plutôt que les jus de fruits (jus d'orange et de goyave), qui contiennent du sucre ajouté et peu de fibres.

## Quantité de fruits à consommer

Les portions de fruits à consommer par jour représentent 90 g à 150 g de fruit soit 1 gros fruit, 2 fruits moyens ou une poignée de petits fruits. Comme pour les légumes, manger plusieurs fruits est la clé d'une alimentation saine, équilibrée et variée.

La consommation des fruits est la même dans les différentes tranches de la population, soit 1 ou 2 portions par jour (tableau ci-dessous).

**Tableau 2: Portions de fruits à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique**

Enfants		Adolescents
2 – 4 ans	5 – 13 ans	14 – 18 ans
1 – 2	2	2

Adultes		Femmes enceintes	Femmes allaitantes
19 – 69 ans	+ 70 ans	14 – 49 ans	14 – 49 ans
2	2	2	2

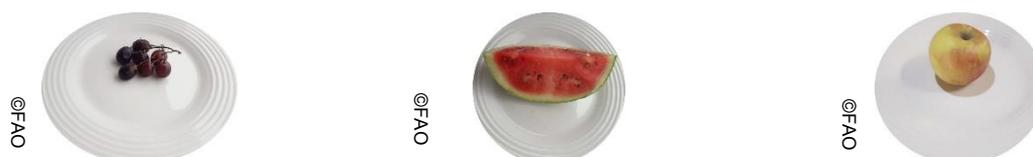
CORRESPONDANCE D'UNE PORTION DE FRUITS
➤ Une banane, orange, mangue, pomme ou un fruit de la passion.
➤ Deux mandarines, safous, ou dattes.
➤ Un demi (1/2) avocat ou papaye solo, un quart (1/4) d'un ananas ou d'une papaye, et un huitième (1/8) d'une pastèque.
➤ Une poignée de raisins ou cerises.
➤ Trois quarts (¾) d'un verre de 200 ml de jus de fruits pur 100%.



**Planche 3: Une portion de mangue (à gauche), de banane (au milieu) et de mandarines (à droite)**

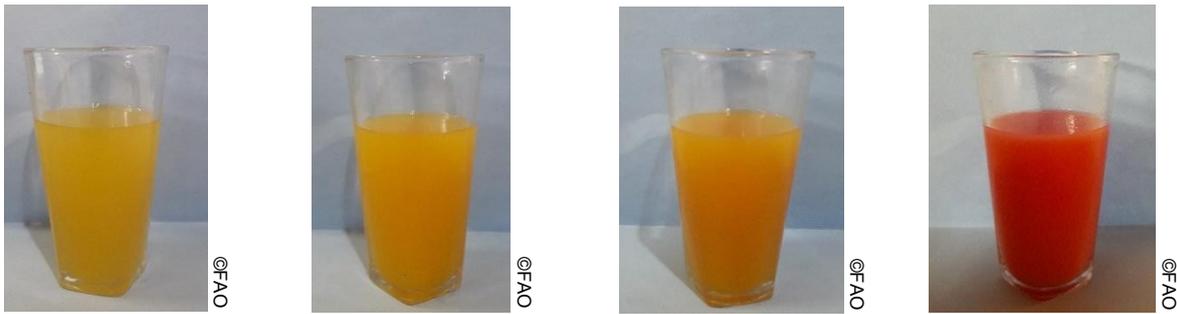


**Planche 4: Une portion d'avocat (à gauche), d'ananas (au milieu) et d'orange (à droite)**



**Planche 5: Une portion de raisins (à gauche), de pastèque (au milieu) et de pomme (à droite)**





**Planche 6: Une portion de jus de fruits (de gauche à droite: Jus d'ananas, jus d'orange, jus de mangue, et jus de goyave)**

## Produits laitiers

### Nécessité de consommer les produits laitiers

Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage) sont des bonnes sources de calcium qui renforce nos os et garde nos dents en bonne santé. Il est important de savoir que le calcium d'origine laitière est plus absorbé par le corps humain que le calcium d'origine végétale. Aussi, certains aliments possèdent des composés inhibiteurs que l'on retrouve dans les légumes (acide oxalique, l'acide phytique) qui peuvent interférer avec l'absorption du calcium. Il s'agit des épinards qui sont riches en acide oxalique, et les graines entières riches en fibres (maïs, riz) qui sont riches en acide oxalique. En règle générale, il est recommandé de consommer un large éventail d'aliments riches en calcium (sésame, sardine, crevette, basilic, persil, Sole, chou, soja, haricot blanc) et limiter la consommation de la combinaison lait + légumes ou consommer les légumes 2 heures après avoir ingérés des produits laitiers.



Les produits laitiers sont également une bonne source de vitamine B12.

Durant l'enfance et l'adolescence, les produits laitiers aident à la croissance et la densification des os. Il est important de rappeler qu'à l'âge adulte, la masse osseuse commence à diminuer, ce qui peut produire des fractures lors des chutes. Consommer des produits laitiers aide à maintenir sa masse osseuse.

La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses et pauvres en calcium. Ce sont donc des aliments dont il est recommandé de limiter la consommation.

Les desserts lactés (crèmes desserts, flans) ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers, ils contiennent en général très peu de lait (donc très peu de calcium) et sont souvent très sucrés.

Éviter la consommation du fromage blanc ou petit suisse car il contient plus de 40% de matières grasses sur extrait sec.

### Quantité de produits laitiers à consommer

Comme pour les fruits, il est important de manger une grande variété de produits laitiers pour bénéficier de tous leurs éléments nutritifs. La consommation des produits laitiers est de 2 à 4 portions dans les différentes tranches d'âge et de 3 à 4 portions pour les femmes enceintes et allaitantes.



**Tableau 3: Portions de produits laitiers à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique**

Enfants		Adolescents
2 – 4 ans	5 – 13 ans	14 – 18 ans
2	2 - 4	4

Adultes		Femmes enceintes	Femmes allaitantes
19 – 69 ans	+ 70 ans	14 – 49 ans	14 – 49 ans
3	4	3-4	3 - 4

CORRESPONDANCE D'UNE PORTION DE PRODUITS LAITIERS
➤ Un verre ou une tasse de 200 ml de lait
➤ Deux cuillères à soupe de lait en poudre
➤ Un pot de yaourt de 125 ml
➤ Une tranche de fromage de 20 g



**Planche 7: Une portion de fromage (à gauche), de yaourt (au milieu) et de lait (à droite)**

## Viandes, poissons, œufs, et légumineuses

### Nécessité de consommer des viandes, poissons, œufs, et légumineuses



Les viandes, volailles, poissons, et œufs sont une bonne source de protéines utiles pour bâtir les tissus du corps humain. Ces protéines apportent tous les acides aminés indispensables que notre organisme ne peut pas produire. Les légumineuses (haricots, lentilles) sont pauvres en certains acides aminés indispensables et doivent par conséquent être consommées avec les céréales (pain, riz, spaghetti) ou la viande pour combler ce déficit. Des exemples de bonnes combinaisons sont riz-haricot, pain-haricot, et haricot-viande.

Ils contiennent également une bonne teneur en fer qui est 2,5 fois plus assimilés par l'organisme que le fer d'origine végétale. Il est recommandé de consommer des aliments riches en vitamine C (orange, citron, pamplemousse) avec les viandes, car cette vitamine facilite l'absorption du fer et de plus, amenuise l'effet inhibiteur des phytates et des tanins, provenant des légumes, sur l'absorption du fer.



Il est recommandé de consommer des viandes maigres, c'est-à-dire pauvres en graisses, pour réduire les risques des maladies cardiovasculaires et l'obésité. C'est pour cette raison qu'il est recommandé de consommer plus de poissons que de viandes. De plus, les poissons gras (maquereau, sardines, saumon) sont une bonne source de certaines matières grasses bonnes pour la santé (les oméga 3). Essayez des recettes locales telles que **bouillon de carpe (Nkondo), poisson avec des crevettes et des choux, aubergines à la sardine et crevettes, bouillon de poisson à l'oseille, et sardine dans le Nkumu.**

Les viandes sont aussi des sources appréciables de minéraux (calcium, potassium, phosphore, zinc et cuivre) et de vitamines B (particulièrement la **vitamine B12** qui aide à lutter contre l'anémie), et vitamine D.

Il est important de balancer entre un apport en protéines animale et végétale, d'où l'intérêt de consommer des légumineuses qui sont par ailleurs moins chers comparés aux poissons et viandes. Essayez des recettes telles que la **salade d'haricots, salades aux petits pois, les feuilles de manioc à la pâte d'arachide.**

Attention, les œufs, bien que riches en protéines de qualité, sont très riches en cholestérol. Il est préférable de limiter leur consommation à un œuf par jour.

Il est également important de limiter la consommation des viandes, volailles et poissons panés ou frits; des charcuteries (saucisson, saucisses, pâté, etc...) en raison de leur teneur en gras.

Certains poissons peuvent cependant contenir des contaminants, comme du mercure (thon). Le mercure peut causer des dommages au cerveau du bébé chez la femme enceinte.

Limiter la consommation des viandes de brousse car manger abondamment et régulièrement accroît vos chances de développer l'arthrite (la goutte).

Limiter également la consommation de poissons fumés et salés pour vous protéger contre l'hypertension.

Consommer les insectes comestibles (termites, sauterelles, vers à soie, chenilles, etc...) comme dans certains mets locaux (par exemple l'*Evoura tcha ndimba* (chenilles dans le chocolat indigène)) vous apportera les éléments bâtisseurs (acides aminés indispensables) dont votre corps a besoin. Une telle alimentation qui inclut des insectes comestibles a un impact positif sur l'environnement. Contrairement à la production porcine, avicole et bovine, la production d'insectes comestibles engendre 100 fois moins de gaz à effet de serre, mais procure la même quantité d'éléments bâtisseurs (protéines).

Consommer également des fruits de mer (crevette, crabe, homard, langoustine, huître, moule, etc...) comme dans certains plats locaux (par exemples le **crabe farcis à la gabonaise et name ngwane** (Paquet de courge)). Les fruits de mer sont en réalité plus maigres (moins de gras) que la plupart des poissons et apportent des minéraux (potassium, magnésium, zinc, sélénium, iode, etc...) utiles au bon fonctionnement de l'organisme.

## **Quantité de viandes, poissons, œufs ou légumineuses à consommer par jour**

Pour les viandes qui se consomment en filet, une portion va occuper environ le quart d'une assiette de 25 cm de diamètre. Pour les autres viandes, se référer à la section ci-dessous. Il est important de noter que les femmes enceintes et allaitantes ont des besoins plus élevés car elles doivent manger deux fois mieux (tableau ci-dessous).



**Tableau 4: Portions de viandes, volailles, poissons, et légumineuses à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique**

Enfants		Adolescents
2 – 4 ans	5 – 13 ans	14 – 18 ans
1 - 2	2 - 3	3

Adultes		Femmes enceintes	Femmes allaitantes
19 – 69 ans	+ 70 ans	14 – 49 ans	14 – 49 ans
2-3	2	4	3 - 4

**CORRESPONDANCE D'UNE PORTION DE PRODUITS DE PRODUITS CARNÉS, POISSONS, ŒUFS, OU LÉGUMINEUSES**

- Le quart d'une assiette de viandes rouges maigres cuites comme le bœuf, porc, mouton, chèvre, et la viande de brousse
- Une tranche de jambon
- Une cuisse ou une aile de volaille cuisinée comme le poulet, la dinde, et la pintade
- Une écrevisse, sept crevettes moyennes, une boîte de conserve de 125 g
- Le quart d'une assiette de poissons
- Un œuf
- Une demi-assiette de haricots ou lentilles cuisinés
- Le quart de tasse de 200 ml de graines d'arachide ou 2 cuillères à soupe de pâte d'arachide



**Planche 8: Une portion de poulet (à gauche), de viande de bœuf (à droite)**



**Planche 9: Une portion de poisson (à gauche) et de haricot (à droite)**





©FAO



©FAO

**Planche 10: Une portion de pâte d'arachide (à gauche) et d'œuf (à droite)**

## Tubercules et céréales

### Nécessité de consommer des tubercules et des céréales

La famille des tubercules (patate douce, pomme de terre, igname, taro, manioc) et céréales (riz, maïs) est largement variée au Gabon et utilisée pour accompagner les plats. Les céréales complètes (à graines entières ou farine blanche) sont une bonne source de fibres qui facilite la digestion et prévient la constipation. Ils constituent une bonne source d'énergie qui nous permet de tenir jusqu'au prochain repas sans céder à la tentation de grignoter.



©FAO

Consommer la combinaison céréales complètes et légumineuses permet d'obtenir des protéines équivalentes à celles des viandes et des œufs. Une combinaison intéressante pour se nourrir sainement et bon marché.

Privilégier les produits céréaliers à grains entiers (complètes), car ils renferment plusieurs vitamines et minéraux.

Les biscuits et les pâtisseries sont d'autres sources de céréales, mais ils contiennent une grande quantité de gras et de sucre, en plus d'être généralement faits de farine blanche. Il faut les éviter.

Éviter la consommation des frites (couramment appelé beignets), les chips, les plats cuisinés du commerce, les viennoiseries, les pâtisseries, les céréales du petit déjeuner chocolatées ou au miel ou fourrées.

**NB:** Ce guide inclut dans ce groupe la banane plantain qui est un féculent.

### Quantité de tubercules et/ou de céréales à consommer par jour

Tout comme les légumes, une portion de céréales et tubercules en accompagnement représente environ une demi-assiette standard de 25 cm de diamètre.

**Tableau 5: Portions de tubercules et céréales à consommer par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique**

Enfants		Adolescents	
2 – 4 ans	5 – 13 ans	14 – 18 ans	
4	4 - 6	6 - 7	

Adultes		Femmes enceintes	Femmes allaitantes
19 – 69 ans	+ 70 ans	14 – 49 ans	14 – 49 ans
6	3 - 4	8 - 9	8 - 9

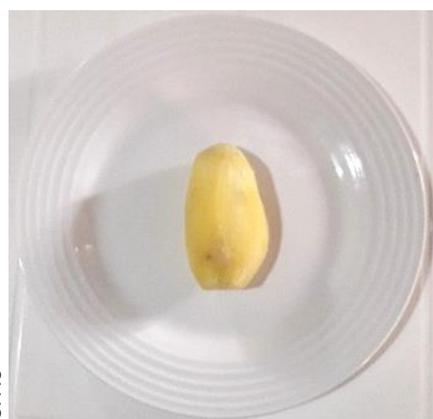


## CORRESPONDANCE UNE PORTION DE TUBERCULES OU CÉRÉALES

- Un quart (1/4) d'une baguette de pain
- Une demi-assiette de riz, macaronis ou spaghettis cuisinés
- Une demi-assiette de couscous
- Un bol de 200 ml de Kounou
- Un quart (1/4) d'une assiette de pomme de terre, patate douce, taro, manioc, ou plantain



**Planche 11: Une portion de pain de blé (à gauche), de macaroni (à droite)**



**Planche 12: Une portion de couscous de maïs (à gauche), de patate douce (à droite)**



**Planche 13: Une portion de bâton de manioc (à gauche), de riz (à droite)**

## Produits trop sucrés, trop salés, et/ou trop gras

### Nécessité de limiter les produits trop sucrés, trop salés et/ou trop gras

**Le sucre et le sel sont deux exhausteurs de goût dont l'usage a été (trop) répandu avec l'industrialisation de notre alimentation. Bien que nous soyons désormais habitués à des plats très salés ou des desserts particulièrement sucrés, cette mauvaise habitude est à perdre !**

L'eau est la seule boisson recommandée à consommer selon votre soif car elle sert à la digestion des aliments et à l'élimination des déchets par nos reins (urine). À titre indicatif, il est important de consommer au moins 1,5 L d'eau par jour. Les jus (oseille, gingembre), les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limités le plus possible.

Les céréales du petit déjeuner sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits, la charcuterie, les poissons salés, et certains plats préparés du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel qui exposent à certaines maladies telles que l'hypertension, le diabète, l'obésité, les maladies du cœur et des reins. De plus, ces produits sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...) dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine.

Utilisez au moins deux huiles différentes en cuisine afin d'obtenir des types de gras différents. Optez par exemple pour l'huile de soja dans vos vinaigrettes et pour l'huile d'arachide pour faire revenir les aliments dans la poêle. Réduire par la même occasion la consommation des plats trop gras tels que **le poulet au Nyembwé et l'Iporo à l'ancienne**.

Pour arrêter de grignoter les produits sucrés, salés et gras, il est important de s'assurer que vos repas vous apportent les quantités recommandées en fruits, légumes, produits laitiers, féculents et céréales, et les viandes, volailles, poissons, et légumineuses. Si vous avez toujours envie de grignoter entre les repas, consommer des collations saines telles que les fruits, salades, pain et yaourts.

Consommer du **sel iodé** vendu dans les marchés et supermarchés au détriment du **sel indigène (Ofula) et cube indigène (Lantsougou)** qui ne vous apportera pas l'iode en quantité dont vous avez besoin pour la régulation de votre température corporelle, la croissance, la production des cellules sanguines, etc...

### Quantité de produits trop sucrés, trop gras et/ou trop salés à consommer

Dans le tableau ci-dessous, vous avez les portions des produits trop sucrés, trop salés et/ou trop gras acceptables dans l'alimentation à savoir: l'huile végétale enrichie en vitamine A pour la cuisson de vos aliments ou pour vos vinaigrettes; le sel iodé pour l'assaisonnement de vos plats; le miel et le sucre pour vos cafés, thé, etc... Privilégiez le sucre brun qui est moins raffiné que le sucre blanc.

**Tableau 6: Portions de produits trop sucrés, trop salés, et trop gras à ne pas excéder par jour en fonction de l'âge et la condition physiologique**

Enfants		Adolescents
2 – 3 ans	4 – 8 ans	9 – 15 ans
1	1	1.5

Adultes		Femmes enceintes	Femmes allaitantes
16 – 50 ans	+ 50 ans	14 – 49 ans	14 – 49 ans
2	1.5	2	2

### CORRESPONDANCE D'UNE PORTION DE PRODUITS TROP SUCRES, TROP GRAS, ET/OU TROP SALES

- Une cuillère à soupe d'huile végétale
- Une cuillère à café rase de miel
- Une demi-cuillère à café rase de sel iodé
- Un morceau ou une cuillère à café rase de sucre ajouté



©FAO



©FAO

Planche 14: Une portion de miel (à gauche) et d'huile végétale (à droite)



©FAO



©FAO

Planche 15: Une portion de sel (à gauche) et de sucre brun (à droite)

Une mauvaise alimentation est un facteur de risque essentiel de maladies non transmissibles. Ces risques liés à une mauvaise alimentation commencent dès l'enfance et croissent tout au long de la vie. Afin de prévenir ces maladies, les enfants devraient avoir un poids normal et une alimentation à faible teneur en graisses, en sucre ou en sel. Une mauvaise alimentation se traduit par un surpoids ou une obésité dont on observe une rapide augmentation chez les enfants.

## RYTHME DES REPAS

Il est conseillé de prendre ses repas à des heures régulières par jour, et si possible des goûters ou collations pour les enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes.

Le **petit déjeuner** doit être pris le matin en prenant son temps. Cela signifie se lever suffisamment tôt pour avoir suffisamment de temps avant d'aller travailler. Il est le repas le plus important de la journée. Le petit-déjeuner, doit comporter:

- **une boisson:** eau, lait, et jus de fruit pur 100% et naturel, au choix.
- **un produit à base de céréales et/ou aux légumineuses:** pain, galette (haricot, soja, lentille), bouillie (riz, maïs, manioc);
- **un fruit frais:** Comme la papaye, orange, mandarine et autres. Il fournit les fibres essentielles au transit intestinal, de la vitamine C et des sels minéraux;
- **un peu de matières grasses:** huile végétale enrichie à la vitamine A.



**Petit-déjeuner 1:** Un bol de *Kounon*, un quart de pain, une orange et un verre d'eau.



**Petit-déjeuner 2:** Un pain, une demi-assiette de salade, une tasse de lait, une orange, et un verre d'eau.



**Petit-déjeuner 3:** Un demi-pain, un yaourt, une pomme et un verre d'eau.

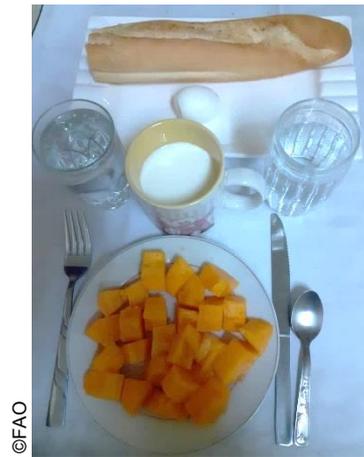


**Petit-déjeuner 4:** Un demi-pain, un œuf frit, une tasse de lait et poudre de cacao et un verre d'eau.





**Petit-déjeuner 5:** Un demi-pain, un pot de yaourt, un pamplemousse et un verre d'eau.



**Petit-déjeuner 6:** Un demi-pain, une assiette de papaye, une tasse de lait, un œuf bouilli et deux verres d'eau

### Planche 16: Six modèles de petit-déjeuner

**Le déjeuner.** Il faut de préférence qu'il n'y ait pas plus de 4 heures entre le petit déjeuner et le déjeuner. Cela évite les coups de fatigue en fin de matinée et la tentation de vouloir grignoter. Il se compose **d'un fruit; d'un produit laitier; viande, de poisson, ou d'œuf**, accompagnés de **légumes frais, de légumes secs ou de féculents.**



**Déjeuner 1:** Un pot de yaourt, une demi-assiette d'oseille, un quart d'assiette de plantain mûr, un quart d'assiette d'ailer de poulet, une orange et un verre d'eau.



**Déjeuner 2:** Une demi-assiette de sauce tomate, une demi-assiette de plantain, une tasse de lait, une orange, une pomme, et un verre d'eau.



**Déjeuner 3:** Une demi-assiette de riz sauce tomate, un quart d'assiette de carpe, une tasse de lait, une pomme, et un verre d'eau.



**Déjeuner 4:** Une demi-assiette de feuille de manioc et sardine en boîte, demi-assiette de manioc, une orange, et un verre d'eau.





©FAO

**Déjeuner 5:** Une demi-assiette de macédoine de légumes, demi-assiette de manioc, un quart d'assiette de poisson, un bol de papaye, un pot de yaourt, et un verre d'eau.



©FAO

**Déjeuner 6:** Une demi-assiette d'épinard, quart d'assiette de poisson, demi-assiette de pomme de terre, une orange, et un verre d'eau.

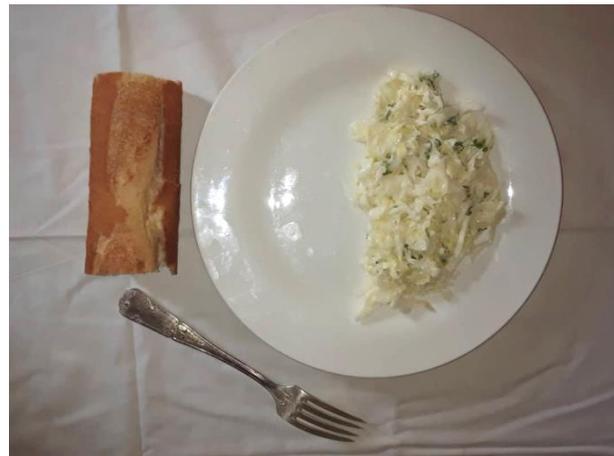
### Planche 17: Six modèles de déjeuner

**Le goûter ou la collation.** Il est très important pour les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et allaitantes. Le goûter sain vous permettra de limiter la quantité d'aliments pris le soir. Il permet de se recharger en sucres rapides (**le pain, les fruits, salades, et yaourts**) avant le dîner.



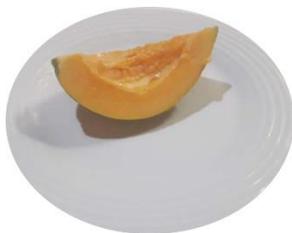
©FAO

**Collation 1:** Un quart de pain et une demi-assiette de salade de carottes.



©FAO

**Collation 2:** Un quart de pain et une demi-assiette de salade de chou.



©FAO

**Collation 3:** Un quart d'une papaye



©FAO

**Collation 4:** Un pot de yaourt

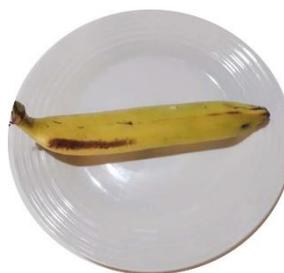


©FAO



**Collation 5:** Une mangue

©FAO



**Collation 6:** Une banane

### Planche 18: Six modèles de collation

**Le repas du soir:** Il doit être pris 2 heures au moins avant d'aller se coucher. Il doit être assez léger, puisque les dépenses énergétiques seront faibles avant le coucher. Il a la même composition que le déjeuner mais les proportions doivent être beaucoup plus faibles.



©FAO

**Diner 1:** Trois quart de pain, une demi assiette de salade de carotte, une tasse de lait, et une mangue



©FAO

**Diner 2:** Une demi-assiette d'épinard, quart d'assiette de poisson, demi-assiette de pomme de terre, une orange, et un verre d'eau.



©FAO

**Diner 3:** Une demi-assiette de riz sauce tomate, un quart d'assiette de carpe, une tasse de lait, une pomme, et un verre d'eau.



©FAO

**Diner 4:** Une assiette de salade de chou, un quart de pain et un verre d'eau.

### Planche 19: Quatre modèles de repas du soir (diner)



**Tableau 7: Proposition de menu journalier pour un adulte de 40 ans**

Petit-déjeuner	<p><b>Pain de blé</b> – Trois quart baguette</p> <p><b>Lait demi écrémé</b> – Une tasse</p> <p><b>Salade de chou</b> – Une demi assiette</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p> <p><b>Mangue</b> – Un fruit</p>
Collation	<p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Déjeuner	<p><b>Couscous de maïs jaune</b> – Une demi-assiette</p> <p><b>Folon</b> – Une demi-assiette</p> <p><b>Sardine</b> – Une demi-assiette</p> <p><b>Yaourt</b> – Un pot</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Collation	<p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Dîner	<p><b>Plantain</b> – Une demi assiette</p> <p><b>Sauce tomate</b> – Une demi-assiette</p> <p><b>Mandarine</b> – Deux fruits</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p> <p><b>Lait demi écrémé</b> – Un verre</p>



©FAO



## ALIMENTATION SAINNE POUR BÉBÉS DE 0 À 23 MOIS

### Alimentation d'un bébé de moins de 6 mois

L'alimentation d'un **bébé de moins de 6 mois** doit être constituée **exclusivement du lait maternel** car le lait maternel est la base d'une bonne croissance. Il est important de rappeler que l'accès à des nutriments et à des calories suffisantes pendant les 1000 premiers jours de la vie, période allant de la conception à l'âge de 2 ans, est primordial pour le plein développement du potentiel de l'enfant. Or, il est connu que le lait maternel renferme tous les éléments nutritifs dont le bébé a besoin pour bien grandir. Il n'a donc pas besoin de farines infantiles, de bouillies de toute sorte (mil, maïs ou manioc), et de couscous entre 0 et 5 mois. Le lait maternel, étant liquide, désaltère suffisamment le bébé de 0 à 5 mois. Il n'y a pas lieu de lui donner de l'eau minérale. Vérifier l'évolution de sa courbe de croissance dans le carnet de santé.

Au cours de l'allaitement du bébé, la maman produit deux types de lait très important pour le bébé:

- **Colostrum.** C'est le premier lait produit par la mère. Il est de couleur jaune-orangée, dû à la présence d'une **provitamine A** (bêta-carotène) nécessaire à l'amélioration de la vue du bébé. Il est très important pour le bébé car il lui apporte les éléments (anticorps) pour se défendre contre les maladies (diarrhées, et constipation). En effet, une fois sorti du ventre, le bébé ne bénéficie plus de la protection de sa mère. Ce colostrum lui donne également des composés (**pré-biotiques**) qui stimulent son tube digestif afin que le mécanisme de digestion se mette en place. Ainsi, donner du colostrum, c'est comme faire un premier vaccin;
- **Lait mature.** Ce lait va servir à nourrir **exclusivement** le bébé **jusqu'à l'âge de 6 mois** car il contient tout ce dont le bébé a besoin à savoir: de l'**eau** (87,5%), les **glucides** (7%), les **lipides** (4%), les **protéines** (1%) et les **micronutriments** (0,5%). Ensuite, à partir de 6 mois, il sera donné en complément avec d'autres aliments de diversification comme les couscous et les bouillies.

### Méthode de Conservation du lait maternel

Le lait maternel se conserve très bien à température ambiante et au réfrigérateur. À titre indicatif, le bébé prend en moyenne **600 ml par jour** les **8 premières semaines de sa naissance**, et **840 ml par jour** entre **2 à 6 mois**. Si pour des raisons multiples (reprise du travail, aller au marché, etc...) vous devez tirer votre lait, voici les recommandations pour mieux conserver votre lait:

- **à température ambiante.** Lait maternel peut se conserver sans risque pour le bébé pendant 4 à 6 heures quand il fait chaud (19°C – 22°C) et pendant 24 heures lorsqu'il fait froid (en deçà de 15°C);
- **au réfrigérateur.** Le lait maternel réfrigéré peut se conserver pendant 8 jours maximum entre 0 à 4°C. Avant de le donner au bébé, laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'il ne soit plus froid.



Planche 20: Réfrigération du lait maternel



## Encadré 2: Conservation du lait maternel

- Le récipient de conservation doit être bien lavé avec les produits de vaisselle, bien rincé à l'eau, ensuite bouilli à l'eau chaude, et doit pouvoir se fermer hermétiquement;
- Le lait maternel réfrigéré est préférable au lait maternel congelé car la congélation détruit certains éléments (anticorps) qui aident le bébé à se protéger contre les maladies;
- Il est déconseillé de mettre le lait maternel dans la porte du frigo, celle-ci étant ouvertes à plusieurs reprises dans la journée, le maintien de la température est incertain pour assurer la bonne conservation du lait;
- Il vous est recommandé de placer votre lait dans des sacs en plastiques dédiés à la conservation du lait maternel ou bien dans le biberon de conservation et de les placer sur l'étagère au-dessus du bac à légumes, bien au fond;
- Lorsque la quantité de lait tiré est faible, veillez à ne pas le mélanger à celui déjà présent dans votre frigo. Il faut pour cela, que les deux produits soient à même température avant de les assembler. Faites-le refroidir dans le réfrigérateur et ensuite, mélangez-le;
- Si vous avez besoin de transporter votre lait maternel, placer le biberon de lait maternel dans une petite glacière. N'excédez pas une heure de transport et à votre arrivée, placez le biberon dans le réfrigérateur.

## L'alimentation d'un bébé de 6 à 23 mois



À l'âge d'environ 6 mois, la plupart des bébés exclusivement allaités sont prêts à consommer des aliments solides. Rappelez-vous que tous les bébés sont différents. Certains seront peut-être prêts quelques semaines après 6 mois. Cependant, si vous attendez après cet âge pour introduire les aliments solides, vous accroissez le risque de carence en fer (**anémie**) de votre bébé. Voici quelques recommandations pour débuter l'alimentation du bébé âgé d'au moins 6 mois, encore appelé **diversification**:

- Commencez par des **aliments qui sont riches en fer**, car les bébés en ont besoin pour divers aspects de leur développement. Débuter avec des céréales (**riz, maïs jaune**) de manière quotidienne jusqu'à l'âge de 2 ans. Ensuite, la viande, la volaille, le jaune d'œuf cuit et les légumineuses bien cuites (**arachides, haricots secs, lentilles, niébé, petit pois, soja**). Les légumes (**oseille, feuilles de patate, morelle noire, feuilles de manioc, épinards**) et fruits (**orange, papaye, mangue**) suivront.
- Les aliments sains doivent être servis au bébé sans ajouter de sel, de sucre ou d'épices.

- Respectez les indices que vous donne votre bébé. Commencez par lui présenter l'équivalent d'une ou deux cuillerées à café d'un aliment. Certains bébés ont besoin de goûter à un aliment de nombreuses fois avant de l'accepter. Si votre bébé n'a pas faim, il détournera la tête et fermera la bouche. S'il a faim, il s'animera et ouvrira la bouche.
- N'incitez jamais votre bébé à manger plus qu'il en a envie en lui offrant des aliments sucrés. Les bébés qu'on laisse respecter leur faim risquent beaucoup moins de trop manger quand ils seront plus grands.
- Si vous lui présentez des aliments aux goûts et aux textures variés, votre bébé apprendra à manipuler la nourriture dans sa bouche.
- Lorsque votre bébé commencera à manger d'autres aliments, vous pourrez lui offrir de l'eau dans un verre de temps à autre. L'usage du verre vise à éviter l'alimentation prolongée au biberon. Le lait maternel reste la boisson numéro 1.
- Les bébés n'ont pas besoin de boire de jus. Si votre bébé boit trop de jus, il peut faire de la diarrhée et remplir son petit estomac, réduisant ainsi son appétit pour des aliments nutritifs. Trop de jus peut aussi favoriser la carie de la petite enfance.
- Les boissons de soja enrichies et de riz ne sont pas adaptées aux enfants de moins de 2 ans, étant trop pauvres en graisses.
- Entre les repas et les collations, offrez de l'eau à votre bébé ou votre jeune enfant qui a soif. Si vous décidez de lui offrir du jus, assurez-vous de lui présenter seulement du jus de fruits pur à 100% (sans sucre ajouté). Limitez la quantité de jus pour qu'elle ne dépasse pas de 125 ml par jour.
- Le lait de vache (750 ml/jour) peut être introduit à partir de 9 mois, seulement si le menu de l'enfant est varié, c'est à dire incluant au moins 125 ml (1/2 tasse) de céréales, viande, fruits et légumes. Le lait entier (3,25% de matière grasse) est celui qui convient le mieux aux enfants de 1 à 2 ans, car ils ont encore besoin de graisses.
- Les bébés ne devraient pas se faire offrir de boissons ou d'aliments sucrés, comme des bonbons, des boissons gazeuses ou des boissons énergisantes.
- Ne donnez pas de miel aux bébés de moins d'un an, à cause du risque de botulisme du nourrisson (**intoxication alimentaire**).
- Lavez-vous toujours les mains avant de préparer les aliments de votre bébé et lavez celles de votre bébé avant qu'il mange.
- Essuyez les gencives de votre bébé deux fois par jour à l'aide d'un linge doux et humide pour favoriser une bonne santé buccodentaire.
- Vérifiez l'évolution de sa courbe de croissance dans le carnet de santé.

**NB: Le nombre minimum de repas est défini comme suit**

**2 repas pour les enfants allaités au sein, âgés de 6 à 8 mois**

**3 repas pour les enfants allaités au sein, âgés de 9 à 23 mois**

**4 repas pour les enfants non allaités au sein, âgés de 6 à 23 mois**



### Encadré 3: Diversification alimentaire des enfants prématurés

Pour un bébé né avant terme (**avant 37 semaines de gestation**), il est recommandé d'utiliser l'**âge corrigé** à 6 mois pour l'introduction des aliments plutôt que 6 mois d'âge réel. L'âge corrigé est l'âge qu'aurait votre enfant s'il était né à la date prévue d'accouchement. Par exemple, si l'enfant est né un mois en avance, les aliments devront être introduits un mois plus tard (**soit 7 mois**) que l'âge prévu pour un enfant né à terme qui est de 6 mois.

Vous trouverez ci-dessous une proposition de menus et des recettes pour la diversification des enfants entre 6 à 23 mois.

**Tableau 8: Journée type pour bébés allaités de 6 à 23 mois<sup>1</sup>**

Tranches d'âge	6 à 8 mois	9 à 11 mois	12 – 23 mois
Petit-déjeuner	Lait maternel	Lait maternel ou pot de yaourt nature de 125 ml	Lait maternel ou pot de yaourt nature 125 ml
	Une à deux cuillères à soupe de bouillie à base de maïs jaune enrichie au lait	Trois à quatre cuillères à soupe de bouillie à base de soja enrichie au lait	Cinq à sept cuillères à soupe de bouillie à base de soja au poisson
Goûter	Une à deux cuillères à café de compote de pastèque cuite	Quatre à cinq cuillères à café de compote de mangue et de papaye cuites au jus de mandarine	Six à sept cuillères à café de compote d'ananas et de papaye crues au jus d'orange
Déjeuner	Une à trois cuillères d'haricot vert et de pomme de terre sans sel	Cinq à dix cuillères à soupe de purée de pomme de terre et de légumes à la dinde sans sel	Huit à quatorze cuillères à soupe de purée de pomme de terre et de légumes à l'œuf avec du sel.
	Lait maternel ou une à deux cuillères à café de compote de mangue cuite	Deux à trois cuillères à café de compote d'ananas (crue ou cuit)	Quatre à six cuillères à café de compote de papaye (crue ou cuite)
Goûter	Lait maternel	Lait maternel ou un pot de yaourt nature de 125 ml	Lait maternel ou un pot de yaourt nature de 125 ml
Dîner	Une à deux cuillères à café de purée de patate douce orangée et de Folon à la viande de bœuf.	Deux à trois cuillères à café de purée de manioc jaune et d'épinard au poulet.	Quatre à huit cuillères à soupe de purée de riz et de <i>Ndongo Dongo</i> au poisson.
	Lait maternel	Lait maternel ou verre de lait de 125 ml	Lait maternel ou verre de lait de 125 ml

<sup>1</sup> Bien vouloir considérer qu'il ne s'agit que des points de repères et des moyennes. Certains mangeront plus, d'autres moins.



## ALIMENTATION Saine POUR DES PERSONNES ÂGÉES DE 2 ANS ET PLUS

L'alimentation saine à partir de 2 ans est rythmée par des proportions des différents groupes d'aliments afin de guider les gabonais vers une alimentation saine, équilibrée, et variée. Les personnes du troisième âge, les enfants de 2 à 18 ans et plus particulièrement les filles en âge de procréer, les femmes enceintes et allaitantes sont comprises dans cette catégorie mais présentent des spécificités.

C'est ainsi qu'il est important de savoir quelle attitude saine qu'il faille adopter face aux enfants et adolescents? Quelles sont les spécificités d'une alimentation saine chez les personnes du troisième âge, les filles en âge de procréer, les femmes enceintes ou allaitantes?

### Alimentation saine pour enfants entre 2 et 4 ans

L'enfant à cet âge est prêt à s'asseoir à la table avec des grandes personnes, mais il faut s'abstenir de le servir comme une grande personne car entre 2 et 4 ans, l'enfant a encore des besoins spécifiques. Voici des recommandations saines pour les enfants de 2 à 4 ans:

- respecter les portions recommandées pour l'âge de l'enfant. Pour cette tranche d'âge, l'alimentation a pour principal rôle d'apporter des éléments nutritifs et énergétiques pour assurer la croissance des enfants;
- respecter la règle de 4 repas par jour, assis, télévision éteinte;
- privilégier les céréales complètes (riz, pain complet) et les féculents (manioc, taro, plantain), produits laitiers (lait demi écrémé, yaourt nature et fromage), les fruits et légumes car ils leur apportent l'énergie et le calcium dont ils ont besoin;
- proposer du poisson deux fois par semaine: une fois du poisson maigre (merlan, cabillaud, sole), et une fois du poisson gras (saumon, maquereau, sardine) qui est riche en matières grasses oméga 3, indispensables à la croissance cérébrale;
- ajouter des légumes locaux dans les plats qu'il préfère au cas où l'enfant n'aime pas les légumes. C'est valable pour tous autres produits. Par exemple s'il apprécie le riz, ajoutez-y des petits pois, du haricot vert, ou tout autres légumes jusqu'à ce qu'ils prennent l'habitude d'en consommer. Des études ont montré qu'un aliment nouveau finissait toujours par être accepté au bout de dix ou quinze fois d'exposition en moyenne (On parle de **phénomène d'exposition répétée**);
- cuisiner sans ou avec une cuillère à soupe de matières grasses. Choisissez les viandes les plus maigres (veau, poulet, dinde);
- désaltérer l'enfant avec de l'eau et non des boissons sucrées;
- ne pas offrir aux enfants de cette tranche d'âge des produits sucrés (bonbons, gâteaux, crèmes), salés (biscuits salés, poissons salés), et gras (crèmes, viandes avec de la graisse) afin de ne pas troubler leur appétit;
- faire confiance à l'appétit de votre enfant. Mieux vaut le resservir que le forcer à terminer son assiette;
- jouer avec votre enfant afin qu'il développe un goût prononcé pour l'activité physique (30 min par jour);
- vérifier l'évolution de sa courbe de croissance dans le carnet de santé.



**Tableau 9: Proposition de menu journalier pour un enfant de 3 ans**

Petit-déjeuner	<p><b>Pain de blé complet</b> – Un quart d’une baguette</p> <p><b>Lait demi écrémé</b> – Une tasse</p> <p><b>Orange</b> – Un fruit</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Déjeuner	<p><b>Plantain</b> – Le quart d’une assiette</p> <p><b>Feuilles de manioc</b> – Le quart d’une assiette</p> <p><b>Boulette de dinde hachée</b> – Deux cuillères à soupe</p> <p><b>Banane</b> – Un fruit</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Collation	<p><b>Salade de carotte râpée</b> – Une demi assiette</p> <p><b>Pain</b> – Un quart d’une baguette</p>
Dîner	<p><b>Plantain</b> – Le quart d’assiette</p> <p><b>Feuilles de manioc</b> – Le quart d’une assiette</p> <p><b>Boulette de dinde hachée</b> – Une cuillère à soupe</p> <p><b>Yaourt</b> – Un pot</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>

### Alimentation saine pour enfants entre 5 et 13 ans

La période entre la petite enfance et l’adolescence est connue sous l’appellation de période de transition d’un point de vue alimentaire. C’est une période de changement importante pour l’enfant (par exemple aller à l’école, et étudier ses leçons) car il doit s’adapter à avoir un emploi de temps qui doit intégrer une prise de repas bien rythmée. Voici les recommandations à mettre en pratique pour une alimentation saine de votre enfant:

- respecter les portions recommandées pour la tranche d’âge de l’enfant. Les enfants ont besoin d’assez d’énergie et de nutriments pour leur permettre de se développer correctement;
- choisir avec votre enfant les moments de la journée qui seront réservés aux repas et aux collations;
- offrir des repas sains faits maison et des collations saines à emporter à l’école;
- les collations sucrées gâchent l’appétit et ne sont pas bonnes pour les dents de l’enfant;
- les noix entières et le maïs soufflé (popcorn) ne sont pas recommandés en raison du risque d’étouffement;
- les collations doivent être juteuses (orange), désaltérantes (lait, soupe fait maison), et moelleuses (banane, yaourt, pain);
- éviter les commentaires sur son poids, car ils ne font que stigmatiser davantage les enfants en surpoids tout en favorisant les comportements alimentaires malsains;
- pratiquer une activité physique régulière. L’inactivité est la principale cause d’obésité chez les enfants.



**Tableau 10: Proposition de menu journalier pour un enfant de 8 ans**

<b>Petit-déjeuner</b>	<b>Pain de blé</b> – Une demi baguette <b>Lait demi écrémé</b> – Une tasse <b>Mangue</b> – Un fruit <b>Eau</b> – Selon sa soif
<b>Déjeuner</b>	<b>Riz</b> – Une demi assiette <b>Sauce tomate</b> – Une demi assiette <b>Viande de poulet</b> – Un quart d’une assiette <b>Lait écrémé</b> – Une tasse <b>Eau</b> – Selon sa soif
<b>Collation</b>	<b>Salade de carotte</b> – Une demi assiette <b>Pain de blé</b> – Un quart d’une baguette
<b>Dîner</b>	<b>Riz</b> – Une demi assiette <b>Ndongodongo</b> – Une demi assiette <b>Viande de poulet</b> – Un quart d’une assiette <b>Orange</b> – Un fruit <b>Eau</b> – Selon sa soif

### Alimentation saine pour adolescents entre 14 et 19 ans

Entre 14 et 19 ans, les adolescents oublient temporairement les bonnes habitudes alimentaires. L’adolescence représente une période de bouleversements: modifications rapides du corps, changements hormonaux qui accroissent la sensibilité aux émotions, et acquisition de la capacité à raisonner. L’adolescence est la période de la vie où les besoins nutritionnels sont les plus élevés. Dans cette tranche d’âge, les jeunes sont plutôt attirés par des aliments à forte densité énergétique. Voici les recommandations pour mieux aider les adolescents:

- respecter les portions recommandées par jour pour les différents groupes d’aliments car à cet âge les adolescents ont besoin d’un apport suffisant en calcium et vitamine D pour bâtir leur masse osseuse; et un apport suffisant en fer, particulièrement chez la jeune fille qui commence à voir ses règles apparaître;
- faire de ce guide alimentaire votre conseiller et non les spots publicitaires;
- apporter à table les plats au fur et à mesure et présenter la quantité nécessaire pour les personnes autour de la table;
- limiter la consommation des produits sucrés, salés, et gras. Ne les acheter pas;
- pour qu’ils mangent plus de légumes: privilégier ceux qu’ils aiment. Introduire de temps en temps des nouveautés. Crus ou cuits, opter pour la cuisson qu’ils préfèrent. Mélanger légumes et féculents (Par exemple spaghetti/haricots verts, pommes de terre/courgettes);
- pour qu’ils mangent plus de fruits: les rendre accessibles. Déposer un panier sur la table, les couper en morceaux, préparer une salade de fruits. Mettre des fruits dans vos recettes (un jus de citron sur des carottes râpées, un jus d’orange sur des côtes de porc);
- combler les carences en fer en incorporant des foies de volaille moulinsés dans des spaghettis;



- encourager les à manger lentement loin des écrans. Plus on mange lentement, plus le rassasiement est grand. Quand le repas est pris devant la télévision, la concentration est centrée sur le programme regardé. L'adolescent n'a pas conscience de la quantité de nourriture engloutie. Il écoute peu son corps et décode mal ses signaux de faim ou de rassasiement;
- prendre ses repas quotidiens à la même heure;
- ne pas se mettre sur régime à cet âge, car le respect des proportions des groupes d'aliments de ce guide te permettra de normaliser ton poids;
- éviter de passer une journée devant l'ordinateur, les jeux vidéo sans remuer autre chose que les doigts sur le clavier. Pratiquer une activité physique modérée (par exemple la marche rapide 6 km/h, ou la natation) pendant 30 min par jour.

**Tableau 11: Proposition de menu journalier pour un enfant de 15 ans**

Petit-déjeuner	<b>Pain de blé</b> – Une demi baguette <b>Lait écrémé</b> – Une tasse <b>Œuf bouilli</b> – Un seul <b>Papaye</b> – Un quart du fruit <b>Eau</b> – Selon sa soif
Déjeuner	<b>Patate</b> – Une demi assiette <b>Folon</b> – Une demi assiette <b>Poulet</b> – Une aile <b>Yaourt nature</b> – Un pot <b>Eau</b> – Selon sa soif
Collation	<b>Lait écrémé</b> – Un verre <b>Pain</b> – Un quart d'une baguette <b>Salade de chou</b> – Une assiette
Dîner	<b>Patate</b> – Une demi assiette <b>Folon</b> – Une demi assiette <b>Poulet</b> – Une aile <b>Orange</b> – Un fruit <b>Eau</b> – Selon sa soif <b>Yaourt</b> – Un pot

## Alimentation saine durant la grossesse

Il est important de bien se nourrir durant la grossesse, car le corps de la femme enceinte fournit au futur bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour bien se développer. Bien manger est aussi très important pour la femme elle-même. En effet, les femmes qui se nourrissent bien ressentent habituellement moins de fatigue et de baisses d'énergie. Elles souffrent moins de diabète de grossesse, et elles prennent plus facilement le poids recommandé (sans le dépasser). Un régime alimentaire équilibré permet de lutter contre l'anémie chez la femme enceinte tout en protégeant l'enfant contre la malnutrition. Chez la femme enceinte, l'iode est un nutriment essentiel au bon développement du fœtus, notamment au niveau du cerveau de l'enfant. D'où l'intérêt de prendre une cuillerée à café de sel iodé par jour.

Pour la femme enceinte, « **manger pour deux** » ne signifie pas **manger deux fois plus**, mais **deux fois mieux**. La surveillance de la prise de poids pendant la grossesse est primordiale. Aussi, un régime alimentaire adapté peut prévenir certaines complications de la grossesse. Lors d'une grossesse normale,



la prise de poids est en moyenne **de 9 à 12 kg**, pour un nouveau-né de **3 à 4 kg**. L'obésité et le surpoids de la mère avant la conception sont responsables de l'hypertension gravidique (**pré-éclampsie**). La dénutrition chez la mère avant la conception est responsable de la mortinatalité, des anomalies du fœtus, et du petit poids à la naissance du bébé.

Au cours du premier trimestre, les besoins en calories demeurent les mêmes que celui d'une femme non enceinte. Au deuxième trimestre, les besoins sont augmentés de 334 kcal et au troisième trimestre, de 454 kcal. L'ajout **d'une à deux collations** permet facilement de combler ce besoin supplémentaire. L'idéal est de manger de façon régulière en suivant la règle des 3 repas par jour et de faire des collations entre les repas au besoin. Une collation correspond, par exemple, à **un fruit, à un pot de yaourt, une compote de fruits, une salade et un verre de lait**.

Les suppléments en vitamines et en minéraux aident à combler les manques qui pourraient se produire au cours des 9 mois de grossesse. Ils devraient contenir la vitamine B9 (acide folique), la vitamine D, le fer, et le calcium.

La **constipation** est causée par des changements physiologiques comme le relâchement du tractus gastro-intestinal, l'absorption hydrique accrue à partir du côlon et l'expansion de l'utérus. On recommande alors d'avoir une consommation suffisante de fibres (pain complet, feuilles de patate et feuilles de taro) et de l'eau, de prendre une boisson chaude dès le lever, et de continuer à pratiquer une activité physique.

Les régimes pauvres en sel doivent être évités même en cas d'œdèmes au niveau des pieds (**pieds, jambes, et doigts enflés**). Les œdèmes sont dus à un changement hormonal durant la grossesse, un régime sans sel n'y changera rien.

La consommation de certains aliments durant la grossesse peut représenter un risque pour la femme enceinte et le bébé à naître (ex. fausse couche, accouchement prématuré, infections). Pour cette raison, évitez de consommer:

- œufs crus ou à peine cuits et tous les aliments qui en contiennent (par exemple: vinaigrette maison);
- produits laitiers non pasteurisés (par exemple: lait caillé non pasteurisé);
- fruits et des légumes frais qui n'ont pas été lavés;
- soja et les produits à base de soja contiennent des phyto-estrogènes, substances pouvant interférer sur le système hormonal de la mère et du bébé;
- poisson et des fruits de mer crus, dont les crustacés et les mollusques (par exemple: huîtres, palourdes), de même que les poissons fumés (par exemple: sardine et maquereau fumés);
- viande, de la volaille, des fruits de mer pas assez cuits, y compris les viandes, volailles, et saucisses fumées;
- le foie des animaux n'est pas recommandé en raison de la teneur élevée en vitamine A qui peut présenter des risques pour le fœtus;
- charcuteries non séchées, les viandes préparées (par exemple: jambon pour faire des sandwiches), et les viandes à tartiner (par exemple: pâtés);
- aliments prêts à manger déposés en comptoir (par exemple: salades, poulet et viande découpés communément appelé les « **coupés coupés** »);
- alcool sous toutes ses formes, le tabac, le café, et le thé.



**Tableau 12: Proposition de menu journalier pour une femme enceinte de 7 mois**

Petit-déjeuner	<b>Omelette</b> – Un œuf <b>Pain de blé</b> – Une baguette <b>Lait</b> – Une tasse <b>Eau</b> – Selon sa soif
Collation	<b>Mangue</b> – Un fruit
Déjeuner	<b>Riz</b> – Une assiette <b>Ndongo Dongo</b> – Une demi assiette <b>Poulet</b> – Deux cuisses <b>Yaourt</b> – Un pot <b>Eau</b> – Selon sa soif
Collation	<b>Salade de carotte</b> – Une demi assiette <b>Eau</b> – Selon sa soif
Dîner	<b>Riz</b> – Une assiette <b>Ndongo Dongo</b> – Une demi-assiette <b>Poulet</b> – Une cuisse <b>Orange</b> – Un fruit <b>Eau</b> – Selon sa soif <b>Lait</b> – Un verre

### Alimentation saine durant l'allaitement

Lorsque les mères allaitent leur bébé, elles doivent avoir une alimentation saine, équilibrée et variée afin de rétablir leurs réserves nutritionnelles après l'accouchement et ainsi éviter l'épuisement. Lorsqu'elles respectent leur alimentation saine, équilibrée et variée et pratiquent un allaitement exclusif, la plupart des mères allaitantes perdent du poids graduellement dans les six mois suivant l'accouchement. En effet, un allaitement réussi est compatible avec une perte de poids de 0,5 kg/semaine. Ce qui suggère qu'en 6 mois, la mère normalise son poids sans un régime amaigrissant qui est déconseillé.

La consommation de sélénium, d'iode, et de matières grasses (huile végétale) de l'alimentation de la mère affecte la composition du lait du bébé. La saveur des aliments (épices) consommée par la mère influe sur la saveur du lait du bébé.

Voici quelques recommandations utiles pour guider votre alimentation et celle du bébé:

- En plus de vos trois repas quotidiens, prenez quelques collations saines et nutritives, par exemple fruits, légumes, pain à grains entiers (non dépulés), yaourt;
- Écoutez votre soif. Si votre urine est foncée, cela peut être un signe que vous ne consommez pas assez d'eau. Sachez toutefois que boire une grande quantité de liquide n'augmentera pas la quantité de lait que vous produisez;
- La caféine passe rapidement dans le lait maternel. Évitez les boissons énergétiques, car elles contiennent des substances qui peuvent être dangereuses pour votre bébé. Par contre, les tisanes ne posent aucun problème;



- l'alcool passe dans le lait et chaque verre d'alcool prend de deux à trois heures à être éliminé du lait maternel;
- éviter de fumer la cigarette car la nicotine passe dans le lait maternel en plus de nuire à sa production;
- encourager l'allaitement exclusif en aidant le bébé à téter dans l'heure qui suit sa naissance; le bébé devrait être mis au contact de sa mère immédiatement après sa naissance;
- si votre enfant semble réagir à un aliment que vous mangez, il est suggéré de renoncer à cet aliment pendant un certain temps et de surveiller la réaction de votre bébé. La plupart du temps, les symptômes disparaîtront généralement en 24 à 48 heures;
- surveiller le poids du bébé de 0 à 6 mois au moins une fois par mois. Reportez le poids sur une fiche de croissance;
- assurez-vous de bien comprendre la signification de la courbe de croissance.

#### Encadré 4: Croyances sur l'allaitement

- La croyance selon laquelle il faut boire du lait pour produire du lait est fausse;
- Contrairement à la croyance populaire, la bière n'augmente pas la quantité de lait produite par une mère. L'alcool a plutôt pour effet de réduire la production lactée.

**Tableau 13: Proposition de menu journalier pour une femme allaitante**

Petit-déjeuner	<p><b>Œuf bouilli</b> – Un seul</p> <p><b>Pain de blé</b> – Une baguette</p> <p><b>Lait</b> – Une tasse</p> <p><b>Salade de poulet</b> – Une assiette</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Collation	<p><b>Banane</b> Un fruit</p>
Déjeuner	<p><b>Manioc</b> – Les trois quarts d'une assiette</p> <p><b>Oseille</b> – Une demi assiette</p> <p><b>Poisson</b> – Un demi maquereau</p> <p><b>Yaourt</b> – Un pot</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Collation	<p><b>Salade de tomate</b> – Une assiette</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p>
Dîner	<p><b>Manioc</b> – Une demi assiette</p> <p><b>Oseille</b> – Une demi assiette</p> <p><b>Poisson</b> – Un demi-maquereau</p> <p><b>Orange</b> – Un fruit</p> <p><b>Eau</b> – Selon sa soif</p> <p><b>Lait</b> – Un verre</p>

## Alimentation saine durant le troisième âge

Selon l'OMS, une personne est considérée être du troisième âge à partir **de 60 ans**. Les personnes du troisième âge qui ont une alimentation saine et équilibrée ont toutes les chances de rester actives et en bonne santé plus longtemps. Les besoins énergétiques des personnes du troisième âge sont généralement inférieurs à ceux des personnes plus jeunes, mais leurs besoins en protéines, minéraux, et vitamines sont au minimum égal.

Les gens ont tendance à moins manger quand ils vieillissent. Il est nécessaire que les personnes du troisième âge choisissent des aliments nutritifs, afin de retirer suffisamment d'éléments nutritifs d'une plus faible quantité de nourriture.

Bien souvent, les personnes du troisième âge ne mangent pas assez, maigrissent et deviennent anémiques pour différentes raisons:

- Elles ont peu de dents ou mal aux gencives, seules ou malades.
- Elles sont pauvres ou handicapées et n'ont personne pour les aider à produire, acheter ou préparer suffisamment de nourriture.
- Elles ont à leur charge de nombreux petits-enfants et disposent de peu d'argent.

Voici quelques recommandations pour procurer une alimentation saine, équilibrée et variée aux personnes du troisième âge:

- respecter les portions préconisées par ce guide;
- privilégier des repas faciles à cuisiner et à manger, en utilisant des aliments nutritifs et variés, de bonne qualité et à un prix raisonnable;
- faire le plus d'exercice physique possible, car l'exercice améliore l'appétit, aide les gens à rester en bonne santé et de bonne humeur, et contribue à empêcher le surpoids et l'obésité;
- traiter les douleurs aux gencives ou autres problèmes qui diminuent l'appétit;
- donner de petits repas fréquents et variés pour stimuler l'appétit;
- consommer des aliments tendres en cas de mauvaise dentition ou de douleurs aux gencives;
- préparer les aliments en respectant l'hygiène, afin d'éviter la diarrhée et autres infections qui peuvent rendre les personnes du troisième âge vraiment malades.

**Tableau 14: Proposition de menu journalier pour une personne du troisième âge**

Petit-déjeuner	<b>Pain de blé</b> – Une demi baguette <b>Lait</b> – Une tasse <b>Salade d'haricot vert</b> – Une demi assiette <b>Eau</b> – Selon sa soif
Collation	<b>Banane</b> – Un fruit <b>Eau</b> – Selon sa soif
Déjeuner	<b>Riz</b> – Une demi assiette <b>Sauce tomate</b> – Une demi assiette <b>Poisson</b> – Un demi maquereau <b>Yaourt</b> – Un pot <b>Eau</b> – Selon sa soif



Collation	<b>Lait</b> – Une tasse <b>Thé</b> – Un sachet
Dîner	<b>Riz</b> – Une demi assiette <b>Sauce tomate</b> – Une demi assiette <b>Poisson</b> – Un demi-maquereau <b>Mandarine</b> – Deux fruits <b>Eau</b> – Selon sa soif <b>Lait</b> – Un verre



©FAO



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire de l'exercice est essentiel au bien-être. De nombreuses recherches scientifiques l'ont prouvé: bouger stimule la vitalité et contribue à limiter les dégénérescences physiques et mentales. Chez les personnes âgées, l'activité physique a un effet bénéfique sur les facultés intellectuelles, motrices et physiques. En plus de cela, l'activité aide à prévenir également le risque de chute, l'agitation physique, la dépression, la constipation, les escarres et l'incontinence.

Elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.

Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et angine de poitrine), quel que soit l'âge.

Elle protège contre certains cancers en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, et du côlon chez les deux sexes.

Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Pratiquez une activité physique variée au moins de 30 minutes par jour comme la **marche** et/ou **tout sport** que vous aimez. Il est bénéfique de réduire aussi le temps passé assis. Pour plus de bienfaits sur votre santé, au boulot, prenez le temps de faire des allers et retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures pendant 5 à 10 min.

**Pour développer** son activité physique au quotidien, il faut prendre moins la voiture, se mettre au vélo, monter les escaliers, éviter les ascenseurs, marcher à la moindre occasion, se déplacer voir quelqu'un dans le bureau d'à côté plutôt que de lui envoyer un mail. En outre, les personnes sédentaires devraient commencer par pratiquer une activité physique pendant un court laps de temps tous les jours, puis augmenter progressivement la durée, la fréquence et l'intensité.

**Une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique sont les principaux risques pour la santé. L'activité physique permet de garder le corps en forme et en santé, améliore la concentration, le rendement scolaire, le sommeil et le niveau d'énergie. Elle améliore la santé mentale en diminuant la dépression, l'anxiété, la douleur et la solitude.**

## SOURCES D'INFORMATION

- ABCDaire.** 2014. Un guide pour l'alimentation des enfants de 0 à 2 ans.
- AFSSA.** 2002. La santé vient en mangeant le guide alimentaire pour tous.
- AFSSA.** 2007. Le guide nutrition pendant et après la grossesse.
- Alimentation 21.** 2013. Une alimentation durable sur le lieu de travail.
- ANSES.** 2019. Actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans.
- Bébécool.** 2017. Conservation du lait maternel. Consulté sur: <https://bebecool.fr/conservation-lait-maternel/>
- CAN.** 2014. Guide alimentaire du Bénin.
- Comité éditorial pédagogique de l'UVMaF.** 2010. Nutrition de la femme enceinte.
- Delamaire Corinne, Escalon Hélène, Noirot Laurence.** 2019. Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Consulté sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes>
- Eat for Health Calculators.** 2020. Consulté sur: <https://www.eatforhealth.gov.au/eat-health-calculators>
- FAO.** 2005. Guide de nutrition familiale. Rome: FAO.
- Giphar. L'alimentation des enfants de 2 à 10-12 ans.** Consulté sur: <https://www.pharmaciengiphar.com/maman/enfant/alimentation-enfant/alimentation-enfants-2-10-12-ans>
- Global Nutrition Report.** 2018. Gabon Nutrition Profile. Consulté sur: <https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/africa/middle-africa/gabon/>
- INFOSAN.** 2008. Sécurité sanitaire des aliments et nutrition chez la femme enceinte et le nourrisson.
- Institut Fédéral pour le Développement Durable.** 2015. Guide de l'alimentation durable.
- Joyce J.** 2011. Traditions ménagères à l'Ancienne: Savoir les usages du passé pour vivre mieux aujourd'hui. Consulté sur: <http://www.tradi-cuisine.com/portions/index.html>
- Ministère de l'Agriculture, l'Élevage, chargé de la mise en œuvre du programme GRAINE (MAEPG).** 2017. Politique Nationale de Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle 2017 – 2025. 98p.
- Ministère de la Santé et de la Lutte contre le Sida.** 2015. Guide national de recettes pour l'alimentation de Complément des enfants âgés de 6 à 24 mois en Côte d'Ivoire.
- Ministre de la Santé et de la Protection sociale.** 2004. Le guide nutrition pour les ados.
- Monteillet N.** 2017. Alimentation hors Domicile et Santé en Contexte de Transformation de l'Offre: Le Cas des Adolescents et Adultes Fang de Libreville. Journal of Medicine and Health Sciences (Health Sciences and Diseases), 18 (2): 16 – 25.
- Naître et grandir.** Consulté le 15 janvier 2020 sur: <https://naitreetgrandir.com/fr/>
- OMS, UNICEF, USAID, AED, UCDAVIS, IFPRI.** 2009. Indicateurs pour évaluer les pratiques d'alimentation du nourrisson et du jeune enfant: Première partie Définitions. Genève: Organisation mondiale de la Santé. 19 p.
- OMS.** 2003. Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant. Genève: OMS.
- OMS.** 2013. Directives sur l'apport en sodium chez l'adulte et chez l'enfant: Résumé d'orientation. Genève: OMS.
- Santé Canada.** 2017. Le sodium au Canada: Apport recommandé en sodium. Consulté sur: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/sodium.html>
- Santé Canada.** 2019. Guide alimentaire canadien. Consulté sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/>
- Société Suisse de Nutrition.** 2011. L'alimentation de la personne âgée.
- UNSCN.** 2017. Des régimes alimentaires durables pour la santé des populations et de la planète.



## ANNEXES

### Annexe 1: Ustensiles de mesure des portions



Assiette de 25 cm de diamètre

©FAO



Bol de 350 ml

©FAO



Verre de 200 ml

©FAO



Tasse de 200 ml

©FAO



Cuillère à soupe de 15 ml

©FAO



Cuillère à café de 5 ml

©FAO

### Annexe 2: Catégories des Niveaux d'Activité Physique (NAP) employées dans le calcul des portions

Niveau d'Activité Physique (NAP)	Description
1.2	<b>Très sédentaire</b> (alité ou constamment assis incluant des marches)
1.4	<b>Travail sédentaire et aucune activité de loisir intense</b> (employés de bureau)
1.6	<b>Travail principalement sédentaire avec peu ou pas d'activités de loisirs pénibles</b> (étudiants, assistants de laboratoire ou chauffeurs)
1.8	<b>Travail modérément actif, principalement debout ou en mouvement</b> (serveurs, vendeurs ou enseignants)
2	<b>Activité intense</b> (porteurs, pousseurs, athlètes de haut niveau)
2.2	<b>Activité très intense</b> (votre profession avec activité intense supplémentaire)

### Annexe 3: Besoins énergétiques utilisés dans le calcul des portions

Age	Genre	Poids	Niveau d'activité physique	Besoin énergétique (Kcal)	Besoin énergétique (KJ)
2-4 ans	Garçon	12 - 16 kg	1,2	933 - 1043	3900 - 4356
	Fille	12 - 16 kg	1,2	876 - 975	3664 - 4072
5-13 ans	Garçon	18 - 45 kg	1,2 - 1,6	1096 - 2329	4584 - 9734
	Fille	18 - 47 kg	1,2 - 1,6	1022 - 2117	4276 - 8848

Age	Genre	Poids	Niveau d'activité physique	Besoin énergétique (Kcal)	Besoin énergétique (KJ)
14-18 ans	Garçon	51 - 67 kg	1,4 - 1,8	2186 - 3322	9139 - 13882
	Fille	51 - 56 kg	1,4 - 1,8	1927 - 2599	8056 - 10861
>18 ans	Homme	68 - 90 kg	1,4 - 1,8	2404 - 2958	10052 - 12364
	Femme	68 - 90 kg	1,4 - 1,8	2094 - 2660	8753 - 11115

- Pour les femmes enceintes ayant des âges supérieurs à 13 ans, ajouter aux besoins énergétiques du tableau 0 kcal (0 KJ) au premier trimestre, 334 kcal (1400 KJ) au deuxième trimestre et 454 kcal (1900 KJ) au troisième trimestre.
- Pour les femmes allaitantes ayant des âges supérieurs à 13 ans, ajouter aux besoins énergétiques du tableau entre 478 kcal et 502 kcal (2000 KJ – 2100 KJ).

#### Annexe 4: Portions des groupes d'aliments à consommer en fonction de l'âge et du genre

Age	Genre	Légumes	Fruits	Céréales et tubercules	Viandes, poissons, œufs et légumineuses	Produits laitiers	Graisses, huiles et produits sucrés
2-4 ans	Garçon	3 - 5	1 - 2	4	1 - 2	2	0,5
	Fille	3 - 5	1 - 2	4	1 - 2	2	0,5
5-13 ans	Garçon	5 - 6	2	4 - 6	2 - 3	2 - 4	0,5 - 1
	Fille	5	2	4 - 5	2 - 3	1,5 - 4	0,5 - 1
14-18 ans	Garçon	6	2	6 - 7	3	4	1 - 2
	Fille	5	2	6 - 7	3	4	1 - 2
19-69 ans	Homme	6	2	6	*2 - 3	3	1 - 2
	Femme	5	2	*4 - 6	*2 - 3	3 - 4	1 - 2
70-100 ans	Homme	5	2	*5 - 6	3	3 - 4	1 - 2
	Femme	5	2	*3 - 4	2	4	0,5 - 1

- \*Portion consommée par la borne supérieure de la tranche d'âge considérée

