

Je mange bien pour préserver ma santé

1^{ère} Edition 2021 (RÉVISÉE)



Ouvrage collectif sous la direction de
Eugène SOBNGWI

Je mange bien **pour** **préserver ma santé**

1^{ère} Edition 2021 (RÉVISÉE)

Ouvrage collectif sous la direction de
Eugène SOBNGWI

Remerciements

La réalisation de cet ouvrage a été possible grâce à un financement de la **World Diabetes Foundation** dans le cadre du projet '**Early Non-Communicable Diseases (NCDs) Prevention in Cameroon Schools WDF 16/031**'

Les auteurs expriment leur gratitude à :

- Madame le Docteur **Pauline Nalova LYONGA**, Ministre des Enseignements Secondaires du Cameroun
- Monsieur le Docteur **Malachie MANAOUA**, Ministre de la Santé Publique du Cameroun
- Monsieur **Boniface BAYAOLA**, Secrétaire d'Etat auprès du Ministre des Enseignements Secondaires du Cameroun
- Madame **Bernadette MBIAH SANZI**, Directeur, DOVAS - Ministère de l'Enseignement Secondaire (MINESEC)
- Madame le Docteur **MAINDURYANG épouse WANYANG Madeleine**, Sous-Directeur de la Santé et des Activités Post et Périscolaires, DOVAS - MINESEC
- Mesdames et Messieurs les membres du Comité de Pilotage de la plateforme RSD-MINESEC
- Monsieur le Docteur **Alain Georges ETOUNDI MBALLA**, Directeur, DLMEP – Ministère de la Santé Publique (MINSANTE)
- Madame le Docteur **Fanne MAHAMAT épouse OUSMAN**, Directeur de la Promotion de la Santé, - MINSANTE
- Monsieur le Professeur **Pierre Joseph FOUDA**, Directeur de l'Hôpital Central de Yaoundé
- Monsieur le Docteur **Roger TCHANGANG**, Président de RSD Institute
- Madame le Professeur **Jacqueline ZE MINKANDE**, Doyen de la Faculté de Médecine et des Sciences Biomédicales, Université de Yaoundé 1
- Les chercheurs et les membres de RSD Institute et HoPiT Research group
- L'Académie des Sciences du Cameroun
- Monsieur **BABAN A EREP Thierry Roland**, Ingénieur polytechnicien et designer graphique, Grafik Code, Yaoundé, Cameroun
- Madame **Elsa MORANDAT**, Program Manager, *World Diabetes Foundation*.

Equipe de rédaction

Jean Pierre ADJABA BIWOLI.

*Inspecteur Coordonnateur Général des Sciences
Ministère des Enseignements Secondaires, Cameroun*

Felix KEMBE ASSAH. MD, MPhil, PhD, FCAYS

*Médecin Epidémiologiste
Université de Yaoundé 1, Cameroun
HoPiT Research Group, Cameroun
Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun*

Mesmin Y. DEHAYEM. MD

*Médecin Interniste, Endocrino-Diabétologue
Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun*

Ruth Viviane DJUIKWO APOUAMOUN. PhD

*Biologiste, Sciences des Aliments et Nutrition
Laboratoire des Sciences Alimentaires et
Métabolisme
Université de Yaoundé 1, Cameroun*

Léopold FEZEU. MD, MPH, PhD

*Médecin Epidémiologiste, Maître de Conférences,
Université Paris 13, France
Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle
(EREN) - INSERM/INRA/CNAM, Paris, France*

Magellan GUEWO-FOKENG. MSc, PhD, FCAYS

*Université de Yaoundé 1, Cameroun
Biochimiste, Biologie Moléculaire/Génétique
Centre de Biotechnologie, Yaoundé, Cameroun
RSD Institute, Yaoundé, Cameroun*

Jose Gomer KAMGANG NANKAM. MD

*Médecin Endocrino-Diabétologue
Hôpital Général de Yaoundé, Cameroun*

Jean-Claude KATTE. MD, MSc, FCAYS

*Médecin de Santé Publique
RSD Institute, Yaoundé, Cameroun*

Jeannette Célestine KOUAMOU.

*Biologiste et Biotechnologiste
Professeur des Lycées d'Enseignement Général
RSD Institute, Yaoundé, Cameroun*

Clarisse MAPA-TASSOU. MSc, MPH, PhD

*Chercheur - Santé Publique
HoPiT Research Group, Cameroun*

Jean Claude MBANYA. MD, PhD, FRCP, FCAS

*Professeur d'Endocrinologie et Diabétologie,
Centre de Biotechnologie, Yaoundé, Cameroun
Université de Yaoundé 1, Cameroun
HoPiT Research Group, Cameroun
Hôpital Central Yaoundé, Cameroun*

Bernadette MBIAH-SANSI.

*Directeur DOVAS
Ministère des Enseignements Secondaires, Cameroun*

Magy Camille NGO SONG. Msc, PhD

*Biochimiste, Science des Aliments et Nutrition
Université de Yaoundé 1, Cameroun*

Eugène SOBNGWI. MD, PhD, FAAS, FCAS

*Professeur d'Endocrinologie et Diabétologie,
Université de Yaoundé 1, Cameroun
Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun
RSD Institute, Yaoundé, Cameroun*

Crista TABI-ARREY. MSc, RD

*Nutritionniste - Diététicienne
Hôpital Central de Yaoundé, Cameroun*

Joëlle TAMBEKOU-SOBNGWI. MD, MPH, PhD

*Médecin Epidémiologiste
RSD Institute, Yaoundé, Cameroun*

Yves Florent WASNYO WASNYO. MD, MPH

*Médecin Généraliste,
RSD Institute, Yaoundé, Cameroun*

© 2021 RSD Institute – Yaoundé, Cameroun.

Tous droits réservés.

Préface du Ministre des Enseignements Secondaires

Préoccupation de tout instant des êtres vivants du règne animal, la santé, état de fonctionnement normal de l'organisme, s'acquiert ou se conserve par divers moyens et procédés, tantôt psychologiques, tantôt physiques ou mieux physiologiques.

C'est à ce sujet qu'un savant antique (Hippocrate) résumait schématiquement cette préoccupation lorsqu'il postulait que : **la santé est dans l'assiette**, relevant ainsi le rôle capital que joue l'alimentation dans la santé de tout individu, adulte ou enfant.

Cette préoccupation n'a pas laissé indifférentes les autorités réglementaires qui ont prescrit au Ministère des Enseignements Secondaires de définir et de conduire la politique de santé des élèves, par ailleurs facteur de réussite pour tout apprentissage tant physique qu'intellectuel de ces derniers.

C'est le lieu de remercier le partenaire institutionnel qu'est l'association : « Recherche-Santé & Développement (RSD) » qui a consenti d'accompagner le Ministère des Enseignements Secondaires dans cette ambition républicaine en proposant à la Communauté éducative en général et aux élèves en particulier, le présent Guide de Nutrition, grande innovation dans l'univers scolaire du Secondaire.

Ce guide présente des aliments de diverses natures et présente en même temps leurs atouts multiformes.

Il constitue une véritable boussole dans la quête d'une alimentation plus équilibrée et stimulante de la santé tant physique qu'intellectuelle des adolescents et même des adultes.

C'est l'occasion d'encourager la communauté éducative en général, et les élèves en particulier à s'en approprier et d'en faire un document de chevet pour que, « **mens sana in corpore sano** » soit une réalité concrète chez nos enfants dans l'enseignement secondaire.

Pauline NALOVA LYONGA, Ph. D

MINISTRE DES ENSEIGNEMENTS SECONDAIRES



Préface du Ministre de la Santé Publique

Le Cameroun comme la majeure partie des pays africains connaît une transition épidémiologique rapide. Ainsi, le fardeau de la maladie n'est plus constitué majoritairement des infections et des maladies transmissibles de la petite enfance, mais aussi et surtout des maladies dites chroniques non transmissibles. Il s'agit principalement de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et même des cancers qui sont en constante augmentation. Ce sont des maladies dont la survenue et l'évolution sont fortement liées au mode de vie, principalement l'activité physique et l'alimentation.

Il est de ce fait crucial pour nos pays, de promouvoir la pratique régulière de l'exercice physique, de même qu'une alimentation saine, équilibrée et variée. L'adolescence est la phase de la vie au cours de laquelle nous établissons la majorité de nos habitudes, en particulier alimentaires. C'est donc le moment idéal du développement pour acquérir de bonnes connaissances et de bonnes habitudes alimentaires.

Les ouvrages existants, sont souvent d'origine exogène et renseignent sur des aliments qui ne nous sont pas forcément familiers.

L'équipe conduite par le Professeur Eugène Sobngwi met ici à notre disposition, un guide accessible et adapté à notre environnement, dans lequel des notions complexes sont présentées de manière très digeste pour toutes les catégories d'âge et tous les arrière plans socio-culturels.

Nous nourrissons l'espoir qu'un bon usage de ce document contribuera à réduire significativement la survenue de nouveaux cas de ces maladies dévastatrices et fera le lit de changements positifs de comportements alimentaires à l'échelle de notre société.

Dr. Malachie MANAOUA

MINISTRE DE LA SANTE PUBLIQUE



Sommaire

1 Pourquoi dois-je manger ?	1
Les glucides	2
Les lipides	2
Les protéines	3
Les vitamines	4
Les sels minéraux et oligoéléments	4
2 Que contient mon repas ?	6
Les fruits	7
Les légumes	8
Les légumineuses et les oléagineux	9
Les céréales et leurs dérivés	10
Les tubercules et les produits amidonnés	11
Les viandes et les œufs	12
Les poissons, les mollusques et les crustacés	13
Le lait et les produits laitiers	14
Les huiles et les matières grasses	15
Les sucreries et les friandises	16
L'eau et les autres boissons	17
3 Comment je cuisine mon repas ?	18
4 A quel moment dois-je manger ?	19
5 Quelles quantités dois-je manger ?	20
6 Pourquoi l'exercice physique est-il bon pour ma santé ?	22
7 Quelles sont les conséquences de la mauvaise alimentation et de l'inactivité physique ?	23
8 Conseils Pratiques	25
Où trouver de l'eau potable ?	25
Attention aux maladies de l'eau sale !	26
Comment je me lave les mains ?	27
Comment je me brosse les dents ?	28
Les emballages plastiques	28
Comment dois-je lire les étiquettes des produits alimentaires ?	29
Comment alléger mon repas ?	31
9 Une journée alimentaire type	32
10 Je m'évalue	33

1

Pourquoi dois-je manger ?

Mon organisme a besoin d'air, d'eau et de nourriture pour fonctionner correctement. Il existe une grande variété d'aliments qui fournissent à mon organisme les éléments essentiels dont il a besoin.

La nourriture est en général composée de six (06) éléments fondamentaux : les lipides, les protéines, les glucides, l'eau, les sels minéraux et les vitamines. On les appelle les nutriments.

Parmi les nutriments, 3 groupes apportent de l'énergie mesurée en Calories (kcal). On les appelle des nutriments énergétiques. Il s'agit des lipides, des glucides et des protéines. Ils constituent la base de mon alimentation et jouent un rôle essentiel pour la croissance. Les sels minéraux et les vitamines sont appelés des nutriments non énergétiques.

Tous les types de nutriments sont indispensables pour la santé. De nombreuses maladies peuvent être causées par l'excès ou les carences en nutriments. Mon alimentation doit donc être équilibrée et variée pour les contenir tous.



Je retiens

Un gramme de lipides apporte 9 kcal, un gramme de glucides 4 kcal et un gramme de protéines 4 kcal.



● Les glucides

Les glucides sont encore appelés « hydrates de carbone ». Ce sont les nutriments les plus abondants dans les aliments que je consomme. Ils constituent ma principale source d'énergie. Les glucides sont composés d'unités moléculaires appelées « sucres », ou de combinaisons de sucres. On distingue ainsi des sucres simples et des sucres complexes.



- Les **sucres simples ou glucides simples** sont digérés facilement par l'organisme. On les appelle souvent « sucres rapides ». Les sucres simples se trouvent principalement dans le sucre de table, les boissons sucrées, les confiseries et le miel. Il est facile d'en consommer beaucoup à cause du goût plaisant, mais ils peuvent être néfastes pour ma santé. Par exemple, ils peuvent me faire prendre du poids et sont mauvais pour ma santé bucco-dentaire.

- Les **sucres complexes ou glucides complexes** sont composés de plusieurs unités de sucres simples. Ils n'ont pas forcément le goût sucré. Ils sont digérés lentement par l'organisme pour fournir de l'énergie de manière progressive. On les appelle des « sucres lents ». Les glucides complexes sont présents dans les céréales, les tubercules, les légumes et les légumineuses. Les glucides complexes des légumes facilitent la digestion et sont excellents pour la santé.



Pour ma santé, il est préférable que je consomme davantage de glucides complexes que de glucides simples.

● Les Lipides

Les lipides sont encore appelés « graisses ». Ce sont les nutriments les plus riches en énergie.

Leur rôle dans mon organisme est essentiel. Ils constituent la principale réserve d'énergie. Ils sont une composante majeure des membranes des cellules et permettent de protéger mes organes.

Ils interviennent dans la communication entre les cellules et le fonctionnement de plusieurs organes.

Toutefois, consommés en grande quantité, les lipides font prendre du poids. L'excès de lipides entraîne aussi des maladies du cœur, des vaisseaux sanguins et de nombreuses autres maladies.

Je reconnais 3 groupes de lipides que je peux consommer : les acides gras insaturés, les acides gras saturés et le cholestérol. Les acides gras saturés et certains acides gras insaturés (*trans*) sont mauvais pour ma santé.

- Les **acides gras insaturés** sont des graisses retrouvées surtout dans les huiles végétales comme l'huile de soja, de colza, d'olive ou de maïs, le poisson et certains fruits comme les avocats. Consommés avec modération, ils sont bons pour la santé, car ils protègent mes vaisseaux sanguins et réduisent le risque de maladies cardiaques. **Parmi les acides gras insaturés, ceux dits Omega 3 et Omega 6 sont les plus bénéfiques pour la santé.**



- Les **acides gras saturés** sont des graisses d'origine animale, comme le beurre, les produits laitiers, les viandes et charcuteries. Ils ne sont pas très bons pour la santé, car ils favorisent le développement des maladies cardiovasculaires.
- Le **cholestérol** est utile au fonctionnement de l'organisme mais je ne dois pas en abuser. Pour contrôler mes apports en cholestérol, je dois faire attention à ma consommation d'acides gras saturés (viande rouge, omelettes, charcuteries, fastfood, œufs)
- Les **acides gras trans** sont des graisses insaturées fortement néfastes pour la santé. Ils proviennent principalement des bonnes graisses chauffées à l'excès. C'est ce qui arrive par exemple quand on chauffe à blanc de l'huile de palme. De même, l'huile de friture utilisée à plusieurs reprises produit des acides gras *trans*, car la chaleur extrême détruit les bonnes graisses ou les convertit en mauvaises graisses.

● Les protéines

Les protéines (encore appelées protides) sont des nutriments indispensables pour la construction des différentes structures de l'organisme. Elles sont un peu comme les briques d'une maison. En plus de construire mon corps, les protéines interviennent aussi dans chacune de ses fonctions : la digestion, la circulation, l'excrétion, la production d'énergie, les mouvements, la réflexion ...

Les protéines sont composées de molécules appelées acides aminés. Les acides aminés proviennent de l'alimentation ou sont synthétisés par mon organisme. Certains acides aminés indispensables ne peuvent être apportés que par l'alimentation. On les appelle acides aminés essentiels.

Mon alimentation doit donc absolument apporter des protéines en quantité et qualité adéquates.

Les protéines alimentaires proviennent de deux origines: animale et végétale.

- **Les protéines d'origine animale** se trouvent surtout dans les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers.
- **Les protéines d'origine végétale** se trouvent surtout dans les légumineuses (haricot, soja, pois ...) et les céréales (riz, maïs, blé).

Les protéines animales sont plus riches en acides aminés que les protéines végétales, mais leur digestion produit plus de déchets dans l'organisme. Les végétaux contiennent en plus, de nombreux autres éléments excellents pour la santé.



Je m'efforce donc de manger davantage de protéines végétales que de protéines animales.

Certaines personnes ne mangent que des protéines végétales. On les appelle les végétariens.

Les vitamines



Les vitamines sont des nutriments non énergétiques dont de très petites quantités sont absolument nécessaires à l'organisme, mais ne peuvent être synthétisés par celui-ci.

Il existe six (6) types de vitamines : A, B, C, D, E et K. Un déficit prolongé en vitamines pourrait mettre ma santé en danger.

On retrouve la plupart des vitamines dans les fruits et les légumes, mais la majorité des aliments en contiennent. La vitamine D qui intervient dans la solidité des os est synthétisée exceptionnellement par ma peau lorsqu'elle est exposée au soleil.

Pour être sûr de couvrir mes besoins en vitamines, je dois consommer régulièrement des fruits et légumes, et avoir une alimentation variée.

Les sels minéraux et oligoéléments

Les sels minéraux et les oligoéléments sont aussi des **nutriments non énergétiques** nécessaires à l'organisme en petite quantité. L'organisme prélève de mon alimentation, avec grande précision (parfois quelques microgrammes), les quantités de ces nutriments dont il a besoin.

Les principaux sels minéraux et oligoéléments nécessaires à l'organisme sont : **le sodium, le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre, l'iode et le fluor.**



Le calcium par exemple est utile pour la solidité de mes os, le fer est un constituant indispensable du sang, et le fluor aide à lutter contre les caries dentaires.



« Que ton alimentation soit ton premier médicament. »

Hippocrate

2

Que contient mon repas ?

Ce que je mange peut-être réparti en plusieurs groupes :

1. Les fruits
2. Les légumes
3. Les légumineuses et oléagineux
4. Les céréales et leurs dérivés
5. Les tubercules et produits amidonnés
6. Les viandes et œufs
7. Les poissons, mollusques et crustacés
8. Le lait et produits laitiers
9. Les huiles et matières grasses
10. Les sucreries et friandises
11. L'eau et les boissons



Les fruits

Des milliers de types de fruits existent dans le monde. Ils sont souvent sucrés et charnus, mais il en existe de goûts et textures variés. Les fruits sont en général une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres (bonnes pour la digestion). C'est l'aliment idéal si j'ai un petit creux.

Je peux consommer les fruits entiers ou en salade de fruits, dans le cadre d'un repas ou tout simplement comme collation.

Conseils

Les fruits sont parfois chers, je peux choisir ceux qui sont les plus disponibles et moins chers : ce sont les fruits de saison.

Recommandations

- *Je dois manger au moins un fruit par jour.*
- *Je dois bien laver les fruits à l'eau potable avant de les manger.*

Attention !

Les jus de fruits ne remplacent pas les fruits dans une alimentation équilibrée. Le jus contient les sucres du fruit, mais a perdu une partie des vitamines, des minéraux et des fibres.



Les légumes

Les légumes sont des aliments qui peuvent être en fruits (tomate), en feuilles (choux, *folong*, *zom*, *njama njama*), en racines (carotte, betterave), en tiges (céleri, poireau) ou en fleurs (chou-fleur).

Ils sont riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils ont une faible valeur énergétique.

Les légumes sont utiles pour prévenir les carences en vitamines et en fer chez les enfants et les femmes enceintes, ainsi que de nombreuses autres maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers).



Conseils

- L'idéal serait que je consomme des légumes chaque jour.
- Les légumes perdent leur valeur nutritive lorsqu'ils sont conservés longtemps et lors des cuissons longues. Il est donc recommandé de les consommer frais, de les laver à l'eau courante sans les tremper et de préférer les cuissons courtes.



Attention !

Je dois veiller à cuisiner les légumes avec peu ou pas d'huile ou matières grasses, et réduire l'usage de la mayonnaise pour les salades.



Les légumineuses et les oléagineux

Les **légumineuses** aussi appelées « **légumes secs** » sont des graines séchées provenant des plantes à gousses (haricots, soja, lentilles ...). Ce sont des aliments riches en glucides complexes, en protéines végétales, en vitamines et en minéraux.

Je mange des légumes secs pour avoir de l'énergie et m'assurer la bonne croissance des muscles et du cerveau.

Les **oléagineux** sont des noix et graines desquelles on peut extraire de l'huile (arachides, noix de palme, noix de cajou, pistache ...). Ils ont une teneur en protéines et en minéraux semblable à celle des légumes secs. Cependant, ils ont une forte teneur en lipides.



Conseils

- Pour un apport satisfaisant en protéines végétales excellentes pour la santé, je consomme régulièrement des légumes secs (moins chers que les viandes et les produits laitiers, et meilleurs pour la santé).
- Pour ne pas prendre excessivement du poids, j'évite les grignotages de grandes quantités d'oléagineux (arachides).



Les céréales et leurs dérivés

Les céréales (blé, riz, maïs, sorgho, mil...), leurs dérivés (farines, semoules) et les aliments à base de ceux-ci (pain, pâtes alimentaires, couscous...), sont riches en glucides complexes (sucres lents) qui me fournissent de l'énergie. Ils contiennent également des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires excellentes pour une bonne digestion et très peu de matières grasses.



Le savais-tu ?

- Les aliments préparés à partir de céréales complètes (on ne leur a pas ôté leur enveloppe, comme le pain complet ou le couscous de maïs **non dépulvé**), sont plus riches en fibres, en minéraux et en vitamines que ceux faits à base de céréales raffinées (pain blanc, riz blanc...). **Je choisis donc du pain complet et du couscous de maïs non dépulvé chaque fois que j'en ai la possibilité.**
- Les beignets et autres pâtisseries sont faits à base de farine de céréales mais sont excessivement riches en sucres rapides et en lipides. J'en limite la consommation.

Les tubercules et produits amidonnés

Les tubercules aussi appelés féculents, sont issus de plantes à racines comestibles. Il s'agit du manioc, des patates, des ignames, des pommes de terre, du taro, ... Les tubercules sont des aliments riches en glucides lents (principalement de l'amidon).

En général, les tubercules sont consommés bouillis, frits ou sous forme de mets dérivés tels que les « bâtons » de manioc (*miondo*, *bobolo*), gâteaux de manioc (*mintoumba*), semoule de manioc (tapioca), etc. Ils peuvent également être séchés, transformés en farine et consommés sous forme de couscous.



Conseils

Je dois modérer ma consommation de frites (plantains, pommes...) qui sont très riches en graisses de mauvaise qualité (acides gras *trans*).



Attention !

Les tubercules sont des aliments très pauvres en sels minéraux et en vitamines ! Une alimentation basée uniquement sur ces produits risque très vite de mener à d'importantes carences.



Le savais-tu ?

Le plantain est en réalité un fruit. Il est souvent assimilé aux tubercules en raison des caractéristiques et de l'utilisation semblables.



Les viandes et les œufs

Les viandes et les œufs sont des aliments riches en protéines dites animales. On distingue les viandes rouges et les viandes blanches.

La viande rouge est particulièrement riche en une protéine contenant du fer (la myoglobine), qui lui donne sa couleur. Elle est donc riche en fer, mais aussi en vitamines B et en graisses (acides gras saturés surtout). La proportion de graisse varie en fonction de la partie à consommer. La peau est la partie la plus riche en graisses. La viande de bœuf est l'exemple de viande rouge par excellence.

La viande blanche est tout aussi riche en protéines, mais comporte moins de fer et présente moins de risques pour la santé. Il s'agit par exemple des viandes de lapin, de veau et de la volaille.

Les œufs de volaille sont riches en protéines (contenant des acides aminés essentiels), en vitamines, en minéraux et quelques lipides. Leur composition nutritionnelle en fait un aliment de choix.



Le savais-tu ?

- L'excès de viandes rouges favorise le développement d'une maladie appelée la goutte et de certains cancers.
- Les viandes peuvent être remplacées par des protéines d'origine végétale comme le haricot ou le soja. Les protéines végétales sont plus facilement utilisées par l'organisme.



Attention !

- Les viandes ou les abats peuvent être transformés en produits de **charcuterie** (jambon, saucisses, saucissons, pâtés) **très riches en matières grasses et en sel**.
- Le mode de cuisson peut rendre le poulet très riche en graisses. Le **poulet frit ou pané dans les fast-foods** est très calorique.
- **Je dois donc limiter ma consommation de charcuteries, fast-food, viandes en conserves ou très salées** (y compris soya et shawarma).



Les poissons, les mollusques et les crustacés

Les poissons sont un grand groupe d'animaux aquatiques vertébrés, le plus souvent couverts d'écaillés. Ils peuvent être élevés (pisciculture) ou capturés dans leur habitat naturel (pêche). Le poisson est presque aussi riche en protéines que la viande.

On distingue les poissons maigres et les poissons gras. Les principaux poissons gras sont la sardine, le maquereau, la truite, le hareng, le thon et le saumon. Ils sont riches en acides gras insaturés qui contribuent à la réduction des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Les mollusques et crustacés sont riches en protéines, en vitamines et en minéraux. Ils sont faibles en calories et en graisses saturées. Leurs protéines sont faciles à digérer. Les mollusques et crustacés les plus fréquemment consommés au Cameroun sont les escargots, le crabe, les crevettes, les écrevisses et les langoustes.



Le savais-tu ?

- Les risques liés à la consommation de la viande rouge sont absents dans une alimentation à base de poisson.
- **Les insectes (termites, criquets ...) et larves d'insectes (chenilles) comestibles** sont également d'excellentes sources de protéines animales. La variété de chenilles la plus souvent consommée au Cameroun est la larve de hanneton appelée « **Fôss** ».



Le lait et les produits laitiers

Le lait et les produits laitiers (yaourts, crèmes, fromages) apportent des protéines, des matières grasses saturées, des vitamines et des minéraux dans l'alimentation. Ils sont riches en lactose qui est un sucre, et sont une excellente source de calcium indispensable pour la constitution des os et des dents.

Les produits laitiers dits maigres, écrémés ou demi-écrémés sont appauvris en graisses. En effet, on leur a enlevé la crème qui constitue la majeure partie des matières grasses du lait.

Le yaourt est du lait fermenté (caillé) par des bactéries spécifiques. Les fromages sont des aliments obtenus à partir de lait coagulé ou de crème, riches en protéines et en graisses saturées.



Conseils

Pour avoir des os et des dents solides, je consomme régulièrement des produits laitiers, de préférence du yaourt ou du fromage.



Le savais-tu ?

- Le lait maternel est suffisant pour couvrir tous les besoins au cours des 6 premiers mois de la vie. L'allaitement maternel exclusif est fortement recommandé jusqu'à l'âge de six (06) mois.
- Si je n'aime pas le lait ou si j'ai une allergie au lactose, le soja est une alternative au lait pour les apports en calcium.
- Au Cameroun, le yaourt de fabrication artisanale le plus courant est appelé « **Kossam** ». Il peut être fait à base de lait entier (**Kindirmou**), ou de lait écrémé (**Pendidam**).



Les huiles et les matières grasses

Les huiles et les matières grasses regroupent tous les produits riches en lipides (acides gras en particulier), qu'ils soient d'origine animale ou végétale. Ils améliorent le goût des aliments.

- Le beurre est un produit obtenu par transformation de la matière grasse du lait. Le beurre est moins gras que l'huile, et plus riche en protéines et en glucides. Il contient par ailleurs les vitamines A, D et E. Le beurre est riche en acides gras saturés et contient du cholestérol. Il faut donc en limiter la consommation.
- Il ne faut pas confondre le beurre et la margarine. La margarine est d'origine végétale. C'est une émulsion d'eau et d'huile végétale, moins riche en lipides. Elle est parfois enrichie en acides gras de type **Omega 3**.
- Les mayonnaises sont des sauces froides réalisées à partir de vinaigre, de jaune d'œuf et d'huile. La nature des matières grasses dépend de l'huile de départ utilisée.



Conseils

- Toutes les huiles et matières grasses sont riches en énergie et favorisent la prise de poids. Pour une alimentation saine, j'en consomme peu de quel que type que ce soit.
- Je consomme de préférence de l'huile qui n'a pas été chauffée à l'excès, je limite la réutilisation des huiles de fritures et je préfère les huiles extraites à froid aux huiles raffinées pour éviter les mauvaises graisses (*trans*). L'huile de friture ne doit **JAMAIS** fumer !!!



Le savais-tu ?

- L'huile de palme est issue de la pulpe de la noix de palme. Elle est très riche en vitamine A.
- L'huile de palmiste est différente de l'huile de palme. Elle est produite à partir de l'amande de la noix de palme (palmiste). Elle n'est pas comestible, mais est très utile en cosmétique.



Les sucreries et les friandises

Les sucreries, pâtisseries et boissons gazeuses sont riches en sucres rapides. Elles n'apparaissent pas dans la composition d'une alimentation équilibrée.

La saveur sucrée des boissons et friandises les rend agréables au goût et facilite la consommation de grandes quantités, ce qui est néfaste pour ma santé (risque élevé d'obésité, diabète, maladies cardiovasculaires et certains cancers). Le sucre étant facilement utilisé par les bactéries de la bouche, il favorise le développement des caries dentaires.

Je peux en prendre occasionnellement pour le plaisir, mais avec modération.

Les friandises sont des aliments souvent fortement énergétiques mais qui rassasient peu.

Il existe également des friandises et amuse-gueules salés utilisés en apéritif sous forme de biscuits, noix et céréales grillées.

Conseils

- Il faut limiter les aliments à la fois sucrés et gras : pâtisseries, chocolat au lait, beignets ...
- Je montre que je suis le patron en n'en prenant par exemple que le mercredi après-midi, ou le dimanche, ou quand j'ai une bonne note dans une matière difficile.
- Je peux remplacer des friandises par des carottes, yaourts, pommes, bananes ou d'autres fruits.



L'eau et les autres boissons

L'eau est indispensable pour la vie. L'organisme est constitué de 60-70% d'eau. J'ai besoin de boire 1,5 litre d'eau potable par jour pour satisfaire les besoins de mon organisme car j'en perds par la sueur, les urines et la respiration. Cela correspond à environ 6 verres d'eau.

J'ai le choix parmi une grande variété de boissons, mais l'eau est la meilleure option.

Certaines boissons comme les tisanes peuvent être obtenues par infusion de feuilles, fleurs, tiges, écorces et racines de nombreuses plantes. Ces boissons apportent de l'eau, quelques vitamines et des minéraux. Les jus de fruits sont des boissons composées à 100% de fruits pressés. Les nectars contiennent classiquement entre 25 et 50% de fruits. Les jus et nectars de fruits sont riches en sucres, vitamines et minéraux, mais ont perdu les fibres des fruits.

Les boissons gazeuses du commerce sont en réalité des sodas (eau gazéifiée aromatisée et sucrée ou non) et non des « jus ». Elles ne contiennent que rarement de très petites quantités d'extraits de fruits. Elles sont surtout faites d'arômes, d'édulcorants, de colorants, de conservateurs et de sucres (l'équivalent de 20 à 30 morceaux de sucre par litre). Je dois en limiter la consommation.



Conseils

- Je dois m'efforcer de prendre au moins un litre et demi d'eau par jour.
- Je limite la consommation de sodas et je préfère toujours l'eau potable.
- Je peux améliorer le goût de l'eau en y rajoutant un fruit pressé.



Le savais-tu ?

- Les jus de fruits perdent l'essentiel des fibres du fruit nature et contiennent de grandes quantités de sucres rapides. Il en découle un adage selon lequel « *il vaut mieux manger les fruits que de les boire* ».
- Les boissons alcoolisées sont toutes néfastes pour la santé quelle que soit la quantité consommée. Je les évite absolument.



Comment je cuisine mon repas ?

Certains aliments tels que les fruits et les légumes se consomment crus. Ceci est idéal pour préserver tous les éléments nutritifs. Je dois néanmoins me rappeler de bien laver les aliments crus, pour éviter les maladies qu'ils peuvent causer. **Les modes de cuisson des aliments les plus couramment utilisés au Cameroun sont: l'ébullition, la cuisson à la vapeur et à l'étouffée, la grillade et la friture.**



- **L'ébullition** est le mode de cuisson le plus usuel pour les tubercules, les céréales, les légumes, les œufs, les viandes et les poissons. Il s'agit de faire bouillir un aliment trempé dans de l'eau froide ou déjà bouillante.

- La **cuisson à la vapeur** consiste à faire cuire un aliment par la vapeur produite par une source d'ébullition. Nos mamans le font en entreposant des morceaux de bois ou une assiette retournée au fond de la marmite contenant peu d'eau. La cuisson à la vapeur préserve la majorité des éléments nutritifs des aliments.

- **La cuisson à l'étouffée** est une cuisson lente, à feu doux dans un contenant fermé. Elle est privilégiée pour les légumes, les pot-au-feu tels que le *Kondrè*, les mets en feuilles (pistache, arachides, *Koki*, *Ndomba*). C'est un excellent mode de cuisson pour la préservation des nutriments, des vitamines et de la saveur des aliments.

- **La grillade** consiste à rôtir des aliments à très haute température sur un grill. Utilisée pour les viandes, les poissons, les tubercules et certaines céréales (maïs), elle présente des risques pour la santé, liés aux fumées et à la carbonisation des viandes. J'en limite l'usage et je ne place pas les aliments trop près des braises.



- Certains aliments peuvent être **cuits sous la cendre** tels que les safous, les noix, les tubercules. C'est un bon mode de cuisson.



- La **friture** est le mode de cuisson le moins sain. Elle détruit les éléments nutritifs et apporte une huile de qualité altérée par la chaleur excessive. Elle apporte également beaucoup de matières grasses. **Pour préserver ma santé, je limite drastiquement la consommation d'aliments frits.** Une alternative consiste à faire revenir (« **sauter** ») les aliments dans une poêle avec un peu d'huile.



Le savais-tu ?

Le sel et les concentrés aromatiques (cubes, arômes) donnent un bon goût aux aliments, mais leur apport en sodium, favorise l'hypertension artérielle. Je dois manger peu salé.

4

A quel moment dois-je manger ?

Je dois m'efforcer de prendre trois repas par jour pour assurer une bonne croissance. Je peux prendre un goûter si j'ai une petite faim entre les principaux repas. Il est important que les horaires de mes repas restent réguliers.

Je mange bien, en qualité et en quantité le matin pour avoir de l'énergie et de bonnes performances tout au long de la journée. **C'est le petit-déjeuner.**

Un exemple de petit-déjeuner : un morceau de pain + un verre de lait (ou yaourt, ou fromage) + fruit (entier ou verre de jus de fruit) + eau (ou thé ou café peu sucré) + une omelette.

Je mange vers le milieu de la journée pour refaire le plein d'énergie. **C'est le déjeuner.** C'est un repas qui doit être consistant.

Un exemple de déjeuner : féculent ou céréales (riz, pâtes, tubercules) + légumes crus ou cuits + un fruit + un à deux verres d'eau.

Je prends un repas le soir pour éviter un creux dans la nuit. **C'est le dîner.** Il doit être plus léger en quantité que le repas de midi pour que je puisse bien dormir. Sa composition est semblable à celle du repas de midi.

Un exemple de dîner : féculent + légumineuses ou légumes en sauce + une salade de fruits + un à deux verres d'eau.

Si j'ai une petite faim en fin de matinée ou dans l'après-midi, je peux prendre une petite collation. **C'est le goûter.** Si cela arrive souvent, je devrais peut-être prendre un petit-déjeuner ou un déjeuner plus consistants.

Un exemple de goûter : un fruit ou un yaourt.



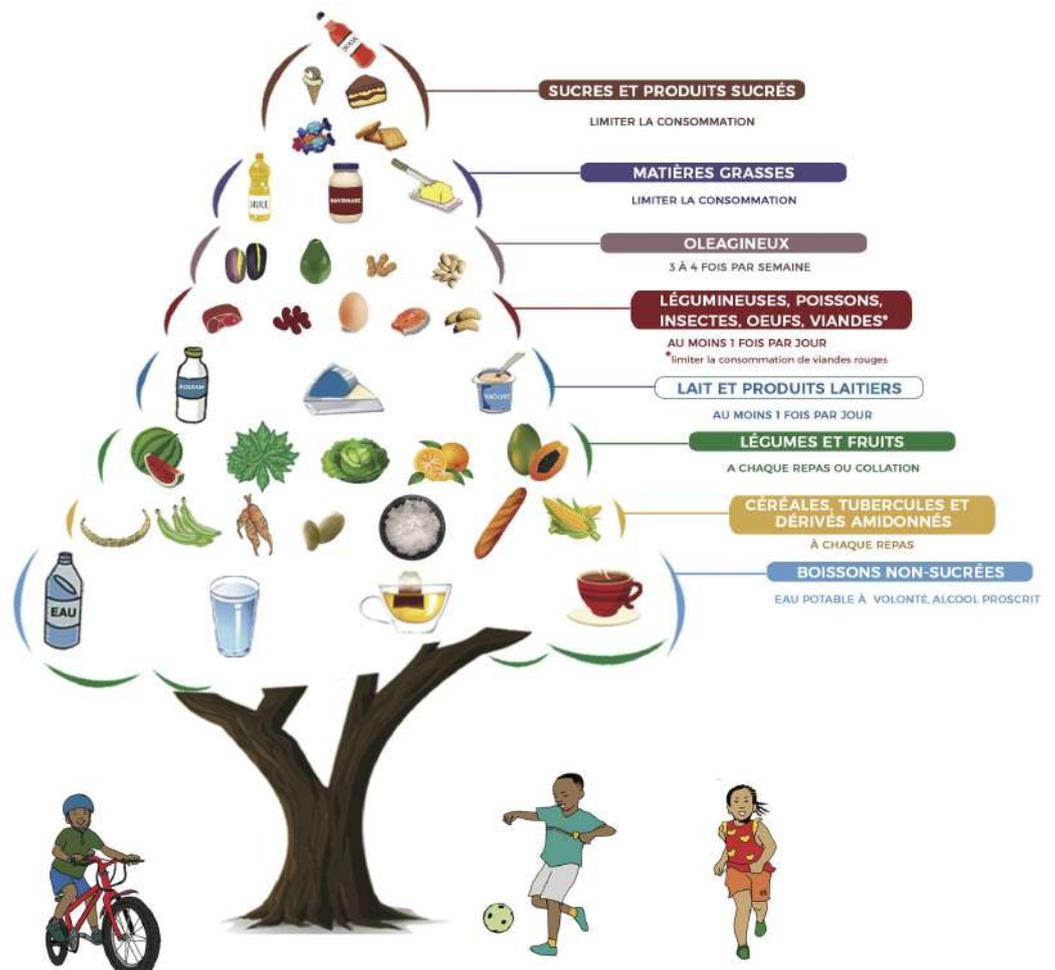
Attention !

Je dois éviter de grignoter. Les friandises, prises fréquemment, conduisent à **l'obésité** et à d'autres maladies comme les **caries dentaires**, **l'hypertension** et **le diabète**.

Quelles quantités dois-je manger ?

Les besoins alimentaires des jeunes sont importants en période de croissance. Ils varient en fonction du sexe (les filles et les garçons ont donc des besoins différents), de l'âge, de l'activité physique et de l'état de santé. Les besoins alimentaires sont définis en terme de portions de nutriments.

- Une portion de glucides c'est par exemple un demi-doigt de plantain moyen, deux petites pommes de terre, deux cuillérées à soupe de riz cuit.
- Une portion de protéines, c'est un œuf, un morceau de poisson de la taille de deux œufs ou un morceau de viande de la taille d'un œuf de poule.
- Une portion de lipides correspond à une cuillérée à soupe d'arachide, de pistache, de beurre ou d'huile.
- Une portion de fruits donne à peu près une mangue, une banane, une orange, une pomme, deux mandarines, une tranche de pastèque, cinq à sept cerises.
- Une portion de légumes, c'est une tomate de taille moyenne, un oignon, une poignée de haricots verts, une grosse carotte, deux cuillères à soupe pleines de légumes-feuilles.



Je pratique au moins une heure d'activité physique par jour



Conseils

- Je dois manger au moins un fruit et un produit à base de lait par jour.
- Mon assiette équilibrée doit être constituée comme suit :
 - **1/2 du plat** : légumes et fruits
 - **1/4 du plat** : céréales ou féculents
 - **1/4 du plat** : viande ou poisson ou œufs ou insectes ou légumineuses ou produits laitiers.



Eau à volonté, alcool proscrit



LÉGUMES ET FRUITS

CÉRÉALES ET TUBERCULES



VIANDES* - POISSONS - OEUFS - INSECTES
LÉGUMINEUSES - PRODUITS LAITIERS

* limiter la consommation de viandes rouges



Mon assiette équilibrée

plus d'infos : www.rsd-institute.org

6

Pourquoi l'exercice physique est-il bon pour ma santé ?

L'exercice physique est essentiel, car il entretient le cœur, les muscles et les os. Il contribue au développement du système respiratoire. Je dois donc pratiquer du sport régulièrement pour rester en bonne santé.

Tant que je suis adolescent, je dois m'efforcer d'avoir au moins 60 minutes d'exercice physique modéré ou intense par jour. Les activités d'endurance (comme la marche rapide, le jogging ou le vélo) sont idéales pour le fonctionnement de mon organisme : c'est donc celles-là que je choisis de pratiquer. Je peux fractionner mon temps d'activité en plusieurs séances dans la journée.



Conseils

Et si je n'ai pas l'habitude de faire du sport ? Je peux reprendre avec des séances très courtes et peu intenses à augmenter progressivement, 10 minutes deux fois par jour pour un début par exemple.

Je fais régulièrement les travaux domestiques et champêtres pour être utile et préserver ma santé.

J'évite de me faire déclarer inapte par fantaisie.

Si mon état physique m'empêche vraiment de faire du sport, je m'efforce de marcher d'un bon rythme et de manière régulière (au moins cinq fois par semaine), ou je peux faire de la natation.



Le savais-tu ?

La pratique régulière de l'activité physique réduit le risque de très nombreuses maladies. Il s'agit de l'obésité, du diabète, des maladies du cœur et des vaisseaux sanguins, de certains cancers, la dépression nerveuse, etc.

7

Quelles sont les conséquences de la mauvaise alimentation et de l'inactivité ?

Constat

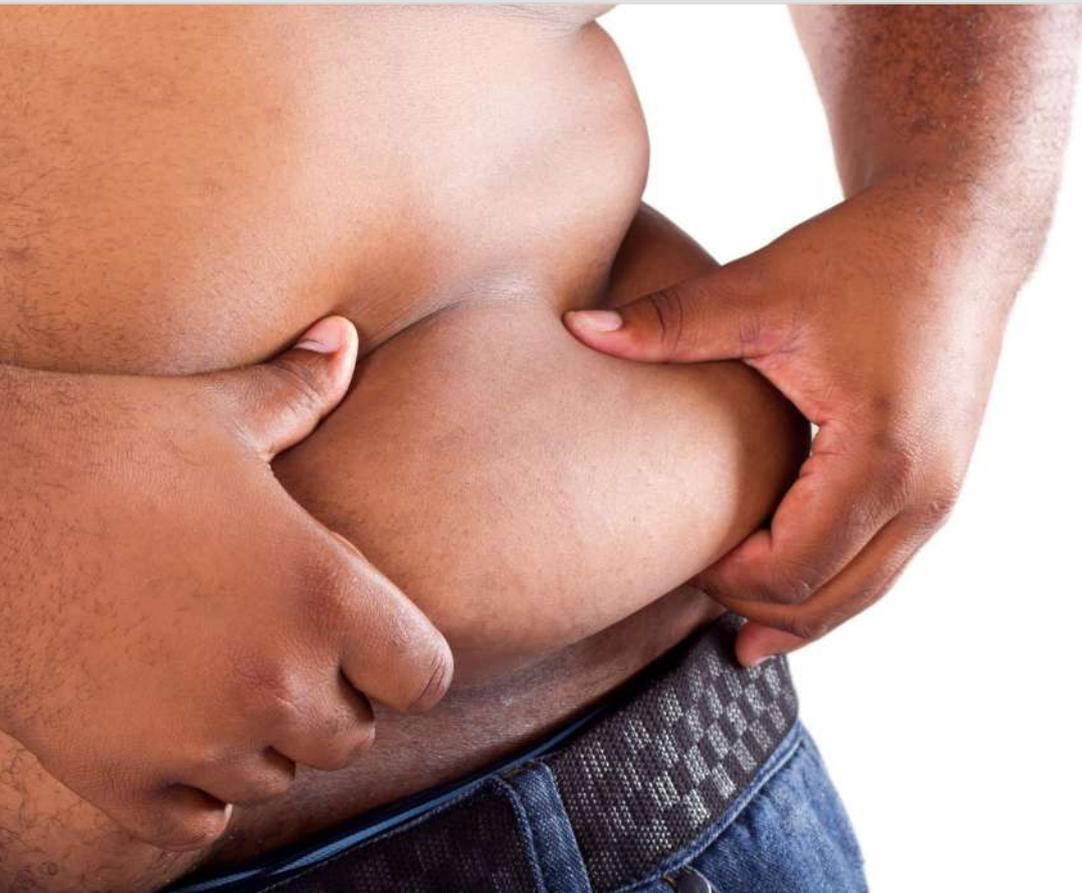
On observe une recrudescence de l'obésité, des **maladies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral ou AVC...), du **diabète**, de la **goutte** et des **cancers** dans le monde en général et au Cameroun en particulier. Ces maladies affectent un nombre croissant de personnes, à un âge de plus en plus jeune. Les complications et la prise en charge coûtent excessivement cher pour ces personnes, leur famille et la société.

Pourquoi ?

Nous avons adopté massivement des modes de vie associant inactivité physique et alimentation riche en mauvaises graisses et sucres rapides.

Ces conséquences sont-elles évitables ?

Les scientifiques ont clairement prouvé que la pratique régulière de l'activité physique et une alimentation saine, équilibrée et variée permettent de réduire de plus de moitié tous ces risques.

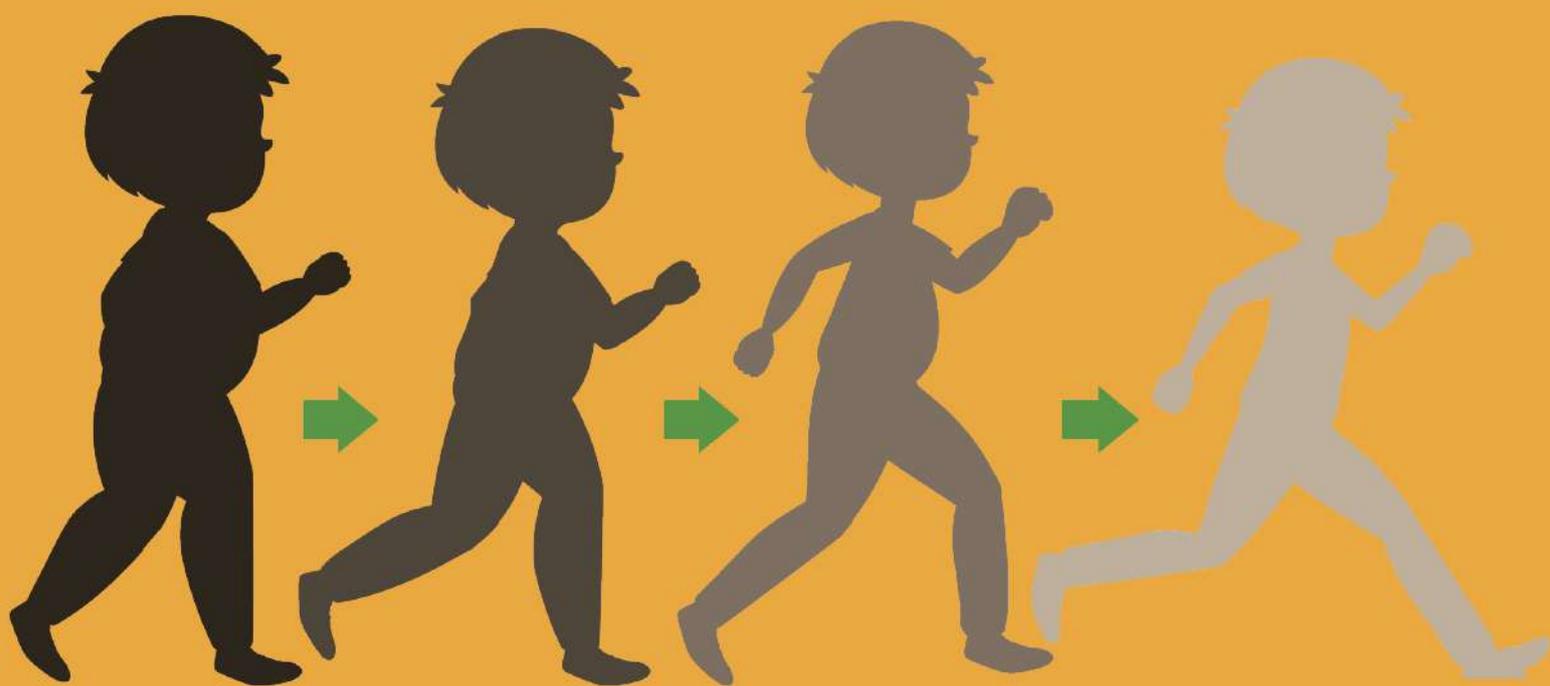


● Je m'engage !

Avec moi, c'est aujourd'hui que ces choses vont changer !

En mettant en pratique les recommandations de mon guide nutritionnel, je vais préserver mon bien-être et ma santé :

- je vais manger des aliments de meilleure qualité,
- je vais cuisiner de manière plus saine,
- je vais faire davantage d'exercice physique.



Que puis-je faire d'autre pour être en bonne santé dès à présent et préparer un avenir radieux ?

- J'évite absolument la consommation de boissons alcoolisées,
- J'évite le tabac sous toutes ses formes (cigarettes, chicha ...),
- Je n'essaye jamais aucune drogue ou produit stupéfiant,
- J'évite tout comportement violent à l'égard de mes camarades et de mes enseignants,
- Je ne consomme des médicaments que sur prescription médicale,
- Je prends soin de mon hygiène corporelle et dentaire,
- J'évite l'usage excessif d'écrans (téléphone, jeux vidéos) et objets connectés.

Conseils Pratiques

● Où trouver de l'eau potable ?

J'obtiens de l'eau potable au robinet ou je prends de l'eau minérale.

Je n'ai pas à m'inquiéter si cette eau n'est pas à ma portée : Il est facile de rendre l'eau potable, même avec peu de moyens.



Comment rendre une eau potable ?

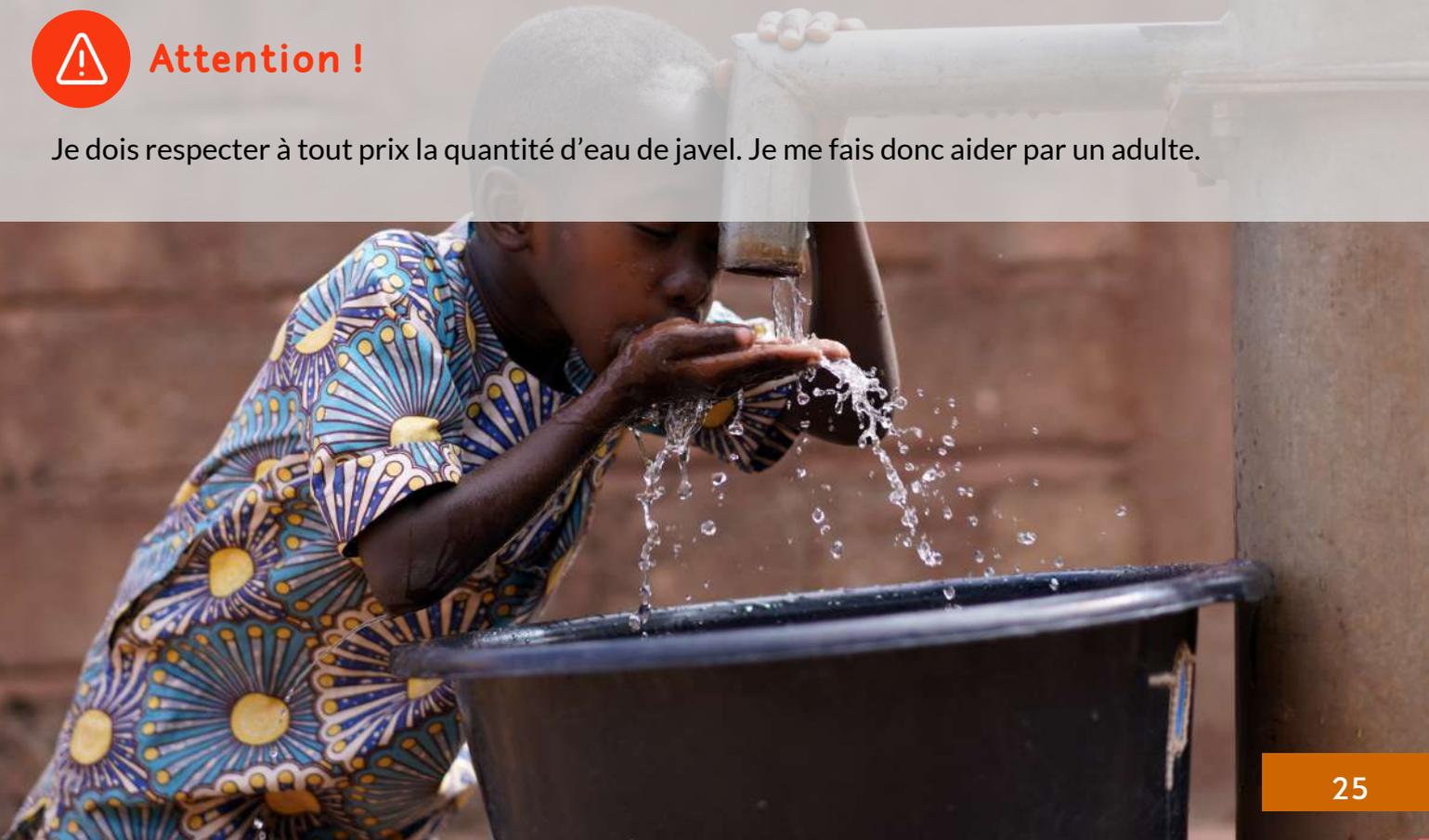
- J'utilise un récipient propre pour prendre de l'eau à la source, au puits ou au forage.
- Je laisse cette eau décanter pendant deux heures. Je conserve la partie propre de cette eau, que je mets ensuite dans un seau de 10 litres.
- Je sépare cette portion en deux parties de 5 litres, et je mets une cuillerée à café d'eau de javel dans l'un des récipients.
- Ensuite, je mélange à nouveau les contenus des 2 récipients, et c'est fait : cela me fait 10 litres d'eau potable, utilisables pour laver les aliments, pour la cuisson et pour la boisson !

Je peux aussi utiliser les tablettes disponibles en pharmacie (AquaTab®, Sur'Eau®) pour rendre l'eau potable.



Attention !

Je dois respecter à tout prix la quantité d'eau de javel. Je me fais donc aider par un adulte.



● Attention aux maladies de l'eau sale !

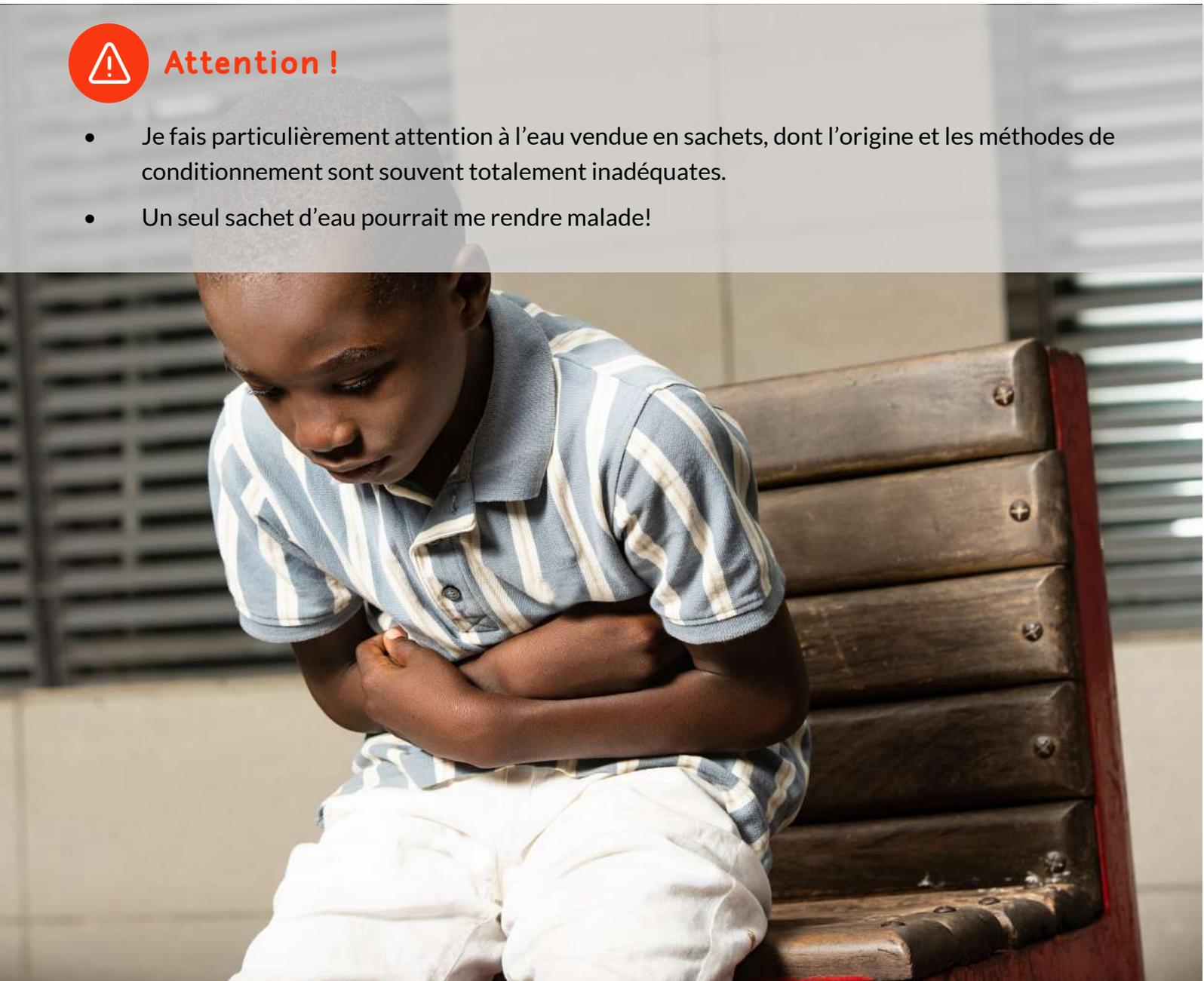
Appelées aussi maladies du péril fécal, ce sont des maladies qui sont liées à une hygiène insuffisante. Pour les éviter, il faut garder ses mains propres, boire de l'eau potable et utiliser de l'eau potable pour la cuisine. Les latrines doivent aussi être convenablement entretenues.

Parmi elles, on peut citer le redoutable choléra, qui frappe souvent par épidémie, à partir d'un point d'eau contaminé et qui se dissémine ensuite par contact avec les malades et les amibes, très courantes et souvent contractées par consommation de fruits et légumes crus d'hygiène douteuse. Les ténias et les ascaris proviennent souvent d'aliments mal cuits.



Attention !

- Je fais particulièrement attention à l'eau vendue en sachets, dont l'origine et les méthodes de conditionnement sont souvent totalement inadéquates.
- Un seul sachet d'eau pourrait me rendre malade!



● Comment je me lave les mains ?

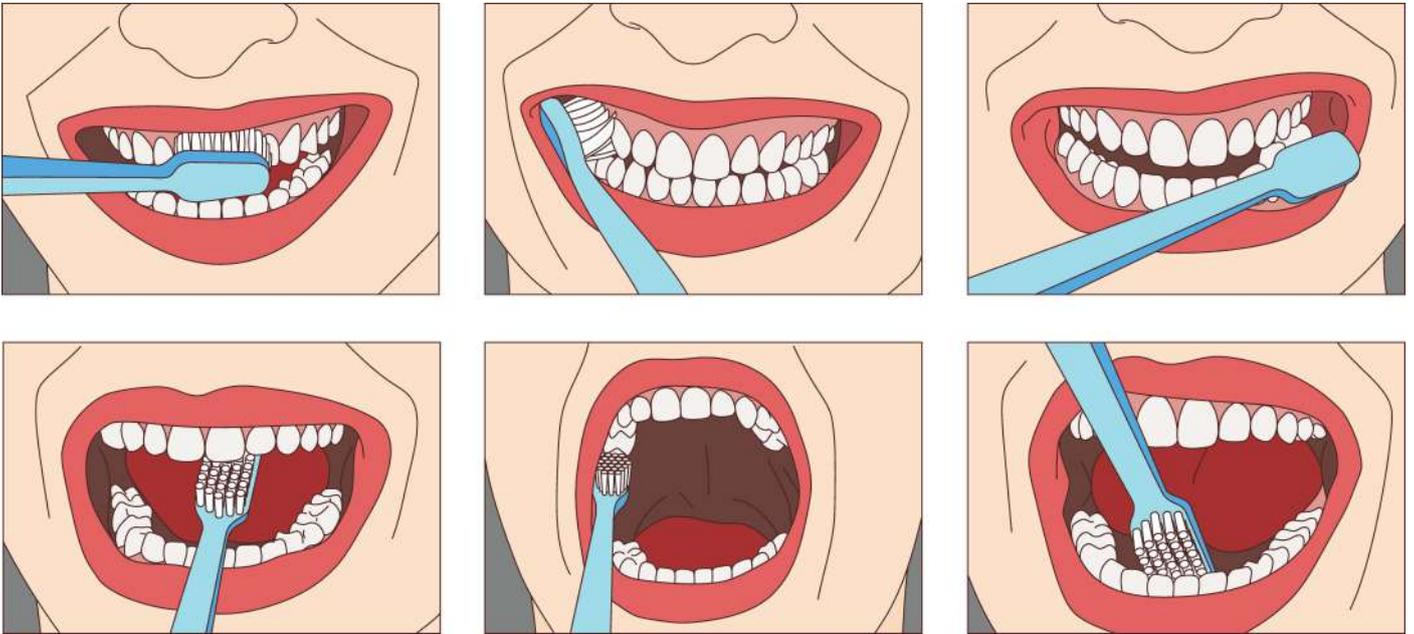
Mes mains doivent rester toujours propres. Je dois me laver les mains avant et après les repas. C'est important de le faire aussi après être allé aux toilettes, et avant et après m'être occupé d'un enfant ou d'une personne malade.



● Comment je me brosse les dents ?

Je protège mes dents en les brossant au moins deux fois par jour ou après chaque repas.

J'évite d'utiliser des brosses à dents trop dures. La durée totale du brossage des dents est de 2 minutes.



● Les emballages plastiques

Je ne transporte pas mes aliments (surtout les aliments chauds) dans des emballages en plastique. J'évite ainsi la contamination de mes aliments par des produits chimiques dont certains peuvent être toxiques.

Je peux conserver mes aliments dans des emballages naturels propres (papier, feuille de bananier, etc.)



● Comment dois-je lire les étiquettes des produits alimentaires ?

Les étiquettes qui donnent la composition des aliments disponibles en magasin peuvent m'aider à mieux contrôler mon alimentation.

Quand je repère l'étiquette sur le produit, je peux y retrouver les principaux nutriments, ainsi que la fraction qu'ils représentent par rapport à mes besoins quotidiens.

La composition nutritionnelle est souvent donnée pour 100 grammes d'aliment ou 100 millilitres de boisson. J'effectue une conversion par règle de trois pour déterminer la composition en nutriments des portions que je souhaiterais consommer.

- Je vérifie d'abord la date de fabrication et de péremption.
- Je repère la quantité de glucides (ils sont parfois appelés hydrates de carbone ou sucres).
- Je vérifie la quantité de fibres (parfois appelées glucides non digestibles).
- Je recherche la composition en matières grasses. Ils sont souvent répartis en trois catégories : acides gras saturés, insaturés (parfois mono-insaturés et poly-insaturés) et cholestérol.
- Je recherche la composition en protéines.
- La quantité totale d'énergie pour le produit (en Calories) est souvent mentionnée.

Une fois que j'ai calculé les différents apports, je dois vérifier que ce produit est donc bon pour ma santé.



Le savais-tu ?

- L'étiquetage des produits alimentaires manufacturés commercialisés au Cameroun est obligatoire.
- Certains pays y rajoutent des scores de qualité nutritionnelle inspirés de la pyramide alimentaire pour faciliter le choix des consommateurs (exemple : **le nutriscore**® en France qui classe les aliments en catégorie A, B, C, D ou E. Les meilleurs aliments sont classés A et les aliments dont la consommation doit être modérée E).
- Il existe un Atlas disponible en ligne (www.rsd-institute.org) pour me renseigner sur la composition des aliments de consommation courante au Cameroun.



Je m'exerce

L'étiquette de la boisson ci-contre a été prise sur une bouteille de 33 cl. Comment calculer sa composition nutritionnelle ?

Piste d'exploitation

Je remarque tout d'abord que la composition est donnée pour 100 ml. 100 ml correspondent à 10 cl. Il faudra donc calculer les quantités de tous les constituants contenus dans 33 cl de cette boisson. Pour le faire, je divise 33/10 pour obtenir le chiffre par lequel je vais multiplier ma composition nutritionnelle. Ça me donne 3,3.

Pour obtenir la **quantité de protéines**, je multiplie la valeur pour 100 ml par 3,3 pour obtenir la valeur de 33 cl. Ainsi $0,2 \times 3,3 = 0,66$ grammes. C'est la quantité de protéines disponibles dans une bouteille de cette boisson.

De même je peux calculer la **quantité de glucides** : $1,9 \times 3,3 = 6,3$ grammes.

Pour les **fibres**, j'obtiens $4,5 \times 3,3 = 14,9$ grammes.

Je constate donc que cette boisson, est très riche en fibres. Sa teneur en glucides est faible : il s'agit donc d'une boisson allégée en sucres.

Composants pour 100 ml

Composition per 100 ml



Protéines/Proteins.....	0,2g
Glucides/Carbohydrates.....	1,9g
Fibres brutes/ Raw fibers.....	4,5g
Matières sèches/Dry matter.....	9,2g
MINÉRAUX/MINERALS	
Potassium/Potassium.....	0,7mg
Calcium/Calcium.....	0,2mg
Magnésium/Magnesium.....	0,5mg
Fer/Iron.....	0,6mg
Calories/Calories.....	0,835 kcal



Conseils

Tu peux essayer de t'entraîner sur quelques produits disponibles à la maison. Tu auras de grosses surprises. Tu constateras par exemple que les sardines en conserves sont très riches en graisses. Ce n'est pas que du poisson.

Tu constateras également qu'un litre de soda sucré contient 130 grammes de sucres rapides en moyenne, soit environ 26 morceaux de sucre !!! Avec une seule bouteille d'un litre de soda sucré, tu as largement dépassé les quantités de sucres rapides recommandées pour la journée.

Essaie de découvrir toi-même d'autres surprises.

● Comment alléger mon repas ?

Ce n'est pas si difficile. Pour alléger mon repas en calories, je dois réduire sa teneur en lipides et en sucres rapides. Pour cela, je limite les aliments au goût sucré et les fritures.

En apéritif :

Je me souviens que les boissons sucrées sont riches en calories, j'en limite la consommation. Je réduis la consommation des graines et noix grillées et salées qui sont très riches en graisses et en sel. Il faut toutefois les préférer aux chips.

Dans les entrées :

Je remplace l'assaisonnement à base de mayonnaise ou de sauce vinaigrette par du jus de citron ou du vinaigre, ou alors j'utilise une sauce vinaigrette de commerce, allégée en matières grasses.

J'évite ou je limite les charcuteries (saucisses, jambon, *shawarma*).

Dans le plat principal :

Je choisis en priorité les légumes et les bouillons, à condition qu'ils ne soient pas cuisinés avec beaucoup d'huile. Les sauces sont en général plus riches en calories. Les mets à base d'arachides et pistaches sont particulièrement riches en graisses, j'y prends garde.

Pour les protéines animales, j'ôte la peau des viandes avant de les consommer. Le poisson est en général moins gras que les viandes, donc il est bien meilleur. Je restreints les fritures.

En dessert :

Un fruit ou un yaourt vaut bien mieux qu'un morceau de gâteau à la crème.

Dans le commerce, je m'efforce de choisir les aliments qui portent les mentions « maigre », « allégé » ou « pauvre en matières grasses ».

Une journée alimentaire type

Premier exemple

Petit-déjeuner :

- 1/3 de pain (40 grammes)
- 2-3 louches de haricot à la tomate
- 1 verre de lait.

Collation :

- 1/6^{ème} de pain (20 grammes)
- 1 œuf dur

Déjeuner :

- 2-3 louches de **folon** sauté à la viande hachée
- 2 doigts et demi de plantain mûr
- 1 orange

Dîner :

- 2 tasses de riz cuit
- 1/3 à 1/2 poisson frais à la sauce tomate
- 1 petit doigt de banane

Deuxième exemple

Petit-déjeuner :

- 1/3 de pain (40 grammes) avec une cuillerée de margarine
- 1 œuf dur
- 1 orange.

Déjeuner :

- Ragoût de pommes de terre (5-6 pommes de taille moyenne)
- Omelette de 2 œufs ou 1 morceau de viande
- 1 tranche d'ananas

Collation :

- 2 bananes ou 1 yaourt et 4 biscuits

Dîner :

- 2 doigts de plantain bouilli
- 3 louches de **zom** sauté à la viande

Je m'évalue...

1

Onana a mangé aujourd'hui au petit-déjeuner des beignets, du haricot et de la bouillie. A la pause, il s'est offert du pain avec du saucisson, de la mayonnaise et 2 œufs, et une bouteille de soda sucré saveur ananas (65 cl). En rentrant, il avait faim et s'est arrêté à l'échoppe où il a pris des beignets soufflés et un soda sucré (35 cl). Le soir, on lui a servi son repas préféré : de la pâte d'arachides **nnam wondo** avec 2 bâtons de manioc de type **bobolo** !

La journée de Onana était-elle équilibrée sur le plan alimentaire ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

2

Dikoume a déjeuné avec le reste de **corn chaff** du repas de la veille. A la pause à l'école, il a pris du pain-avocat avec de l'eau. Au retour à la maison, le repas n'était pas prêt. Il a juste pris un yaourt avant d'aller réviser. Après les révisions, le **sangha** était prêt et il l'a mangé avec une banane avant d'aller regarder un match de foot.

Son alimentation est-elle équilibrée ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

3

En rentrant du marché, Ngum a un petit creux. Elle hésite entre prendre des beignets avec du **foléré**, ou une mangue avec un yaourt qu'elle a trouvé au frigo.

Que lui conseilles-tu ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

Je m'évalue...

4

Le jour du départ en vacances, Nono et Amadou discutent. Nono dit qu'il va passer ses vacances au village, et que l'alimentation au village est basée sur du manioc, du macabo, des feuilles de manioc, des bananes et du maïs. Amadou s'inquiète du fait que cette alimentation est peut-être déséquilibrée. Nono dit que ce n'est pas grave, parce qu'il a lu qu'une alimentation peu grasse, peu riche en sucres et riche en végétaux est meilleure pour la santé.

Lequel des deux a raison ? Justifiez.

.....

.....

.....

5

A la fête, Sandrine s'est moquée de Fanta qui a pris comme boisson un jus de fruit. Elle lui dit qu'elle aime s'amuser en mélangeant du whisky avec un soda. Fanta lui dit que cette association est catastrophique.

Aidez Fanta à lui expliquer pourquoi.

.....

.....

.....

6

Bakary a l'habitude de faire du vélo pendant 30 minutes chaque soir, sauf le week-end. Comme ça lui fait moins de trois heures par semaine, il se demande si c'est suffisant. Son ami Achu lui dit qu'il serait préférable de faire comme lui, un match de foot intense de 2 heures le dimanche après-midi. Mais Bakary n'en est pas sûr.

Lequel des deux a une activité physique plus appropriée ?

.....

.....

.....

Je m'évalue...

7

Les camarades de Ngo Kamla se sont tellement moqués d'elle à cause de son poids qu'elle a décidé de se mettre au régime. En se basant sur ce qu'elle a entendu à la télé, elle a arrêté tous les aliments frits et tous les produits sucrés. Elle a décidé de faire de la gymnastique pendant 2 heures le matin le week-end, et elle a décidé de ne prendre que des produits nature. Elle est contente car, elle perd rapidement du poids.

Que penses-tu de ses efforts ?

.....

.....

.....

8

Tchinda est un accro du sucre. Il a tout essayé pour arrêter mais n'y arrive pas. La nutritionniste lui a dit que son alimentation pourrait être équilibré en consommant parfois du sucré. Elle lui a donné des recommandations. Maintenant il hésite devant certains choix. **Peux-tu l'aider ?**

- Que doit-il prendre entre un moka à la crème et un bol de salade de fruits ?
- Que doit-il choisir entre un soda et un jus de fruits ?
- Que doit-il choisir entre un verre de jus d'ananas et 2 tranches d'ananas ?

.....

.....

.....

9

Yanda a décidé de devenir végétarienne.

Quels conseils peux-tu lui donner pour qu'elle ne risque pas de carences nutritionnelles ?

.....

.....

.....

10

Je m'évalue...

10

Effila aime bien les longues séries télé, dont il regarde plusieurs épisodes d'affilée en grignotant des chips.

Penses-tu que ce soit une bonne idée, pourquoi ?

11

Ma conclusion et mon engagement.

Et toi ? Quelles résolutions as-tu adoptées en lisant ce guide ? Qu'as-tu décidé concernant ton alimentation et ton activité physique ?



Mes notes et mes décisions

A series of horizontal lines for writing, starting with a dashed orange line followed by multiple dotted black lines.



Mes notes et mes décisions

A series of horizontal lines for writing, consisting of a dashed orange line at the top, followed by multiple dotted black lines.



Mes notes et mes décisions

A series of horizontal lines for writing, starting with a dashed orange line followed by multiple dotted black lines.



Mes notes et mes décisions

A series of horizontal lines for writing, consisting of a dashed orange line at the top, followed by multiple dotted black lines.



Professeur Eugène SOBNGWI. MD, PhD, FAAS, FCAS

Eugène SOBNGWI est Professeur Titulaire des Universités – Praticien Hospitalier en Endocrinologie-Diabétologie et Maladies Métaboliques à L'Université de Yaoundé 1, Faculté de Médecine et des Sciences Biomédicales. Membre de l'Académie des Sciences du Cameroun, il est également membre de l'Académie Africaine des Sciences et de nombreuses Sociétés Savantes Internationales. Vice-président de la Fédération Internationale du Diabète de 2017 à 2019, il est auteur de plus de 200 publications scientifiques. Le Professeur Sobngwi dirige le Laboratoire de Médecine Moléculaire et de Métabolisme du Centre de Biotechnologie de l'Université de Yaoundé 1 et est Conseiller Médical à l'Hôpital Central de Yaoundé.

© 2021 RSD Institute – Yaoundé, Cameroun.

Tous droits réservés.



MINSANTE



MINESEC



Université de Yaoundé I



WORLD DIABETES FOUNDATION