

Je mange bien pour préserver ma santé

1^{ère} Edition 2021 (RÉVISÉE)

Guide de l'Animateur

Ouvrage collectif sous la direction de
Eugène SOBNGWI

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*

Sommaire

1 Introduction	1
Objectifs	1
Approche de la formation	1
Groupe cible	1
2 Organisation de la formation	1
Comment préparer la formation ?.....	1
Profil des participations.....	2
Instructions	2
Fiche technique de l'animateur.....	2
3 Contenu de la formation	3
Thème 0 - Mot de bienvenue et présentation des participants.....	3
Thème 1 - Pourquoi dois-je manger ?.....	4
Thème 2 - Que contient mon repas ?	4
Thème 3 - Comment je cuisine mon repas ?	5
Thème 4 - A quel moment dois-je manger ?	5
Thème 5 - Quelles quantités dois-je manger ?	6
Thème 6 - Pourquoi l'exercice physique est-il bon pour ma santé ?	6
Thème 7 - Quelles sont les conséquences de la mauvaise alimentation et de l'inactivité ?	7
Thème 8 - Conseils pratiques	8
Thème 9 - Une journée alimentaire type ?.....	10
4 Outils de formation	10
5 Evaluation	11

1

Introduction

Le présent document est un outil d'aide à l'utilisation et la bonne compréhension du guide nutritionnel conçu à l'intention des élèves et intitulé « **JE MANGE BIEN POUR PRESERVER MA SANTE** ». Ce guide de nutrition, développé sous forme d'un manuel de formation présente les différents types d'aliments que nous consommons ainsi que des conseils pour une alimentation saine et équilibrée.

Ce manuel a été conçu à l'intention des animateurs (corps enseignant, pair-éducateurs) pour leur permettre d'organiser et d'animer efficacement les sessions de causeries au sein de l'établissement ou ailleurs avec les jeunes en général et les élèves en particulier. Ce document propose un plan d'organisation des causeries ainsi que des instructions sur la présentation de chaque thème développé dans le guide nutritionnel.

● Objectifs

La formation a pour objectifs de renforcer le niveau de connaissances des jeunes sur la composition des aliments, l'importance d'une alimentation saine et équilibrée dans la prévention des maladies et d'induire chez les jeunes l'adoption d'un comportement alimentaire responsable.

● Approche de la formation

L'approche doit être participative pour susciter chez les participants une meilleure appropriation des principes nutritionnels proposés dans le guide. Elle est fondée sur une série de questions et d'images à interpréter qui seront présentés par l'animateur, pour encourager la participation et le partage d'expériences entre les participants. Les messages clés qui seront élaborés à partir des réponses aux questions doivent être validés par l'animateur et les participants.

● Groupe cible

Les adolescents en général et les élèves en particulier mais aussi toutes les autres composantes de la communauté éducative (enseignants, parents d'élèves, etc.)

2

Organisation de la formation

2.0

Comment préparer la formation ?

- Apprêter les images qui seront affichées.
- Rester de préférence dans une salle pour maintenir l'esprit d'apprentissage.
- Prévenir les participants de la durée de chaque session ainsi que du nombre de sessions. Il est conseillé de faire des sessions d'une à deux heures avec une petite pause.
- Prévoir des marqueurs de différentes couleurs ainsi que du papier conférence pour les travaux de groupes.
- La disposition des sièges est importante pour faciliter l'implication de tous et la convivialité. La disposition des participants en cercle ou en « U » favorise une meilleure participation aux discussions. Il est essentiel que tous les participants aient une excellente vue des affiches lors de la formation.

2.1 Profil des participants

- Le nombre des participants par séance ne devrait pas excéder 40.
- Tous les élèves sont concernés par les discussions de groupe.

2.2 Instructions

La séance de discussion doit être interactive.

- Inviter tous les participants à prendre part à la discussion. Il faut encourager tout le monde à participer même les plus timides.
- Stimuler les participants en posant des questions. Par exemple en demandant « y a-t-il d'autres questions ? » ou encore « que pensez-vous que cela devrait être ? » etc.

2.3 Fiche Technique de L'animateur

Durée	220 minutes
Groupe cible	Adolescents en général et les élèves en particulier
Objectifs	<p>Connaissances acquises Les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Connaissent l'animateur et se connaissent entre eux ;• Connaissent les différents types d'aliments et leurs fonctions ;• Ont une compréhension commune d'une alimentation saine et équilibrée ;• Connaissent des astuces pour améliorer leur alimentation ainsi que celle des membres de leurs familles. <p>Savoir-faire acquis Aider les participants à savoir comment :</p> <ul style="list-style-type: none">• Évaluer leur alimentation actuelle en qualité et en quantité ;• Elaborer des stratégies pour améliorer leur alimentation. <p>Attitudes acquises Les participants doivent pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">• Adopter une alimentation équilibrée,• Motiver d'autres personnes (jeunes et les membres de leurs familles) à améliorer leur alimentation,
Pertinence	<p>Pertinence pour la santé Une alimentation saine, équilibrée et variée garantit une bonne santé. Elle réduit le risque des maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et même certains cancers.</p> <p>Pertinence sur la croissance et l'éducation Les enfants nourris adéquatement sont moins souvent malades, ont une bonne croissance et peuvent bien évoluer dans leurs études.</p>

Contenu, vue d'ensemble	Temps accordé*
Thème 0 : Mot de bienvenue et présentation des participants	15 min
Thème 1 : Pourquoi dois-je manger ?	05 min
Thème 2 : Que contient mon repas ?	30 min
Thème 3 : Comment je cuisine mon repas ?	15 min
Thème 4 : A quel moment dois-je manger ?	05 min
PAUSE	10 min
Thème 5 : Quelles quantités dois-je manger ?	10 min
Thème 6 : Pourquoi l'exercice physique est-il bon pour ma santé ?	10 min
Thème 7 : Quelles sont les conséquences d'une mauvaise alimentation et de l'inactivité physique ?	20 min
Thème 8 : Conseils Pratiques	30 min
PAUSE	10 min
Thème 9 : Une journée alimentaire type	15 min
Thème 10 : Evaluation	30 min
Conclusion - mot de clôture	15 min
TOTAL	220 min (3h40 min)

*A titre indicatif

3

Contenu de la formation

3.0

Thème 0 - Mot de bienvenue et présentation des participants

Méthode d'enseignement	Durée
Présentation : l'animateur et les participants se présentent. <ul style="list-style-type: none"> • Répartir les participants en binômes. Chaque participant pourrait présenter son binôme, • Nom et prénoms, petit nom, plat préféré, activité sportive pratiquée ou loisirs, • Etablir le contact visuel avec chaque participant, • Encourager la participation par des questions ou des blagues. 	00:15

3.1 Thème 1 - Pourquoi dois-je manger ?

Méthode d'enseignement

- Le débat doit conduire à des réponses telles que : pour grandir, pour travailler, pour le plaisir, pour avoir la force, pour avoir une bonne mine, parce qu'on a faim, pour être en bonne santé, etc.

Quels sont les différents types de nutriments ?

- Le débat doit conduire à des réponses telles que : lipides, glucides, protéines, vitamines et sels minéraux et eau.

00:05



Message clé

- Une alimentation saine et équilibrée est importante pour une bonne santé
- Pour couvrir mes besoins en nutriments, je dois avoir une alimentation variée !

3.2 Thème 2 - Que contient mon repas ?

Méthode d'enseignement

- Utiliser l'affiche No.1 sur les différents groupes d'aliments en introduisant chaque groupe par la question : **Qu'est-ce que vous voyez sur cette affiche ?** En faisant référence à chaque réponse, expliquez les fonctions de ce groupe d'aliments :
 - o **Les aliments de construction (riches en protéines)** contribuent à la fabrication et la réparation des tissus de notre organisme.
 - o **Les aliments énergétiques (riches en lipides et en glucides)** constituent les principales sources d'énergie de l'organisme.
 - o **Les aliments de protection (vitamines et des minéraux)** nous protègent et nous gardent en bonne santé.
- Que se passe-t-il si un de ces types d'aliments manque dans nos repas quotidiens ?
 - o (Se référer aussi aux réponses du Thème 1) Permettez aux participants d'essayer d'énumérer les conséquences.

00:30





Message clé

- Pour une alimentation équilibrée, tous les différents types d'aliments doivent être présents dans mes repas quotidiens en quantité suffisante .




Affiche : A1 : Que contient mon repas ?



3.3 Thème 3 - Comment je cuisine mon repas ?

Méthode d'enseignement	Durée
<ul style="list-style-type: none">Le débat doit conduire aux réponses telles que (ébullition, cuisson à la vapeur, cuisson à l'étouffée, grillade, friture, etc.).Insister sur les modes de cuisson des aliments et leur impact sur la santé.	00:15
<p> Message clé</p> <ul style="list-style-type: none">Certains aliments tels que les fruits et les légumes se consomment crus (idéal pour préserver tous les éléments nutritifs).Je dois limiter la consommation d'aliments frits pour préserver ma santé.Le sel et les concentrés aromatiques (cubes, arômes) donnent un bon goût aux aliments mais, favorisent la survenue de l'hypertension artérielle. Je dois manger peu salé.	
<p> Affiche : A2 : <i>Comment je cuisine mon repas ?</i></p>	


3.4 Thème 4 - A quel moment dois-je manger ?

Méthode d'enseignement	Durée
<ul style="list-style-type: none">Recentrer chaque fois le débat autour des informations essentielles :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.	00:05
<p> Message clé</p> <ul style="list-style-type: none">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.	


3.5 Thème 5 - Quelles quantités dois-je manger?

Méthode d'enseignement	Durée
<p>Les besoins alimentaires des jeunes sont importants en période de croissance. Ils varient en fonction du sexe, de l'âge, de l'activité physique et de l'état de santé. Les besoins alimentaires sont définis en termes de portions de nutriments.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	00:10
<p> Message clé</p> <ul style="list-style-type: none">- Je dois manger au moins un fruit par jour.- Pour mon équilibre, chacun de mes repas doit être composé de 4 proportions de glucides (tubercules, céréales et légumes) pour 2 proportions de protéines (viandes, poissons, légumineuses, insectes) et 1 de lipides (huiles et graisses cachées).	
<p> Affiche : A3: Quelles quantités dois-je manger ?</p>	






3.6 Thème 6 - Pourquoi l'exercice physique est-il bon pour ma santé ?




Méthode d'enseignement	Durée
<ul style="list-style-type: none">• Un adolescent doit avoir au moins 60 minutes d'exercice physique modéré ou intense par jour.• Demander aux élèves de citer les différents types d'activités physique qu'ils peuvent pratiquer• L'exercice physique entretient le cœur, les muscles et les os. Il contribue au développement du système respiratoire et permet de rester en bonne santé.	00:10
<p> Message clé</p> <ul style="list-style-type: none">- Je dois éviter de me faire déclarer inapte par fantaisie.- La pratique régulière de l'activité physique réduit le risque de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins, certains cancers, la dépression nerveuse, etc.	


3.7 Thème 7 - Quelles sont les conséquences de la mauvaise alimentation et de l'inactivité ?

Méthode d'enseignement	Durée
<p>Le débat doit conduire à des réponses telles que : maladies, fatigue, mal de dos, problèmes cardiaques, etc.</p> <p>Q1 : Quelles sont les maladies liées à la mauvaise alimentation et à l'inactivité ?</p> <p>R1 : L'obésité, les maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral ou AVC...), le diabète, la goutte et les cancers.</p> <p>Q2 : Comment faire pour éviter ces maladies ?</p> <p>R2 : La pratique régulière de l'activité physique et une alimentation saine et équilibrée permettent de les éviter.</p> <p>Q3 : Que puis-je faire d'autre pour être en bonne santé dès à présent et préparer un avenir radieux ?</p> <p>R3 :</p> <ul style="list-style-type: none">• Eviter absolument la consommation de boissons alcoolisées,• Eviter le tabac sous toutes ses formes (cigarettes, chicha, ...),• Eviter les drogues ou produits stupéfiants,• Eviter tout comportement violent à l'égard de mes camarades et mes enseignants,• Consommer des médicaments uniquement sur prescription médicale,• Prendre soin de mon hygiène corporelle et dentaire,• Eviter l'usage excessif d'écrans (téléphone, jeux vidéo) et objets connectés. <p> Message clé</p> <p>– La pratique d'une activité physique régulière est le complément indispensable d'une alimentation saine et équilibrée pour préserver ma santé.</p>	00 :20

3.8 Thème 8 - Conseils Pratiques

Méthode d'enseignement	Durée
<p>1. Eau Potable</p> <p>Q0: Qu'est-ce qu'une eau potable ? R0: Propre à la consommation (qui ne peut pas causer de maladies). Q1: Comment rendre une eau potable ? R1: Utiliser un récipient propre pour prendre de l'eau à la source, au puits ou au forage ; laisser cette eau décanter pendant deux heures ; conserver la partie propre de cette eau, la mettre ensuite dans un seau de 10 litres. Séparer cette portion en deux parties de 5 litres, et mettre une cuillerée à café d'eau de javel dans l'un des récipients. Ensuite, mélanger 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 !</p> <p> Conseils pratiques</p> <ul style="list-style-type: none">– Je ne consomme pas l'eau vendue en sachets car l'origine et les méthodes de conditionnement sont parfois douteuses. <p>2. Comment se laver les mains ? Utiliser l'affiche A4 pour montrer comment on se lave les mains.</p> <p> Conseils pratiques</p> <ul style="list-style-type: none">– Il faut se laver les mains le plus régulièrement possible par exemple : avant et après les repas, après être allé aux toilettes, avant et après s'être occupé d'un enfant ou d'une personne malade etc. <p> Affiche : A4 : Comment je me lave les mains ?</p> <p>3. Comment se brosser les dents ? Utiliser l'affiche A5 pour montrer comment on se brosse les dents.</p> <p> Conseils pratiques</p> <ul style="list-style-type: none">– Je protège mes dents en les brossant au moins deux fois par jour ou après chaque repas. La durée totale du brossage des dents est de 2 minutes. <p> Affiche : A5 : Comment je me brosse les dents ?</p>	<p>00 :05</p> <p>00 :05</p> <p>00 :05</p>

Méthode d'enseignement	Durée
<p>4. Les emballages plastiques</p> <p>Q1 : Comment emballer les aliments ? R2 : Je peux conserver mes aliments dans des emballages naturels propres (feuilles de papier, feuilles de bananier, etc.) Utiliser l'affiche A6 pour montrer comment emballer les aliments (les bons emballages, les mauvais, etc.).</p> <p> Conseils pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je ne transporte pas les aliments chauds dans des emballages en plastique. <p> Affiche : A6 : Comment emballer les aliments ?</p>	00 :05
<p>5. Comment dois-je lire les étiquettes des produits alimentaires ?</p> <p>Utiliser l'affiche A7 pour expliquer comment lire les étiquettes des produits alimentaires.</p> <p>Q1 : Quels renseignements une étiquette donne sur un produit alimentaire ? R1 : Utiliser idéalement une boîte ou un emballage ou un flacon sur lequel les participants doivent retrouver les dates de fabrication et de péremption et la composition de l'aliment.</p> <p>Q2 : Comment déterminer la composition en nutriments des quantités que je souhaiterais consommer à partir de son étiquette. R2 : 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 quantités que je souhaiterais consommer.</p> <p> Conseils pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je lis toujours la date de péremption des aliments sur les étiquettes avant de les consommer. <p> Affiche : A7 : Comment dois-je lire les étiquettes des produits alimentaires ?</p>	

Méthode d'enseignement	Durée
<p>6. Comment alléger mon repas ?</p> <p>Pour alléger mon repas en calories, je dois réduire sa teneur en lipides (fritures) et en sucres rapides (boissons sucrées, pâtisseries, bonbons...).</p> <p> Conseils pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je réduis la consommation de boissons sucrées car elles sont néfastes pour ma santé. – Je réduis la consommation de mayonnaise et de fritures. – Je choisis en priorité les légumes et les bouillons. – En dessert, je privilégie les fruit et produits laitiers aux pâtisseries 	00 :05

3.9 Thème 9 - Une journée alimentaire type ?

Méthode d'enseignement	Durée
Demander aux participants de proposer chacun un menu équilibré pour une journée - discuter	00 :15

4 Outils de formation

Affiches (A)	Thème
A1 : Que contient mon repas ?	Thème 2
A2 : Comment je cuisine mon repas ?	Thème 3
A3 : Quelles quantités dois-je manger ?	Thème 5
A4 : Comment je me lave les mains ?	Thème 8
A5 : Comment je me brosse les dents ?	Thème 8
A6 : Comment emballer les aliments ?	Thème 8
A7 : Comment dois-je lire les étiquettes des produits alimentaires ?	Thème 8

4

Evaluation

Méthode d'enseignement	Durée
L'animateur doit : <ul style="list-style-type: none"> o Faire travailler les enfants par groupe de cinq (05). o Proposer 2 exercices à chaque groupe 	00:10
Organiser une séance de restitution et discussion en plénière	00:20

Réponses aux exercices proposés dans le guide nutritionnel

R1

La journée d'Onana n'est pas équilibrée sur le plan alimentaire. Bien qu'on retrouve les 3 principaux groupes alimentaires (glucides dans les beignets, la bouillie, les sodas et les bâtons de manioc, lipides dans l'huile des beignets et du haricot, la mayonnaise et le « *Nnam wondo* » et protéines dans le haricot, les œufs et le saucisson), leur qualité et leur quantité ne sont pas raisonnables. En plus, au cours de sa journée Onana a consommé beaucoup de produits industriels, notamment les sodas qui contiennent beaucoup de sucres rapides et d'édulcorants ; le saucisson et la mayonnaise ne lui ont apporté que des protéines et des lipides de mauvaise qualité. Un tel régime chaque jour est dangereux pour sa santé.

R2

Oui, Dikoume a consommé tous les groupes d'aliments dans des proportions raisonnables. De plus, il a mangé des produits naturels, notamment de la nourriture « *fait maison* », de bonnes graisses naturelles dans l'avocat, des sucres lents et des fibres dans les fruits, et du yaourt qui est une bonne source de calcium. Je dois adopter une alimentation semblable à celle de Dikoume.

R3

Ngum devrait prendre une mangue avec du yaourt, car les sucres de la mangue sont digérés lentement grâce à ses fibres ; de plus le yaourt est une bonne source de calcium et est excellent pour notre croissance. Les beignets sont riches en huile de mauvaise qualité (huile de friture). Quant au « *foléré* », c'est une boisson naturelle à laquelle on ajoute très souvent des sucres rapides.

R3

Amadou a raison, l'inquiétude d'Amadou vient probablement du fait que les végétaux, même s'ils sont excellents pour l'organisme, n'apportent pas toujours tous les acides aminés essentiels qui sont utiles à notre organisme. Nono devrait rajouter à son régime des protéines d'origine animale (viandes, œufs, lait) afin d'équilibrer son régime.

R5

L'alcool est mauvais pour la santé, il affecte particulièrement le cerveau de l'adolescent. Mélangé aux sucres rapides il diminue la résistance à l'ivresse, ce qui pousse à en consommer davantage. Si l'habitude de Sandrine perdure, cela va entraîner des conséquences catastrophiques sur sa santé : risque de dépendance, obésité, maladies du foie.

R6

Bakary a une activité physique régulière, cela est plus bénéfique pour sa santé que le modèle adopté par Achu. L'activité physique de Achu n'est pas inutile, car il vaut mieux avoir un peu d'activité physique que de ne pas en avoir du tout.

R7

Les efforts de Ngo Kamla sont à encourager car elle a eu le courage de se priver des aliments malsains et elle pratique un peu d'exercice physique. Elle doit continuer sur cette lancée et y associer une alimentation équilibrée et une activité physique plus régulière

R8

- **Réponse 8.1 :** Oui je peux l'aider.

- **Réponse 8.2 :** Il doit choisir la salade de fruits qui apporte de l'eau du sucre et des fibres au lieu du Moka riche en sucres rapides et en matières grasses.

- **Réponse 8.3 :** Le jus de fruit est meilleur parce qu'il est naturel, et est moins sucré que le soda.

- **Réponse 8.4 :** Le jus d'ananas ne contient presque pas de fibres nécessaires pour une bonne digestion. Tchinda doit donc préférer la tranche d'ananas à son jus.

R9

Je dirai à Yanda que c'est une bonne idée d'avoir choisi d'adopter un mode de vie végétarien car en supprimant la viande de son alimentation, elle réduit considérablement l'apport en acides gras saturés qui peuvent être mauvais pour la santé. Malheureusement elle diminue aussi l'apport en acides gras essentiels. Pour compenser cela je lui proposerai d'avoir une alimentation diversifiée, avec plusieurs variétés de légumineuses, de légumes et de protéines autres que la viande et les poissons (produits laitiers et les œufs).

R10

Le mode de vie d'Effila n'est pas bénéfique pour sa santé. Les friandises altèrent nos dents et associées à une inactivité physique, elles conduisent inévitablement à l'obésité et aux maladies telles que le diabète, les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins et certains cancers.

A1 : Que contient mon repas ?



A2 : Comment je cuisine mon repas ?



A7 : Comment dois-je lire les étiquettes des produits alimentaires ?

Composants pour 100 ml

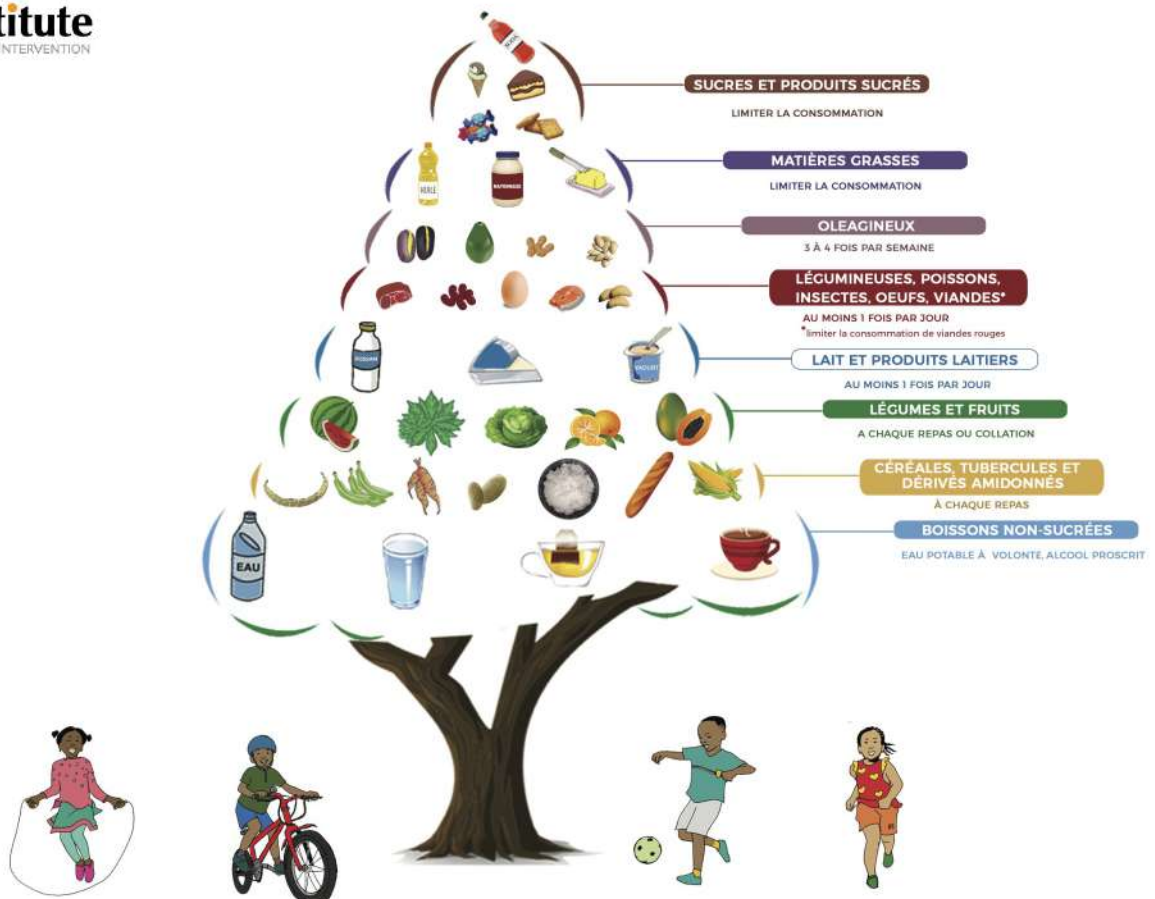
Composition per 100 ml	
Protéines/Proteins.....	0,2g
Glucides/Carbohydrates.....	1,9g
Fibres brutes/ Raw fibers.....	4,5g
Matières sèches/Dry matter.....	9,2g
MINÉRAUX/MINERALS	
Potassium/Potassium.....	0,7mg
Calcium/Calcium.....	0,2mg
Magnésium/Magnesium.....	0,5mg
Fer/Iron.....	0,6mg
Calories/Calories.....	0,835 kcal



A6 : Comment emballer les aliments ?



A3 : Quelles quantités dois-je manger ?



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



A3' : Mon plat équilibré



Eau à volonté, alcool proscrit



LÉGUMES ET FRUITS



CÉRÉALES ET TUBERCULES



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

*limiter la consommation de viandes rouges



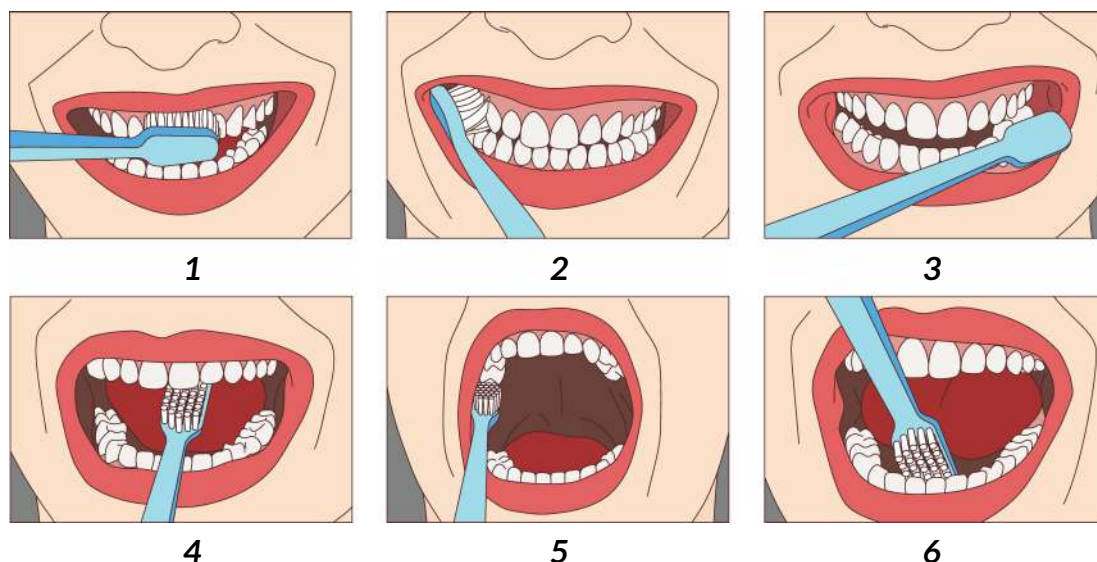
Mon assiette équilibrée

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

A4 : Comment je me lave les mains ?



A5 : Comment je me brosse les dents ?





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