

4 COMMENT AGIR ?

Il est nécessaire d'agir sur les connaissances des enfants et adolescents et sur l'ensemble des facteurs qui influencent leur alimentation.

- **AU NIVEAU INDIVIDUEL** (préférences alimentaires, autonomisation, croyance, attitudes, valeurs, etc.)
- **COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE** (enseignants, parents, pairs, etc.)
- **ENVIRONNEMENT DE VIE** (publicité, normes culturelles, médias, loisirs, parcs, accessibilité alimentaire, lieux de travail, écoles, etc.)
- **SYSTÈMES, LOIS, POLITIQUES** qui régissent la santé, l'alimentation, l'industrie agro-alimentaire, les médias.

5 LES MAIRES POURRAIENT :

A. Investir pour la promotion d'une alimentation saine et équilibrée :

- **Encourager la création des cantines équipées** au sein des établissements scolaires, supervisées par des agents communaux
- **Inclure dans les activités de la police sanitaire communale**, la promotion de la consommation des fruits et légumes lavés à l'eau potable.
- **Veiller à l'application stricte de l'interdiction de la vente du tabac et de l'alcool** au sein ou à proximité des établissements scolaires, et aux mineurs.
- **Créer des pépinières et des espaces pour la création des jardins de fruits et légumes communautaires.**
- **Désenclaver les bassins de production agricole.**

- **Prendre des mesures d'incitation fiscale** au bénéfice des vendeurs de fruits, légumes et autres produits agricoles du terroir.
- **Créer un Prix d'Excellence** à décerner aux espaces de restauration publique qui proposent des menus sains, variés, équilibrés et accessibles financièrement.

B. Promotion de l'activité physique :

- **Créer des espaces sécurisés permettant la pratique d'une activité physique régulière**: parcs, installations sportives, sentiers pédestres, pistes cyclables, piscines publiques, etc.
- **Organiser des journées sportives**, journées ou rues sans voiture/moto, compétitions, tournois interquartiers, etc.
- **Décerner un Prix d'Excellence « activité physique »** aux institutions engagées dans la promotion de l'activité physique

C. Sensibilisation des communautés :

- **Mener des campagnes régulières de sensibilisation** des populations sur les bienfaits d'une alimentation saine, équilibrée et accessible ; la pratique régulière de l'activité physique ; et les dangers d'une mauvaise alimentation (médias communautaires et espaces d'affichage public)
- **Organiser des ateliers de formation** des agriculteurs sur la production, transformation, conservation et la commercialisation d'aliments de bonne qualité (réglementation de l'utilisation des pesticides, assurance qualité).
- **Organiser des journées de promotion des produits du terroir** et des modes de cuisson des aliments favorables à la santé.



EDUCATION NUTRITIONNELLE EN MILIEU SCOLAIRE AU CAMEROUN

*Faire face au double fardeau de la
malnutrition et l'obésité*

Que peuvent faire les Maires ?

1

LE FARDEAU DE L'OBÉSITÉ, DIABÈTE, HYPERTENSION ARTÉRIELLE AU CAMEROUN

- **30% de la population** (22% d'Hommes et 37% de Femmes) est en **surpoids ou obèse**.
- **18% des jeunes filles de 15 à 19 ans** sont en **surpoids ou obèse**.

2 Hommes sur 10 sont en surpoids ou obèses.

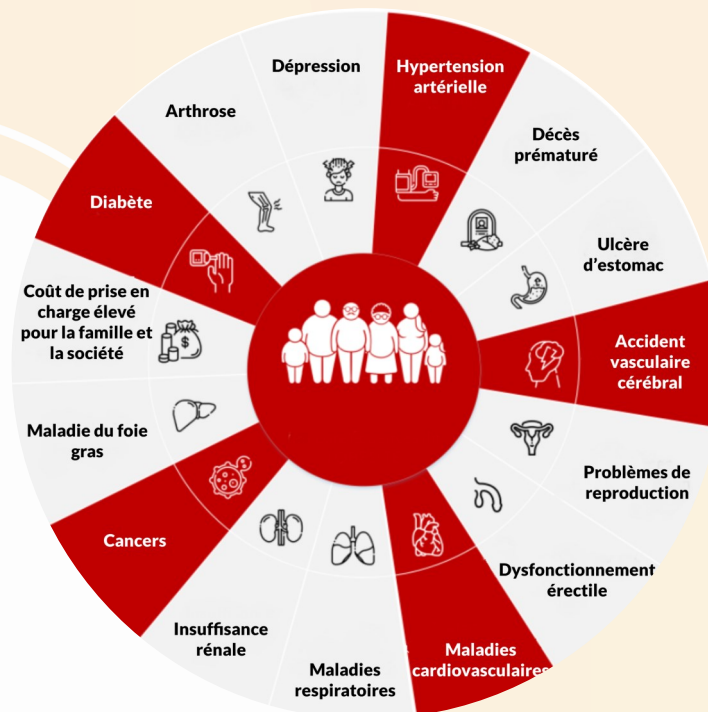


...4 Femmes sur 10 sont en surpoids ou obèses

- La prévalence de **l'obésité** dans la population camerounaise adulte est passée de 5% en 2000 à 10% en 2016 (5% chez les hommes et 14% chez les femmes). Si rien n'est fait, cette prévalence atteindra 20% en 2025.
- La prévalence du **diabète** parmi les adultes a triplé en 20 ans (2% en 1998 et 6% en 2018).
- 31% de la population (1 adulte sur 3) souffre d'**Hypertension Artérielle (HTA)**

2

L'OBÉSITÉ ET SES CONSÉQUENCES



Les conséquences du surpoids et de l'obésité



- Les **enfants obèses** sont **plus à risque** de développer **l'asthme ou l'hypertension artérielle**. Ils ont une **qualité de vie altérée** et **l'espérance de vie est réduite**.

- **L'obésité augmente de 30%** le risque de présenter une **forme sévère** de la **COVID-19**.

3

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Les mauvaises habitudes alimentaires et l'inactivité physique sont les principales causes des MNT

Il est urgent de modifier les habitudes alimentaires et promouvoir l'activité physique à l'échelle individuelle, familiale et communautaire.

«**L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE** est un ensemble de stratégies éducatives pouvant être mises en œuvre à différents niveaux, visant à aider les populations à atteindre des changements positifs et durables de leurs comportements alimentaires »

L'éducation nutritionnelle doit intervenir dès l'enfance :

- L'enfance et l'adolescence sont les phases du développement de l'individu au cours desquelles les habitudes de vie qui influenceront la santé et le bien-être à l'âge adulte se structurent. De bonnes habitudes alimentaires acquises pendant cette période seront maintenues à l'âge adulte.
- Instaurer des comportements favorables à la santé pendant l'enfance et l'adolescence est plus aisé et plus efficace que d'essayer de modifier des comportements néfastes et de traiter des maladies à l'âge adulte.
- L'école constitue un cadre idéal pour enseigner et donner aux élèves la possibilité d'améliorer leurs comportements en matière d'alimentation.