

# Bulletin Agroécologie

N°03-Janvier 2020



## Une alimentation saine et diversifiée pour les ménages de l'Est et de l'Extrême-Nord

### Sommaire

1- Le SAILD vulgarise une alimentation saine au Cameroun

#### 2- RENFORCEMENT DE LA SECURITE ALIMENTAIRE

- Haricot et soja en cultures pures
- Plus de nutriments au quotidien
- Saveur et équilibre avec la papaye solo

#### 3- AMELIORATION DE LA DIVERSITE ALIMENTAIRE

- Education à la cuisson nutritionnelle
- Séances de démonstration
- Lavage des mains
- Dégustation publique

#### 4- TEMOIGNAGES

Dans le cadre de la mise œuvre du projet de «Renforcement de la sécurité alimentaire et amélioration de la diversité alimentaire des familles des petits agriculteurs dans les régions de l'Extrême-Nord et de l'Est Cameroun», le Service d'Appui aux Initiatives Locales de Développement (SAILD) s'engage à valoriser une alimentation saine et diversifiée au Cameroun. Sensible à la ques-

tion de la réduction de la faim et de la malnutrition, en particulier chez les femmes et les jeunes enfants, l'ONG vulgarise la production et la consommation des aliments à haute valeur nutritive dans vingt-un villages au sein des départements du Haut-Nyong et du Lom et Djérem dans la région de l'Est, ceux du Mayo Kani, Mayo Tsanaga et du Diamaré dans l'Extrême-Nord. Soucieux d'apporter

une réponse efficace aux crises alimentaires du fait des flux importants de réfugiés venus du Nigeria vers le septentrion et de la Centrafrique pour la région de l'Est, la production et la consommation des aliments à haute valeur nutritive à l'instar du soja, des sésames, des arachides et du moringa se présente comme un impératif. Au-delà de sensibiliser les populations sur les bienfaits nutri-

# Haricot et soja en cultures pures pour une alimentation saine

*Ces spéculations sont entrées dans les mœurs des bénéficiaires.*

**I**l y'a quelques années, les ménages se contentaient d'acheter le haricot pour leur consommation. Le soja étaient quant à lui absent des habitudes alimentaires.

A présent, les producteurs bénéficiaires issus la région de l'Est ont semé du haricot et le soja. A l'extrême-Nord, 647 bénéficiaires ont mis en

valeur 103,5 ha de soja en culture pure avec une production d'environ 54 tonnes. Grâce à la mise en place et la conduite des parcelles de ces cultures et des démonstrations culinaires organisées dans ces villages, le soja et le haricot sont définitivement entrés dans les mœurs.



*Sarclage d'un champ de haricot à l'Est.*

## Saveur et équilibre avec la papaye solo

*Le fruit a séduit les producteurs de la région de l'Est.*



*Champ de papayer solo à Gouekong.*

**5**0 plants de papaye solo ont été distribués à chaque bénéficiaire inclus dans l'un des neufs champs écoles paysans de la région de l'Est. Cultivée sur une superficie de 25 sur 70 et produite juste à base de compost,

la papaye solo est entrée en production neuf mois après la mise en champs. Différente de l'ordinaire de part son goût sucré, la papaye solo satisfait les attentes des producteurs des villages de Gouékong 1 et 2.

## Plus de nutriments au quotidien

*Un accent particulier est mis sur le soja, le sésame, les arachides et le moringa.*

**S**oucieux d'apporter une réponse efficace aux crises alimentaires subies par les populations de l'Extrême-Nord du fait de multiples problèmes climatiques et des flux importants de réfugiés venus du Nigéria, le SAILD vulgarise dans cette partie du Cameroun, la production et la consommation des aliments à haute valeur nutritive à l'instar du soja, des

sésames, des arachides et du moringa.

Sensible à la question de la réduction de la faim et de la malnutrition, en particulier chez les femmes et les jeunes enfants, la dite ONG a vulgarisé la production et la consommation de soja, arachide, légumes et fruits dans plusieurs localités de la région de l'Est.



# Education à la cuisson nutritionnelle

*Les bienfaits nutritionnels des aliments à haute valeur nutritive sont multiples.*

## Formation des animatrices endogènes

La mise à contribution de ces facilitateurs endogènes vise à assurer un transfert des compétences aux populations locales et de consolider une pérennisation des acquis une fois le projet achevé.

La formation des animatrices endogènes a porté à la fois sur des notions de base sur la nutrition, cause, conséquences et



*Groupe d'animatrices endogènes à Maroua.*

types de malnutrition, dépistage de la malnu-

trition tout comme des pratiques culinaires.

## Séances de démonstration

*Plusieurs recettes à base de soja ont été valorisées.*

Avant toutes séances de démonstration culinaire, des sensibilisations et des causeries éducatives sont organisées dans les communautés afin d'édifier les uns et les autres sur l'apport nutritionnel du soja pour l'organisme. La consommation des aliments à haute valeur nutritive tels que le haricot et le soja ont continué d'être valorisée par les animatrices endogènes.

Trois recettes à base de soja, associées à l'arachide, le riz et le maïs ont été proposées dans diverses localités incluses dans le projet. Notamment: bouillie de soja,



sauce au soja, brochette de soja, gâteaux de soja, lait de soja.

## Lavage des mains

*Des dispositifs simples de facilitation ont été installés dans chaque village.*

Cette dimension a été introduite en cours de projet dans les activités de nutrition. Ainsi, chaque animatrice le reproduit lors des séances de démonstration culinaire. Deux dispositifs simples de facilitation du lavage des mains ont été installés dans chaque village.



Ainsi : 60 animatrices endogènes ont été formées, 20 à l'Est et 36 à l'Extrême-Nord

## Sensibilisation et initiation

Au-delà de sensibiliser les populations sur les avantages de la production et de la consommation de ses aliments, le projet vise à augmenter le pourcentage des femmes ayant des aptitudes en matière de nutrition. Il est également question de montrer aux bénéficiaires les bienfaits nutritionnels des aliments à haute valeur nutritive et d'animer des séances de formation en éducation et en cuisson nutritionnelle.

## Dégustation publique

*Plus de 2000 bénéficiaires éduqués.*



Trois séances de dégustation publique de mets à base de haricot et de soja ont été organisées dans trois villages. 1209 bénéficiaires issus de l'Extrême-Nord maîtrisent actuellement les procédés d'extraction d'huile de sésames et plusieurs recettes à base de sésames et de soja.

## « Des enfants de 0 à 5 ans mieux alimentés »

*Un accent particulier est mis sur le soja, le sésame, les arachides et le moringa.*

«Le suivi de l'état nutritionnel des enfants de 0 à 5 ans a commencé avec l'identification et le dépistage. 359 enfants de 0 à 5 ans ont subi le dépistage de la malnutrition dans la région de l'Est. Ainsi 42 enfants ont été dépistés comme malnutris et référés aux structures de santé envi-

ronnantes. Tout comme les 165 enfants âgés de 06 à 59 mois déclarés malnutris parmi les 681 issus de la région de l'Extrême-Nord. Dès lors, plusieurs enfants de 0 à 5 ans seront mieux alimentés grâce à l'introduction quotidienne des aliments à haute valeur nutritive dans leurs repas».

## « Le soja prévient la malnutrition »

*Edwige Dong, animatrice endogène de Djangane.*

«Les séances de démonstration et de dégustation des recettes à base de soja comme la bouillie, la sauce et les brochettes nous ont été bénéfiques à plus d'un titre. Je m'attèle à motiver les femmes d'intro-

duire un aliment à haute valeur nutritive comme le soja dans leurs repas. La consommation de cet aliment prévient de la malnutrition, protègent contre les maladies et permet de se maintenir en bonne santé.



*Nutrition d'un enfant avec des aliments à base de soja.*

## « Une alimentation équilibrée assure une bonne croissance à l'enfant »

*Alice Nandoo, bénéficiaire d'Adinkol.*

«100g de soja étant l'équivalent de 240g de viande, 7 œufs et 1 litre de lait, dès lors, j'ai pris la résolution d'intégrer le soja dans la bouillie de mes enfants. Ceci, afin d'assurer la bonne croissance de leurs capacités intellectuelles et leur développement psychologique. Car, l'accès insuffisant à une alimentation diversifiée et équilibrée est un obstacle à leur épanouissement».



### Comité de rédaction

#### Coordination

Hozier NANA CHIMI (SAILD)

#### Rédaction

Sonia OMBODOU  
Abbo MOHAMADOU  
Rodrigue KOUANG  
Valérie ASTA  
Stéphanie AKONO  
Dieudonné WOUWE  
Rostan OUMAROU

#### Montage/Infographie :

Jean KANA  
(La Voix Du Paysan)

#### Contacts:

SAILD, Elig-Essono, Yaoundé  
Tél :+ (237) 222 22 46 82  
+ (237) 242 14 56 54  
Email :  
secretariat@saild.org  
www.saild.org