



FORMATION SUR LES COMPETENCES NUTRITIONNELLES

GUIDE DU FACILITATEUR

PREMIERE EDITION

AVANT-PROPOS

Dans le cadre du présent manuel, les pairs éducateurs des jeunes formés et motivés entreprendront des activités éducatives informelles ou organisées avec leurs pairs (ceux qui ont le même âge qu'eux, la même histoire, ou les mêmes intérêts).

Ces activités programmées pour une journée et demie visent à développer les connaissances, les attitudes, les croyances et les compétences des jeunes en matière de nutrition saine et à finalement leur permettre d'être responsables et de protéger leur propre santé.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- À la fin de ce module, chaque participant sera capable de:
- Définir les éléments nutritifs et identifier leurs sources
- Décrire le processus de calcul et l'établissement d'un régime alimentaire équilibré
- Démontrer la relation entre la nutrition et la santé
- Identifier les problèmes de malnutrition et leurs principales causes essentiellement au Rwanda
- Donner un aperçu dans l'évaluation de la malnutrition chronique en utilisant l'indice de masse corporelle (IMC)
- Déterminer les effets de la nutrition sur la santé reproductive en particulier, sur la santé et le développement social en général.

GROUPE CIBLE

Ce manuel peut être utilisé par ceux qui cherchent à fournir la formation de qualité aux pairs éducateurs de jeunes expérimentés sur les questions liées aux bases de la nutrition comme les nutriments et leurs sources, la composition du régime alimentaire équilibré, l'analyse de la situation de la nutrition, l'analyse des différentes causes de la malnutrition et ses conséquences, le diagnostic de la malnutrition chronique en utilisant l'indice de masse corporelle (IMC) chez les jeunes et l'évaluation des effets de la nutrition sur la santé reproductive et le développement socio-économique.

CONTENTS

LEÇON 1: INTRODUCTION	5
INTRODUCTION	5
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	5
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	5
<i>MATERIEL NECESSAIRE</i>	5
<i>METHODOLOGIE</i>	5
PRE-TEST	5
<i>INTRODUCTION</i>	5
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	5
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	5
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	5
<i>METHODOLOGIE</i>	5
LECON 2: NUTRITION	6
NUTRIMENTS	6
<i>INTRODUCTION</i>	6
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	6
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	6
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	6
<i>METHODOLOGIE</i>	6
UN REGIME ALIMENTAIRE EQUILIBRE ET SA COMPOSITION.....	6
<i>INTRODUCTION</i>	6
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	6
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	6
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	6
<i>METHODOLOGIE</i>	7
LEÇON 4: RELATION ENTRE LA NUTRITION ET LA SANTE	8
NUTRITION ET SANTE.....	8
<i>INTRODUCTION</i>	8
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	8
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	8
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	8
<i>METHODOLOGIE</i>	8
CONSEQUENCES DE LA NUTRITION	8
<i>INTRODUCTION</i>	8
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	8
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	8
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	8
<i>METHODOLOGIE</i>	9

<i>NOTE POUR LE FACILITATEUR</i>	9
MALNUTRITION	9
<i>INTRODUCTION</i>	9
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	9
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	10
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	10
<i>METHODOLOGIE</i>	10
CONSEQUENCES DE NUTRITION	10
<i>INTRODUCTION</i>	10
<i>OBJECTIFS SPECIFIQUES</i>	10
<i>TEMPS NECESSAIRE</i>	10
<i>MATERIELS NECESSAIRES</i>	10
<i>METHODOLOGIE</i>	10
QUESTIONNAIRE DES PARTICIPANTS	11
BONNES REPONSES QUESTIONNAIRE POUR LE FACILITATEUR	13

LEÇON 1: INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le facilitateur de la formation souhaite la bienvenue aux participants et demande un participant ou un groupe de participants de présenter les évaluations sur les séances de journées précédentes.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

Avoir un aperçu de ce que les participants pensent de la journée précédente, et comment cette journée peut être améliorée en partant de leurs commentaires.

TEMPS NECESSAIRE

10 minutes

MATERIEL NECESSAIRE

Aucun matériel

METHODOLOGIE

Demandez à un ou deux des participants de faire des commentaires sur la journée précédente. Et demander si d'autres peuvent commenter sur les rétroactions.

PRE-TEST

INTRODUCTION

Le facilitateur introduit le formateur et donne des informations sur le sujet du module, sur la méthodologie qui sera utilisée et donne le pré-test. Le pré-test est corrigé et montré aux participants après le post-test pour les aider à voir les progrès réalisés du début à la fin de la formation.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin de cette session, chaque participant est capable de:

- Présenter les objectifs du module en général et développer une compréhension commune
- Définir l'alimentation humaine

TEMPS NECESSAIRE

35 minutes

MATERIELS NECESSAIRES

- Trépied à papiers géants
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos
- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

Demandez aux participants de répondre au questionnaire. Les résultats ne seront pas discutés. Ils serviront de base de travail pour le développement ultérieur du contenu.

LECON 2: NUTRITION

NUTRIMENTS

INTRODUCTION

Les aliments contiennent des nutriments; ils sont les matériaux de construction du corps humain. Ils sont la base de l'information concernant la nutrition. Les participants devraient être en mesure d'apprendre les différents nutriments et être en mesure d'expliquer pourquoi ils sont importants.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin de cette session, chaque participant doit capable de:

- Classer les différents nutriments.
- Les classer en fonction de leurs différents groupes

TEMPS NECESSAIRE

50 minutes

MATERIELS NECESSAIRES:

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos
- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

- Le formateur prépare deux questions: une sur les nutriments et l'autre sur leur source
- Il / elle divise les participants en groupes en fonction de leur nombre
- Chaque groupe a un représentant et un rapporteur qui résumera la discussion
- Après la présentation, le tableau à feuilles est accroché sur le mur de la salle de formation

UN REGIME ALIMENTAIRE EQUILIBRE ET SA COMPOSITION

INTRODUCTION

Un régime alimentaire n'est pas seulement nécessairement pour les personnes qui souffrent d'insuffisance pondérale ou de surpoids. Il est nécessairement pour tout le monde. Régime alimentaire signifie rien de plus que ce que vous mangez; la composition de ce que vous mangez.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin de cette session, chaque participant sera capable de:

- Démontrer la différence entre un régime alimentaire équilibré et déséquilibré.
- Comprendre les valeurs des aliments

TEMPS NECESSAIRE

60 minutes

MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos

- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

Le formateur prépare les exercices. Les participants sont répartis en groupes. Chaque groupe est invité à faire les exercices. Après la correction, tous les groupes comparent leurs réponses aux réponses des exercices corrigés. Les stagiaires posent les questions et les formateurs donnent les réponses et synthétisent.

EXERCICES

- Les besoins du jeune enfant de 14 ans dans l'énergie sont évalués à 1 600 kcal par jour. Combien de calories a-t-il / elle besoin en lipides, en protéines et en glucides et combien de grammes de chacun?
- Une personne adulte consomme 40 g de protéines, 50 g d'huile et 100 g de glucides par jour. Combien de kcal a-t-il / elle besoin?

LEÇON 4: RELATION ENTRE LA NUTRITION ET LA SANTE

NUTRITION ET SANTE

INTRODUCTION

La nutrition et la santé sont interdépendantes. Il n'y a pas de santé sans nutrition . Les participants doivent être conscients de cela et acquérir les connaissances pour diffuser ce message.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin de cette session, chaque participant sera capable de:

- Distinguer la relation entre la nutrition et la santé

TEMPS NECESSAIRE

30 minutes

MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos
- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

- Créer des groupes de 3 à 4 personnes et leur demander de discuter pendant 10 minutes comment la nutrition peut être en relation avec la santé. Demandez-leur de trouver des exemples
- Le formateur demande aux participants de donner les exemples de besoins et faire les commentaires à chaque étape.

CONSEQUENCES DE LA NUTRITION

INTRODUCTION

Les conséquences à la fois de l'abondance et du manque de nutrition sont discutées. Quelles sont les relations et comment celles-ci peuvent être empêchées de se produire dans un avenir proche.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin de cette session, chaque participant sera capable de:

- Différencier le retard de croissance du perte de poids et de l'insuffisance pondérale, de l'insuffisance pondérale du surpoids.
- Décrire certaines formes de carences nutritionnelles en raison de l'absence ou de l'insuffisance de macronutriments et de micronutriments.
- Évaluer l'état nutritionnel parmi les jeunes gens en utilisant des paramètres de l'IMC

TEMPS NECESSAIRE

45 minutes

MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos

- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

Le formateur initie les discussions et stimule les participants pour tenter de découvrir les éléments décrivant la différence entre le retard de croissance, la perte de poids et d'insuffisance pondérale et entre l'insuffisance pondérale et le surpoids.

En ce qui concerne les carences nutritionnelles, le formateur pose une question aux participants sur les lacunes largement connues dans leur communauté. Faites une liste sur le tableau à feuilles et développer une compréhension commune.

Pour l'IMC, le formateur présente le tableau de l'IMC et demande aux participants d'interpréter la signification des indices. Les facilitateurs demandent également aux participants de donner un exemple de matériel utilisé pour mesurer le poids et celui utilisé pour mesurer la taille.

Le formateur donne un exemple de la façon de calculer l'IMC et des exercices pendant 10 minutes dans les groupes.

NOTE POUR LE FACILITATEUR

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

L'IMC est l'indice du poids de personnes par rapport à la taille. Il est déterminé en divisant le poids (en kilogrammes kg) par le carré de la taille (en mètres-m). C'est un indicateur de la malnutrition chronique chez les personnes adultes.

En utilisant la formule IMC, le résultat obtenu permet de classer l'individu soit comme une personne normale, une personne avec surpoids, obèse ou très obèse en se référant à l'échelle des valeurs ci-dessus.

Etat nutritionnel \ IMC (Kg/m ²)	Echelle
Carence chronique grave en énergie	< 16.0
Carence chronique modérée en énergie	16.0-18.49
Normale	18.5- 24.9
Surpoids	25.0- 29.9
Obese	30.0- 40.0
Tres obese	> 40.0

MALNUTRITION

INTRODUCTION

La malnutrition est un problème commun dans les pays africains. La sécurité alimentaire fait défaut. Les participants doivent avoir assez de connaissances en vue d'éduquer les gens dans les zones plus rurales en ce qui concerne l'alimentation. En outre, ils devraient également être en mesure de reconnaître les signes évidents de malnutrition.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin de la session, chaque participant sera capable de:

- identifié les principales causes de la malnutrition

- Analyser en détail les causes de la malnutrition en particulier au Rwanda

TEMPS NECESSAIRE

50 minutes

MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos
- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

Le formateur pose les questions aux participants et les stimule et les motive à répondre.

- Qu'est-ce que la malnutrition?
- Quel genre de la malnutrition est là?
- Comment pouvez-vous reconnaître la malnutrition?
- Comment pouvez-vous prévenir la malnutrition?
- Que faire lorsque quelqu'un souffre de malnutrition?

CONSEQUENCES DE NUTRITION

INTRODUCTION

La nutrition n'a pas seulement une influence sur la santé de la personne, mais aussi sur la santé de la reproduction et le développement socio-économique.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

À la fin de la session, chaque participant sera capable de:

- Identifier certains effets de la nutrition sur la santé de la reproduction et le développement socio-économique.

TEMPS NECESSAIRE

30 minutes.

MATERIELS NECESSAIRES

- Tableau à feuilles
- Marqueurs de différentes couleurs / Stylos
- Carnets de notes / Papiers collants

METHODOLOGIE

Le formateur demande aux participants de se diviser en groupes et les stimule par des discussions. Chaque groupe est invité à présenter le travail sur le tableau à feuille. Par la suite, les participants sont encouragés à compléter les idées formulées par les groupes.

Après les discussions en groupes, les résultats sont discutés en plénière. Deux tâches:

- Notez les effets de la malnutrition sur la santé reproductive
- Notez les effets de la malnutrition sur le développement socio-économique

QUESTIONNAIRE DES PARTICIPANTS

No	Questions	Réponse			Points
1	La nutrition est l'étude des nutriments et le processus par lequel la nourriture est absorbée dans le corps et utilisée pour: produire de l'énergie, consolider le corps, protéger le corps contre les maladies et aider les processus biochimiques qui se déroulent dans le corps .	Vrai	Faux		1
2	Des nutriments contribuent à alimenter seulement le corps, mais non pas à minimiser les risques de maladies. 1	Vrai	Faux		1
3	Combien de macronutriments existent-ils? a) Vitamines, minéraux et protéines b) Minéraux, graisses et protéines c) Glucides, protéines et graisses	a	b	c	1
4	Un de ces produits est riche en glucides (amidon). a) De la viande b) des céréales c) du poisson	a	b	c	1
5	Quelle est la différence entre les macronutriments et les micronutriments? a) Les macronutriments sont nécessaires en grandes (larges) quantités et les micronutriments en petites quantités b) Les macronutriments sont nécessaires en grandes quantités de mêmes que les macronutriments c) Les micronutriments sont nécessaires en petites quantités et les macronutriments en grandes quantités	a	b	c	1
6	L'eau occupe plus de 50% du poids corporel ; c'est la raison pour laquelle la déshydratation et les vomissements accélèrent la mort du patient (la personne malade).	Vrai	Faux		1
7	Des kilocalories abrégés "kcal" signifie l'unité d'énergie pour quantifier nos aliments dans le corps	Vrai	Faux		1
8	1g d'alcool fournit 7 kcal et ce genre de calories est très utile pour soutenir la croissance, l'entretien ou la réparation de notre corps	Vrai	Faux		1
9	Un régime alimentaire équilibré est caractérisé par la présence de ces nutriments dans l'alimentation. a) Les vitamines, les protéines, les lipides, l'eau, les macronutriments et les micronutriments dans les mêmes proportions b) Les lipides, les vitamines, les glucides, l'eau, les protéines et les minéraux dans des proportions différentes	a	b	c	1

	c) Les minéraux, les vitamines, les glucides, l'eau, et les protéines dans les mêmes proportions				
10	Quel est l'Indice de Masse Corporelle (IMC); a) Indicateur de carences en vitamines b) Indicateur de carences minérales c) Indicateur de la malnutrition chronique chez les personnes adultes	a	b	c	
11	Le kwashiorkor est dû au: a) manque d'énergie b) manque de protéines c) manque de minéraux	a	b	c	1
12	Le marasme ou perte de poids est dû au: a) manque d'énergie b) manque de vitamines c) manque de minéraux	a	b	c	1
13	Le goitre est dû au: a) manque de vitamine A b) manque de vitamine D c) manque d'iode	a	b	c	1
14	La fatigue n'est pas un signe (symptôme) de l'anémie	Vrai	Faux		1
15	L'exposition de notre corps à la lumière du soleil avant 8 heures apporte de la vitamine D.	Vrai	Faux		1
16	Le développement cognitif pauvre n' est pas une conséquence de la malnutrition sur la santé	Vrai	Faux		1
17	L'allaitement maternel prolongé, une des méthodes contraceptives naturelles est une conséquence positive de la nutrition sur la santé reproductive	Vrai	Faux		1
18	Le stock de graisses pendant la grossesse n'est pas utilisé pour la production du lait maternel pour l'enfant	Vrai	Faux		1
19	La dénutrition peut retarder le cycle menstruel	Vrai	Faux		1
20	La nutrition améliorée est une première étape importante dans le développement du capital humain et la réduction de la pauvreté	Vrai	Faux		1
Total des points					20

BONNES REPONSES QUESTIONNAIRE POUR LE FACILITATEUR

No	Questions	Réponse			Points
1	La nutrition est l'étude des nutriments et le processus par lequel la nourriture est absorbée dans le corps et utilisée pour: produire de l'énergie, consolider le corps, protéger le corps contre les maladies et aider les processus biochimiques qui se déroulent dans le corps .	Vrai	Faux		1
2	Des nutriments contribuent à alimenter seulement le corps, mais non pas à minimiser les risques de maladies. 1	Vrai	Faux		1
3	Combien de macronutriments existent-ils? a) Vitamines, minéraux et protéines b) Minéraux, graisses et protéines c) Glucides, protéines et graisses	A	b	c	1
4	Un de ces produits est riche en glucides (amidon). a) De la viande b) des céréales c) du poisson	A	b	c	1
5	Quelle est la différence entre les macronutriments et les micronutriments? a) Les macronutriments sont nécessaires en grandes (larges) quantités et les micronutriments en petites quantités b) Les macronutriments sont nécessaires en grandes quantités de mêmes que les macronutriments c) Les micronutriments sont nécessaires en petites quantités et les macronutriments en grandes quantités	A	b	c	1
6	L'eau occupe plus de 50% du poids corporel ; c'est la raison pour laquelle la déshydratation et les vomissements accélèrent la mort du patient (la personne malade).	Vrai	Faux		1
7	Des kilocalories abrégés "kcal" signifie l'unité d'énergie pour quantifier nos aliments dans le corps	Vrai	Faux		1
8	1g d'alcool fournit 7 kcal et ce genre de calories est très utile pour soutenir la croissance, l'entretien ou la réparation de notre corps	Vrai	Faux		1
9	Un régime alimentaire équilibré est caractérisé par la présence de ces nutriments dans l'alimentation. a) Les vitamines, les protéines, les lipides, l'eau, les macronutriments et les micronutriments dans les mêmes proportions b) Les lipides, les vitamines, les glucides, l'eau, les protéines et les	a	b	c	1

	minéraux dans des proportions différentes c) Les minéraux, les vitamines, les glucides, l'eau, et les protéines dans les mêmes proportions				
10	Quel est l'Indice de Masse Corporelle (IMC); a) Indicateur de carences en vitamines b) Indicateur de carences minérales c) Indicateur de la malnutrition chronique chez les personnes adultes	a	b	c	
11	Le kwashiorkor est dû au: a) manque d'énergie b) manque de protéines c) manque de minéraux	a	b	c	1
12	Le marasme ou perte de poids est dû au: a) manque d'énergie b) manque de vitamines c) manque de minéraux	a	b	c	1
13	Le goitre est dû au: a) manque de vitamine A b) manque de vitamine D c) manque d'iode	a	b	c	1
14	La fatigue n'est pas un signe (symptôme) de l'anémie	Vrai	Faux		1
15	L'exposition de notre corps à la lumière du soleil avant 8 heures apporte de la vitamine D.	Vrai	Faux		1
16	Le développement cognitif pauvre n' est pas une conséquence de la malnutrition sur la santé	Vrai	Faux		1
17	L'allaitement maternel prolongé, une des méthodes contraceptives naturelles est une conséquence positive de la nutrition sur la santé reproductive	Vrai	Faux		1
18	Le stock de graisses pendant la grossesse n'est pas utilisé pour la production du lait maternel pour l'enfant	Vrai	Faux		1
19	La dénutrition peut retarder le cycle menstruel	Vrai	Faux		1
20	La nutrition améliorée est une première étape importante dans le développement du capital humain et la réduction de la pauvreté	Vrai	Faux		1
Total des points					20