****

# Ensemble 103, Élément 9

Type : Feuilleton

Mars 2016

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Au-delà du maïs, du riz et d’autres aliments de base : consommer le même aliment chaque jour n’est pas très bon pour la santé**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notes aux radiodiffuseurs**

Le feuilleton *« Au-delà du maïs, du riz et d’autres aliments de base : consommer le même aliment chaque jour n’est pas très bon pour la santé »* porte sur la nutrition et les six groupes alimentaires. À la fin du feuilleton, vous aurez une entrevue adaptée pour la radio avec un spécialiste en nutrition qui expliquera les éléments fondamentaux de la nutrition humaine et parlera des symptômes dangereux de la sous-nutrition.

Le feuilleton et l’entrevue adaptée sont basés sur des entrevues réelles. Vous pourriez présenter le présent feuilleton dans le cadre de votre émission agricole courante, en vous servant de comédiennes et comédiens de doublage à la place des intervenants. Si tel est le cas, informez votre auditoire au début de l’émission qu’il s’agit de voix de comédiens et non celles des personnes avec lesquelles les entrevues originales ont été réalisées.

Sinon, vous pourriez vous servir de ce feuilleton comme outil de recherche ou vous en inspirer pour réaliser une émission sur la nutrition dans votre région. Vous pourriez interviewer un ou une nutritionniste pour discuter de la situation dans votre pays.

Si vous vous entretenez avec des experts en nutrition, vous pourriez examiner les problèmes et les questions suivants :

Quelles carences nutritionnelles sont dangereuses pour les enfants et les adultes?

Quels aliments locaux peuvent contribuer à éviter ces carences?

Comment la sous-nutrition survenant pendant les 1000 premiers jours peut-elle nuire à la santé des enfants, au développement de leur intelligence et à leurs comportements?

Les enfants de familles aisées souffrent-ils de sous-nutrition? Quelles formes de sous-nutrition observe-t-on dans les familles riches? Quelles sont les formes courantes que l’on observe chez les familles démunies?

Durée estimée du feuilleton, avec musique de début, de fin et l’entrevue : 40 minutes.

*Note : Au Malawi, on trouve six groupes alimentaires. Dans d’autres pays, soit ce nombre peut être différent, soit les groupes alimentaires peuvent se définir de manière un peu plus différente. Toutefois, le principe selon lequel un régime alimentaire sain doit inclure divers aliments de chaque groupe alimentaire demeure le même dans tous les pays.*

**PERSONNAGES**

**M. CHIMWENDO** Agriculteur et responsable communautaire bien informé en matière de nutrition.

**SOKO** Voisin de Chimwendo. Ses récoltes sont abondantes, mais chaque année sa famille souffre de faim et ses enfants sont sous-alimentés.

**IRENE (MME SOKO)** Veut mener une vie de prestige que son mari et elle n’ont pas les moyens de s’offrir.

**MÉDECIN** Médecin du dispensaire

**MÈRE DE JANE** Une dame riche du village dont la famille possède une usine de maïs, du bétail, une épicerie et une moto.

**ANIMATEUR :** Avant de présenter notre feuilleton de ce jour, nous aimerions rappeler à l’auditoire qu’il existe au Malawi six groupes d’aliments : premièrement les légumes; deuxièmement les fruits; troisièmement les légumineuses appartenant à la famille des haricots et des lentilles qui englobe le haricot, les arachides et les pois chiches; quatrièmement les céréales et d’autres denrées comme le manioc, le maïs, l’igname et les bananes plantains ou bananes à cuire; cinquièmement les huiles et les matières grasses telles que les huiles de cuisson et les avocats; et sixièmement, les aliments d’origine animale, dont les insectes et les rongeurs.

 Chère auditrice, cher auditeur, quel groupe d’aliments as-tu de la difficulté à trouver? Ou est-il difficile de manger une catégorie de nourriture chez toi en raison de tabous ou d’autres croyances y afférents? Pendant que tu réfléchis à cette question, délecte-toi du feuilleton.

**INDICATIF SONORE**

**SCÈNE 1 : À LA MAISON**

**EFFETS SONORES :** CRÉPITEMENT DE MAÏS QU’ON GRILLE

**SOKO :** (APPELLE) Maman de James ... Irene, ma femme.

**IRENE :** (HORS MICRO) Je suis là! (AU MICRO) Oui, mon mari, Soko. Tu m’as appelé?

 (PAUSE) Quoi! Tu veux griller tout ce kilo de maïs?

**SOKO :** Oui. Ce n’est pas beaucoup, c’est juste deux bols de maïs et un bol d’arachides.

**IRENE :** Tu manges plus que ton organisme en a besoin. N’es-tu pas rassasié après avoir mangé?

**SOKO :** (SUR UN TON DE PROTESTATION) Si … C’est simplement un dessert.

**IRENE :** Tu viens juste de finir de manger de *nsima* et maintenant tu grilles un kilo de maïs et un demi-kilo d’arachides. Pourquoi manges-tu comme un charançon?

**SOKO :** C’est juste un dessert. Les gens qui vivent en ville et qui logent dans les hôtels mangent quelque chose de sucré, comme des gâteaux, de la crème glacée ou des fruits après avoir pris un repas copieux. Pourquoi pas moi?

**IRENE :** Tu m’énerves avec tes histoires de ville et d’hôtel. Penses-tu pouvoir continuer à me berner en disant que les gens des hôtels gaspillent la nourriture parce que je ne suis jamais allée en ville?

**SOKO :** Irene, ma femme, te souviens-tu de ce que notre responsable M. Chimwendo a dit que nous devions manger?

**IRENE :** Si, il a dit que nous devions consommer une variété d’aliments appartenant à tous les six groupes. Mais, je ne crois pas qu’il parlait de ta façon de manger. Écoute, mon cher mari, si tu grilles un kilogramme de maïs chaque jour pour ajouter au *nsima* [*Note de la rédaction : le nsima est une pâte préparée à base de farine de maïs*], combien de sacs cela fait-il en un mois?

**SOKO :** (SUR LA DÉFENSIVE) J’utilise très peu de maïs, même pas un sac. Cela fait seulement 30 kilogrammes par mois.

**IRENE :** De toute façon, je pensais que le maïs grillé faisait partie de même groupe alimentaire que le *nsima*. Nous récoltons généralement 30 sacs. Mais combien de sacs avons-nous récoltés cette année?

**SOKO :** Seize sacs, et nous avons six sacs en surplus.

**IRENE :** N’oublie pas James! Si tout le monde mange dans la famille, il ne nous restera plus que trois sacs en surplus.

**SOKO :** Mais James est un bébé. Il vient juste d’être sevré. Peut-il consommer ne serait-ce qu’un seul sac de maïs par an?

**IRENE :** James aura besoin de trois sacs cette année … c’est ce qu’on nous a dit durant les consultations prénatales.

**SOKO :** Non, ce n’est pas possible. Tu essaies juste de m’effrayer avec ces chiffres. Je ne vais pas arrêter de prendre mon dessert d’arachides et de maïs grillé. C’est la même chose que manger des fruits après un repas.

**IRENE :** En effet, nous sommes censés manger des fruits après le repas, mais est-ce que le maïs grillé et les arachides sont des fruits? Arrête de griller tout ce maïs! Le bol que tu es en train de griller suffit. (ELLE RETIRE LE RESTE DU MAÏS)

**SOKO:** (EN COLÈRE) Irene! Maman de James! Où emportes-tu ce maïs? Ramène ça tout de suite!

**IRENE :** Honte à toi! Je ramène ça au magasin.

**SOKO :** Non, Irene. Tu es en train de me provoquer.

**EFFETS SONORES :** LE BRUIT DES CRÉPITEMENTS CESSE.

**IRENE :** Laisse-moi tranquille! Tu ne vas pas griller l’autre demi-kilo restant. La première moitié que tu as grillée suffit!

**SOKO :** J’ai dépensé toute mon énergie et mon argent dans ce maïs. Ramène ça ici!

**EFFETS SONORES :** UN ENFANT CRIE DE PEUR

**IRENE :** Tu vas me frapper?

**SOKO :** (MENAÇANT) Veux-tu que je te fasse pleurer?

**SFX :** UN ENFANT CRIE TRÈS FORT

**SOKO :** Non, je ne vais pas te frapper. Je ne suis pas un homme lâche pour frapper une femme. Rends-moi le maïs!

**IRENE :** Je ne vais pas te le rendre!

**CHIMWENDO :** (SE RAPPROCHANT DU MICRO) Eeee … Soko! Soko, laisse ta femme tranquille! Qu’est-ce qui se passe?

**IRENE :** Bonne arrivée, M. Chimwendo.

**SOKO :** Ma femme veut m’empêcher de prendre un dessert pour compléter les six groupes d’aliments!

**CHIMWENDO :** Six groupes d’aliments? As-tu consommé des aliments de tous les autres groupes d’aliments? Hmmm … Je vois que tu as mangé du haricot à midi. Cela signifie que tu as déjà mangé un aliment du groupe des arachides, et tu as aussi mangé du *nsima* dans le groupe de féculents, par conséquent, tu n’as plus besoin de manger du maïs grillé.

**IRENE :** Je lui ai dit ça. Mais il insiste pour manger plus de maïs grillé parce que je n’ai pas préparé de citrouille pour le dessert.

**CHIMWENDO :** Non, Soko. Les citrouilles, les pommes de terre, le manioc et le *nsima* appartiennent tous au groupe de féculents. Si tu manges un féculent au repas principal, c’est suffisant.

**SOKO :** Depuis quand les citrouilles et le *nsima* appartiennent-ils au même groupe? Les citrouilles sont des fruits.

**CHIMWENDO :** En effet … c’est mieux de manger des fruits pour le dessert.

**IRENE :** Les citrouilles ne contiennent-elles pas de fécule?

**CHIMWENDO :** Écoute … même si les citrouilles sont des fruits, lorsqu’on les prépare, elles se transforment en féculent au même titre que le manioc, le *nsima*, les patates douces et les ignames. On peut manger un ou deux aliments du même groupe … mais …

**SOKO :** (L’INTERROMPANT) Tu as dit qu’on peut consommer deux aliments de base pendant un même repas?

**CHIMWENDO :** Si, on peut consommer deux féculents au cours d’un même repas, mais …

**SOKO :** (L’INTERROMPANT) Tu as entendu, Irene? On peut manger deux féculents.

**CHIMWENDO :** Soko, tu peux consommer divers féculents uniquement s’ils se complètent. Mais pas de la façon dont toi tu le fais, en mangeant une grande assiette l’une après l’autre durant toute la journée.

**SOKO :** Donc, il ne faut pas que ce soit une assiette pleine de pommes de terre, suivi de citrouille et d’une assiette pleine de *nsima*, pas de cette manière?

**CHIMWENDO :** Non, ça c’est un moyen d’inviter la faim chez toi. Si tu veux mélanger des aliments du même groupe en un seul repas, tu dois réduire les quantités de chaque aliment dans ce mélange.

**IRENE :** Tu as entendu? En après-midi, tu pourrais manger des aliments d’origine animale et des légumes. Tu ne manges pas du maïs grillé comme dessert après avoir mangé un plat rempli de *nsima*!

**CHIMWENDO :** Et n’oubliez pas qu’on a également besoin de légumineuses, de légumes, de fruits, de viande et de matières grasses pendant la journée. Si on a besoin de dessert, on peut prendre de la canne à sucre. Sinon, on peut manger des concombres, des fruits sauvages, de la papaye ou des goyaves après le repas.

**SOKO :** Donc, je peux manger au moins un plat de fruits?

**CHIMWENDO :** Non. Même une ou deux mangues ou goyaves suffisent pour une personne après un repas. Vous pouvez même partager une mangue ou une orange avec un proche. Que mangeras-tu demain si tu manges tous les fruits aujourd’hui?

**SOKO :** Merci pour ton aide.

**CHIMWENDO :** Je te rendrai visite très souvent, car il est important de faire des rappels fréquents sur ces questions de nutrition.

**SOKO :** Vraiment, tu es venu au bon moment, avant que la dispute ne s’envenime.

**CHIMWENDO :** Avant que je n’oublie, assurez-vous de ne pas trop cuire les légumes. Il faut en manger fréquemment, qu'elles soient en conserve, séchées ou fraîche. Essayez de manger des légumes à chaque repas lorsque cela est possible.

**IRENE :** On dit que lorsqu’on les fait trop cuire, cela détruit les nutriments.

**SOKO :** Qui t’a dit ça?

**IRENE :** On nous apprend ça lors des consultations prénatales et postnatales.

**CHIMWENDO :** Dis moi, combien de sacs d’aliments du groupe des haricots possèdes-tu?

**SOKO :** Je vais te citer tous les aliments que nous avons. Nous avons une charrette de patates douces, une charrette de citrouilles et cinq sacs de soja dont nous avons vendu la totalité. Nous avions six sacs d’arachides, mais il ne nous en reste plus qu’un seul. Nous avons dix poules, cinq chèvres et 16 sacs de maïs.

**CHIMWENDO :** Donc, combien de sacs de haricot avez-vous?

**SOKO :** Comme je le disais, nous avons vendu tout le soja … Sur les six sacs d’arachides, il ne nous reste que deux. Un sac servira pour les semis et nous sommes en train de consommer l’autre. Nous avons également dix kilogrammes de haricot.

**CHIMWENDO :** Vous devez garder au moins 30 kilos d’aliments du groupe de haricot pour chaque adulte et la moitié pour votre enfant. Par conséquent, il vous faut 75 kilos d’aliments du groupe des légumineuses pour toute l’année.

**IRENE :** Tu as entendu? James est considéré comme la moitié d’une personne, et pas un quart de personne comme tu le croyais.

**SOKO :** Pourquoi parles-tu comme si tu connaissais plus de choses que moi, et ce, même si tu n’es jamais allée en ville?

**CHIMWENDO :** Soko, ce que tu dis est ridicule. Le fait de n’avoir jamais été en ville ou dans un hôtel ne signifie pas qu’on est ignorant.

**SOKO :** Mais à quoi sert de garder de la nourriture pour un petit enfant?

**CHIMWEDNDO :** Les enfants consomment de plus petites quantités, mais ils mangent plus souvent. Leur organisme a besoin de plus d’énergie pour croître et leur permettre de s’amuser.

**IRENE :** C’est vrai. Ils ont plus souvent faim. N’est-ce pas, M. Chimwendo?

**CHIMWENDO :** En effet. Et n’oubliez pas d’élever aussi de petits animaux comme les pigeons et les lapins.

**SOKO :** Les aliments d’origine animale ne nous poseront aucun problème cette année. Nous avons beaucoup de volatiles et de rats. Nous avons également des œufs pondus par nos poules, ainsi que des chèvres.

**IRENE :** Avons-nous des chèvres dans la maison?

**SOKO :** Bien sûr que nous en avons. Tu ne manges pas de viande de chèvre?

**IRENE :** Seulement quand tu en achètes. Nous n’avons jamais tué une de nos chèvres pour la manger.

**SOKO :** Nous ne l’avons pas fait pour le moment. Pourquoi devrions-nous tuer une chèvre lorsqu’il n’y a aucune grande cérémonie. As-tu perdu la tête?

**CHIMWENDO :** Elle n’est pas folle. Si tu ne peux pas tuer une chèvre pour votre consommation personnelle, alors assurez-vous d’élever de petits animaux faciles à égorger, tels que les lapins et les poules.

**SOKO :** Mais ces animaux vous tiennent occupés ne serait-ce que pour leur alimentation. Pourquoi ne pas simplement chasser des rats, des insectes et des oiseaux? Il y en a plein cette année.

**CHIMWENDO :** D’accord, mais il est important que tu tiennes parole et que tu les chasses. Les produits d’origine animale contiennent beaucoup de fer et de protéines. Les enfants ont besoin de beaucoup de fer et de protéines, aussi bien animales que végétales qu’on retrouve dans les légumineuses. Une carence grave en protéines peut entraîner la mort d’un enfant, à moins qu’il ne consomme de la poudre de moringa également très riche en protéines.

**IRENE :** J’encourage mon mari à élever des pigeons et des lapins parce qu’ils se reproduisent rapidement et sont faciles à égorger, mais il n’en veut pas.

**SOKO :** Si tu les nourris, je vais en attraper pour toi. Mais, combien de fois dois-je répéter que les lapins sont difficiles à nourrir?

**CHIMWENDO :** Non, Soko, les lapins ne sont pas difficiles à nourrir. Je pensais que tu avais un *dimba* (Note de la rédaction : jardin d’hiver) qui pouvait facilement te procurer de la nourriture pour les lapins, comme des feuilles de chou et d’autres déchets.

**SOKO :** La situation n’est pas facile cette année. N’oublie pas qu’il n’y a pas d’eau dans les marécages à cause de la sécheresse survenue l’an dernier.

**CHIMWENDO :** Alors, élève des pigeons. Ils se nourrissent eux-mêmes tout comme les poules.

**SOKO :** Je crois que je vais essayer d’élever un de ces petits animaux.

**CHIMWENDO :** C’est bien! Et n’oublie pas de consommer des aliments contenant des matières grasses, comme les avocats, et les produits dérivés des arachides tels que l’huile de cuisson.

**SOKO :** Merci pour ce cours de recyclage.

**CHIMWENDO :** (RIRES) En tant qu’agricultrices et agriculteurs chefs de file, nous devons vous rendre fréquemment visite pour vous parler de ces choses.

**SOKO :** Nous savons que vous faites ça parce qu’ils vous paient.

**CHIMWENDO :** Pas du tout! Nous faisons cela par amour. On ne nous paie pas.

**SOKO :** Pourquoi tu veux nous mentir? Ils vous amènent suivre des formations en ville où ils vous servent des mets délicieux et vous donnent des indemnités pour le déjeuner, des t-shirts, des vélos, etc.

**IRENE :** (L’INTERROMPANT) S’il te plaît, mon mari, prends au sérieux ce que te dit M. Chimwendo.

**SOKO :** Mais voyons, je le prends au sérieux. Je sais que c’est une ONG qui le forme.

**CHIMWENDO ET IRENE :** (RIENT)

**CHIMWENDO :** Plante plus d’arbres fruitiers, s’il te plaît.

**SOKO :** Oui, monsieur!

**IRENE :** (RIE) Sois sérieux pour une fois!

**CHIMWENDO :** Les arbres fruitiers comme le papayer produisent une année seulement après qu’on les a plantés, et leurs fruits sont riches en vitamine A. Combien de papayers as-tu?

**SOKO :** J’ai entendu dire que certains papayers sont des mâles et ne produisent pas.

**IRENE :** (SURPRISE) Tu as entendu? Il a une excuse pour tout.

**SOKO :** Irene, pourquoi ne plantes-tu pas ces arbres fruitiers afin que je puisse apprendre des choses de toi?

**CHIMWENDO :** Combien d’arbres as-tu plantés, Irene?

**SOKO :** Réponds. Tu te vantes comme si tu connaissais plus que moi. Si une cane ne peut pas avaler quelque chose, penses-tu qu’une poule le pourra? Toi non plus tu n’as planté aucun arbre.

**IRENE :** Ah bon, Soko, donc tu es un canard et moi je suis une poule?

**SOKO :** C’est bien ça. Ce que je ne n’arrive pas à faire, toi non plus tu n’y parviendras pas.

**IRENE :** Je te prouverai que tu as tort! Je vais planter des arbres.

**CHIMWENDO :** En effet. L’égalité de genre signifie qu’il n’y a aucun métier qui soit réservé uniquement aux hommes ou aux femmes.

**IRENE :** Je vais lui prouver qu’il a tort. Je vais planter des arbres fruitiers.

**CHIMWENDO :** (S’ÉLOIGNANT DU MICRO) Je dois m’en aller. Je vous souhaite le meilleur à tous les deux.

**SOKO :** Merci. Tu verras quelques arbres fruitiers cette année.

**SCÈNE 2 : À LA MAISON**

**EFFETS SONORES :** LE MATIN. CHANT D’UN COQ

**IRENE :** Soko, qu’allons-nous manger ce matin?

**SOKO :** À quels aliments penses-tu, Irene, ma chérie?

**IRENE :** J’ai été la première à demander.

**SOKO :** Je pense que nous devons manger de la patate douce assaisonnée d’arachides.

**IRENE :** Je suis désolée, nous n’avons plus de patates douces.

**SOKO :** Nous avons épuisé tout le stock de patates douces? Si je me rappelle bien, nous n’en avons pas vendu, même pas un seau. Comment se fait-il que nous n’en ayons plus?

**IRENE :** Qu’insinues-tu par là? Penses-tu que c’est moi qui les ai terminées? As-tu oublié que nous les consommions comme fruit après les repas? Nous en faisions rôtir au moins une toutes les nuits pour le dessert, en dehors de celles que nous faisions cuire. Tu étais incapable de dormir sans avoir mangé au préalable une patate douce rôtie.

**SOKO :** C’est vrai, mais tu as donné des patates douces à mes sœurs qui étaient trop paresseuses pour en cultiver. Et cela s’est produit plus d’une fois! Tes beaux-parents emportaient un seau rempli chaque fois qu’ils nous rendaient visite.

**IRENE :** Où est le mal dans ça? Ce sont tes sœurs. Veux-tu qu’elles me traitent de méchante femme avare?

**SOKO :** Tu ne vois pas que cela a des répercussions sur notre budget alimentaire? Et tu donnes également du maïs pour les mariages.

**IRENE :** Mais c’est la tradition. Si l’enfant de ta sœur se marie, pourquoi ne pas donner de maïs? Si le village fait un feu de camp au cimetière, pourquoi ne pas offrir du maïs? S’il y a des funérailles, pourquoi ne pas donner de la farine? Si on intronise un chef, pourquoi ne devrais-je pas offrir de la farine?

**SOKO :** Ne peux-tu pas refuser parfois en leur disant que notre maïs est fini? Que peuvent-ils te faire?

**IRENE :** Rien. Mais tu as honte tout simplement parce que cela reviendrait à révéler tes problèmes familiaux aux gens du dehors. C’est comme si tu disais aux gens que ta famille était déjà affamée en août et en septembre alors que nous sommes censés avoir beaucoup à manger.

**SOKO :** Alors, pourquoi ne pas donner d’argent? Ils peuvent utiliser l’argent pour acheter ce dont ils ont besoin pour les cérémonies.

**IRENE :** Tu as raison …mais il est trop tard pour le me lire.

**SOKO :** D’accord. Prenons donc de la bouillie assaisonnée avec des arachides aujourd’hui.

**IRENE :** M. Soko, s’il te plaît, ne soit pas avare! Prends de l’argent et va acheter des scones. Nous allons boire du thé. Après tout, nous n’avons plus de farine de maïs ou de soja complet dans la maison. Je vais écraser du maïs aujourd’hui pour que nous puissions commencer à boire de la bouillie demain. Va acheter des scones, Soko.

**SOKO :** Ma chérie, je n’ai pas d’argent pour acheter des scones.

**IRENE :** Vends simplement des arachides pour en acheter.

**SOKO :** Pourquoi n’essayons-nous pas seulement de griller les arachides que nous voulons vendre pour les manger comme casse-croûte avec du thé?

**IRENE :** Va seulement vendre quelques arachides. Nous n’avons pas le temps d’en décortiquer pour les faire griller. Il est déjà 9 h du matin.

**SOKO :** D’accord Irene, je vais aller en vendre.

**EFFETS SONORES :** BRUITS D’ARACHIDES QU’ON VERSE DANS UN PETIT SAC

**SCÈNE 3 : AU MARCHÉ**

**EFFETS SONORES :** BRUIT DE FOULE AU MARCHÉ

**CHIMWENDO :** Madame, donnez-moi deux scones. Ahh … Soko, allons-y.

**SOKO :** Chimwendo, attends … laisse-moi terminer moi mon thé. (PAUSE)

**CHIMWENDO :** Que fais-tu de ton enfant et de ta femme? Qu’est-ce qu’ils vont manger ce matin?

**SOKO :** (SUR LA DÉFENSIVE) Chimwendo, je suis venue ici pour vendre des arachides et acheter quelques scones. Puis, j’ai senti le froid, alors j’ai pensé que je pourrais me réchauffer en buvant une tasse de thé.

**IRENE :** (SE RAPPROCHANT DU MICRO) Soko, tu étais donc en train de boire du thé dans un café au lieu de ramener les scones pour que nous puissions tous prendre le thé ensemble? (PAUSE) Donne-nous de l’argent, nous aussi nous allons prendre thé avec du lait.

**SOKO :** Mais je n’ai pas d’argent. J’ai juste acheté des scones.

**IRENE :** James, buvons de thé au lait comme ton père … je vais vendre des arachides, afin que nous puissions nous aussi boire du thé au lait.

**SOKO :** Mais nous avions dit que le reste des arachides servirait à la préparation de la bouillie de James.

**CHIMWENDO :** Irene, s’il te plaît, ne vend pas d’autres arachides. Garde-les pour votre enfant.

**IRENE :** Laisse-moi tranquille. Vous avez tous les deux pris votre petit déjeuner au café. Ce n’est pas mon problème s’il ne reste plus d’arachides. Soko résoudra ce problème plus tard. C’est lui qui a rompu l’accord que nous avions conclu.

**CHIMWENDO :** Soko, si tu n’impliques pas ta femme dans tes projets et tu ne respectes pas vos accords, tu perdras la confiance de ta partenaire. Ainsi, tu auras des problèmes d'ordre nutritionnel chez toi.

**SOKO :** C’est vrai. J’ai peur que nous manquions de maïs.

**CHIMWENDO :** Pourquoi dis-tu cela?

**SOKO :** J’en grillais beaucoup et elle contribuait en nature pour des cérémonies inutiles. Et je crois qu’elle troque aussi des choses quand je ne suis pas à la maison …

**CHIMWENDO :** Je t’ai dit … quand une femme soupçonne qu’un homme est négligent ou mange lorsqu’il est seul, elle peut vendre de la nourriture lorsque celui-ci est absent….Il faut que vous discutiez ensemble pour résoudre le problème rapidement. N’attendez pas jusqu’à ce que la faim vous tombe dessus.

**SCÈNE 4 : À LA MAISON**

**EFFETS SONORES :** PLEURS D’UN ENFANT

**SOKO :** Irene, pourquoi James pleure-t-il?

**IRENE :** Soko, James refuse de manger parce que sa bouillie n’est pas assaisonnée d’arachides.

**SOKO :** Je t’avais dit de ne pas vendre les arachides, car elles étaient destinées à James. Il est habitué à boire de la bouillie assaisonnée d’arachides. Qu’allons-nous faire?

**IRENE :** En tant que père, il faut que tu fasses quelque chose. Tu dois acheter plus d’arachides, du lait ou de la margarine.

**SOKO :** Je n’ai pas d’argent. (PAUSE) Il aime les œufs, alors donne-lui des œufs.

**IRENE :** Nous n’avons pas d’œufs non plus. As-tu oublié que nous avons vendu les poules pour acheter plus de maïs?

**SOKO :** D’accord, j’ai 50 kwacha que je peux utiliser pour acheter des glaces.

**IRENE :** Ah voilà que je reconnais mon homme. Achète-lui ses préférées.

**SCÈNE 5 : À L’HÔPITAL**

**EFFETS SONORES :** AMBIANCE D’HÔPITAL ET FAIBLES PLEURS DE JAMES

**IRENE :** (INQUIÈTE)Soko, James est très malade. Regarde comme il pleure. Si je pouvais prendre sa douleur, j’aurais pris sa maladie.

**SOKO :** Irene ses yeux sont blancs et il est frêle. Il refuse de manger, pourtant il grossit.

**MÉDECIN :** (APPELLE) James Soko!

**IRENE :** Les résultats des tests de notre fils sont prêts. Allons-y Soko.

**EFFETS SONORES :** UNE PORTE S’OUVRE ET SE REFERME

**MÉDECIN :** James Soko.

**SOKO :** Oui.

**MÉDECIN :** Les résultats montrent que James ne souffre pas de paludisme, mais plutôt de la maladie des rabougris. Il s’agit d’un mal dénommé kwashiorkor. Vous ne lui donniez pas suffisamment de protéines, comme les œufs, les arachides et d’autres aliments riches en protéines.

**SOKO :** Si, docteur.

**MÉDECIN :** Vous semblez être un jeune couple. Pourquoi ne donniez-vous pas d’aliments riches en protéines à votre enfant?

**IRENE :** Nous n’en avions plus.

**MÉDECIN :** Vous ne cultivez pas de légumineuses?

**IRENE :** Si. Nous avions cinq sacs d’arachides et …

**MÉDECIN :** (L’INTERROMPANT) Tout ça? Où sont passés tous ces sacs?

**IRENE :** Son père les a tous grillés. Il mangeait ça comme dessert.

**SOKO :** (D’UN TON SEC) As-tu oublié que nous en avons vendu pour acheter du thé?

**IRENE :** L’erreur que nous avons faite a été de griller les arachides chaque jour pour le dessert.

**MÉDECIN :** Madame, vendre le reste de vos arachides a été une grosse erreur tout comme le fait d’en manger chaque jour au dessert. En fait, nous conseillons aux gens de manger au moins une poignée d’arachides chaque jour si possible. Votre fils était-il malade lorsqu’il en mangeait chaque jour?

**IRENE :** Non, monsieur.

**MÉDECIN :** Les arachides sont riches en protéines et en matières grasses. Par conséquent, ils constituent une composante très importante du régime alimentaire de vos enfants. Ici, à l’hôpital, nous allons lui donner du *chiponde* (*Note de la rédaction : beurre de cacahuètes*), un aliment thérapeutique prêt à servir, fait à base d’arachide. Les arachides sont le remède au problème de santé de votre enfant.

**IRENE :** Nous sommes désolés.

**MÉDECIN :** Désolés pour qui? C’est de votre enfant qu’on parle. (PAUSE) Qu’en est-il des œufs? N’avez-vous pas de poules?

**IRENE :** Nous avons vendu les poules.

**MÉDECIN :** Pourquoi?

**SOKO :** Elle en offrait beaucoup en guise de nourriture pour les cérémonies et les échangeait contre des seaux en plastique. Donc, nous avions besoin de refaire le plein de maïs.

**MÉDECIN :** Pour vous dénoncer l’un sur l’autre, vous êtes forts. Vous devriez plutôt vous comporter comme un couple. Planifiez les choses ensemble! D’accord? N’avez-vous pas de chèvres?

**SOKO :** Nous avons cinq chèvres.

**MÉDECIN :** Pourquoi n’avez-vous pas vendu les chèvres?

**SOKO :** Nous n’y avions jamais songé.

**MÉDECIN :** C’est bon d’élever de petits animaux que vous pouvez égorger facilement en cas de besoin. Les poules, les lapins et les pigeons peuvent fournir des protéines contenues dans la viande à vos enfants.

**SOKO :** Ma femme refuse de nourrir les petits animaux.

**IRENE :** Est-ce le travail d’une femme de nourrir des lapins et des pigeons?

**MÉDECIN :** Cette tâche incombe à toute la famille. Vous avez des problèmes de sous-nutrition parce que vous ne travaillez pas en famille. Pourquoi pensez-vous en termes de métiers pour hommes ou pour femmes lorsque vous formez une famille? Chacun peut exécuter une tâche quelconque.

**IRENE :** D’accord, nous sommes désolés. Nous allons commencer à travailler et à planifier les choses ensemble.

**MÉDECIN :** Vous devez agir – sinon votre enfant pourrait mourir!

**IRENE :** (SANGLOTS) Non, docteur.

**MÉDECIN :** Pourquoi n’avez-vous pas donné du lait de chèvre à votre enfant? Vos chèvres n’ont-elles pas de chevreaux?

**SOKO :** (RIRES) Qui pourrait traire les chèvres?

**MÉDECIN :** (D’UNE VOIX DURE) Vous ou votre épouse! Où est le problème?

**SOKO :** Ohhh … un homme comme moi traire une petite chèvre? De toute façon, quelle quantité de lait pourrait-elle produire?

**MÉDECIN :** Le lait de chèvre est très bon à boire. Une quantité quelconque suffit pour votre enfant. Certaines chèvres peuvent remplir une bouteille de 300 millilitres, ce qui est suffisant pour une famille entière!

**IRENE :** Vous voulez dire que les gens boivent le lait de chèvre?

**MÉDECIN :** Bien sûr, le lait de chèvre est très bon pour l’homme.

**IRENE :** Nous ne le savions pas. J’aurais trait les chèvres.

**MÉDECIN :** Votre enfant est gravement malade et nous allons l’hospitaliser. Comme je viens de le dire, nous allons lui donner du *chiponde* et nous allons le placer en observation. Regardez! Tout son corps est recouvert d’œdèmes et sa peau est en train de peler. Le kwashiorkor dont il souffre peut être mortel. Suivez-moi. Je vais vous trouver un lit.

**SCÈNE 6 : À L’HÔPITAL**

**EFFETS SONORES :** BRUITS PROVENANT D’UNE COUR D’HÔPITAL, ET D’ENFANTS QUI PLEURENT

**IRENE :** (SURPRIS) Maman Jane, êtes-vous venue rendre visite à quelqu’un ici?

**MAMA JANE :** Je suis ici avec ma fille qui est malade. Qu’est-ce qui vous amène? James est-il malade?

**IRENE :** James souffre de sous-nutrition. Il a le kwashiorkor. Il manque d’aliments nutritifs, et son corps est recouvert d’œdèmes en plus de sa peau qui pèle.

**JANE :** Ma fille souffrait de marasme. Elle était très maigre, paraissait âgée et ne grandissait pas. Elle passait le temps à pleurer jour et nuit.

**IRENE :** S’agit-il de la sous-nutrition? N’est-ce pas les conséquences des mœurs légères de ton mari? Ou c’est peut-être de la sorcellerie?

**JANE :** C’est une perte de temps que de me préoccuper de la sorcellerie. Et je sais que mon mari n’a aucune maîtresse.

**IRENE :** Mais quels sont les aliments qui manquent chez vous? Vous avez du bétail, vous avez du lait, vous avez de l’argent … Tout ce que vous voulez, vous pouvez l’acheter. Alors, de quel type de sous-nutrition peut souffrir un membre de votre famille? Tu plaisantes ou quoi?

**JANE :** Avant, je pensais comme toi. Mais lorsque je suis venue ici, le médecin m’a expliqué certaines choses. Ils n’ont donné aucun médicament à mon enfant. Ils lui ont juste donné de bons aliments nourrissants. Et elle se sent bien et elle est en train de se rétablir.

**IRENE :** (ÉTONNÉE) Vraiment?

**JANE :** Si, cela vient juste de m’arriver.

**IRENE :** Je n’arrive pas à le croire! De quels aliments manquiez-vous au point que votre enfant souffre de malnutrition?

**JANE :** Lorsque l’enfant refusait de prendre des aliments nutritifs comme le lait, je ne l’encourageais pas non plus. Elle mangeait certains aliments et refusait d’autres. J’approuvais simplement ses choix, et je lui achetais beaucoup de boissons et de feuilletés.

**IRENE :** Le mien aussi refusait certains aliments. Mais j’ai appris qu’il aimait la bonne nourriture. Il aime le lait, et il aime la bouillie mélangée avec des arachides, ainsi que les œufs. Cependant, nous avons épuisé tous nos aliments riches en protéines et n’avons jamais songé en acheter plus. Je n’ai jamais pensé à traire les chèvres non plus.

**JANE :** L’être humain peut-il boire du lait de chèvre?

**IRENE :** Oui, c’est ce que nous avons appris ici. Shhhhh … le médecin arrive.

**MÉDECIN :** Irene et Jane … vous devez en effet partager vos expériences, que vous soyez riches ou pauvres …

**IRENE :** C’est vrai.

**JANE :** J’ai honte de moi, de voir que mon enfant est sous-alimenté.

**MÉDECIN :** Apprenez à vos enfants à ne pas être sélectifs en matière de nourriture. Ils doivent s’habituer aux aliments nutritifs comme le lait, le moringa et les noix.

 Avez-vous donné à manger à vos enfants?

**IRENE :** Si, docteur, ils viennent juste de finir de manger. Mais mon enfant à la diarrhée.

**MÉDECIN :** James réagit au traitement et il est en train d’éliminer le liquide que son organisme retenait quand il souffrait du kwashiorkor. Vous avez de la chance, nous n’allons pas le perdre.

**IRENE :** (SOUPIR) Merci. J’étais si inquiète.

**MÉDECIN :** Mais il faut que la diarrhée cesse dans deux jours. Pour l’instant, continuez seulement à lui donner le *chiponde*.

**IRENE :** D’accord, docteur.

**MÉDECIN :** Imaginez … l’enfant d’une famille riche qui meurt de faim. Mais c’est assez fréquent de nos jours.

**IRENE :** Je lui ai dit que, soit elle avait été ensorcelée, soit son mari avait des mœurs légères.

**MÉDECIN :** Parfois, les gens se basent sur d’anciennes croyances pour justifier leurs problèmes. La vérité est que les enfants ont besoin de beaucoup d’aliments nutritifs très énergétiques parce qu’ils croissent et sont très actifs.

**IRENE :** D’accord.

**MÉDECIN :** Et comme leurs estomacs sont petits, ils ont besoin d’être régulièrement nourris avec une variété d’aliments pouvant leur procurer beaucoup d’énergie.

**JANE :**  Quels aliments docteur?

**MÉDECIN :** Ils ont besoin d’un mélange d’aliments des six groupes pour bien grandir, y compris les féculents, les aliments d’origine animale, les légumineuses, les légumes, les huiles et les matières grasses, ainsi que les fruits.

**IRENE :** Quels aliments dois-je donner le plus souvent à James?

**MÉDECIN :** Tous les groupes d’aliments sont importants. Différents aliments procurent différents nutriments à l’organisme, par conséquent, consommer divers aliments chaque jour permet au corps d’avoir tout ce dont il a besoin pour son développement physique et mental, et pour une croissance saine. Irene, vous avez cessé de donner des protéines à votre enfant.

**IRENE :** C’est vrai docteur. Mais lorsque je vais rentrer chez moi, je vais appliquer les règles d’une bonne alimentation. Six groupes d’aliments! Ne vendez jamais vos arachides pour acheter des aliments qui ne sont pas nourrissants.

**JANE :** Je pensais que les aliments transformés, ceux qu’on achète dans les magasins, étaient plus nourrissants que ceux préparés à la maison.

**MÉDECIN :** Ce ne sont pas tous les aliments qui sont nutritifs. La sous-nutrition expose les enfants à des maladies qui sont dangereuses pour leurs vies et leur bien-être. Alors, je vous prie d’utiliser des aliments nutritifs produits localement et assurez-vous de servir à vos enfants divers aliments de chacun des six groupes d’aliments. Vous m’avez compris, mesdames?

**LES DEUX :** Oui, docteur.

**MUSIQUE DE FIN**

**ANIMATEUR :** Nous espérons que vous avez aimé le feuilleton. Maintenant, dans le studio, je me trouve en compagnie d’un spécialiste en nutrition qui répondra à un certain nombre de questions sur la nutrition humaine. Soyez le bienvenu.

 De quels types de sous-nutrition souffrent généralement les villageois et les agriculteurs?

**SPÉCIALISTE :** Les enfants souffrent plus souvent d’un type de sous-nutrition qui se manifeste par un arrêt de croissance, ce qui signifie qu’ils sont d'une taille plus petite que celle qu’ils devraient avoir pour leur âge. La sous-nutrition se manifeste également par un poids inférieur à celle qu’un enfant devrait avoir à un certain âge, ainsi par des carences en micronutriments tels que la vitamine A et le fer.

**ANIMATEUR :** Est-ce vrai que les enfants de riches souffrent parfois de malnutrition? Quelles sont les formes de malnutrition que l’on rencontre généralement chez les riches?

**SPÉCIALISTE :** Si, les enfants de familles riches souffrent aussi de malnutrition souvent. La malnutrition revêt deux formes : la sous-nutrition et la suralimentation. La suralimentation est la forme qui touche le plus souvent les riches. Elle se manifeste par le surpoids ou l’obésité. Cela provoque l’hypertension artérielle, le diabète, un taux plus élevé de maladies du cœur et d’autres problèmes de santé.

**ANIMATEUR :** Est-ce que les enfants de personnes ayant de la nourriture en abondance souffrent parfois de sous-nutrition?

**SPÉCIALISTE :** Oui, les parents nourrissent parfois leurs enfants avec des aliments qui ne sont pas nutritifs. Ces enfants peuvent avoir un manque de micronutriments tels que la vitamine A ou le fer

**ANIMATEUR :** Quelles sont les formes de malnutrition les plus courantes au Malawi?

**SPÉCIALISTE :** L’arrêt de croissance est la forme la plus courante de sous-nutrition qu’on rencontre au Malawi. Cela est dû à une consommation insuffisante d’aliments en termes de quantité et de qualité, ou à des maladies fréquentes. Les carences en vitamine A et en fer sont également monnaie courante au Malawi. Les principaux symptômes de la carence en vitamine A sont une mauvaise résistance aux maladies et la cécité nocturne. Les symptômes du manque de fer sont la fatigue, la faiblesse et les infections fréquentes. Si cela n’est pas corrigé, l’enfant peut souffrir d’anémie.

**ANIMATEUR :** Comment peut-on éviter ces maladies courantes?

**SPÉCIALISTE :** Nous pouvons éviter la carence en vitamine A en consommant des aliments d’origine animale comme le foie, ainsi que les fruits et les légumes jaunes et orange. Nous pouvons éviter la carence en fer en mangeant des produits d’origine animale tels que le poisson, la viande et la volaille. Les rats et d’autres rongeurs constituent également être une bonne source de fer. Les légumineuses telles que les haricots contiennent de plus petites quantités de fer, mais elles sont d’un grand apport, surtout si elles sont cultivées de sorte que leur teneur en fer soit plus élevée que la normale.

**ANIMATEUR :** Jusqu’à quel point la sous-nutrition est-elle dangereuse?

**SPÉCIALISTE :** Les enfants qui souffrent de maladies des rabougris comme le kwashiorkor et le marasme peuvent mourir. Le kwashiorkor est une forme grave de sous-nutrition dans laquelle l’enfant consomme suffisamment de calories, mais manque de protéines. Les symptômes se manifestent par l’apparition d’œdèmes, surtout au niveau des chevilles, des pieds, du visage et de l’estomac, l’irritabilité et les problèmes de peau tels que la dermabrasion. Le marasme est également une forme sévère de sous-nutrition qui survient généralement avant le premier anniversaire de l’enfant. Un enfant souffrant de marasme est un enfant affamé, dont l’alimentation contient très peu d’énergie, et qui est très maigre. Une carence sévère en fer et en vitamine A peut également entraîner la mort.

**ANIMATEUR :** Comment la sous-nutrition survenant au cours de 1 000 premiers jours de la vie peut avoir des effets nuisibles sur la santé, l’intelligence et le comportement plus tard?

**SPÉCIALISTE :** Les 1 000 premiers jours, depuis le jour de la conception jusqu’au deuxième anniversaire, sont une période délicate en ce qui a trait à la croissance de l’être humain. Si les enfants sont sous-alimentés, ils sont très vulnérables aux maladies. Lorsqu’un problème de sous-nutrition survient pendant cette période, cela peut nuire au développement du cerveau et au développement cognitif.

Si un enfant souffre d’un arrêt de croissance pendant cette période, il peut ne pas rattraper le retard plus tard pendant ces années de croissance. L’arrêt de croissance pendant les 1 000 premiers jours peut entraîner un retard mental ou une déficience intellectuelle, et cela peut détruire la partie du cerveau qui régit le comportement. Certaines études révèlent que certains enfants sont hyperactifs à cause de la sous-nutrition dont ils ont souffert pendant l’enfance. Donc, il est très important de s’assurer que les mères enceintes et les enfants qui ont jusqu’à deux mangent bien.

## ANIMATEUR : C’est la fin de notre émission. Nos lignes téléphoniques sont ouvertes. Merci de nous préciser les causes des pénuries alimentaires observées et les aliments des groupes que les familles ont de la difficulté à trouver en quantité suffisante.

## Remerciements

Rédaction : Gladson Makowa, réalisatrice en chef, Story Workshop Education Trust, Blantyre, Malawi.

Révision : Dr Alexander Kalimbira, professeur agrégé en nutrition et chef de département des études en nutrition humaine et en santé de la Lilongwe University of Agriculture and Natural Resources

**Sources d’information :**

Entrevues réalisées avec :

Des agricultrices et des agriculteurs, près de l’école primaire de Lisandwa, dans l’Autorité traditionnelle de Njombwa, à Kasungu, au Malawi, le 4 septembre 2015.

Le Dr Alexander Kalimbira, professeur agrégé en nutrition humaine et chef de département des études en nutrition humaine et en santé de la Lilongwe University of Agriculture and Natural Resources, Malawi, le 10 octobre 2015.

*Le présent texte radiophonique a été rédigé avec l’appui du gouvernement irlandais, par l’entremise d’Irish Aid.*

*Les idées, les points de vue et les commentaires exprimés dans le présent texte radiophonique relèvent de la seule responsabilité des auteurs et ne représentent en aucun cas la politique d’Irish Aid.*