

# Ensemble 107, Élément 7

Type : Texte radiophonique

Octobre 2017

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

# Prévenir la cécité grâce à la vitamine A

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

**ANIMATEUR :** Si vos enfants ont des troubles de la vue, peut-être qu’il vous faudra leur faire porter quelque chose de particulier, une paire de lunettes, par exemple. Mais s’il s’agit d’un problème de vision ordinaire, comme lorsqu’ils commencent à avoir du mal à voir dans un espace où la lumière est tamisée, vous devez leur mettre quelque chose de spécial dans l’estomac.

Cette chose spéciale que vous devez mettre dans l’estomac de vos enfants, c’est la vitamine A. La vitamine A aide à prévenir la cécité. La cécité nocturne et la sécheresse oculaire sont les formes de cécité causées par une carence en vitamine A.

Parfois, on surnomme la cécité nocturne « œil de poule », car les enfants trébuchent sur les objets dans la pénombre avant l’aube ou après le crépuscule, tout comme les poules trébuchent quand il fait sombre.

La cécité nocturne est appelée également cécité nutritionnelle, car elle est causée par une carence en vitamine A qui est un élément nutritif. Observez les enfants qui restent assis tranquillement quand il commence à faire sombre. S’ils souffrent de cécité nocturne, et se font taquiner parce qu’ils trébuchent, il se peut qu’ils soient trop gênés de se promener.

Si les enfants atteints de cécité nocturne ne reçoivent aucun apport supplémentaire en vitamine A, ils peuvent développer des problèmes de sécheresse oculaire. Le nom donné par les médecins à la sécheresse oculaire est xérophtalmie (prononcé zer-o-thalmie). Lorsqu’on souffre de sécheresse oculaire, certaines parties de l’œil perdent leur humidité naturelle, ce qui fait qu’il devient de plus en plus difficile pour l’œil de voir. À la fin, plus aucune lumière ne pénètre dans l’œil, et l’enfant perd complètement la vue.

La cécité ne constitue pas le seul danger. Les enfants ne bénéficiant pas d’un apport suffisant en vitamine A ont plus souvent des crises de diarrhée aiguë ou des maladies respiratoires. Cela s’explique par le fait que la vitamine A aide l’organisme à lutter contre les infections. Cette vitamine aide le corps à former une couche protectrice autour de la gorge et de l’appareil digestif.

En fait, même s’il n’y a aucun signe de sécheresse oculaire, si les enfants n’ont pas suffisamment de vitamine A, il y a de fortes chances qu’ils aient des infections et maladies graves, et ils pourraient mourir. La rougeole est une maladie particulièrement dangereuse pour les enfants qui ne consomment pas assez de vitamine A. Ces enfants deviennent souvent aveugles peu de temps après avoir eu la rougeole, et plusieurs meurent.

Les besoins en vitamine A sont plus criants durant la croissance des enfants. C’est pourquoi les enfants âgés de six mois à six ans sont les plus susceptibles de montrer les signes d’une véritable carence en vitamine A.

La carence en vitamine A se produit souvent lorsqu’une mère arrête d’allaiter son nourrisson au sein trop tôt. Par conséquent, il est important d’allaiter les enfants le plus longtemps possible. Les enfants sont exposés aux problèmes de cécité nocturne quand ils commencent à consommer des aliments solides. C’est la période où ils grandissent très vite, mais n’ingurgitent plus assez de vitamine A provenant du lait maternel. Les enfants qui ne sont pas du tout allaités au sein risquent plus de souffrir d’une carence en vitamine A.

Alors, comment vous assurer que vos enfants ont un apport suffisant en vitamine A pour prévenir la cécité nocturne et d’autres maladies? Le premier moyen est d’allaiter les bébés au sein le plus longtemps possible. Puis, dès qu’ils commencent à manger des aliments solides, donnez-leur régulièrement des portions d’aliments contenant de la vitamine A. Les bonnes sources se trouvent dans certains types d’aliments d’origine animale, les fruits et les légumes orange et jaunes, ainsi que les légumes-feuilles vert foncé.

Voici quelques exemples des meilleurs aliments à consommer pour avoir de la vitamine A. Les abats rouges, le jaune d’œuf et les produits laitiers tels que le lait, le beurre, le fromage et le yaourt sont tous de bonnes sources de vitamines A. Le foie est riche en nutriments. Par conséquent, même une portion de la taille d’un œuf contient une quantité très élevée de vitamine A.

Les légumes jaunes et orange, tels que les carottes, les citrouilles, la courge, et les patates douces oranges et jaunes, constituent de bonnes sources de vitamine A. Les abricots, les mangues, les oranges et les papayes sont quelques fruits pouvant procurer de la vitamine A.

Vous pouvez également obtenir de la vitamine A en consommant des légumes-feuilles vert foncé comme l’épinard, l’amarante, le chou frisé et les feuilles de manioc, de patate douce et de niébé.

L’huile de palme rouge est une source importante de vitamine A. Cependant, évitez de trop la chauffer, car elle perdra sa couleur rouge, et la vitamine A disparaîtra également.

Ces fruits et ces légumes sont bons pour les enfants, et ils doivent en manger dès qu’ils commencent à consommer des aliments solides. Les femmes enceintes et les mères qui allaitent au sein doivent essayer de consommer une quantité supplémentaire de vitamine A à cause de leurs nourrissons en mangeant plus ces fruits, ces légumes et des aliments d’origine animale tels que les produits laitiers et le foie.

Il y a deux ou trois choses importantes dont il faut vous rappeler lorsque vous faites cuire ces aliments.

Premièrement, il faut savoir qu’il est impossible pour l’organisme d’absorber la vitamine A si on ne consomme pas les aliments riches en vitamine A avec du gras.

Deuxièmement, lorsque vous préparez les légumes, il est important de ne pas les faire trop cuire, car une cuisson excessive peut détruire une partie de la vitamine A qu’ils contiennent. Par conséquent, si, par exemple : vous faites sauter des légumes rapidement avec un peu de graisse, les légumes conserveront une grande partie de vitamine A et vous aurez le gras nécessaire pour son absorption.

Troisièmement, il est important de faire sécher les légumes à l’ombre plutôt qu’au soleil pour conserver le plus de vitamine A.

Pour les enfants atteints déjà de cécité nocturne, il est important d’intervenir rapidement. Il faut leur donner des suppléments de vitamine A, disponibles généralement sous forme de capsules, dans un centre de santé ou chez les professionnels de la santé.

Si les enfants ont de la vitamine A dès le bas âge, il y a de très fortes chances que leur vue devienne normale et ils seront robustes et en bonne santé en grandissant. Mais plus ils restent sans avoir suffisamment de vitamine A, pire sera l’état de leurs yeux.

Il faut également donner une capsule de vitamine A aux jeunes enfants atteints de rougeole afin de protéger leurs yeux et leur vie. Mais la vitamine A en capsules a un effet puissant. Il faut les utiliser uniquement suivant les conseils de l’agent de santé.

Cela peut être dangereux de prendre trop de vitamine A. Les capsules conviennent mieux aux enfants et aux adultes dont l’organisme manque déjà de vitamine A.

Rappelez-vous que la meilleure façon d’éviter la sécheresse oculaire et d’autres problèmes liés à une carence en vitamine A, c’est de consommer des aliments qui en contiennent. Votre famille doit consommer beaucoup d’aliments d’origine animale tels que les œufs, le foie, le lait et l’huile de poisson, ainsi que les fruits et les légumes orange ou jaunes, et les légumes-feuilles vert foncé.

## Remerciements

Le présent texte radiophonique a été initialement distribué en 1996, en tant que [Texte radiophonique 3, Ensemble 39](http://scripts.farmradio.fm/radio-resource-packs/package-39-creative-gardening/prevent-blindness-with-vitamin-a/). Il a été mis à jour et révisé ensuite par Erika Rodning, diététicienne, Radios Rurales Internationales, Arusha, Tanzanie.

**Sources d’information**

Codjia, G., 2001. Food sources of vitamin A and provitamin A specific to Africa: an FAO perspective. *Food and Nutrition Bulletin, 22*(4), 357-360. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/156482650102200403>

Organisation des Nations Unies pour l’alimentation et l’agriculture, 1997. *Agriculture, alimentation et nutrition en Afrique : un ouvrage de référence à l’usage des professeurs d’agriculture.* <http://www.fao.org/docrep/008/w0078f/w0078f00.htm>

International Institute for Rural Reconstruction, 1993. *Bio-Intensive Approach to Household Food Production*. <http://collections.infocollections.org/ukedu/en/d/Jii06be/8.html>

Werner, D., Thuman, C., and Maxwell, J., 1989. *Where there is no doctor*. The Hesperian Foundation, Palo Alto., U.S.A. Downloadable at: <http://hesperian.org/books-and-resources/>

**Sources de vitamine A**

*Aliments d’origine animale*

Abats rouges, en particulier le foie

Beurre

Foie d’animaux (source les plus importantes)

Fromage

Jaune d’œuf

Lait

Yaourt

*Fruits et légumes oranges et jaunes*

Abricots

Carottes

Citrouille

Courge

Oranges

Mangues

Patates douces oranges et jaunes

Papaye

*Légumes-feuilles vert foncé*

Amarante

Chou frisé

Épinard

Feuilles de manioc

Feuilles de niébé

Feuilles de patate douce

*Autres aliments*

Huile rouge de palme

Feuilles de roselle (hibiscus)

Feuilles de baselle blanche (alugbati)

Feuilles de madère (taro)

Feuilles de Moringa oleifera (moringa)

Feuilles de *Portulaca oleracea* (pourpier potager)

 Le texte radiophonique original a été préparé avec le soutien financier du gouvernement du Canada, par l'entremise d'Affaires mondiales Canada.