# 

# Ensemble 115, Élément

Type : Texte radiophonique

2020

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

# L’importance d’une alimentation saine pour les femmes enceintes

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

Notes aux radiodiffuseurs

Le présent texte radiophonique est une transcription d’une interview réalisée le Radio Kafo Kan, à Bougoni, au Mali. L’animateur a interviewé madame Coulibaly Fatoumata Koné qui travaille dans un centre de santé communautaire à Bougouni.

L’interview aborde plusieurs sujets liés au souci d’assurer une grossesse sans problème, y compris les aliments à inclure dans une alimentation saine, la fréquence à laquelle les femmes enceintes doivent manger, les sources alimentaires de fer et d’autres nutriments, l’importance des comprimés de fer et l’importance des consultations prénatales.

Si vous réalisez vos propres émissions sur les grossesses sans problèmes, entretenez-vous avec des nutritionnistes, des femmes enceintes et d’autres personnes expérimentées dans ce domaine. Vous pourriez leur poser les questions suivantes :

* Quels sont les nutriments les plus importants pour les femmes enceintes et quels sont les aliments les plus abordables et les plus accessibles qui contiennent ces nutriments?
* Quels sont les symptômes d’une carence en nutriments?
* Quels sont les autres problèmes de santé auxquels les jeunes sont généralement confrontés?
* Avez-vous des conseils d’ordre général pour aider les femmes enceintes à rester en bonne santé?

Durée estimée avec la musique, l’intro et l’extro : 10 minutes.

**Musique :** Sur la nutrition

**OUMAR CISSE :** Bonsoir à tout le monde. En ce moment nous avons avec nous dans le studio notre Docteur, et nous lui souhaitons la bienvenue.

Veuillez-vous présenter au public.

**Nutritionniste :** Je suis madame Coulibaly Fatoumata Koné appelée Mama par tout le monde. Je travaille au TRIPANOSO *(Note de la rédaction : un centre de santé communautaire.)*

**OUMAR CISSE :** Mama on te salue et sommes très ravie de t’avoir ce soir avec nous. Je sais que tu as compris le thème abordé depuis le micro-trottoir, jusqu’au reportage avec notre docteur. Sachant que ton travail va principalement dans ce sens à l’hôpital, parle-nous concrètement sur la nutrition de la femme enceinte!

**Nutritionniste :** Nos femmes enceintes doivent se nourrir avec des aliments nutritifs comme les feuilles citées par l’auditoire et qu’on trouve tous dans notre communauté.

Elles doivent aussi ajouter les comprimés de fer qu’on leur donne à l’hôpital aux aliments nutritifs.

**OUMAR CISSE :** Il est clair qu’une femme enceinte se nourrit en plus d’une ou d’autres personnes, mais à quelle fréquence doit-elle manger? Doit-elle manger trois fois aussi comme les autres ou combien de fois?

**Nutritionniste :** La femme enceinte doit manger au moins cinq fois par jour et à chaque fois qu’elle ressent le besoin. Elle doit manger autant de fois que possible.

**OUMAR CISSE :** Parle-nous de l’importance du comprimé de fer que vous donnez aux femmes enceintes et que nous appelons « comprimés pour augmenter le sang » dans l’alimentation de la femme enceinte?

**Nutritionniste :** Le fer est très important dans l’alimentation de la femme enceinte. Il est communément appelé en bambara *(Note de la rédaction : la langue locale*) comprimé pour augmenter le sang. Ça fortifie beaucoup le sang de la femme enceinte et a un grand impact dans l’alimentation de la femme enceinte en plus des autres aliments nutritifs.

**OUMAR CISSE :** Le fer dont on parle, dans quels aliments en abondance à nos côtés peut-on les avoir sans dépenser ou à moindre coût?

**Nutritionniste :** Cela se trouve chez nous ici. Dans nos jardins maraîchers et nos jardins que les femmes et les hommes cultivent, on trouve beaucoup de fer dans les feuilles qu’on consomme mais qui sont de couleurs vertes tels que les feuilles d’haricots, d’épinards, les feuilles de pin de singe et

**OUMAR CISSE :** Les feuilles de patates douces…

**NUTRITIONNISTE :** … Oui les feuilles de patates douces, d’aubergines africaines… on le trouve dans toutes ces feuilles vertes et toutes ces feuilles sont à notre portée jusqu’à ce qu’on les vende au marché parfois. Consommons-les en plus des autres aliments nutritifs.

**OUMAR CISSE :** C’est ce qui est bien alors!

**Nutritionniste :** Oui, c’est ce qui est bien pour nos femmes enceintes. Ça renforce beaucoup le sang et l’augmente aussi.

**OUMAR CISSE :** Après tout cela, qu’est-ce qu’on pourra ajouté dans l’alimentation de la femme enceinte pour éviter le manque de fer et les vertiges incessants?

**Nutritionniste :** Oui on peut ajouter à cela les fruits, et certains tubercules tels que la patate à chère orange, la pomme de terre, le poisson et elle peut manger la viande et les œufs également.

**OUMAR CISSE :** Et ce qui concerne l’eau?

**Nutritionniste :** La femme enceinte doit beaucoup boire.

**OUMAR CISSE :** D’accord.

**Nutritionniste :** Oui l’eau a un impact important sur sa santé, elle doit beaucoup faire attention aux aliments mal conservés dans des ustensiles pas propres, ou souillées par les mouches ou les insectes afin de ne pas nuire à elle-même et à la santé de son enfant.

**OUMAR CISSE :** Donc, elle doit bien conserver le reste des aliments aussi?

**Nutritionniste :** Oui tout à fait.

**OUMAR CISSE :** Et si la femme enceinte a plus de moyens financiers, peut-elle ajouter d’autres choses?

**Nutritionniste :** Si elle …

**OUMAR CISSE :** … Ou son mari

**Nutritionniste :** … ont plus de moyens, elle peut ajouter des crudités telles que le concombre et la tomate qu’on cultive en abondance, et elle peut manger aussi de la papaye et de la banane également. Elle doit ajouter tout cela aux feuilles vertes, tout cela fortifie sa santé, mais leur consommation excessive pourrait également lui nuire aussi.

**OUMAR CISSE :** Alors, elle doit quand même manger à sa faim et quand elle le voudra (rires).

**Nutritionniste :** Oui, elle doit manger à sa faim, car elle n’est pas seule. Mais qu’elle ne doit surtout pas oublier et négliger ces consultations néo prénatales aussi, et surtout ne pas se dire que grâce à tous ces aliments disponibles en abondance, qu’elle ne va pas aller à l’hôpital. Non, les deux se complètent.

**OUMAR CISSE :** Il y a beaucoup d’hommes qui aimeraient bien accompagner leur femme lors de sa grossesse dans sa nutrition, mais on constate dans notre communauté que les belles sœurs et beaux-parents surtout se mêlent de cela et jugent que c’est une faiblesse de l’homme et l’empêchent de le faire. Qu’est ce qui doit être fait selon vous?

**Nutritionniste :** Cela ne doit pas être jugé comme grand-chose par la famille. On doit faire comprendre aux beaux-parents et à la famille qu’ils ne doivent pas empêcher la femme enceinte de faire ces pratiques de nutrition à la maison, ainsi que leurs maris. Ils doivent les aider plutôt que les en empêcher, car cela luttera efficacement contre le manque de fer durant la grossesse et cela soulagerait toute la famille.

**OUMAR CISSE :** Dans vos interviews passés ici, vous avez parlé beaucoup de l’importance de la bouillie améliorée pour l’enfant. Cette bouillie convient-elle aussi à la femme enceinte étant donné que toutes les céréales entrantes dans sa préparation sont accessibles au marché?

**Nutritionniste :** Bien sûr, la femme enceinte peut bien la consommer.

**OUMAR CISSE :** D’accord!

**Nutritionniste :** Et oui, c’est aussi important dans l’alimentation de la femme enceinte comme ça l'est pour l’enfant et c’est fait à base de nos céréales locales.

**OUMAR CISSE :** C’est à cause de sa grossesse ou de l’attention particulière de son mari sur elle qu’elle doit supporter et effectuer beaucoup de tâches ménagères inappropriées pour elle dans la famille?

**Nutritionniste :** Oumar, ça ce sont des situations pas bonnes du tout. On doit vraiment sensibiliser nos chefs de familles, nos belles mamans et nos maris d’abord pour qu’ils soutiennent la femme enceinte par rapport à la nutrition, par conséquent, toute la famille s’unit afin de l’appuyer pour cela.

On doit aussi leur dire de ne pas faire travailler les femmes enceintes jusqu’à épuisement. Il n’est pas dit qu’elles ne doivent pas travailler, mais elles ne doivent pas effectuer des tâches dures comme prendre des choses lourdes. Sinon, elles peuvent travailler, mais pas faire les tâches qui les dépasse dans leur état.

**OUMAR CISSE :** Si tu regardes nos femmes enceintes, surtout les jeunes filles on dirait qu’elles ont honte de leur grossesse, elle porte des habits très serrés pour cacher leur ventre. Moi je ne sais pas pourquoi elles font cela. Peux-tu nous parler des dangers de cette pratique?

**Nutritionniste :** Oumar, on parle de cela aux femmes enceintes lors de leur consultation à tout moment. Il y’a en même qui partent à la consultation avec des habits tellement serrés que leur respiration est difficile.

**OUMAR CISSE :** Hum!

**Nutritionniste :** Dans ce cas, on leur dit de mettre des habits amples qui leur faciliteront la respiration, ainsi que celle de l’enfant au passage. Quand la mère est mal à l’aise, l’enfant l’est sûrement aussi.

On sensibilise les jeunes filles de ne pas se cacher à cause de leur grossesse, ce n’est vraiment pas une chose à avoir honte.

**OUMAR CISSE :** Super. On te remercie beaucoup.

*La présente ressource a été produite avec le soutien financier du gouvernement du Canada par l’entremise d’Affaires mondiales Canada.*