



## Lutte contre la faim : une bonne éducation alimentaire des mamans peut tout changer

Plus de 3 millions d'enfants de moins de 5 ans meurent chaque année des suites de carences alimentaires dans les pays en développement. En cause, des pratiques inadaptées et une alimentation trop pauvre. Pourtant des solutions existent localement. Dès la naissance, un allaitement maternel optimal peut sauver la vie d'un enfant.

### Des habitudes alimentaires inadaptées et un régime nutritionnel pauvre

Les enfants – comme tous les humains – ont des besoins nutritionnels bien précis qui ne sont pas toujours satisfaits. Une sensibilisation adaptée peut faire toute la différence. L'éducation nutritionnelle enseigne les principes de base aux mères de famille afin qu'elles équilibrent les repas autant que possible avec les aliments disponibles localement.

En 2013, le CEPROMOR (Centre pour la Promotion du Monde Rural), partenaire du SEL en République démocratique du Congo, a mené une étude de terrain pour repérer les causes de la malnutrition dans une région du pays. Il en résulte qu'une bonne utilisation des ressources disponibles localement et l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires peut contribuer à lutter efficacement contre la faim.

### L'importance de l'allaitement maternel

La sensibilisation à l'allaitement exclusif les 6 premiers mois de la vie de l'enfant, à une alimentation complémentaire et à l'introduction d'aliments solides à partir du 6<sup>e</sup> mois fait partie des bonnes habitudes à prendre par les mamans pour prendre soin de leur enfant.

D'après l'étude du CEPROMOR, peu de mères connaissent l'importance du premier lait appelé colostrum et certaines attendent deux à trois jours avant d'allaiter leur enfant.

Le SEL veut attirer l'attention sur 7 bonnes raisons de partager son pain avec celui qui a faim. Raison n°2 : **Une bonne éducation alimentaire des mamans peut tout changer.** Découvrez la campagne du SEL sur <http://partagetonpain.com/> et apprenez ce que sont les bread'fies !



### SEL

Service d'Entraide et de Liaison

157, rue des Blains

92220 Bagneux - France

Tél. : +33 (0)1 45 36 41 51

Fax. : +33 (0)1 46 16 20 86

Courriel : [contact@selfrance.org](mailto:contact@selfrance.org)

[www.selfrance.org](http://www.selfrance.org)

02 juillet 2014 – Contact presse : Daniel Hillion

[dhillion@selfrance.org](mailto:dhillion@selfrance.org) / 01.45.36.41.57. [www.selfrance.org](http://www.selfrance.org)

Pour plus d'information sur le thème de l'éducation des mamans, consultez notre site Internet : <http://selfrance.org/index.php?id=importance-education-alimentaire>  
<http://www.selfrance.org/index.php?id=besoins-nutritionnels-enfants>