



Alimentation de la femme enceinte à Mayotte

Challenges et Recommandations

Maria CHEVOLLEAU
Sage-femme à la PMI Kawéni





Présentation de Mayotte

- Situation géographique
- Situation économique et des problèmes de précarité sociale
- Département jeune et déstabilisé



L' alimentation : Enjeu majeur de la santé à Mayotte

■ Alimentation et malnutrition

- *Enquête Nutrimay 2006 : description des comportements alimentaires*
 - Des carences alimentaires causées par des occurrences alimentaires faibles
 - Une alimentation composée principalement de riz, poulet, pain, bata (féculents, banane, fruit à pain)
 - Souvent l'accent est mis sur la quantité et non sur la qualité de l'alimentation
 - De nombreux cas de malnutrition chez l'enfant en raison d'une alimentation peu variée
- *Epidémie de Beri Beri de 2004 :*
 - Une alimentation trop riche en riz blanc et poulet
 - Provoque un déficit en Thiamine et vitamine B1 à l'origine de troubles neurologiques et cardio-vasculaires

Recommandations sur l'alimentation et compléments alimentaires par l'OMS

- La grossesse du fait de la conception du fœtus et des annexes augmente les besoins chez la mère d'où une consommation importante par l'organisme de fer, minéraux, magnésium et iode notamment
 - *Le rôle de l'alimentation dans les apports en minéraux et vitamines et des complément alimentaires.*
- Présentation du Beri Beri
 - *Le rôle de l'alimentation*
 - *Traitement au Becozyme*
- Prévention des anomalies de fermeture du tube neural
 - *Traitement à l'acide folique avant la conception*
 - *Carences principales : fer, lode, magnesium, calcium, vitamine A et B et Acide folique*
- Prévention de l'obésité et du diabète
 - *Conseil diététique et hygiénique*
 - *Début de grossesse et 6e mois*

Les habitudes alimentaires liées au schéma traditionnel et religieux

- Miko : transmission orale et familiale d'allergie, intolérance et habitudes alimentaires
- Ramadan et grossesse
 - *Nécessité d'être en bonne santé et de ne pas avoir de pathologies*
 - *Les premiers signes de déshydratation et de malaise doivent alerter sur la nécessité de stopper le jeûne et de consulter un médecin. Par exemple, le développement de contractions utérines*
 - *Composition des repas en période de jeûne :*
 - Le ftour doit permettre de se réhydrater afin de surmonter la faim et la soif (glucides, aliments énergétique et boissons chaudes)
 - Durant la nuit, il faut un repas léger mais riche en nutriments et vitamines
 - Le dernier repas avant le lever du jour est important afin de faire des réserves d'énergie pour la journée (produits laitiers, féculents, céréales, hydratation)

Favoriser la connaissance et l'utilisation des produits locaux dans l'alimentation

- Projection de deux films autour des bienfaits d'une alimentation locale et éclairée
 - *1^{er} Film : ce que doivent manger les femmes enceintes*
 - *Les 10 fruits recommandés pour les femmes enceintes*

Conclusion

- La pratique alimentaire de la mère pendant la grossesse et au cours de l'allaitement est une condition sine qua non pour une bonne croissance
- La mise en place du Plan National Nutrition et Santé (phase 4 en cours) a pour ambition :
 - *Améliorer l'offre et promouvoir l'activité physique*
 - *Permettre une meilleure nutrition et de qualité*
- Valoriser les ressources et la production agroalimentaire notamment dans le bio
- Agir en milieu scolaire sur l'offre alimentaire aux enfants
- Conseil :
 - *Combler les carences*
 - *Promouvoir l'allaitement*
 - *Lutter contre la malnutrition*
 - *Améliorer le dépistage et prise en charge de l'obésité et des pathologies*

MERCI POUR VOTRE
ATTENTION

