

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTRE DE LA SANTE
INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE



Journée de formation et de sensibilisation sur
l'Allaitement maternel

Atelier Nutrition de la femme allaitante



L'INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE

28-08-2023

COMPTE RENDU DE L'ATELIER

L'institut national de santé publique a organisé le lundi 28-08-2023 une journée de formation et d'information sur l'allaitement maternel destinée au personnel accompagnant la femme dans l'allaitement maternel :

-Personnels de santé

-Personnels du secteur des affaires religieuses (Mourchidates)

-Représentant des associations civiles de promotion de l'allaitement maternel

-L'objectif de la journée est de réunir les professionnels de la santé, les associations pour s'informer, échanger et se former sur l'allaitement maternel.

-Inciter la population cible à promouvoir l'allaitement maternel.

NUTRITION ET ALLAITEMENT :

L'alimentation pendant l'allaitement doit être au centre des préoccupations de la mère.

Le besoin en énergie durant la période d'allaitement augmente en moyenne de 500 kcal par jour ; ce qui permet une production de 600 à 800 ml de lait quotidiennement.

Une alimentation équilibrée et variée est donc essentielle pendant toute la durée de l'allaitement pour assurer tous les besoins nutritionnels en nutriments, vitamines et minéraux pour le bon développement du nouveau-né.

En effet, la qualité nutritionnelle est, pour le nouveau-né comme pour la mère, un facteur de santé pendant l'allaitement maternel.



Déroulement de l'atelier :

Utilisation de supports de communication : affiches en arabe et en français.

1^{ère} Activité : LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

- D'abord expliquer aux personnes la définition de l'alimentation saine, les différents groupes d'aliments de la pyramide, les portions recommandées pour la femme allaitante et l'impact de l'alimentation saine sur la santé de la mère et du nouveau-né.
- Interroger et évaluer les connaissances des personnes présentes sur le sujet.



2^{ème} Activité : Présentation d'un Menu type de la journée pour une femme allaitante

- Le but de cet atelier est d'expliquer aux gens le nombre et la composition des repas essentiels pour une femme allaitante et la nécessité de rajouter une collation pour couvrir tous les besoins nutritionnels de la mère et du bébé.
- Nous pouvons préparer des repas sains et équilibrés avec des produits de saison et qui sont disponibles sur le marché algérien.



Petit Déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
1 produit laitier (lait, yaourt,...)	1 salade de crudités et/ou des légumes cuits.	1 yaourt	Des légumes (salade ou cuits)
1 produit céréalier (pain complet, galette algérienne à l'orge...)	1 viande (privilégiez les moins grasses) Ou 1 poisson au moins 2 fois/semaine Ou Des œufs	1 biscuit aux céréales ou une tartine de pain	1 viande ou poisson ou œufs
Beurre, confiture maison	Des féculents (pain complet, pâtes, riz, lentilles, pomme de terre)	1 fruit de saison	Des féculents (lentilles, pois chiches, riz brun.)
1 fruit de saison frais, pressé ou en purée	1 fromage blanc	De l'eau	Une salade de fruit
Thé ou café (1/jour)	1 fruit		De l'eau
De l'eau	De l'eau		

3^{ème} Activité : Préparation d'infusions avec des aliments Galactogène

Il n'existe aucune preuve scientifique solide qui étaye un lien entre la consommation accrue de certains aliments et une augmentation de la production de lait maternel. Cependant, dans certaines cultures, on croit que certains aliments aident à accroître la quantité de lait chez les femmes qui allaitent et le meilleur moyen de tester l'efficacité d'un aliment est encore d'essayer ! Voici quelques exemples :

Les aliments galactogènes

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il existe certains aliments particulièrement galactogènes qui favoriseraient la production de lait maternel :

- **Fruits et légumes** : Céleri, carottes, betteraves, abricots, légumes à feuilles vertes (cresson, Salade verte, épinards)
- **Fruits sec et confits** : surtout les amandes, noix de cajou, dattes
- **Céréales** (de préférences complètes) : orge cuit, millet, quinoa, avoine.

Les plantes galactogène

Beaucoup de plantes possèdent des effets bénéfiques sur la lactation. Vous pouvez les prendre sous forme d'infusions, ce qui va aider en plus la femme allaitante à rester hydratée, ou en forme de complément alimentaire.

- le fenugrec
- l'anis vert
- le fenouil (graines)
- le cumin
- le curcuma
- l'ortie
- la verveine
- le basilic



Préparation de l'infusion : dans un litre d'eau tiède, rajoutez 1 cuillère à café de graines de fenouil et une cuillère à café de fenugrec.

Laissez infuser pendant 1 heure.

à boire tout au long de la journée.

Conseils diététique pratique pour la femme allaitante :

- Boire environ **2L d'eau** par jour et éviter la consommation de boissons sucrées et industrielles.
- Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).
- Consommer chaque jour **3 portions de légumes (riche en vitamines et minéraux)**, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).
- Consommer chaque jour **2 portions de Fruits (riche en vitamines et minéraux)** (1 portion = min 120 g = 1 poignée).
- Une portion de fruits ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucré.
- Manger **un féculent à chaque repas** principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou 60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches ou 180 – 300 g de Pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales (complètes de préférence) telles que le maïs ou le riz.
- Consommer **chaque jour en alternance**, une portion de **poulet, viande rouge (riche en fer)** et du **poisson au moins 2fois /semaine** (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs.
- De plus, pour un bon apport en **calcium** consommer quotidiennement **3 portions** de lait ou **produits laitiers**, en choisissant régulièrement des produits au lait entier (pour la **vitamine A**) (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yaourt ou 200g de fromage frais.
- Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme **l'huile d'olive très riche en oméga 9, en oméga 6 et 3.**
- Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de **beurre (vitamine D) ou margarine** à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines par exemple.
- La consommation d'une portion de **fruits oléagineux** par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.)

Conclusion :

L'atelier a été visité par plusieurs personnes (Médecins généralistes, Médecins spécialistes, sages-femmes, journalistes...)

A la fin de la journée nous avons soulevé les points suivants :

- L'intérêt que portent les personnes qui étaient présente concernant l'allaitement maternel en général et l'alimentation saine de la femme allaitante en particulier, nous encourageant à réfléchir à l'organisation, ou à la participation à d'autres évènements liés à cette thématique.
- L'importance de la collaboration multisectorielle et multidisciplinaire pour une meilleure promotion de l'allaitement maternel.