

Nutrition au Bénin: Voici les meilleures sources de vitamines pour les enfants et les femmes

Le Bénin, riche en diversité culturelle et en ressources naturelles, abrite un trésor souvent sous-estimé : ses aliments nutritifs. Dans un pays où la malnutrition demeure un défi, il est essentiel de mettre en valeur les meilleures sources de vitamines essentielles pour les femmes et les enfants, des couches sensibles de notre société.



Voici un aperçu d'aliments régulièrement présents au Bénin

Le Moringa : Aussi connu sous le nom d'« arbre miracle », le moringa offre une gamme d'utilisations allant de la racine à la feuille. Riche en vitamines A et C, ainsi qu'en minéraux

tels que le calcium et le potassium, il combat diverses affections telles que le diabète, l'hypertension et les ulcères, tout en préservant les tissus des reins, du cœur et du foie. Cette superaliment se déguste en sauce, en infusion, incorporé à des boissons ou sous forme de préparations pour desserts ou smoothies.

Le Fonio: Traditionnellement cultivé et consommé en Afrique de l'Ouest, le fonio est une céréale appréciée pour son goût délicat. Sans gluten et bénéfique pour la santé, cette céréale résistante à la sécheresse est riche en fer, acides aminés, zinc, magnésium, vitamines B1 et B3, ainsi qu'en phosphore.

Le Pois Bambara: Cette légumineuse à grains, au goût rappelant celui de l'arachide, est une excellente source de protéines, de méthionine et de sélénium. Résistante et adaptée aux conditions de sécheresse, elle offre des rendements raisonnables même sur des sols peu fertiles, tout en favorisant la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins et l'absorption du zinc.

Le Gombo: Véritable concentré de vitamines, minéraux et nutriments, le gombo est un précieux allié pour la santé. Il régule le cholestérol, favorise la satiété grâce à sa teneur élevée en fibres, renforce le système immunitaire et préserve la santé rénale, en particulier chez les personnes diabétiques. Riche en vitamines A, B et C, ainsi qu'en zinc, calcium et acide folique, il est recommandé pendant la grossesse.

Le Baobab: Symbole emblématique de l'Afrique, le baobab offre une multitude de bienfaits. Sa pulpe, connue sous le nom de « pain de singe », est réputée pour ses propriétés antidiarrhéiques, anti-inflammatoires et analgésiques, ainsi que pour sa richesse en calcium, vitamine C, potassium, phosphore et fer. Il constitue un aliment idéal pour prévenir la dénutrition chez les personnes âgées et est très apprécié des femmes enceintes pour ses nombreux micronutriments et

antioxydants.

La Patate douce, une culture omniprésente sur le continent, est une source riche en vitamine A, cruciale pour la santé oculaire des enfants et le bien-être des femmes enceintes.

Les Ignames: Riches en vitamine B6, les ignames sont un pilier de l'alimentation africaine, essentielles pour le développement neurologique des enfants.

Les Noix de cajou: En plus d'être une collation délicieuse, les noix de cajou fournissent de la vitamine K, bénéfique pour la coagulation sanguine et la santé osseuse.

Le Poisson : Les variétés riches en oméga-3 offrent une source importante de vitamine D, de calcium et de protéines, favorisant ainsi un développement sain chez les enfants.

Ces sources de vitamines essentielles témoignent de la richesse naturelle du Bénin et de son potentiel à nourrir ses populations de manière saine et équilibrée. En intégrant ces aliments nutritifs dans leur alimentation quotidienne, le Bénin peut faire un pas de géant vers une nutrition saine et durable. Le combat de plusieurs programmes et projets de développement dont le Projet CASCADE porté par l'ASCINB.

Megan Valère SOSSOU

**L'ASCINB ET LES MEDIAS : LE
MARIAGE PARFAIT POUR**

L'INTENSIFICATION DE LA NUTRITION AU BENIN

Après son lancement officiel, le dimanche 15 octobre 2023, la Campagne Nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin (CaNPIN), enregistre déjà une forte adhésion des médias à travers une mobilisation significative.

Des hommes et femmes des médias venus des quatre coins du Bénin et réunis en atelier à Grand-Popo les 17 et 18 octobre 2023, sur l'initiative de l'Alliance de la Société Civile pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin (ASCINB) dans le cadre du projet CASCADE.



Les Hommes des médias

L'objectif de cet atelier était de sensibiliser et de mobiliser les médias en faveur de la Campagne Nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin. Au cours de ces deux jours, les participants ont été familiarisés

avec les notions de base du plaidoyer et ses différentes étapes, la campagne et son déroulement. L'atelier a été un cadre pour les acteurs des médias qui ont collaboré et défini des actions concrètes à entreprendre dans le cadre de cette campagne pour la nutrition au Bénin.

L'un des points forts de l'atelier a été l'engagement des médias à soutenir activement l'ASCINB à travers son projet CASCADE pour garantir le succès de la Campagne Nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin. Pour le Président de l'ASCINB, Aurélien ATIDEGLA, il est essentiel que cette campagne atteigne toutes les régions du pays, avec une attention particulière portée à la sensibilisation des jeunes filles en âge de procréer et les enfants.

C'est pourquoi, ajoute-il, les médias doivent jouer un rôle essentiel dans la diffusion de l'information, en organisant des interviews et des débats sur des questions liées à la nutrition.

Au nom du Réseau des Acteurs des Médias pour l'Eau, l'Environnement et le Climat (RAMEC), Antoinette SAGBO a chaleureusement salué l'ASCINB pour son initiative. Elle a souligné que l'atelier a le mérite de renforcer les compétences des journalistes sur un sujet de grande importance comme la nutrition.

En ce qui concerne le projet CASCADE, il est mis en œuvre au Bénin dans 20 commune et vise à renforcer l'efficacité des politiques nationales de nutrition existantes, dans le but d'améliorer la sécurité alimentaire et de contribuer à la réduction de la malnutrition. Il mérite d'être mentionné que ce projet est financé par le ministère des affaires étrangères des Pays-Bas.

La mobilisation des acteurs étant une étape cruciale dans la lutte contre la malnutrition et l'amélioration de la santé

nutritionnelle, l'ASCINB et les médias font donc le mariage parfait pour réussir cette Campagne Nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin.

Megan Valère SOSSOU