

# Nutrition : 07 raisons de consommer du Gombo

Dans l'univers souvent méconnu des trésors nutritionnels, le gombo, ou okra, émerge comme une étoile discrète mais puissante. Originaire d'Afrique, ce légume à la texture unique, prisé pour sa capacité à lier les soupes, révèle une panoplie impressionnante de bienfaits pour la santé. Voici un regard approfondi sur sept raisons impérieuses de faire une place de choix au gombo dans votre alimentation.



Étant l'un des légumes les plus riches en vitamine C, le gombo offre une alliée précieuse dans la lutte contre l'asthme. Des études, telles que celles publiées dans la revue médicale Thorax, ont démontré que la vitamine C peut significativement atténuer les symptômes asthmatiques, surtout chez les enfants.

Avec sa forte teneur en fibres, le gombo est un atout de taille dans la bataille contre le cholestérol. Des recherches

ont montré qu'une consommation modérée de gombo peut entraîner une baisse notable du « mauvais » cholestérol, contribuant ainsi à une meilleure santé cardiovasculaire.

Les études ont également révélé que le gombo peut jouer un rôle dans la régulation des niveaux de sucre dans le sang. Cela en fait un choix judicieux pour les personnes atteintes de diabète, offrant un soutien supplémentaire à leur gestion de la glycémie.

Grâce à sa teneur en vitamine C, le gombo est un véritable booster pour le système immunitaire. En favorisant la production de globules blancs et en agissant comme un puissant antioxydant, il renforce les défenses naturelles de l'organisme et combat le vieillissement cutané.

Des recherches ont suggéré que la consommation régulière de gombo pourrait réduire le risque de maladies rénales, en particulier chez les personnes diabétiques. Ces conclusions soulignent l'importance potentielle du gombo dans la promotion de la santé rénale.

Le gombo est riche en vitamines essentielles telles que A, B (B1, B2, B6), C, ainsi qu'en zinc, calcium et acide folique. Cette combinaison de nutriments en fait un choix optimal pour les femmes enceintes, favorisant un développement cellulaire sain pour le fœtus.

Enfin, le gombo peut également être utilisé pour soulager la fièvre. Que ce soit sous forme de tisane préparée avec ses graines sèches ou en bouillon avec des graines en poudre, il offre un soulagement naturel et efficace.

Bien que souvent négligé, le gombo mérite une place de choix sur nos tables pour ses multiples bienfaits pour la santé. Que ce soit dans une soupe traditionnelle ou sous forme de plat exotique, intégrer le gombo à votre alimentation peut vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de nutrition pour toute la population béninoise.

---

# 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**

---

**Retour sur le Forum Régional**

# des Médias sur la Santé Infantile, la Vaccination et la Nutrition à Cotonou

*Le vendredi 22 décembre 2023, la salle de conférence de l'UNICEF Bénin a servi de cadre à l'atelier de restitution de Cotonou sur le premier Forum Régional des Médias sur la Santé Infantile, la Vaccination et la Nutrition. Un rendez-vous important qui a rassemblé une vingtaine de journalistes, membres du REMAPSEN, toutes catégories de presse confondues.*



Dans son discours d'ouverture, Mickael TCHOKPODO, le coordonnateur national du REMAPSEN au Bénin, a souligné le rôle essentiel de l'UNICEF dans la concrétisation de cet événement. « Si l'initiative du forum a prospéré, c'est grâce au soutien indéfectible du bureau régional de l'UNICEF, qui a vu dans l'idée de ce forum la preuve de l'engagement des journalistes pour une cause noble : les enfants, l'avenir de

toute nation », a-t-il déclaré. Il a également exprimé sa conviction que cet atelier marquera le début d'une collaboration durable entre l'UNICEF Bénin et le REMAPSEN Bénin.

Aude Rigot, Cheffe du Bureau UNICEF Bénin, a ouvert officiellement l'atelier en félicitant la coordination du REMAPSEN Bénin pour le respect de son engagement. Elle a salué l'organisation de l'atelier de restitution du premier forum des médias sur la santé infantile, la vaccination et la nutrition, qui s'est tenu du 21 au 23 novembre 2023 à Lomé, au Togo. C'est une chance pour le REMAPSEN de tenir cet atelier à quelques jours du prochain cycle de programme de Coopération 2024 – 2026 de l'Unicef Benin.



Au cœur des débats, un panel dédié à la santé infantile, la vaccination, et la nutrition au Bénin, animé par les experts Nicole Paqui, Bonaventure Muhimfura, et Amany Faustin Yao. Cet atelier a été l'occasion d'échanger sur l'état des lieux, les progrès réalisés, et les perspectives à venir en matière de santé infantile en Afrique de l'Ouest et du Centre, ainsi que

sur la vaccination des enfants et la nutrition.

De façon générale, il est à retenir que de 2019 à 2023, des avancées significatives ont été accomplies en termes de baisse de la mortalité des enfants de moins de 5 ans, passant de 115 pour mille en 2014 à 80 pour mille en 2022, soit une réduction de 35 points.

Malgré ces progrès encourageants, il demeure impératif de persévérer les acquis, car certaines données continuent de susciter des inquiétudes. Notamment, le constat selon lequel 43% des nourrissons de moins d'un an n'ont pas bénéficié de tous les vaccins recommandés demeure préoccupant. De plus, il est alarmant de noter qu'un sur deux enfants de moins de 5 ans présente un retard de croissance, signalant ainsi une problématique persistante à résoudre.

La rencontre a également été marquée par la lecture des recommandations issues du forum régional porté sur le thème « Rôle et responsabilité des médias dans la promotion de la santé et de la nutrition en Afrique ». Ces recommandations offrent une feuille de route précieuse pour les médias engagés dans la promotion de la santé en Afrique.

Cet atelier de restitution à l'UNICEF Bénin est une preuve de plus de l'engagement des médias béninois en faveur de la santé des enfants, de la vaccination et de la nutrition. Il témoigne du pouvoir des médias dans la sensibilisation et la promotion des enjeux sanitaires. Un rendez-vous qui laisse entrevoir une collaboration fructueuse entre l'UNICEF et le REMAPSEN Bénin.

***Megan Valère SOSSOU***

---



# Coup d'envoi officiel de la Campagne nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin

*Placée sous le sceau de la Journée Internationale des Femmes Rurales, célébrée sous le thème « Les femmes rurales cultivent la bonne nourriture pour toutes et tous, » la conférence de presse consacrée au lancement officiel de la campagne nationale de plaidoyer pour l'intensification de la nutrition a eu lieu ce Dimanche 15 octobre 2023 à Cotonou.*

Cette initiative portée par l'Alliance de la Société Civile pour l'Intensification de la Nutrition au Bénin (ASCINB) dans le cadre du projet CASCADE, visant à sensibiliser les autorités et l'opinion publique nationale et internationale sur les défis liés à la nutrition, en particulier dans les zones rurales du Bénin. Cette campagne a pour objectif principal d'influencer les politiques et stratégies actuelles et celles qui seront adoptées dans le futur afin qu'elles créent un environnement favorable pour l'atteinte des objectifs stratégiques de CASCADE.



## Lancement officiel de la CaNPIN

Dans son message de lancement officiel, Aurélien ATIDEGLA, Président du Conseil d'Administration de l'ASCINB a déclaré que la campagne se veut une occasion unique de mettre en lumière le rôle essentiel des femmes rurales dans la nutrition et le développement durable. Et pour cela, explique-t-il, cette Journée Internationale des Femmes Rurales offre une plateforme exceptionnelle pour sensibiliser sur les défis auxquels sont confrontées les femmes rurales et pour plaider en faveur de politiques et programmes adaptés. Il convient de noter que l'ASCINB collabore activement avec Care International Benin Togo et Gain pour la mise en œuvre du projet CASCADE. Ce projet a pour objectif de renforcer l'efficacité des politiques nationales de nutrition existantes en vue de l'amélioration de la sécurité alimentaire et de la contribution à la réduction de la malnutrition des femmes en âge de procréer et des enfants.

Son gestionnaire, Gisèle DENOÛ SABOU a au cours de la conférence de presse souligné l'importance de la synergie

d'action entre les parties prenantes au plan local et l'implication du collectif des consommateurs dans la réalisation des objectifs du projet CASCADE au profit des femmes et des enfants.

De plus, selon Pascal DJOHOSSOU, Trésorier Général de l'ASCINB, au cours de cette Campagne Nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition, des bonnes pratiques en matière de nutrition seront mises à la disposition des populations et diffusées. Ce plaidoyer tiendra compte à l'en croire de tous les enjeux actuels liés à la nutrition à savoir l'adaptation au changement climatique, l'entrepreneuriat et bien d'autres.

En ce qui concerne la contribution des médias, Mesmin DJEDJI, RMM/ ASCINB a pris l'engagement à travers l'ASCINB de mettre à la disposition des médias des contacts de personnes ressources déjà disponibles pour renforcer la production de riches contenus liée à la nutrition tout au long de la campagne.

La campagne, lancée ce 15 octobre 2023, s'étendra jusqu'à décembre 2026 rappelle Calixta D'Almeida, Secrétaire Générale de l'ASCINB, exprimant le souhait que les médias et les autres acteurs puissent continuer à jouer un rôle essentiel tout au long de cette période et au-delà pour atteindre les objectifs fixés.

Parlant des autres acteurs, le secteur privé préoccupe Aubierge FLENON, représentante du partenaire GAIN à cette rencontre. Elle a mis l'accent sur le rôle du secteur privé dans la production et la transformation des produits alimentaires pour les consommateurs et a souligné l'importance de garantir que le secteur privé soit adéquatement pris en compte dans les politiques de nutrition au Bénin.



A noter que plusieurs activités sont prévues cette semaine, notamment la participation de la Campagne Nationale de Plaidoyer pour l'Intensification de la Nutrition (CaNPIN) à la Journée Mondiale de l'Alimentation ce 16 octobre 2023 à Savalou, ainsi qu'un atelier de sensibilisation et de mobilisation des médias pour une meilleure appropriation de la campagne par les médias et acteurs alliés.

Encore faut-il rappeler que le lancement de la campagne a été rendu possible grâce à la précieuse collaboration du Réseau des Acteurs des Médias pour l'Eau, l'Environnement et le Climat (RAMEC), de la Fédération Nationale des Femmes Agricultrices du Bénin (FENAFAB) et de la FERCAB.

Cette campagne marque le début d'une série d'activités de sensibilisation et de plaidoyers de l'ASCINB à travers le projet CASCADE, soutenu par Care International Benin Togo, le Royaume des Pays-Bas, Gain, et le gouvernement du Bénin, en faveur de la nutrition au Bénin. Elle démontre l'engagement résolu de l'ASCINB à créer un environnement favorable à la nutrition et au bien-être des femmes et des enfants dans les zones rurales du pays.

***Megan Valère SOSSOU***

---

# Tout savoir sur l'huile de coco avec l'Agro-Nutritionniste Olushina ALE

*L'huile de coco a suscité un engouement croissant ces dernières années en raison de ses vertus supposées pour la santé et ses utilisations variées dans l'alimentation et les produits cosmétiques. Pour démêler le vrai du faux, nous nous sommes entretenus avec Olushina A. J. Ale, agro-nutritionniste et data scientist, pour éclairer les lecteurs sur les bénéfices et les précautions liés à cette huile.*



To  
ut  
d'  
ab  
or  
d,  
qu  
'e  
st  
-  
ce  
qu  
e  
l'  
hu  
il  
e  
de  
co

co  
?  
Se  
lo  
n  
Ol  
us  
hi  
na  
Al  
e,  
il  
s'  
ag  
it  
d'  
un  
e  
hu  
il  
e  
vé  
gé  
ta  
le  
ex  
tr  
ai  
te  
de  
la  
ch  
ai  
r  
ou  
de  
la

pu  
lp  
e  
de  
la  
no  
ix  
de  
co  
co  
.  
Ce  
tt  
e  
hu  
il  
e  
a  
la  
pa  
rt  
ic  
ul  
ar  
it  
é  
de  
co  
nt  
en  
ir  
de  
s  
ac  
id  
es  
gr

as  
sa  
tu  
ré  
s  
à  
ch  
aî  
ne  
mo  
ye  
nn  
e,  
te  
ls  
qu  
e  
l'  
ac  
id  
e  
la  
ur  
iq  
ue  
,  
qu  
i  
so  
nt  
fa  
ci  
le  
me  
nt  
di  
gé



ré  
s  
et  
co  
nv  
er  
ti  
s  
en  
én  
er  
gi  
e  
pa  
r  
l'  
or  
ga  
ni  
sm  
e.

Les vertus de l'huile de coco sont nombreuses, nous explique l'agro-nutritionniste. Elle est riche en antioxydants, en vitamine E et en phytostérols, qui contribuent à protéger le corps contre les dommages causés par les radicaux libres, à maintenir la santé de la peau et à réduire le cholestérol dans le corps. De plus, l'huile de coco contient de l'acide laurique, qui présente des propriétés antimicrobiennes et antivirales, renforçant ainsi le système immunitaire.

Mais l'huile de coco est-elle vraiment bonne pour la santé ? Olushina Ale explique que, consommée avec modération, elle peut être bénéfique. Les acides gras à chaîne moyenne sont métabolisés différemment des autres graisses. Ils sont rapidement absorbés par le foie et utilisés comme source d'énergie, ce qui peut favoriser la combustion des graisses et

aider à la perte de poids. Par ailleurs, l'acide laurique qu'elle contient peut aider à lutter contre les infections et à maintenir une bonne santé.

L'  
hu  
il  
e  
de  
co  
co  
es  
t  
ég  
al  
em  
en  
t  
év  
oq  
ué  
e  
po  
ur  
se  
s  
po  
te  
nt  
ie  
ls  
ef  
fe  
ts  
bé  
né  
fi



qu  
es  
da  
ns  
la  
pr  
év  
en  
ti  
on  
de  
ce  
rt  
ai  
ne  
s  
ma  
la  
di  
es  
. De  
s  
ét  
ud  
es  
su  
gg  
èr  
en  
t  
qu  
'e  
ll  
e  
po  
ur

ra  
it  
pr  
ot  
ég  
er  
co  
nt  
re  
le  
ca  
nc  
er  
,  
so  
ul  
ag  
er  
l'  
as  
th  
me  
en  
ré  
du  
is  
an  
t  
l'  
in  
fl  
am  
ma  
ti  
on  
de  
s

vo  
ie  
s  
re  
sp  
ir  
at  
oi  
re  
s  
et  
ag  
ir  
co  
mm  
e  
un  
an  
ti  
-  
in  
fl  
am  
ma  
to  
ir  
e  
na  
tu  
re  
l  
po  
ur  
so  
ul  
ag  
er

le  
s  
do  
ul  
eu  
rs  
de  
l'  
ar  
th  
ri  
te  
.

Cependant, Olushina Ale attire notre attention sur une étude récente qui met en garde contre une consommation excessive d'huile de coco. En effet, une étude publiée dans le « Journal of the American College of Cardiology » en 2018 a montré qu'une surconsommation pourrait augmenter le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) dans le sang. Par conséquent, l'huile de coco doit être utilisée avec modération.

Outre ses applications alimentaires, l'huile de coco est également très populaire dans l'industrie des produits cosmétiques. Ses propriétés hydratantes et nourrissantes en font un ingrédient prisé pour les produits capillaires, les crèmes hydratantes, les baumes à lèvres, les savons et les démaquillants.

Retenons que l'huile de coco est bénéfique pour la santé lorsqu'elle est utilisée avec modération. Elle peut être un atout pour la perte de poids, l'amélioration des niveaux de cholestérol et de glycémie. Cependant, en raison de sa teneur élevée en acides gras saturés, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de modifier son alimentation ou son régime cosmétique.

***Evelyne KADJA***