

# 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**

---

# **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*

---

# **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 DENOUE 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'entreprenariat 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***

---

# Alerte en Afrique de l'Ouest et Centrale : Insécurité alimentaire au plus haut niveau en une décennie

*Une récente [étude des Nations Unies](#) a révélé une situation alarmante en Afrique de l'Ouest et Centrale, où l'insécurité alimentaire aiguë atteint son niveau le plus élevé en une décennie. Cette expansion inquiétante de l'insécurité alimentaire touche particulièrement les pays côtiers et les régions en conflit du Burkina Faso et du Mali, ce qui entrave considérablement les efforts d'aide humanitaire.*



Selon l'analyse basée sur le Cadre harmonisé de mars 2023, environ 45 000 personnes dans la région du Sahel seront confrontées à des niveaux de faim catastrophiques, se situant juste avant le seuil de la famine. Parmi elles, 42 000 se trouveront au Burkina Faso et 2 500 au Mali. Les facteurs combinés, tels que les conflits, les impacts climatiques, la pandémie de COVID-19 et les prix élevés des denrées alimentaires, exacerbent la faim et la malnutrition.

Cette détérioration de la sécurité alimentaire se traduit également par une augmentation significative de la malnutrition aiguë chez les enfants de moins de 5 ans en cette année 2023, avec une hausse de 83% par rapport à la moyenne de la période 2015-2022. Environ 16,5 millions d'enfants seront touchés, dont 4,8 millions souffriront de formes sévères débilitantes. Les incidents de sécurité dans la région, en hausse de 79% entre 2019 et 2023, provoquent des déplacements massifs de population, perturbant l'accès aux terres agricoles et aux ressources nécessaires.

Malgré une amélioration des précipitations en 2022, l'accès et la disponibilité des denrées alimentaires restent préoccupants. La région dépend toujours des importations alimentaires nettes, mais la dépréciation monétaire et l'inflation élevée font grimper les coûts d'importation. De plus, des défis économiques et fiscaux entravent les initiatives visant à stimuler la production alimentaire locale.

Face à cette crise, les organisations internationales lancent un appel à une action collective. Il est impératif d'investir dans le renforcement des capacités des communautés à faire face aux chocs et de promouvoir des solutions locales et durables pour la production, la transformation et l'accès aux denrées alimentaires, en particulier pour les groupes vulnérables.

Les partenaires humanitaires, de développement et le secteur

privé sont également sollicités pour soutenir les gouvernements nationaux dans l'amélioration de la sécurité alimentaire et nutritionnelle. Les programmes doivent englober des systèmes de santé, d'eau, d'assainissement et d'hygiène, ainsi que des initiatives de protection sociale ciblant les femmes et les jeunes enfants. De plus, les partenariats doivent contribuer à la prévention et au traitement de la malnutrition infantile tout en abordant les défis liés au climat et à la durabilité des ressources naturelles.

En conclusion, la crise alimentaire et nutritionnelle en Afrique de l'Ouest et Centrale exige une réponse urgente et collective pour atténuer les effets dévastateurs de l'insécurité alimentaire et de la malnutrition dans la région. Les enjeux sont considérables, mais ensemble, nous pouvons apporter un changement significatif et offrir un avenir meilleur aux populations touchées.

*Megan Valère SOSSOU*

---

## **Lancement du Projet CASCADE : Un Pas de Géant pour la Sécurité Alimentaire au Bénin**

La ville de Parakou a été le théâtre d'un événement d'importance majeure le jeudi 10 août. La phase régionale du projet « CAtalysing Strengthened policy aCtion for heAlthy Diets and resiliencE » (CASCADE) a été officiellement lancée. Cet événement intervient après le lancement inaugural du projet, le vendredi 26 mai dernier à Cotonou. Porté par le consortium CARE et GAIN, CASCADE vise à renforcer l'efficacité des politiques nationales de nutrition au Bénin, contribuant

ainsi à améliorer la sécurité alimentaire et à réduire la malnutrition chez les femmes en âge de procréer et les enfants.



D'un financement de 5,7 milliards de francs CFA pour le Bénin, le projet CASCADE est soutenu par le Royaume des Pays-Bas. S'étalant sur une période de 4 ans et 7 mois, il a pour objectif de promouvoir une alimentation saine pour 960 000 femmes en âge de procréer et enfants dans 20 communes réparties dans 6 départements béninois. Les départements du Couffo, de l'Ouémé, du Zou, du Borgou, de l'Alibori et de l'Atacora seront directement impactés par les actions du projet.

Au cœur des ambitions de CASCADE figurent l'amélioration de l'accès à une alimentation saine au sein des ménages, en particulier pour les femmes en âge de procréer et les enfants. Le projet vise également à renforcer leur résilience face aux chocs climatiques et économiques. Il s'inscrit ainsi dans une

perspective de développement durable et de lutte contre la malnutrition.

Lors du lancement du projet, le préfet du Borgou, Djibril Mama Cissé, a souligné l'importance cruciale de l'alimentation équilibrée pour le développement d'un pays. Le projet CASCADE, en cohérence avec les Objectifs de Développement Durable des Nations Unies, vise à éliminer la faim, à améliorer la sécurité alimentaire, à renforcer la nutrition et à promouvoir une agriculture durable.



Le représentant du directeur pays de CARE International Bénin/Togo, Alain Trokou, a mis en exergue la persistance de la malnutrition malgré les efforts du gouvernement. Le projet est le fruit d'une prise de conscience collective, visant à optimiser les politiques nutritionnelles au Bénin. L'ambassadrice du Royaume des Pays-Bas près le Bénin, To Tjoelker, a quant à elle appelé à une synergie d'actions multisectorielles pour assurer la sécurité alimentaire dans le



pays.

La genèse du projet CASCADE repose sur un diagnostic national de la sécurité alimentaire et de la nutrition. Ce diagnostic a révélé un manque de coordination multisectorielle, un faible accès aux services nutritionnels essentiels, une implication insuffisante du secteur privé et un manque de connaissances chez les femmes pour assurer une alimentation saine au sein des ménages.

Le projet englobera 11 communes du septentrion béninois, dont Malanville, Karimama, Gogounou, Banikoara, Matéri, Toucountouna, Boukoumbé, Tanguiéta, Pèrèrè, Nikki et Kalalé.

Au-delà du Bénin, le projet CASCADE est également mis en œuvre dans cinq autres pays africains : le Nigeria, l'Ouganda, le Kenya, l'Éthiopie et le Mozambique. Ce projet collectif aspire à offrir une réponse significative aux défis de la malnutrition et de la sécurité alimentaire sur le continent.

***Venance Ayébo TOSSOUKPE***