

INFORMATION ET SENSIBILISATION ALIMENTAIRE DES IMMIGRÉS

Projet-pilote pour de nouvelles étapes d'intégration dans la province de Viterbo

Université LUMSA- Faculté de Science de la Formation

Regione Lazio- Assessorat aux Politiques Sociales

L'alimentation est un besoin primaire étroitement liée à l'existence de l'homme.

Nous mangeons parce que, avec les aliments, nous introduisons dans notre corps ce dont nous avons besoin pour vivre : énergie et principes nutritifs (nutriments). L'énergie est nécessaire pour toutes les activités requises par notre corps ; la seule forme d'énergie que la « machine humaine » soit en mesure d'utiliser est celle qui est contenue dans les aliments.

Chaque jour il en faut une certaine quantité qui varie d'une personne à l'autre, selon le sexe, l'âge et l'activité pratiquée. Les nutriments sont des substances qui accomplissent des tâches spécifiques dans l'organisme et assurent la croissance, le bon fonctionnement de toutes les activités corporelles et le maintien de la santé.

Les nutriments sont les suivants :

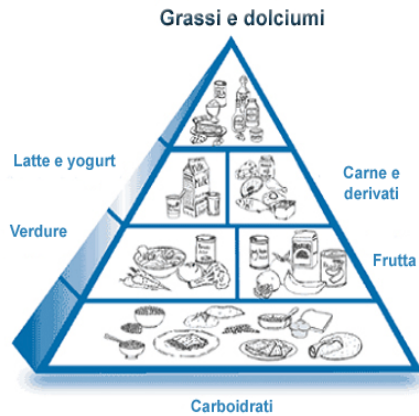
- les glucides (hydrates de carbone)
- les protéines
- matières grasses
- les vitamines et les minéraux
- l'eau

Ces nutriments se trouvent plus ou moins dans tous les aliments mais en quantité différente : aucun aliment ne les contient tous en quantité nécessaire, par conséquent l'aliment « complet » et « parfait », capable de satisfaire à lui seul toutes nos exigences nutritives, n'existe pas. Par contre, l'aliment « irremplaçable » n'existe pas non plus parce que chaque aliment possède certaines valeurs nutritionnelles que l'on peut trouver dans d'autres également. En conclusion, la façon la plus simple et la plus sûre de garantir le juste apport de toutes les substances nutritionnelles indispensables, est celle de **varier le plus possible le choix des différents aliments et de les assortir opportunément**. Un tel comportement signifie, non seulement mieux satisfaire le goût et combattre la monotonie des saveurs, mais aussi éviter le danger de déséquilibres nutritionnels et d'éventuels déséquilibres métaboliques consécutifs.

Un moyen employé pour indiquer d'une façon immédiate et pratique comment s'alimenter correctement, est représenté par une symbolique.

PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Le schéma 1 se base sur la division des aliments suivant leur appartenance aux différents groupes de nutriments nécessaires à l'organisme humain



Grassi e dolciumi = Matières grasses et sucreries

Latte e yogurt= Lait et yaourts

Carne e derivati = Viandes et dérivés

Verdure = Légumes

Frutta = Fruits

Carboidrati = Glucides (hydrates de carbone)

Le schéma 2 est construit sur la base des aliments à consommer quotidiennement, à son sommet se trouvent les aliments à absorber avec modération.



Bevande = Boissons

acqua 6 bicchieri al giorno = Eau – 6 verres par jour

vino 1 bicchiere scarso a pasto = Vin – 1 verre à peine par repas

mensile = par mois

settimanale = par semaine

quotidiano = par jour

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET POIDS

N'oubliez pas de contrôler votre poids corporel et de vous maintenir en bonne forme physique. Le poids corporel représente l'expression tangible de la balance énergétique entre l'apport et l'élimination des calories. L'énergie est introduite avec les aliments et utilisée par le corps pendant le repos tout comme pendant l'activité physique.

DÉSÉQUILIBRES ALIMENTAIRES ET PATHOLOGIES

Surpoids et obésité

Les principales causes de l'obésité sont un style de vie sédentaire et des habitudes alimentaires quantitativement et qualitativement incorrectes. Dans les cas de surpoids et d'obésité il faut privilégier les aliments à basse densité énergétique comme les fruits, les légumes, les hydrates de carbone complexes et les aliments plus riches en fibres, à base de céréales complètes. Ces choix alimentaires contribuent à augmenter le sens de satiété tout en diminuant l'apport de calories. Evidemment, à l'intervention nutritionnelle doit être ajoutée une majeure activité physique.

Diabète

Le diabète de type 2, ou insuline-indépendant, est la forme de diabète plus diffuse dans le monde, il se déclare à l'âge adulte et est dû aux déséquilibres alimentaires. On recommande une consommation d'hydrates de carbone complexes en privilégiant les légumineuses et les céréales, autant que possible complètes. Les produits complets, tout comme les légumes, fournissent la fibre alimentaire qui équilibre l'absorption des sucres en évitant, après le repas, l'apparition d'un pic de glycémie subit. Pour ce qui concerne les hydrates de carbone simples, il est nécessaire de contrôler l'apport en fruits, en lait et sucre.

Maladies cardiovasculaires

De nombreuses habitudes alimentaires sont considérées à la base du développement de ces pathologies : en particulier, la consommation limitée de fruits et légumes et une grande consommation d'aliments riches en gras saturés, en cholestérol et en sel. Les acides gras saturés, surtout ceux qui sont contenus dans les graisses d'origine animale, augmentent ce qu'on appelle le «mauvais cholestérol» dans le sang. C'est pour cette raison que les sources de graisses dans le régime devraient être d'origine végétale : la préférence devrait tomber sur l'huile d'olive extra-vierge. De même, on recommande une consommation réduite d'aliments frits et une consommation élevée de poisson. La réduction de l'usage du sel est un autre facteur nutritionnel important dans la prévention des maladies cardiovasculaires, étant donné qu'une tension supérieure à la normale est une des principales causes d'infarctus.

Cancer

De nombreux facteurs contribuent au développement d'un cancer, mais il semblerait que dans les pays industrialisés les facteurs diététiques puissent expliquer environ 30% des cas de cette maladie. Parmi les facteurs qui augmentent l'incidence du cancer, rappelons le surpoids et l'obésité, la consommation d'alcool ainsi que de viandes en conserve et salées. Le facteur de prévention le plus important est la consommation de fruits et légumes.

L'ALIMENTATION CORRECTE POUR LE NOURRISSON ET L'ENFANT

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'UNICEF encouragent l'allaitement au sein au moins jusqu'au 3^{ème}- 4^{ème} mois de vie du bébé, après quoi le lait maternel devrait être accompagné par d'autres aliments. **Le lait maternel est spécifique et apte à satisfaire les exigences du nourrisson, il fournit les anticorps nécessaires pour le défendre des infections, il est digestible, stérilisé et prêt à la bonne température.** D'un point de vue psychologique, la succion du sein instaure chez le nouveau-né un étroit rapport symbiotique entre lui et sa mère au travers duquel il se sent en sécurité et protégé. **Il est indispensable que pendant l'allaitement la maman se nourrisse de façon variée** ; ceci facilite le sevrage parce qu'il habitue le nourrisson à absorber des substances nutritives différentes.

L'exclusif allaitement au sein prolongé jusqu'à un an ou plus ne garantit pas l'apport des principes nutritifs nécessaires pour une croissance corporelle correcte. Il est tout aussi erroné de nourrir au lait de vache avant le 6^{ème} mois en substitution du lait maternel et/ou au lait artificiel parce que le niveau de digestibilité du premier est inférieur et le risque de réactions allergiques est possible. Le sevrage est certainement un moment très délicat de la croissance du nourrisson car, au niveau psychologique, il constitue l'interruption du rapport symbiotique mère-enfant.

Un sevrage bien effectué protège le nourrisson des allergies et des intolérances alimentaires. Au début (environ au 5^{ème} mois) un repas de lait sera substitué par une première bouillie, préparée avec un bouillon végétal (500 grammes d'eau, carottes, courgettes, pommes de terre. Laisser bouillir jusqu'à ce que l'eau se soit réduite de moitié, et égoutter). Au bouillon végétal peuvent être ajoutées de la crème de riz ou des céréales..

Après un mois, on substitue la tétée du soir avec la bouillie, pour obtenir ainsi deux repas de lait et deux repas de bouillie. De cette façon tous les nutriments nécessaires au nourrisson pour une croissance corporelle correcte sont fournis : le calcium contenu dans le lait sert aux os, les protéines de la viande au système musculaire, le fer contenu dans la viande et dans les légumes à la synthèse de l'hémoglobine qui constitue le sang, les fruits et les légumes garantissent l'apport de vitamines et de sels minéraux.

L'alimentation de l'enfant

Une alimentation correcte de l'enfant préserve l'adulte de nombreuses maladies.

Du fait que, dans la plupart des cas, les enfants des immigrés et les femmes immigrées elles-mêmes ont tendance à s'adapter aux habitudes alimentaires des occidentaux, ils seront enclins à développer les maladies dégénératives classiques dues à une typologie d'alimentation riche en protéines, matières grasses et glucides.

La quantité de nourriture dont un enfant sain a besoin pour accomplir les fonctions vitales est établie par l'enfant même : il existe, en effet, un mécanisme d'autoréglementation instinctif qui s'exerce par l'entremise de certains centres du cerveau qui, au travers du besoin de manger et du sens de satiété, pousse le sujet à établir d'une façon autonome la quantité de nourriture qui lui est nécessaire. Pendant la période de l'allaitement, la méthode rigide de la double pesée est également déconseillée. En général, on laisse au nourrisson la liberté de prendre la quantité de lait qu'il désire, et même le nombre de tétées peut varier sur la base des besoins individuels du nouveau-né.

Des impositions trop rigides quant aux horaires de l'apport ainsi que de la quantité de nourriture peuvent altérer cette impulsion d'autoréglementation naturelle. Il est préférable d'enseigner à

l'enfant qui commence à grandir le respect des horaires par l'exemple qui lui sera fourni par les adultes, de façon à ce que les repas deviennent une occasion rituelle de réunion de la famille, indispensable pour un sain développement psychophysique.

Traduzione di Joelle Françoise Fontaine