



Justine Athieno (ergothérapeute et nutritionniste) interviendra comme formatrice en nutrition durant la prochaine session de formation.

FOCUS NUTRITION

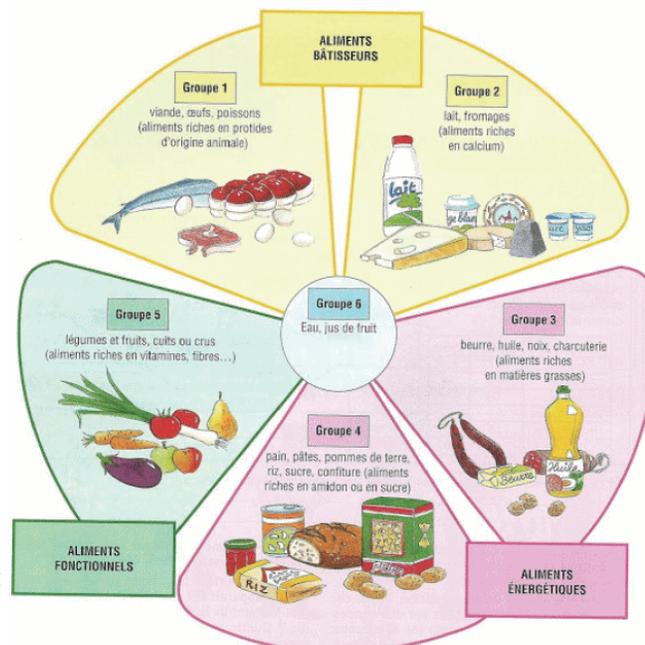
RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS ATTEINTS DE PARALYSIE CÉRÉBRALE EN UTILISANT DES ALIMENTS LOCAUX

Les enfants atteints de paralysie cérébrale (PC) ont du mal à se procurer suffisamment d'éléments nutritifs en raison de difficultés physiques à mastiquer et à avaler. Plus la paralysie cérébrale est sévère, plus il est difficile pour l'enfant de manger et la malnutrition devient fréquente. Les soignants doivent maîtriser l'art de proposer des choix alimentaires riches en protéines, en calories, en vitamines et en minéraux, de sorte à ce que ces enfants puissent « rattraper leur retard » et conserver une nutrition et une santé convenables. Ils doivent également maîtriser la « modification des aliments », afin de s'assurer que les enfants reçoivent une nourriture d'une consistance qu'ils parviendront à mâcher et à avaler. Les soignants doivent limiter les aliments transformés à faible valeur nutritionnelle autant que possible. Étant donné que manger peut s'avérer être une activité laborieuse et fatigante, il est également bénéfique de donner des repas plus petits mais plus réguliers.

LES ALIMENTS NUTRITIFS ET COMMENT LES PRÉPARER À PARTIR DE PRODUITS LOCAUX

Le multi-mix (« *Kitobero* ») est un mélange d'aliments de tous les groupes d'aliments principaux qui, s'il est bien préparé, est un aliment complet. Il est composé d'un aliment à haute teneur en glucides qui fournit de l'énergie; de deux aliments à haute teneur en protéines qui construisent et réparent le corps; et d'un légume qui fournit des vitamines et des minéraux qui renforcent l'immunité, aident à la cicatrisation des plaies et au développement du cerveau et des os. Il contient également des graisses qui maintiennent le corps au chaud, protègent les organes du corps et donnent de l'énergie.

Le *Kitobero* peut être préparé à partir de (par exemple): pommes de terre irlandaises ajoutées à des haricots pelés et précuits, et à du poisson frais (sans arêtes), ainsi qu'un peu de sel et d'huile végétale. Ceux-ci sont soigneusement emballés et cuits à la vapeur pendant environ 2 heures. Un légume doux et haché comme l'amarante (« *Dodo* ») peut ensuite être ajouté, en continuant la cuisson à la vapeur pendant environ 30 minutes. Une fois prêt, le mélange doit bien être écrasé puis servi. Le fait d'écraser rend la texture et la consistance faciles à mâcher et à avaler. La beauté du multi-mix est qu'il peut être préparé à partir d'une variété d'associations d'aliments, à condition qu'elles soient dans les bonnes proportions et qu'elles aient bon goût.



Le porridge de grains entiers comme le millet, le maïs, le riz et le sorgho peut être enrichi en y ajoutant des œufs, du lait et du soja, afin d'en faire un produit hautement énergétique qui fournit à l'organisme des glucides, des protéines, des fibres, des graisses et des minéraux.

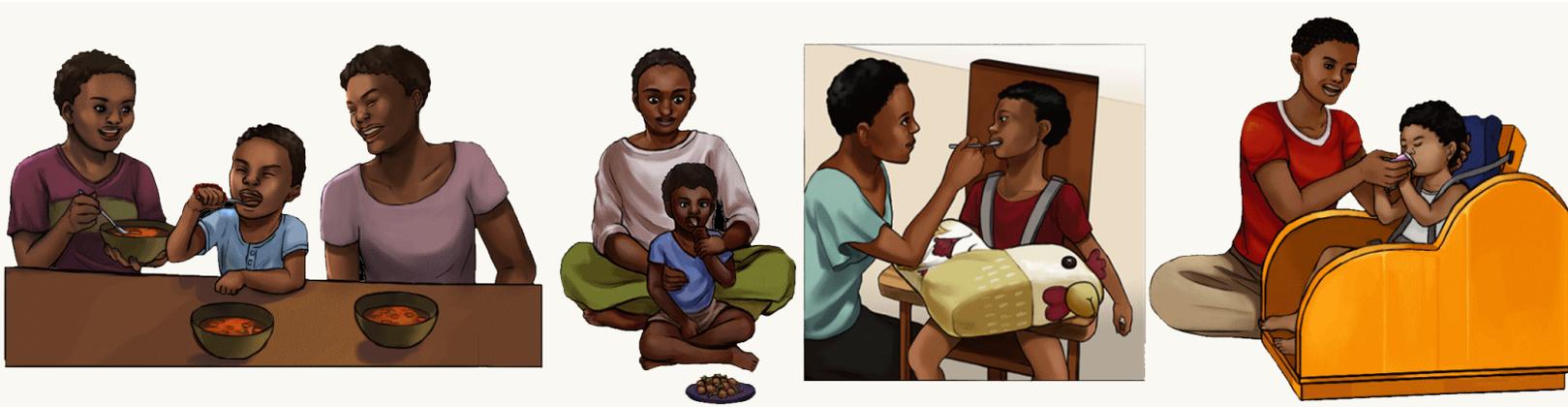
Les soignants doivent toujours envisager d'ajouter des purées de légumes (liquide épais provenant d'aliments concassés) et des smoothies (boissons aux fruits entiers) au régime alimentaire des enfants, car la plupart des enfants atteints de PC grave souffrent chroniquement d'une « *faim inapparente* ». Des morceaux d'aliments mous (ex. pomme de terre cuite, potiron cuit, avocat) ou des fruits mous (ex. papaye, mangue, banane) de la taille d'une bouchée peuvent également être

donnés comme encas aux enfants qui apprennent à mâcher. Les vitamines, les minéraux et les fibres de fruits et de légumes peuvent aider à stimuler l'appétit et l'immunité, à renforcer les os et à soulager la constipation.

Les aliments à base d'arachides similaires au Plumpy'Nut doivent être évités chez les enfants atteints de paralysie cérébrale sévère en raison de leurs difficultés à déglutir, car ils peuvent causer des dommages extrêmes aux poumons en cas d'aspiration (lorsqu'une bouchée fait fausse route durant la déglutition et atterrie dans les poumons). Au lieu de cela, une recette nutritive peut être élaborée à partir de la cuisson de niébés (pelés), de potiron, de pommes de terre et d'huile, cuite à feu doux et mélangée. Il est également essentiel que les

enfants atteints de PC boivent suffisamment d'eau. Les enfants atteints de PC perdent de grandes quantités d'eau suite à la perte de salive et peuvent également avoir des difficultés à boire. Il est donc recommandé à ces personnes de boire au moins 2 à 3 gorgées d'eau par heure, en fonction de leur âge, ainsi que d'autres liquides après les repas, totalisant au moins 1 litre par jour. L'eau aide à la digestion, soulage la constipation, élimine les toxines et maintient les fonctions corporelles normales.

Enfin, les enfants doivent être nourris de manière à mâcher et à avaler – toujours assis et la tête droite, prenant une petite bouchée ou gorgée à la fois.



©RehApp, Enablement

Faisons en sorte que chaque bouchée compte pour un enfant ayant des besoins spéciaux.

Mention

Contribution de Dr. Mel Adams, spécialiste en PC et en problèmes d'alimentation.

Bibliographie

Kuperminc. N.M. and Stevenson D.R. (2008); *Growth and Nutrition Disorders in children with Cerebral Palsy*; *Dev Disabil Res Rev.* 2008; 14(2): 137–146. doi:10.1002/ddrr.14.

Ministry of Health (2010). *Intergrated Management of Acute Malnutrition Guidelines for Uganda. (IMAM)*. UNICEF, Kampala.

Namayengo. M. F. (2001), *Substitution of milk with high-energy high-protein Lactic fermented maize- bean mixture in rehabilitation of severely malnourished children*. Mawamugimu Nutrition Unit, Kampala.