



PROGRAMME  
**Nourrir la vie**

Lasante demin koumans zordi

**1000 jours  
pour agir ensemble  
pour la santé future  
de nos enfants !**

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la **PAEDIATRIC SOCIETY**  
caring for the community





# Sommaire

---

I - SOMMES-NOUS IMPUISSANT FACE À L'AUGMENTATION DES MALADIES CHRONIQUES NON TRANSMISSIBLES ?	3
II - QUID DES 1000 JOURS ? QUELS ENJEUX ?	4
III - L'ASSOCIATION « GROUPE ENFANTS ET MERES », LE GEM	6
IV - LE TOOLKIT « PROGRAMME NOURRIR LA VIE »	7
V - DE LA SCIENCE À L'ACTION	10
<b>A. REALISATIONS DU GEM DU 27 MARS 2017 AU 30 JUIN 2019</b>	10
A1 : Pour un meilleur impact, des passages dans les différents types de médias	10
A2 : Le site web	11
A3 : Déploiement du toolkit programme nourrir la vie dans le cabinet des professionnels de santé	12
A4 : Formation et sensibilisation des professionnels de santé & déploiement du toolkit dans les établissements de santé privés	13
Annexe 1 : Campagne billboard 2018	14
Annexe 2 : Posters affichés dans les cabinets de santé privés, pharmacies et crèches	15
Annexe 3 : Insertions presse dans les journaux locaux les plus consultés	16
Annexe 4 : Emissions dédiées au programme NLV sur les chaînes de télévision locales et à la radio & retombées média papier & web	17
<b>B. QUELS PREMIERS IMPACTS TANGIBLES ?</b>	28
<b>C. STRATEGIE ET PLAN D'ACTION DU GEM POUR 2019</b>	29
1. Plan d'action du GEM pour 2019	30
2. Nouveaux outils 2019	31
I - Nouvelle campagne billboard pour 2019	31
II - Flyers Grand public et HCPs	31
III - Carnets de santé validés par la Paediatric Society, pour distribution auprès des pédiatres	32
IV - Carnets de liaison pour distribution dans les crèches	32
V - Stop rayon dans les rayons puériculture des enseignes de distribution partenaires	32
VI - Manifeste	33
VII - Activation des réseaux sociaux	33



## **I - SOMMES-NOUS IMPUISSANT FACE À L'AUGMENTATION DES MALADIES CHRONIQUES NON TRANSMISSIBLES (OBÉSITÉ, DIABÈTE, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ...) ?**

---

Une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique, éviction des toxiques comme le tabac ou l'alcool ...) du côté de la mère mais également du côté du père, avant même la conception de l'embryon, puis pendant les 1000 premiers jours de vie (càd de la conception jusqu'à l'âge de 2 ans) pourraient permettre d'impacter significativement et avec un effet amplifié, la santé de l'enfant à LONG TERME.

Des professionnels de santé mauriciens, pédiatres, gynécologues, sage-femme, nutritionnistes, endocrinologue, des secteurs public et privé, ont créé une association bénévole, focalisée sur cette période de la vie, le GEM, Groupe Enfants et Mères.

Après une phase de documentation, appuyée sur ces influences environnementales précoces, dont l'alimentation, le GEM lance le 22 mars 2017, une plateforme de sensibilisation et d'informations concrètes à travers divers outils (brochures, site internet, spot TV/ Radio), pour les professionnels de santé, à destination des parents et futurs parents. C'est le « Programme Nourrir La Vie », car « lasante demin koumans zordi » !

En intervenant sur cette période propice des 1000 premiers jours, l'ambition de cette initiative est d'impacter positivement la santé des Mauriciens à court et long terme et à un moindre coût, notamment pour prévenir et limiter la survenue des maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires ...)



## II - QUID DES 1000 JOURS ? QUELS ENJEUX ?

Les 1000 premiers jours d'une vie, de la conception du bébé jusqu'à ses deux ans, sont un déterminant important de la santé future des enfants.

### ● **Les maladies chroniques, un enjeu de santé publique prioritaire !**

Les maladies chroniques non transmissibles sont aujourd'hui la première cause de mortalité dans le monde et les prévisions de l'Organisation Mondiale de la Santé, +17% dans les 10 ans à venir <sup>(1)</sup>, n'invitent guère à l'optimisme.

A Maurice, c'est 1 adulte sur 2 qui est atteint de surpoids ou d'obésité, et 1 adulte sur 5 atteint de diabète de Type 2, entraînant ainsi de lourdes conséquences socio-économiques.

Au-delà de l'impact humain, les dépenses de santé et de productivité induites sont un problème majeur. En France par exemple, on estime que la prise en charge de l'obésité, du diabète, et des maladies cardio-vasculaires représente 45 milliards d'euros par an pour la collectivité<sup>(1)</sup>.

Freiner la progression des maladies chroniques dans lesquelles les facteurs environnementaux et nutritionnels sont impliqués constitue donc un enjeu majeur de santé publique.

### ● **La science comme preuve d'un changement possible**

C'est en étudiant les phénomènes de sous-nutrition dans les années 80 que l'épidémiologiste britannique David Barker a posé le premier la question de l'origine précoce des maladies.

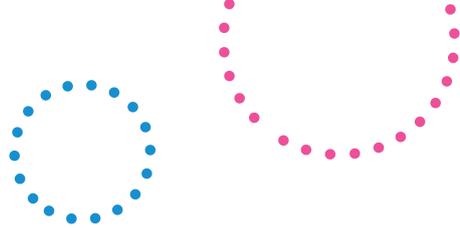
Si la séquence de notre ADN qui contient notre « hérédité » n'est pas modifiable, il n'en est pas de même pour l'expression de nos gènes, qui peut être influencée par des stimulus extérieurs négatifs (stress, infections, polluants ...) ou positifs, comme une alimentation équilibrée ou une activité physique régulière. On parle alors d'épigénétique.

Le capital santé de l'enfant ne dépend donc pas uniquement de ses gènes ; L'environnement dans lequel il se développe joue un rôle primordial.

Une bonne hygiène de vie avant, pendant, et après la conception pourrait donc modifier durablement l'expression des gènes du bébé et diminuer sa susceptibilité à développer certaines maladies chroniques à l'âge adulte.

### ● **La prévention pour agir sur le risque concerne les deux parents dès le désir d'enfant !**

Si on connaissait le rôle important de la (future) mère sur la santé de son fœtus et de son bébé, des études récentes suggèrent que le comportement sanitaire du futur père peut lui aussi l'impacter à long terme ! Les chercheurs avancent l'hypothèse d'une transmission de l'information « environnementale » via l'épi-génome du sperme<sup>(2)</sup>.



Par exemple, des chercheurs ont démontré qu'un régime riche en graisse du père pourrait entraîner un risque accru d'obésité et de diabète chez les filles à l'âge adulte <sup>(3)</sup>. De même, le tabac aurait une incidence sur l'indice de masse corporelle des futurs fils <sup>(4)</sup>.

Dès lors, avoir une bonne hygiène de vie permet aux deux parents d'influencer positivement et à long terme la santé de leur enfant.

### ● **L'alimentation, un facteur clé de prévention**

L'alimentation est un élément essentiel du bon développement de bébé et cela commence dès la grossesse !

Malheureusement, malgré une connaissance scientifique de plus en plus précoce, il existe un réel décalage entre les recommandations nutritionnelles et les pratiques.

Selon les dernières données statistiques sur l'allaitement maternel datant de 2004, la part des bébés allaités exclusivement de 0 à 6 mois était estimée à 21%<sup>(5)</sup> à Maurice, alors que l'allaitement maternel est l'alimentation idéale recommandée par l'OMS pendant les 6 premiers mois de vie.

Quant à l'alimentation de bébé à partir de 6 mois en France, malgré le souci de bien faire des mères, près de 40% <sup>(6)</sup> d'entre elles reconnaissent que « ce n'est pas évident » de donner une alimentation variée et équilibrée à leur bébé. Des dérives se mettent alors en place lors du passage à la table des adultes. Les bonnes habitudes tendent alors à se perdre : il est constaté chez les tout-petits des consommations de produits inadaptés à leur âge comme les fritures, les sodas, sirops et boissons sucrées (à 2 ans, 1/3 des enfants en consomment régulièrement) <sup>(7)</sup>.

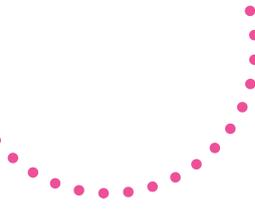
De mauvaises habitudes alimentaires qui ont tendance à perdurer dans le temps ... et sur lesquelles il est important d'alerter afin de toucher l'ensemble des jeunes parents.

### ● **Une prise de conscience internationale et collective est en marche !**

L'ONU (Standing Committee on Nutrition, 2006) indique dans un de ses rapports que la malnutrition peut nuire en début de vie et peut aussi conduire à un risque élevé de maladie et de mortalité dans la vie future.

Le Vice-président de la Banque mondiale déclare dans un article OMS d'octobre 2016 "La science et l'économie soutiennent un investissement sur les 1000 premiers jours de vie de l'enfant, à commencer par la période de grossesse". En s'appuyant sur une nouvelle publication du réputé journal scientifique Lancet, l'article OMS fait ressortir que "la science démontre que ce que vit un enfant durant ses premiers jours et ses premières années de vie forme et détermine son futur." <sup>(8)</sup>

Une préoccupation qui est aussi partagée par les signataires (les ministres de la Santé et les représentants des Etats membres de l'OMS) de la déclaration de Vienne (OMS, 2013) sur la nutrition et les maladies non transmissibles dans le contexte de santé 2020.



### III : L'ASSOCIATION « GROUPE ENFANTS ET MERES », LE GEM

Regroupée depuis 2014 et officiellement créée association depuis 2016, cette association réunit transversalement et de façon inédite, les professionnels de santé concernés par le futur enfant et le jeune enfant. Son président est le Dr François Leung, Pédiatre.

Elle est constituée d'un premier cercle de pédiatres, sage-femme, gynécologues-obstétriciens, nutritionnistes, endocrinologues, mauriciens qu'ils soient du secteur public ou privé. Elle est le reflet de la richesse des expertises autour de la construction de l'embryon puis du bébé, adulte en construction.

Ils se sont réunis autour d'une mission : contribuer transversalement à former et informer les professionnels de santé et le grand public au sujet des enjeux des 1000 premiers jours, et participer à une prévention spécifique concrète.

#### QUI SONT LES PREMIERS MEMBRES DU GEM ?

Un groupe volontairement à taille humaine, pour favoriser la capacité d'action, en mode groupes thématiques de travail, tout en soumettant progressivement leurs avancées à leurs confrères et aux autorités.

##### Les membres du Bureau :

Président :	Dr François Leung, Pédiatre
Vice-Présidente :	Drsse Shyamleela Gowreesunker, Gynécologue Obstétricien
Secrétaire :	Mme Nishta Nursoo, Nutritionniste
Vice-secrétaire :	Dr Yovan Mahadeb, Médecin Endocrinologue
Trésorière :	Drsse Vinita Devi Poorun, Pédiatre
Vice-trésorière :	Mme Jeanine Berony, Sage-femme

##### Autres membres :

Dr Ryad Joomye :	Pédiatre, Ancien Président de la Paediatric Society
Drsse Radhika Jagatsingh Beehuspoteea :	Pédiatre
Dr Chan Domah :	Pédiatre
Dr Chandra Shekar Ramdaursing :	Gynécologue Obstétricien
Mme Aryamah Doomun :	Nutritionniste

## IV : LE TOOLKIT « PROGRAMME NOURRIR LA VIE »

Depuis 2014, le GEM a donc choisi de créer une plateforme d'information et de sensibilisation, le Programme Nourrir La Vie - "Lasante demin koumans zordi" - au regard du levier de santé à un moindre coût des 1000 premiers jours, ce programme propose des pratiques et des supports concrets, en particulier concernant l'alimentation maternelle et infantile.



PROGRAMME  
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

### Pendant 3 fenêtres clés de consultation :



1. Lors des premiers rendez-vous de consultation prénatale



Livret no.1  
**Alimentation de la femme enceinte**



2. Derniers rendez-vous pré-nataux et premiers jours du nourrisson



Livret no.2  
**Allaitement maternel**



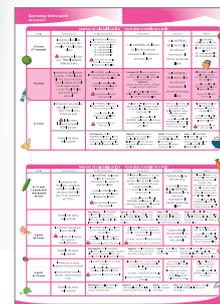
3. A partir de 6 mois jusqu'à 3 ans



Livret no.3  
**La diversification de mon enfant à partir de 6 mois**



Poster A3  
Tableau de diversification  
**Menus types avec des produits typiquement mauriciens**



**3 livrets conseils + menus types en format poster**  
à remettre aux parents

 Disponibles en créole et en français.

**Avec une structure identique pour chaque livret :**



**Couverture**



**Sommaire**



**Situations pratiques : dialogues, questions & réponses**



**Et au dos, les messages clés suggérés**

## Les messages clés à faire passer

### ● Guide sur l'alimentation de la femme enceinte



#### Bonne pratique à retenir

Une **alimentation variée et équilibrée** est **essentielle dès la conception** pour offrir à votre **bébé les meilleures chances** de se développer chaque jour au mieux.

#### Les recommandations clé

- Veiller à un apport adéquat en folates (père et mère)
- Eviter les grandes variations de poids
- Limiter l'impact du tabac, de l'alcool, du stress et des polluants

### ● Guide sur l'allaitement maternel



#### Bonne pratique à retenir

Le **lait épais** et parfois **jaunâtre** qui est secrété les premiers jours qui suivent l'accouchement est appelé **colostrum** et est un **aliment essentiel** pour le nouveau-né. Autant en faire bénéficier bébé !

#### Les recommandations clé

- Même de courte durée l'allaitement maternel est bénéfique : l'essayer c'est l'adopter !
- Bien se préparer à allaiter avant la naissance en discutant avec le conjoint, les aînées de la famille
- Se faire confiance quant à la fréquence, la quantité, l'heure de la tété, ...

### ● Guide sur la diversification



#### Bonne pratique à retenir

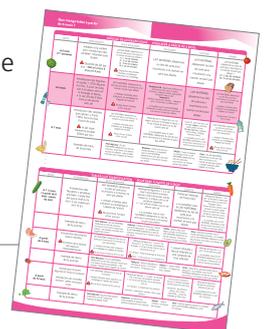
Un **enfant n'est pas un mini-adulte**. Il est donc important de respecter **l'âge et les quantités** au moment de l'introduction des aliments, la **qualité nutritionnelle** des aliments et **l'évolution dans les textures** en fonction de l'âge et de la dentition de l'enfant.

#### Les recommandations clé

- Introduction d'aliments solides à 6 mois et du gluten à 7 mois
- Maintenir un apport suffisant en lait maternel et/ou lait infantile **au moins jusqu'à 2 ans**
- Penser à varier les saveurs et les textures des aliments

#### Tableau de diversification en format poster

Des menus types pour aider les parents à débiter la diversification alimentaire en favorisant les **produits typiquement mauricien**.



## V : DE LA SCIENCE À L'ACTION

### A. REALISATIONS DU GEM DU 27 MARS 2017 AU 30 JUIN 2019

**A1 : Pour un meilleur impact, des passages dans les différents types de médias**



Un spot TV de 30 secondes ( En Français, Kreol et Bhojpuri) a été créé pour interpeller les futurs et jeunes parents sur le sujet. Il les incite à prendre les conseils pratiques et informations auprès des professionnels de santé mauriciens (ou sur le site internet).



#### Vague 2017

Plan Média Télévision sur 2 semaines : 76 spots

Plan Média Radio sur 2 semaines : 58 spots

#### Vague 2018

Billboard 4m x 3m : 120 faces

Plan Média Télévision sur 2 semaines : 38 spots

Plan Média Radio sur 2 semaines : 70 spots

Plan Média Insertion presse - 8 parutions

Les campagnes publicitaires nous ont permis d'avoir une couverture de 87% de la population ainsi que de toucher les personnes ciblées de manière répétitive (au moins 6 fois, ce qui est le nombre recommandé pour des campagnes publicitaires).

## A2 : Le site web

Le GEM a créé un site web simple [www.programmenourriralavie.mu](http://www.programmenourriralavie.mu), afin de renseigner les futurs et jeunes parents qui n'auraient pas l'occasion immédiate de consulter un professionnel de santé.

Le site permet un téléchargement simple des brochures de conseils pratiques. Une brochure scientifique est également disponible pour les professionnels de santé qui en font la demande.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.programmenourriralavie.mu>. The page content includes:

- À Maurice, c'est 1 adulte sur 2 qui est atteint de surpoids ou d'obésité, et 1 adulte sur 5 atteint de diabète de Type 2, entraînant ainsi de lourdes conséquences socio-économiques.**
- Les maladies chroniques non transmissibles** (maladies cardiovasculaires, obésité, diabète) sont aujourd'hui la **première cause de mortalité dans le monde** et les prévisions de l'Organisation Mondiale de la Santé, **+17% dans les 10 ans à venir**, n'invitent guère à l'optimisme.
- Ces 20 dernières années, les études ont montré que les 1000 premiers jours de la vie (**depuis la conception jusqu'à l'âge de 2 ans**) constituent une période pendant laquelle l'enfant est **particulièrement sensible à l'environnement**. Cet environnement peut être positif (alimentation adaptée et équilibrée, activité physique ...) comme négatif (stress, infection, exposition à des toxiques ...).
- Cet environnement peut avoir un impact à la fois sur sa santé actuelle, et sur sa santé future, en particulier la susceptibilité de développer ou non les maladies chroniques non transmissibles à l'âge adulte !
- Avoir une alimentation optimale durant cette période compte donc parmi les déterminants majeurs qui influencent la santé actuelle et future de l'enfant.
- L'association de Professionnels de Santé mauriciens, Groupe Enfants et Mères, le GEM, propose au travers du "Programme Nourrir La Vie", **des conseils et des outils concrets** pour vous aider à faire les bons choix en matière d'alimentation maternelle et infantile.
- Donnons ainsi, à un moindre coût, **les meilleures chances pour la vie, à nos tout-petits !**

At the bottom of the page, there is a footer with social media icons (Facebook, YouTube, Instagram) and a counter showing **0 0 0 6 3 5 0**. A red box highlights this counter. To the right, it says "Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM) Avec la collaboration de la PEDIATRIC SOCIETY".

Le nombre de personnes ayant visité le site web à fin juin 2019 est de **6350** soit une moyenne de 5 visites/jour depuis le lancement le 22 mars 2017.

### A3 : Déploiement du toolkit programme nourrir la vie dans le cabinet des professionnels de sante

#### 1. Visite face à face dans les cabinets privés avec Remis de la brochure HCPs :

- Qui est le GEM?
- Que sont les 1000 Jours?
- Qu'est ce que c'est le Programme NLV?
- Présentation du Site Internet et des outils (3 Brochures Parents)

#### 2. Univers couvert :

- Pédiatres



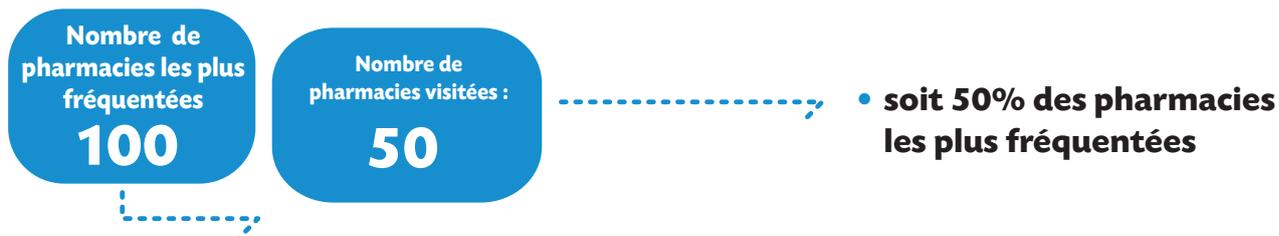
- Médecins généralistes à tendance pédiatrique(MGP)



- Gynécologues



- Pharmacies les plus performantes



- AUTRES :

Endocrino(2)/Nutritionnistes(8) en pratique privée, couverture à 100%

## A4 : Formation et sensibilisation des professionnels de santé & déploiement du toolkit dans les établissements de santé privés

### Animation/Staff dans les établissements de santé privés :

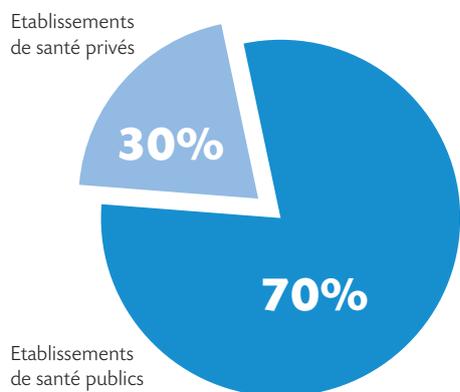
- État des lieux à Maurice augmentation du taux des NCDs
- Présentation du GEM
- Impact des 1000 premiers jours de vie sur la santé à l'âge adulte
- Présentation du Programme NLV
- Présentation des outils (3 Brochures Parents en VF/VK) et les recommandations clé!
- Site internet et spots TV/radio
- Distribution du stock des 3 brochures parents (VF)

+ Désignation d'un responsable du stock pour les différents services

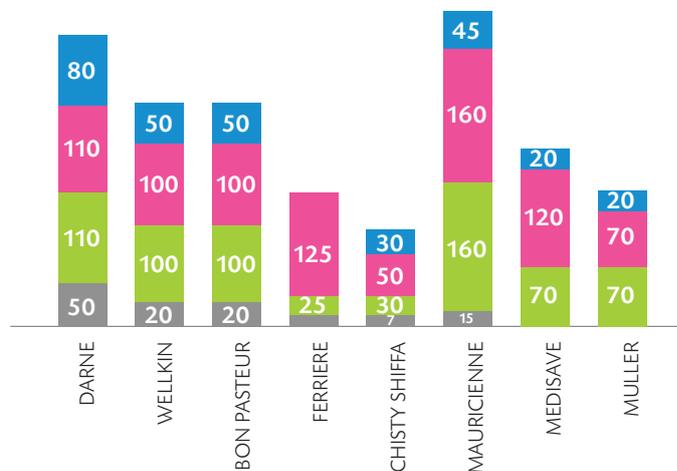
+ Coordonnées de la personne à contacter pour refaire le plein de brochures !

À ce jour, couverture à **100%** des établissements de santé privés et **45 sage-femmes (SF)** en établissements de santé privés soit **20% du nombre total de SF** (215).

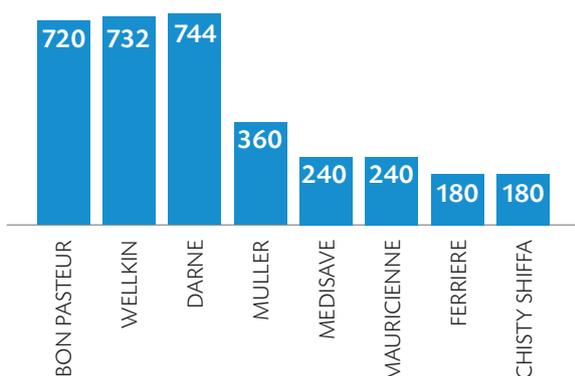
### Nombre de naissances à fin 2016



### Nombre de chaque brochures distribuées par établissement de santé privés



### Nombre de naissances dans les établissements de santé privés à fin 2016



## ANNEXE 1 : Campagne billboard 2018



**PROGRAMME Nourrir la vie**  
Lasante demin kouvans zordi

# 1000 JOURS

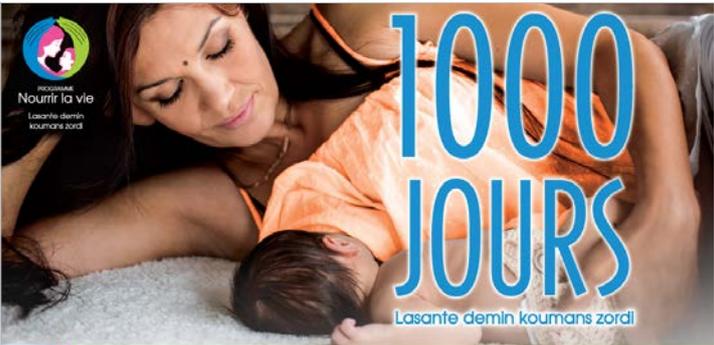
Lasante demin kouvans zordi!

**Maman mange bien, bébé se porte bien.**

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association **GEM** Groupe Enfants et Mères

avec le soutien de la **PAEDIATRIC SOCIETY** Partner for the community

Des conseils pratiques chez votre professionnel de santé ou sur [www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)



**PROGRAMME Nourrir la vie**  
Lasante demin kouvans zordi

# 1000 JOURS

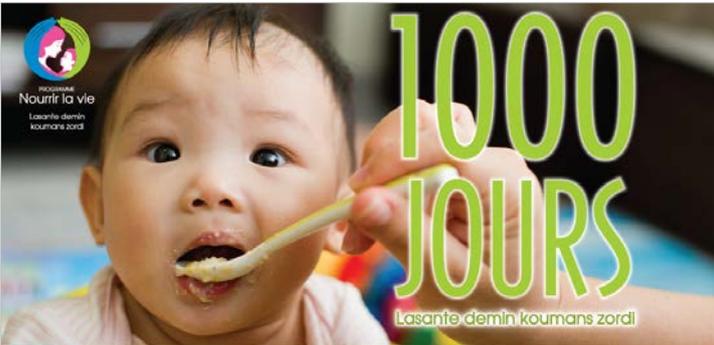
Lasante demin kouvans zordi!

**L'allaitement maternel, capital santé pour la vie.**

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association **GEM** Groupe Enfants et Mères

avec le soutien de la **PAEDIATRIC SOCIETY** Partner for the community

Des conseils pratiques chez votre professionnel de santé ou sur [www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)



**PROGRAMME Nourrir la vie**  
Lasante demin kouvans zordi

# 1000 JOURS

Lasante demin kouvans zordi!

**Bien nourrir bébé, c'est construire sa santé future.**

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association **GEM** Groupe Enfants et Mères

avec le soutien de la **PAEDIATRIC SOCIETY** Partner for the community

Des conseils pratiques chez votre professionnel de santé ou sur [www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)

ANNEXE 2 : Affichage des posters 1000 jours dans les pharmacies



**ANNEXE 3 : Insertions presse dans les journaux locaux les plus consultés**

Le Défi Quotidien - Lundi 20 août 2018 - 54

# 1000 JOURS

Parce que la santé future de votre enfant peut se décider pendant les **1000 premiers jours** de sa vie.

Dès la Conception   Naissance   6 mois   Jusqu'à 2 ans

Les maladies chroniques non transmissibles (surpoids, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires) sont maintenant la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité à l'âge adulte dans le monde et à Maurice. La meilleure prévention, c'est d'agir le plus tôt possible, pendant notre construction, nos 1000 premiers jours de vie. Ces 20 dernières années, les études ont montré que les 1000 premiers jours constituent une période pendant laquelle l'enfant, est particulièrement sensible à son environnement. Par exemple, son accompagnement psycho-affectif et son alimentation vont avoir un impact non seulement immédiat, mais aussi à long terme, influant sur la probabilité de survenue de maladies chroniques OU sur sa bonne santé, A L'AGE ADULTE. Concrètement, par quelques bonnes pratiques alimentaires, vous pouvez donner le meilleur départ dans la vie à votre enfant. C'est une fenêtre d'opportunité. Et votre professionnel de santé est là pour vous conseiller.

**Nourrir la vie**  
L'impact de nos actions

avec le soutien de

Demandez les brochures gratuites et le conseil de votre professionnel de santé. Plus d'info sur le [www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)

**MINISTRY OF SOCIAL SECURITY, NATIONAL SOLIDARITY, AND ENVIRONMENT AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT (SOCIAL SECURITY & NATIONAL SOLIDARITY DIVISION)**  
 Invitation to Bid  
 Authorised under Section 16(1) of the Public Procurement Act 2006

**Provision of Cleaning and Hygiene Services at Altima and Ebène Heights Buildings, Ebène**  
 MSS/OAB 12/2018-19  
 (Open National Bidding)

The Ministry of Social Security, National Solidarity, and Environment and Sustainable Development (Social Security and National Solidarity Division) invites bids from eligible and qualified bidders for the **Provision of Cleaning and Hygiene Services at Altima and Ebène Heights Buildings, Ebène** as more fully described in the bidding document.  
 The closing date for submission of bids is **Wednesday 19 September 2018 up to 13 30 hours (local time)** at latest.  
 For further details please consult the government procurement portal: [publicprocurement.govmu.org](http://publicprocurement.govmu.org)  
**R. Seeneevassen Building**  
**Corner Jules Koenig & Maillard Streets**  
**Port Louis**

17 August 2018

**VACANCY**  
**FURAAT (MAURITIUS) LTD**

**Is looking for:**

- 3 Rain Water System Mould Technicians
- 2 Underground Rain Water Harvesting Technicians

**Responsibilities:** To be discussed during interview  
**Salary:** Will be as per the remuneration order with payment of Overtime

Qualified candidates are requested to call at:  
 Tel: 6865805  
 Remono Street, Curepipe 74248, Mauritius  
 Email: [ash@forus.group](mailto:ash@forus.group) | Attention: Director  
 Closing Date: 24.08.2018

Défi Plus - du 25 au 31 août 2018

L'Express du mercredi 22 août 2018

**1000 JOURS**  
Parce que la santé future de votre enfant peut se décider pendant les 1000 premiers jours de sa vie.

Dis la Conception Naisance 6 mois Jusqu'à 2 ans

Les maladies chroniques non transmissibles (hypertension, diabète, obésité, maladies cardiovasculaires) sont maintenant la principale cause de mortalité et d'invalidité dans le monde. Elles commencent à se développer pendant les 1000 premiers jours de la vie. Ces 20 dernières années, les études ont montré que les 1000 premiers jours de la vie ont un impact majeur sur la santé future de l'enfant. Cependant, par quelques bonnes pratiques alimentaires, vous pouvez donner à votre bébé les meilleures chances de santé.

avec le soutien de la **PEW RESEARCH CENTER**

Demandez les brochures gratuites et le conseil de votre professionnel de santé. Plus d'infos sur le [www.1000jours.ca](http://www.1000jours.ca)

**Actualité**  
**PROJET DE LABORATOIRE D'ADN ABANDONNÉ**  
Ce que Maurice perd en termes d'avancée technologique

**COMMISSION D'ENQUÊTE SUR LA DROGUE**  
**Le Bar Council passe à l'offensive**

**RECRUTEMENT CONTROVERSÉ**  
**Licencement du gardien de prison présumé meurtrier**

**1000 JOURS**  
Parce que la santé future de votre enfant peut se décider pendant les 1000 premiers jours de sa vie.

Dis la Conception Naisance 6 mois Jusqu'à 2 ans

Les maladies chroniques non transmissibles (hypertension, diabète, obésité, maladies cardiovasculaires) sont maintenant la principale cause de mortalité et d'invalidité dans le monde. Elles commencent à se développer pendant les 1000 premiers jours de la vie. Ces 20 dernières années, les études ont montré que les 1000 premiers jours de la vie ont un impact majeur sur la santé future de l'enfant. Cependant, par quelques bonnes pratiques alimentaires, vous pouvez donner à votre bébé les meilleures chances de santé.

avec le soutien de la **PEW RESEARCH CENTER**

Demandez les brochures gratuites et le conseil de votre professionnel de santé. Plus d'infos sur le [www.1000jours.ca](http://www.1000jours.ca)

Le Défi Quotidien du vendredi 10 août 2018

**SBM YIELD FUND**  
Communiqué

**DIVIDEND ANNOUNCEMENT**

SBM Mauritius Asset Managers Ltd and DTDS Trustees Ltd, the Manager and Trustee of SBM Yield Fund (the "Fund") respectively, are pleased to advise the investors of the Fund that a dividend payment of 33.63 cents per unit has been approved for the financial year ended June 2018.

The dividend will be paid on or before August 14, 2018 to all Unitholders registered at the close of business on June 23, 2018.

By order of the Manager:

SECRETARY  
August 10, 2018

The Manager of SBM Yield Fund accepts full responsibility for the accuracy of the information in this communiqué.

**SBM MAURITIUS ASSET MANAGERS LTD. | SBM**

**1000 JOURS**  
Parce que la santé future de votre enfant peut se décider pendant les 1000 premiers jours de sa vie.

Dis la Conception Naisance 6 mois Jusqu'à 2 ans

Les maladies chroniques non transmissibles (hypertension, diabète, obésité, maladies cardiovasculaires) sont maintenant la principale cause de mortalité et d'invalidité dans le monde. Elles commencent à se développer pendant les 1000 premiers jours de la vie. Ces 20 dernières années, les études ont montré que les 1000 premiers jours de la vie ont un impact majeur sur la santé future de l'enfant. Cependant, par quelques bonnes pratiques alimentaires, vous pouvez donner à votre bébé les meilleures chances de santé.

avec le soutien de la **PEW RESEARCH CENTER**

Demandez les brochures gratuites et le conseil de votre professionnel de santé. Plus d'infos sur le [www.1000jours.ca](http://www.1000jours.ca)

## ANNEXE 4 : Emissions dédiées au programme NLV sur les chaînes de télévision locales et à la radio & retombées média papier & web

OBJECTIF SANTÉ    ACCUEIL    **SANTÉ**    BEAUTÉ    PSYCHOLOGIE    SAGESSE & PLANÈTE    SPORTS & BIEN ÊTRE    NUTRITION    TESTS    🔍    🏠

**SANTÉ**    Accueil / Santé / Au féminin / Allaitement / Dr Leu...

01 septembre 2017

### Dr Leung : « L'allaitement maternel : idéal pour bébé et surtout un grand 'plus' pour sa santé dans le futur »

Dans le cadre de la semaine de l'allaitement maternel célébrée en début du mois, la Fortis Clinique Darné a, le jeudi 24 août, organisé une causerie animée par le Dr François Leung, pédiatre. Il a été catégorique : « Le lait maternel est un aliment unique, adapté à l'espèce humaine, qui permet d'assurer une croissance optimale et un bon développement du bébé. En outre, l'allaitement maternel contribue à la santé de la maman. » Explications.



**Fortis Clinique Darné**    🌐    📧    📞    📺    📱

#### Les dangers du lait de vache

Il n'y a que le lait maternel qui est naturellement approprié pour le bébé.

« Le lait maternel est bien plus qu'un lait ordinaire. Il apporte tous les nutriments indispensables certes, mais il est surtout spécial de par sa composition en substances bénéfiques pour la santé de l'enfant. D'ailleurs c'est aussi une substance vivante, puisqu'il contient des cellules vivantes de défense et d'anticorps, ce qui le différencie d'un lait industriel. »

Le pédiatre a aussi fait ressortir que le lait de vache contient trois fois plus de sels et de protéines que le lait maternel : un excès de sel dérègle l'organisme de l'enfant et le prédispose à l'hypertension, alors que l'excès de protéines entraîne un surmenage du foie et des reins.

« Et surtout, ne pensez pas que vous pouvez régler ce problème en diluant le lait de vache. Le lait serait alors appauvri en d'autres nutriments, notamment en glucides et en lipides. »

#### Bienfaits pour le nourrisson et la maman

Les bienfaits de l'allaitement maternel pour le nourrisson sont nombreux :

- Favorise une croissance normale jusqu'à l'âge de 6 mois
- Favorise le développement cérébral et rétinien
- Favorise la maturation d'une flore intestinale saine
- Renforce le système immunitaire et diminue la fréquence et la gravité des infections ORL
- Diminue les allergies et l'asthme
- Prévient l'obésité durant l'enfance et l'adolescence
- Prévient les maladies cardiovasculaires
- Prévient le diabète de type 1
- Renforce la relation mère-enfant

Puis, il y a les bienfaits pour la maman. L'allaitement favorise un contact corps à corps tendre, entraîne une confiance mutuelle et crée un bonding avec son enfant. Les autres bienfaits de l'allaitement maternel pour la maman sont les suivants :

- Entraîne une perte de poids
- Prévient le cancer de l'ovaire et le cancer du sein
- Diminue les risques d'ostéoporose
- Diminue les hémorragies dans les suites de couche

#### L'importance des premiers 1000 jours

L'allaitement maternel est particulièrement important car il s'intègre justement dans le programme 'Nourrir la vie' présenté par le GEM (Groupe Enfant et Mère). Il s'agit d'une intervention précoce au cours des 1000 premiers jours de la vie, c'est-à-dire de la date de conception jusqu'à l'âge de 2 ans, période durant laquelle des erreurs doivent être évitées afin d'éviter chez lui, le développement des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète de type 2, etc.

« Tout se joue durant ces 1000 premiers jours. Il s'agit d'une fenêtre d'opportunité unique durant laquelle on doit agir avec des moyens simples, essentiellement par des recommandations d'une nutrition saine et équilibrée chez la femme enceinte, d'un allaitement maternel durant les 6 premiers mois et d'une diversification alimentaire correcte chez le nourrisson et petit enfant. En ce faisant, on peut améliorer la santé et le bien être de toutes les prochaines générations, diminuer la morbidité, l'absentéisme et les dépenses de santé et contribuer au développement économique du pays. », appuie le Dr Leung.

Le Dr Leung a tenu à rappeler que selon la convention internationale du travail sur la protection de la maternité, il est prévu que les femmes bénéficient d'une heure d'allaitement maternel par jour (ou de deux pauses de 30 minutes). Le thème de campagne de l'allaitement maternel proposé par l'OMS en 2017, étant 'Soutenir l'allaitement - Ensemble', il importe donc à tout un chacun d'y apporter son support : les professionnels de santé, les groupes de soutien à l'allaitement maternel, les jeunes, les employeurs, les médias et les décideurs politiques.

#### Pourquoi le lait maternel ?

« Il est impossible de nier l'importance de l'allaitement maternel. Si les mammifères existent toujours, c'est justement grâce à l'allaitement maternel. »

Pour le Dr Leung, le lait maternel est irremplaçable. C'est le seul lait qui répond précisément aux besoins de bébé. D'une part, il contient tous les nutriments nécessaires pour que le bébé se développe de façon optimale, d'autre part il est approprié à son système digestif immature. Le lait maternel regorge d'éléments nutritifs : Sucres, protéines, acides gras, sels minéraux, oligoéléments, et vitamines. Il contient aussi d'autres éléments spécifiques, qui sont bénéfiques à la santé du bébé : facteurs de croissance, facteurs de maturation du tube digestif, facteurs de défense immunitaire (oligosaccharides, nucléotides, anticorps, cellules vivantes etc), enzymes et hormones.

#### Les types de lait adaptés au rythme de développement de bébé

Les besoins du nourrisson changent avec le temps, et le lait maternel se modifie en même temps, permettant de répondre aux besoins nutritionnels de bébé.

##### Le colostrum

Il s'agit d'un liquide jaune clair, sécrété durant les premiers jours après l'accouchement. Il est riche en protéines, sels minéraux et graisses essentielles et est bien adapté aux besoins du nouveau-né. Il permet une bonne hydratation, favorise la croissance d'une flore intestinale saine, et sa richesse en anticorps apporte une protection contre les infections. Il a aussi un effet laxatif.

##### Le lait de transition

Entre le 5<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour, le lait devient plus épais et blanc : c'est le lait de transition. La composition du lait varie progressivement : le taux de protéines et d'anticorps baisse tandis que celui des sucres et lipides augmente.

##### Le lait mature

Le lait mature apparaît à partir du 15<sup>e</sup> jour. Il est blanc bleuté, et est sécrété jusqu'à 1 à 1.2 litres par jour. Il est riche en lactose et en lipides, alors que la concentration en protéines s'abaisse. Son goût varie selon l'alimentation de la maman, ce qui peut habituer le bébé à des différentes saveurs. Ainsi, au moment de la diversification alimentaire à l'âge de 6 mois, la transition aux autres aliments se fera plus facilement.

Le lait maternel est si complet que l'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif pendant six mois révolus. Il peut être poursuivi ensuite avec des aliments complémentaires jusqu'à 2 ans, voire davantage. Même de courte durée, il reste toujours recommandé.

## SANTÉ

Accueil / Santé / Au féminin / Grossesse et accouch...

21 mars 2017

**1000 jours pour la santé des Mauriciens de demain!**

Pour éviter l'amputation liée au diabète, pour éviter l'AVC causé par les artères bouchées, pour éviter les milliers de complications liées aux maladies non-transmissibles, il faut agir tôt, très tôt. Pour qu'il ne soit pas trop tard, il faut agir dans les 1000 premiers jours de la vie. Le mercredi 15 mars, l'Association GEM (Groupe Enfants et Mères) a parlé de son programme 'Nourrir la vie' lors d'une conférence de presse, ils nous ont appelé. Nous avons répondu "Présent".



**Luckshmee JEAWON**  
Rédactrice Web



Le Dr Leung, le Dr Radhika Jagatsing-Beehuspotea et le **Dr Ryad Joomye**, tous trois pédiatres, le Dr Shekar Ramdaursing, gynécologue, Nishita Nursoo, nutritionniste, Jeanine Berony, sage-femme... Ils font tous partie de l'association **Groupe Enfants et Mères (GEM)** et ils se sont réunis le 15 mars pour parler du programme 'Nourrir la vie'. Pourquoi un gynécologue et une sage-femme, vous demandez-vous ? Parce que justement, la prévention commence dès que débute la vie. Dès la période de conception, alors que l'être n'est qu'un fœtus, alors que les organes vitaux et le cerveau se forment, il faut agir. C'est une période décisive, une période de vulnérabilité. Mais selon le Dr Joomye, nous pouvons faire de cette période de vulnérabilité une période d'opportunité :

*« Il faut transformer cette fenêtre en fenêtre d'opportunité. C'est là où tout se joue. A Maurice, beaucoup diront 'Ayo, li ankor zenfan, li pa concerne par malad leker ek diabet'. Au contraire ! C'est le moment d'agir. Parce qu'après, c'est trop tard. »*

**Quand agir ?**

Il faut agir dès la conception. De la période de conception jusqu'à ce que bébé atteigne l'âge de deux ans ; ce sont les 1000 jours les plus importants Et ce n'est pas seulement la GEM qui le dit. Le Dr Leung fait ressortir que durant les années 80, le Dr Barker, épidémiologiste évoquait déjà l'origine précoce des maladies. Les études l'ont démontré ; si papa consomme trop de graisse, sa fille a plus de risques de devenir **obèse** et/ou diabétique plus tard. Et si papa fume trop, cela affecte aussi l'indice de masse corporelle de son fils. L'hygiène de vie des parents est importante.

**Que faire ?**

Plusieurs facteurs doivent être pris en considération, le plus important étant l'alimentation. Elle est très importante avant, pendant et après la grossesse. Les 3 premiers leviers choisis par la GEM sont les suivants : nutrition pendant la grossesse, allaitement maternel et diversification alimentaire du jeune enfant.

Pour cela, il est important d'informer et de redéfinir les priorités :

*« Oui, nous savons qu'il y a certaines personnes qui sont vraiment dans le besoin et nous allons faire un effort pour aller vers eux. Mais il y a aussi ceux qui affirment ne pas avoir de quoi se procurer une alimentation saine mais qui possèdent téléphone portable, télé, canal... Il est donc extrêmement important d'éduquer les gens et de redéfinir les priorités. »,* affirme le Dr Joomye.

Au Dr Leung de préciser qu'avoir une bonne alimentation n'est pas aussi coûteux ou compliqué que nous le pensons. Encore une fois, sensibilisation et volonté restent les maîtres mots.

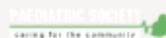
**Qui est concerné ?**

Les jeunes et futurs parents surtout. Mais lorsqu'une femme est enceinte, il y a aussi grand-mère et grand-père, tonton et tante qui vont intervenir et donner leur avis sur l'alimentation de la future maman. Lorsque bébé naît, les facteurs culturels influenceront aussi son alimentation, d'où l'importance de sensibiliser tout un chacun. D'ailleurs avec 1 Mauricien sur 2 atteint d'obésité ou de surpoids et 1 adulte sur 5 atteint de **diabète de type 2**, c'est toute la population qui doit être alarmée. Les maladies non-transmissibles affectent la qualité de vie de ceux concernés mais aussi la productivité d'un pays. Tout le monde doit y mettre du sien afin d'aider, informer et sensibiliser. Evurons, dès maintenant, pour des générations futures en meilleure santé.

**Pour en savoir plus...**

La GEM vous convie, ce mercredi 22 mars, à 19 heures au R. Gandhi Scientific Center pour le lancement du « Programme Nourrir la vie ».

Avec la collaboration de la



À LA UNE  
 Chad Ho et Océane Cassagnol vainqueurs du Nando's RLSS Open Water Swim 2018

La Gazette  
 Application Mobile La Gazette App

ACTU - À SAVOIR - RÉVÉLATION - MAURICE - EXPLORATION - ÉCOLE - LA GAZETTE -  
 PETITES ANNONCES - ÉVÉNEMENTS - CONTACTS

GEM: Mieux alimenter les nourrissons pour assurer leur santé demain

Par Zubair HANSY - 16 Mai 2017 - Dans Santé 312



L'association Groupe Enfants et Mères (GEM) vient de lancer le Programme Nourrir La Vie. Celui-ci, explique de manière simple aux parents et futurs parents comment la période des 1 000 jours, soit de sa conception jusqu'à ce que le bébé ait deux ans, est essentielle et cruciale pour la santé future de ce dernier.

Une bonne hygiène de vie du côté de la mère mais également du côté du père, avant même la conception de l'embryon, puis pendant les 1 000 premiers jours de vie pourraient permettre d'impacter significativement et avec un effet amplifié, la santé de l'enfant à long terme. C'est ce que soutient le GEM, qui regroupe des professionnels de santé mauriciens : pédiatres, gynécologues, sage-femmes, nutritionnistes et endocrinologues des secteurs public et privé.

Après une phase de documentation de près de trois ans, appuyée sur les influences environnementales précoces, dont l'alimentation, le GEM a lancé le 22 mars 2017, une plateforme de sensibilisation et d'informations concrètes à travers divers outils destinés aux professionnels de santé, à destination des parents et futurs parents. En intervenant sur cette période propice des 1 000 premiers jours, l'ambition de cette initiative est d'impacter positivement la santé des Mauriciens à court et long terme, et à un moindre coût, notamment pour prévenir et limiter la survenue des maladies chroniques non-transmissibles, qui devient un vrai problème de société à l'île Maurice.

En d'autres termes, le GEM souhaite prendre le problème croissant des maladies non transmissibles et chroniques à la racine, pour mémoire, à Maurice, c'est à dire sur 2 qui est atteint de surpoids ou d'obésité, et 1 adulte sur 5 atteint de diabète de type 2, entraînant ainsi de lourdes conséquences socio-économiques.



Selon ces trouvailles, si la séquence de notre ADN qui contient notre « hérédité » n'est pas modifiable, il n'en est pas de même pour l'expression de nos gènes, qui peut être influencée par des stimuli extérieurs négatifs (stress, infections, polluants...) ou positifs, comme une alimentation équilibrée ou une activité physique régulière. On parle alors d'épigénétique. « L'épigénétique peut être défini comme le logiciel ou le software de notre génétique. Les gènes s'expriment en rapport à l'environnement et sont très influencés par l'alimentation, comme le gène de l'obésité, par exemple », poursuit le pédiatre. Ainsi, le capital santé de l'enfant ne dépend donc pas uniquement de ses gènes. L'environnement dans lequel il se développe joue un rôle primordial.

PASSER VOTRE PETITE ANNONCE  
 LES PETITES ANNONCES RÉGULIÈREMENT SUR LE JOURNAL La Gazette  
 PROFITEZ DE 100 jours à moins sans payer  
 1 ANNONCE de 100 pour 1 mois sans payer  
 → passez 100 jours sur le Web complet !  
 ENVOYER VOTRE PETITE ANNONCE

APPLICATION MOBILE LA GAZETTE  
 TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE La Gazette App

VOITURES NEUVES & OCCASIONS  
 CARS MAURITIUS  
 VENDEZ GRATUITEMENT VOTRE VOITURE  
 ACHETEZ VOTRE VOITURE  
 Neuf et Occasion  
 VISITER

IMMOBILIERA MAURICE  
 TROUVEZ VOTRE BIEN IMMOBILIER  
 Sur l'île Maurice  
 VISITER

« Nous mettons en avant des conseils alimentaires très simples, que nous connaissons déjà mais nous les avons oubliés ou négligés. Nous nous basons sur des faits prouvés par des études concrètes par le passé. En effet, en étudiant les phénomènes de sous-nutrition dans les années 80, l'épidémiologiste britannique David Barker a posé le premier la question de l'origine précoce des maladies. - Radhika Jagatsingh-Beehuspoteea Pédiatre et membre de GEM.

Donc, si les parents mangent mal, les enfants sont à risque de développer des maladies ? Selon la Dr Jagatsingh-Beehuspoteea, une bonne hygiène de vie permettrait aux parents d'influencer positivement la santé de leur enfant. Cela, avant, pendant, et après la conception pourrait effectivement modifier durablement l'expression des gènes du bébé et diminuer sa susceptibilité à développer certaines maladies chroniques à l'âge adulte.

Passer à l'action

Pour enrayer la progression des maladies chroniques non transmissibles, il convient d'agir en amont, sur le risque de maladie lui-même. C'est pourquoi, l'association GEM met à disposition des professionnels de santé mauriciens un ensemble d'outils d'information pour eux, et surtout au travers de leur conseils en consultation, pour les futurs parents et jeunes parents. Le Programme Nourrir La Vie vise non seulement à démocratiser ce concept scientifique des 1 000 premiers jours, mais va aussi jusqu'au bout du geste en regroupant les bonnes pratiques du quotidien pour les parents de jeunes enfants et futurs parents, spécifiquement dans le domaine de l'alimentation.

Les trois premiers leviers qui ont été choisis par le GEM durant cette fenêtre unique des 1 000 premiers jours sont: la nutrition pendant la grossesse, l'allaitement maternel et la diversification alimentaire du jeune enfant. Ces leviers se présentent sous forme de trois guides, riches en conseils pratiques pour tirer un bénéfice optimal de chaque période. Les guides sont très images et remplis d'exemples et de situations du quotidien des parents et futurs parents. Ils sont disponibles à la fois en français et en créole mauricien. Une première vague de brochures a été diffusée à tous les professionnels de la mère et de l'enfant depuis le 22 mars 2017. Les brochures sont également accessibles sur le site web [www.programmenourrirnavie.mu](http://www.programmenourrirnavie.mu).

Les membres du GEM vont également vers les gens en organisant des causeries et débats pour les professionnels de santé, les employés de bureaux et diverses associations à travers l'île. Le but est de vulgariser l'importance des 1 000 premiers jours du nourrisson. Pour conclure, la pédiatre Radhika Jagatsingh-Beehuspoteea indique qu'il ne faut pas se sentir impuissant face à l'avenir des enfants et que l'aide est disponible à travers des méthodes simples. « Il ne faut pas être découragé. Quand on parle des 1 000 premiers jours, cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas commencer à mieux alimenter le bébé à un an ou à l'âge adulte. Toutefois, le plus tôt on s'y prend, meilleurs seront les résultats. »

## Dr François Leung : «Le lait en poudre ne peut pas remplacer le lait maternel»

27 AOÛT 2017 PAR JEAN-MARIE ST CYR 2

COMMENTAIRES

ACTUALITÉS



« L'alimentation du nourrisson doit répondre à des règles précises pour le développement optimal de l'enfant ». C'est la recommandation du Dr François Leung, pédiatre. Il a animé une causerie pour le soutien de l'allaitement maternel à la clinique Fortis Darné.

Selon le Dr François Leung, l'alimentation du nourrisson doit respecter son immaturité digestive. « Il y a des erreurs à éviter, car elles peuvent être délétères à court et à long terme et être la source de certaines maladies chez l'enfant », dit-il. Parmi, il y a les maladies non transmissibles comme le diabète ou encore l'hypertension. Et un estomac pas encore prêt à accueillir d'autres aliments que le lait maternel peut donner des coliques à l'enfant par exemple.

### Protection

« Le lait en poudre a été modifié, mais ne pourra jamais remplacer le lait maternel qui contient plus de nutriments essentiels tels les enzymes, anticorps essentiel pour le développement de l'enfant », dit-il. Le lait maternel contient également des oligosaccharides qui sont des prébiotiques qui favorisent la prolifération des bons microbes dans l'intestin, au lieu de favoriser la pousse de microbes pathogènes qui provoquent des maladies. Les oligosaccharides sont aussi une barrière pour prévenir la pénétration des allergènes et des microbes et diminuent ainsi le risque d'allergie chez l'enfant. Ajouté à cela, le lait en poudre est trois fois plus salé et ne convient pas, par conséquent aux nouveau-nés.

Le premier lait, appelé colostrum, est sécrété durant les premiers jours suivant la naissance d'un enfant. C'est un liquide qui est clair et jaunâtre qui, même s'il est produit en petite quantité, apporte tous les nutriments essentiels à la croissance du nourrisson. Il est riche en protéine, sels minéraux, riche en graisse essentielle et pauvre en sucre.

À partir du cinquième jour, le lait va changer de couleur pour devenir blanc. C'est le lait de transition qui au 15e jour deviendra un lait mature. Chaque lait est différent, mais tous les types de lait peuvent être donnés aux bébés. « Le colostrum contient des anticorps et protège le bébé contre les infections », souligne le Dr Leung.

Le lait mature est quant à lui riche en sucre, lactose et lipides. Son goût varie en fonction de l'alimentation de la maman. Ce qui va l'aider lors de la diversification des aliments, car il va reconnaître les goûts plus facilement et accepter cette alimentation affirme le pédiatre.

« Le lait maternel est complet et il peut être exclusif pendant les six premiers mois, selon l'Organisation mondiale de la santé », ajoute le Dr Leung. Et il est possible de continuer à allaiter son enfant jusqu'à 24 mois ou plus dépendant des circonstances. Le lait maternel devient complémentaire, lors de la diversification des aliments.

### Bénéfices

Allaiter son enfant au sein comporte de nombreux bénéfices, de par la composition du lait maternel affirme le pédiatre. Il favorise ainsi un bon développement cérébral et visuel. Il renforce aussi la maturation de la flore intestinale et consolide par la même occasion le système immunitaire et protège contre l'asthme et les allergies.

« Le lait maternel apporte un développement optimal également au niveau de l'apprentissage également et diminue la gravité des infections digestives qu'on peut retrouver chez les enfants », ajoute le médecin. Le contact peau à peau avec la maman permet de créer un lien psychoaffectif solide entre mère et enfant. Cela apporte une confiance mutuelle entre les deux.

L'allaitement maternel a aussi des avantages pour la maman. En effet, une femme qui allaite a moins de risque d'avoir un cancer du sein, un cancer des ovaires ou encore de l'ostéoporose. Cela diminue aussi le taux d'obésité et diminue le risque d'hémorragie post accouchement.

### Nourrir la vie

La lait maternel cadre parfaitement bien avec le programme de 1 000 jours du Groupe enfants mères (GEM) fait ressortir également le Dr Leung. Ce programme de 1 000 jours est une initiative d'un groupe de professionnels de la santé qui ont élaboré le programme nourrir la vie. Ainsi dès la conception jusqu'au millième jour, après la naissance, tout doit être mis en œuvre pour ne pas faire des erreurs, explique le Dr Leung.

Il est possible selon lui d'agir durant cette période sur la santé future de l'enfant. Une mère qui prend de l'alcool durant sa grossesse peut causer du tort à son enfant tout comme une femme qui ne contrôle pas son taux de diabète, alors qu'elle est enceinte dit-il. « Le bébé peut être gros ou avoir des malformations ». Le pédiatre fait ressortir que n'importe quel incident durant la grossesse peut entraver le développement du fœtus.

La plupart des erreurs sont liées à un problème nutritionnel selon lui. « Une femme enceinte qui mange mal aura un enfant de petite taille qui va par la suite entraîner une obésité chez l'enfant ou encore l'hypertension et des maladies cardiovasculaires ». Pour lui, la plupart des maladies non transmissibles et chroniques de l'adulte peuvent être prévenues grâce à une nutrition. Mais il faut aussi éviter la drogue, l'alcool et la cigarette également.

Ainsi pour avoir des adultes en bonne santé, tout commence durant la période de la grossesse et les mois suivants la naissance de l'enfant.

## Intervenir durant les 1000 jours pour s'assurer d'une bonne santé demain



Par Marie-Annick Savripene

22 MAR

2017

22:08

0



Partagez cet article



Votre voiture vous attend sur

lexpresscars.mu

Le Programme *Nourrir La Vie* qui explique de façon simple aux futurs parents comment la période des 1000 jours, allant de la conception d'un fœtus jusqu'à ce que le bébé ait deux ans, est unique et décisive pour la santé future de ce dernier, démarre aujourd'hui.

Cette initiative, mise au point par l'association Groupe Enfants et Mères (GEM), qui regroupe des professionnels multidisciplinaires de santé – pédiatres, gynécologues, sages-femmes – des secteurs public et privé, prend la forme de la distribution de trois brochures en format A5 pour les femmes enceintes. Ces livrets en français et en créol traitent respectivement de l'alimentation nécessaire pour la femme durant sa grossesse, de l'importance de l'allaitement maternel et de celle de la diversité alimentaire.

Et pour sensibiliser le grand public au sujet de cette période fenêtre de 1000 jours où tout ce que fait et mange la mère conditionne l'état de santé de l'enfant une fois qu'il est adulte, des spots radios et télévisés de 45 secondes en français, créol et bhojpuri seront diffusés aux heures de grande écoute sur les radios publiques comme privées et sur les chaînes de la MBC. Leur message est le suivant : «La santé dimin komanse zordi».

Les professionnels de santé n'ont pas été oubliés puisqu'un livret avec des explications plus scientifiques a été conçu à leur intention. C'est ce qu'ont expliqué les principaux intervenants du GEM hier soir lors du lancement officiel du programme *Nourrir La Vie* au Rajiv Gandhi Science Centre.

Ce n'est pas sur du vent que le GEM, présidé par le pédiatre François Leung, s'est basé pour obtenir ces explications. Dans les années 80, l'épidémiologiste britannique David Barker a établi une corrélation indéniable entre la période prénatale jusqu'à ce que l'enfant ait deux ans et les pathologies chroniques comme le diabète, l'obésité, le cancer, les allergies développées à l'âge adulte. Toutes les études subséquentes sont venues lui donner raison. La pédiatre Radhika Jagatsingh-Beehuspotee et ses confrères du GEM estiment qu'il est possible de faire une différence en agissant sur les facteurs modulables que sont l'alimentation de la mère durant la grossesse, l'allaitement maternel et la diversification alimentaire pour les bébés.

Le GEM qui en a profité pour lancer son site web [www.programmenourrilavie.mu](http://www.programmenourrilavie.mu) demande à tout le monde de s'unir et d'agir ensemble pour faire des prochaines générations de Mauriciens des citoyens en bonne santé et de Maurice une île où les statistiques des maladies non transmissibles seront en nette régression.

Home > Nouveau-Né > "Nourrir la Vie" - Les 1000 premiers jours

SHARE

## "Nourrir la Vie" - Les 1000 premiers jours

Dossier: Grossesse & Nutrition



Savez-vous que l'alimentation lors des 1000 premiers jours d'un être humain, allant de sa conception jusqu'à ses 2 ans, sont déterminants pour sa santé lorsqu'il sera devenu adulte? Le programme "Nourrir La Vie", lancé le 22 mars 2017, vise justement à conscientiser la population mauricienne sur le rôle crucial que jouent ces 1000 premiers jours, période "durant laquelle le capital santé de l'enfant et de l'adulte à venir se dessine" et qui "est une fenêtre d'opportunité unique à saisir en termes de prévention".

"Nourrir la Vie", c'est quoi?  
 Groupe Enfants et Mères (GEM)  
 Les membres du Bureau  
 Autres membres  
 En savoir plus  
 What else?

"Nourrir la Vie", c'est quoi?

Le programme "Nourrir La Vie" est une initiative de l'association "Groupe Enfants et Mères" (GEM) en collaboration avec la Paediatric Society. Selon les membres fondateurs, ce programme est le fruit d'une réflexion initiée il y a trois ans, et qui partait du constat que certaines maladies non-transmissibles à Maurice (diabète, hypertension et maladies cardiovasculaires) ont atteint des niveaux inadmissibles, et qu'il était devenu un enjeu majeur de santé publique que d'attaquer ces problèmes à la racine.

Groupe Enfants et Mères (GEM)

L'association GEM est constituée de professionnels de santé issus du secteur public et du privé : pédiatres, sage-femmes, gynécologues-obstétriciens, nutritionnistes, endocrinologues. Elle a pour mission "de contribuer transversalement à former et informer les professionnels de santé et le grand public au sujet des enjeux des 1000 premiers jours, et participer à une prévention spécifique concrète."

L'information pour le grand public passera, entre autres, par des interventions dans les garderies et les établissements de santé publique.

Les membres du Bureau

Président : Dr Francois Leung, Pédiatre  
 Vice-Présidente : Drsse Shyamleela Gowreesunker, Gynécologue Obstétricien  
 Secrétaire : Mme Nishta Nursoo, Nutritionniste  
 Vice-secrétaire : Dr Yovan Mahadeb, Medecin Endocrinologue  
 Trésorière : Drsse Vinita Devi Poorun, Pédiatre  
 Vice-trésorière : Mme Jeanine Berony, Sage-femme



Autres membres

Dr Ryad Joomye : Pédiatre, Président de la Paediatric Society  
 Drsse Radhika Jagatsingh Beehuspoteea : Pédiatre  
 Dr Chan Domah : Pédiatre  
 Dr Chandra Shekar Ramdaursing : Gynécologue Obstétricien  
 Mme Aryamah Doomun : Nutritionniste



Lors de la présentation du programme "Nourrir la Vie", le Docteur François Leung, pédiatre et président de l'association GEM, nous a expliqué que les premières études ayant démontré le rôle accru des 1000 premiers jours datent des années 1980, lorsque l'épidémiologiste britannique David Barker a posé la question de l'origine précoce des maladies, en montrant qu'un petit poids de naissance, lié à une sous-nutrition, augmentait le risque de survenue d'infarctus du myocarde à l'âge adulte.

Les experts en DOHAD (Developmental Origins of Health and Disease) auraient ainsi démontré l'importance de la nutrition de maman et des bébé de moins de 2 ans dans la survenance de certaines maladies.



En savoir plus

Au cas où vous auriez manqué les annonces à la radio, et les spots TV, vous pourriez vous rattraper en visitant le site Internet dédié à ce programme: <http://www.programmenourrilavie.mu>

NB: Pour celles qui sont actuellement enceintes, on y trouve beaucoup d'informations pratiques sur la nutrition pendant de votre grossesse, et aussi sur l'allaitement et la nourriture de bébé. Les régimes ont été adaptés pour les fruits et légumes les plus couramment consommés à Maurice.

# INFO SANTÉ MAGAZINE

86 100 Juillet 2017

**Décès liés à la grippe**  
Un système immunitaire affaibli en cause

**Dr Yousef Farajly**  
«Le sommeil de jour n'est pas comparable au sommeil de nuit»

**Gynécologie**  
Quel est le meilleur âge pour enfanter ?



**Dr Laurent Musango (OMS)**  
«Vieillissons de façon 'saine'»



## OBÉSITÉ INFANTILE

### Situation jugée alarmante à Maurice

**SOINS**  
**CHEZ L'ESTHÉ**  
Maigrir avec des huiles essentielles (1<sup>re</sup> partie)

**LES** régimes qui ont du succès, les huiles essentielles sont utilisées depuis des millénaires en médecine et en beauté. Notamment en aromathérapie. C'est un monde de parties du cerveau à son tour, à un impact positif sur les états physiques, émotionnels et mentaux.

Le nez humain peut détecter un million d'odeurs différentes et les glandes olfactives ont une capacité d'absorption qui s'améliore avec l'âge. L'absorption des molécules aromatiques par le nez est également comparable aux olfacteurs du cerveau qui contrôlent la pensée, l'émotion, le langage, le caractère, le sens de l'effort et la durée d'attention, l'apprentissage, de plaisir et de motivation.

La recherche scientifique moderne a fait émerger un lien entre le nez et le cerveau, démontrant ainsi la connexion entre l'olfaction et l'émotion, et l'impact de l'aromathérapie sur le bien-être.

Les huiles essentielles sont des molécules volatiles qui peuvent être inhalées, appliquées sur la peau ou prises par voie orale. Elles ont des propriétés thérapeutiques variées, allant de l'effet relaxant à l'effet stimulant.

## Que consommer ou pas pendant l'allaitement

Trois livres de conseils pour accompagner les futures mamans lors de leur grossesse et après. C'est une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis au sein de l'Association Groupe Enfants et Mères, en collaboration avec la Paediatric Society. Parmi les chapitres abordés : quelle alimentation pour la femme qui allaite son bébé. Tour d'horizon.

**O**ù doit manger bébé. Mais avant de le faire, on doit se poser la question de savoir si le bébé reçoit un lait maternel et à quel point. L'allaitement est une étape importante qui soutient de nombreuses questions chez les femmes, notamment celle de savoir ce qu'il doit contenir et comment le préparer. Quels aliments conviennent pour favoriser la production de lait ? Quels sont les aliments à éviter ? Comment le préparer le mieux possible ?

Il faut privilégier une alimentation équilibrée et variée. Les aliments recommandés sont ceux qui sont riches en nutriments et faciles à digérer. Les aliments à éviter sont ceux qui sont riches en sucre, en sel, en graisse et en alcool.

**CONSEILS Plus**  
**Les raisins secs : un allié santé**

Manger des raisins secs journaliers, sans conservateurs, permet d'apporter à l'organisme la santé des dents et de la peau.

**L'épinaur parfait pour garder la ligne**

Ses fibres sont riches en fibres et en vitamines, ce qui aide à maintenir un poids santé.

**Enfants et écrans : attention diabète**

Le temps passé devant les écrans est lié à un risque accru de diabète de type 2 chez les enfants.

# INFO SANTÉ MAGAZINE

86 100 Juillet 2017

## GEM ou le projet de 1000 jours

Le savez-vous ? Les 1000 premiers jours d'un bébé, à partir de sa conception, déterminent si, une fois adulte, il sera en bonne santé ou en risque de développer des maladies non transmissibles. Ainsi, la future maman joue un rôle primordial en ce qui a trait de la santé de son enfant. Si elle même une vie saine pendant sa grossesse, tout en se nourrissant correctement, elle augmente les chances de son enfant d'être en bonne santé.

«Si la femme croit en elle-même en bonne santé et adopte un mode de vie sain, son bébé, une fois adulte, sera davantage protégé des maladies non transmissibles. C'est cela-ci qui est généralement déterminé par l'environnement nutritionnel dans lequel l'enfant grandit», explique le Dr Radhika Jagasingh-Debnath, du Groupe enfants mères (GEM).



Cette association, qui regroupe plusieurs professionnels de santé (pédiatres, gynécologues, nutritionnistes...), veut sensibiliser davantage les Mauriciens, surtout les futures mamans, sur l'importance de bien nourrir leurs enfants afin qu'ils bénéficient de la meilleure protection possible contre les maladies non transmissibles.

## SEXOLOGIE

### Brigitte Pequet

**l'éjacule trop vite (suite et fin)**

**S**il vous accordez pas beaucoup de temps à vous caresser avant d'entreprendre une pénétration, vous risquez d'éjaculer rapidement. Plusieurs choses peuvent influencer les préliminaires pour éviter de trop précocement éjaculer. Voici quelques conseils pour améliorer votre situation.

1. Apprenez à contrôler votre érection. Essayez de rester érigé pendant plus longtemps que vous le pensez. Cela peut aider à contrôler votre érection pendant la pénétration.

2. Utilisez des techniques de respiration. Essayez de respirer profondément et de contrôler votre respiration pendant la pénétration.

3. Utilisez des techniques de distraction. Essayez de penser à autre chose pendant la pénétration.

**CONSEILS Plus**  
**Les raisins secs : un allié santé**

Manger des raisins secs journaliers, sans conservateurs, permet d'apporter à l'organisme la santé des dents et de la peau.

**L'épinaur parfait pour garder la ligne**

Ses fibres sont riches en fibres et en vitamines, ce qui aide à maintenir un poids santé.

**Pensée de la semaine**  
«Le feu n'est pas un feu, il est un feu»  
Mark Nipo

## BIENVENUE À LA CAMPAGNE DE GEM Dans notre République qui a un urgent besoin de bébés

MONIQUE DINAN

L'association Groupe Enfants et Mères (GEM) a lancé mercredi dernier une campagne de première importance avec son programme « Nourrir la vie. *Lasante denin koumans zordi* ». Saluons cette initiative de ces professionnels de la santé – pédiatres et gynécologues – qui ont pris le temps et les moyens de travailler une campagne nationale afin de freiner l'augmentation des maladies chroniques non transmissibles (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires) – en s'adressant aux futurs parents pour leur faire prendre conscience de l'importance des 1000 premiers jours de vie de leur enfant.

Saluons la qualité, hautement professionnelle, du programme mis en place avec la publication de trois livrets et d'un site web – [www.programmenourriravie.mu](http://www.programmenourriravie.mu) – en vue d'informer les futurs parents sur l'importance de trois thèmes

- Allaitement maternel, Capital Santé pour la vie.
  - Maman mange bien, bébé se porte bien
  - Bien nourrir bébé, c'est l'aider à bien grandir.
- Cette campagne, magnifiquement bien préparée, spots télé et radio compris, a pour but de souligner comment l'environnement de l'enfant et surtout son alimentation durant les 1000 premiers jours auront un impact sur son capital santé pour le reste de sa vie. D'où les informations de base, illustrées à merveille, afin que les parents soient informés des effets à long terme de la malnutrition, que ce soit dans le manque ou le surplus.

Félicitations à ces professionnels d'avoir pris le temps de se concerter et de travailler ensemble cette campagne qui tombe à point nommé dans notre République. Notre pays a tellement besoin d'un plus grand nombre de bébés. Voilà une forme de mauricianisme qui fait honneur à notre pays et à leur profession.

Cette campagne s'avère vitale dans la conjoncture actuelle avec les trois constats qui s'imposent de plus en plus dans notre contexte mauricien :

- pas assez de bébés
  - trop de mort-nés
  - trop de décès des bébés mauriciens dans la première année.
- Les statistiques rendues publiques le 10 mars 2017 par *Statistics Mauritius* arrivent à temps pour tirer la sonnette d'alarme et étudier comment réagir face à un problème démographique qui va peser bien lourd sur l'avenir de notre pays. Venons-en aux chiffres et à ce qu'ils soulignent.

Les naissances en baisse continue									
Total naissances dans le pays									
2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
16372	15344	15005	14701	14494	13688	13415	12738	13082	

En 2008, 16 372 naissances. En 2016, 13 082 naissances. Il y a certes eu une petite amélioration dans le nombre de naissances de 2015 à 2016 avec 12 330 naissances à Maurice et 752 à Rodrigues, mais ce n'est qu'un mince progrès car le taux des naissances à Maurice est inférieur à celui de pays comme Singapour et le Royaume-Uni.

Demographic indicators for selected countries, 2015				
	Mid-year estimates	Crude Birth Rate	Crude Death rate	Infant mortality
World	7 349 500	20	8	n/a
Mauritius	1263	10.1	7.7	13.6
Seychelles	93	17.0	7.5	n/a
South Africa	54,002	n/a	n/a	n/a
Canada	35,849	n/a	n/a	n/a
China	1371 220	12.1	7.1	n/a
India		21.0	6.7	39.0
Japan	126 958	7.9	10.2	n/a
Singapore	5 535	10.8	5.1	2.0
Germany	81 198	9.1	11.4	n/a
UK	64 875	12	9.3	n/a
Australia	23,778	1.5	3	n/a

Source : UN Demographic Yearbook 2015, page 7. Le commentateur précise : « Only Japan and Germany having smaller crude birth rate than Mauritius. »

De moins en moins de bébés. De plus en plus de personnes âgées. Voilà qui va peser bien lourd dans l'équilibre démographique mauricien, avec des risques d'essoufflement pour l'économie mauricienne privée d'une partie de ses ressources. Des risques de conflits intergénérationnels sont aussi à prévoir, entre le nombre grandissant de personnes âgées et le nombre rétrécissant de personnes constituant la force de travail.

Que deviendra notre pays dans quelques années ? Il y a cette autre réalité dont les statistiques internationales viennent de faire état dans l'édition de mars 2017 de la *Harvard Business Review* : « Maurice : 5e pays au monde le plus affecté par la fuite des cerveaux. »

Comment redresser la barre ? Comment encourager les couples à constituer des familles stables et heureuses pour accueillir un plus grand nombre d'enfants ? Nos écoles se dépeuplent déjà et certaines se voient obligées de fermer leurs portes... Tant d'autres secteurs vitaux seront ainsi affectés...

### République de Maurice Naissances et décès de bébés de moins d'un an

		2015			2015 à 2016	
		Maurice	Rodrigues	Total	% augmentation	
Naissances	12 057	681	12 738		Naissances	
Enfants mort-nés	118	7	125		+2.7%	
		2016			2015 à 2016	
Naissances	12 330	752	13 082		Enfants mort-nés	
Enfants mort-nés	117	10	127		+1.6%	

#### Les mort-nés

S'il y a eu 13 082 bébés nés en 2016, il y a aussi eu 117 enfants mort-nés à Maurice et 10 à Rodrigues, ce qui constitue un total de 127 mort-nés dans les hôpitaux et cliniques de la République. Il est à souhaiter que la campagne de GEM porte ses fruits pour mieux informer les parents et réduire les risques de ces accouchements qui se terminent par un échec lourd de regrets et de chagrin.

#### Les enfants morts dans leur première année de vie

Une autre triste réalité est la mort des bébés au cours de leur première année de vie. Il n'est pas question d'accuser soit les parents, soit les services de santé, mais de prendre conscience que c'est une réalité à laquelle il faut faire face afin d'en connaître les causes et voir comment réduire ce taux. Il y a eu un léger recul du nombre de ces décès d'enfants de moins d'un an : 173 (dont 8 à Rodrigues) en 2015 pour passer à 154 (dont 11 à Rodrigues) en 2016. Les services de santé, d'une part, et les jeunes Mauriciens, d'autre part, doivent être sensibilisés et motivés pour donner toutes les chances au bébé qui s'annonce d'une saine grossesse et du meilleur environnement pour que nos bébés soient bien encadrés et grandissent dans de bonnes conditions.

Je me permets une suggestion pour que tout cet excellent travail de GEM touche le maximum de Mauriciens. Que le ministère de l'Éducation et le ministère de la Santé travaillent conjointement et décident de fixer un jour, pourquoi pas au mois de mai, mois de la Fête des Mères, pour que les jeunes de classes terminales prennent pleinement et activement connaissance de ces documents très bien préparés en trois langues par GEM. Nos adolescents seront ainsi mieux préparés à adopter une hygiène de vie saine (nourriture et boissons appropriées, absence de cigarettes et de drogues) et à se responsabiliser dans leur vie affective. Ils prendront conscience qu'ils sont les parents de demain et que les habitudes acquises pour se garder eux-mêmes en bonne santé seront aussi un plus pour la République de Maurice de demain.

## Excessive MENTOR durier

HENRI GOLANT

« Le mépris des hommes est souvent la marque d'un cœur vulgaire » – Albert Camus.

SAJ n'est pas toujours sage, nous l'avions déjà remarqué. Nous avons eu la naïveté de croire que sa promotion au mentorship nous épargnerait ses convulsivantes crises de tambave. Eh bien non ! L'homme tend à ne pas changer. Ses adversaires politiques n'ont qu'à bien se tenir ! Il a délaissé ses ciseaux de coupeur de doigt pour les attaques, main armée de son flingue à pipi. Quelle grâce vous'ôt ! Il pisse sur eux. Il a pris de la hauteur et il pleuvra bientôt comme SAJ qui pisse. Devant cette incontinence volontaire, je n'ai d'autre choix que d'Henri-Gauler.

Trêve de plaisanterie ; vous ne nous faites pas rire du tout. Peur peut-être ! Peur, parce qu'un esprit aussi perfide n'est pas donné au commun des mortels. Rien que l'idée de balancer un pipi, même petit et innocent, sur un être humain, fût-il votre pire ennemi, relève d'un esprit vraiMENTOR-du, voire TOURMENTÉ, un peu comme celui de ce « grand chef d'État » MENTeur et duTOR que nous venons juste de recevoir en grande pompe.

Un conseil en toute humilité, monsieur le ministre sans ministère : ne salissez pas votre mémoire. Si vous avez une envie pressante, soulagez-vous contre le vent et laissez les embruns vous rincer le dentier. Cela dérenfrognerait votre mine si patibulaire ces derniers temps.

À votre santé !



# Allaitement STOP AUX IDÉES REÇUES

Par Florence Annoncer

Voici les cinq principales raisons avancées pour privilégier le biberon à la tétée. Elles s'appuient toutes sur de fausses croyances.

- «Mes seins rampent de rabaisser»  
Même s'il n'y a pas de lien entre le fait de allaiter et de baisser le sein, les exercices peuvent vous aider à les raffermir.
- «Je suis grosse»  
Pour perdre du poids, vous avez besoin de plus d'énergie et d'être équilibrée. Cependant, ces calories sont saines. De plus, il vous est possible de régler votre poids en adoptant une alimentation saine et équilibrée qui soit bénéfique pour nourrir votre bébé.
- «Mon enfant deviendra un pot de colle»  
Cultuellement est un mythe prévalant que le lait maternel est le meilleur pour le bébé. La tétée est un réflexe naturel. Au contraire, le biberon est un réflexe qui doit être appris. Les bébés qui sont allaités ont plus de plaisir à manger et à boire.
- «Mes seins ne produisent plus assez de lait»  
La tétée est un réflexe naturel. Les seins ne sont pas des réservoirs. Votre corps ne produit le lait que si et à mesure que l'enfant le consomme. Et l'excès de lait est absorbé par le bébé et évacué dans ses selles.
- «Il faut tirer en tirant sur les tétons»  
Les seins ne sont pas des réservoirs. Ils ne produisent le lait que si et à mesure que l'enfant le consomme. Et l'excès de lait est absorbé par le bébé et évacué dans ses selles.

## Questions au DR FRANÇOIS MOORONALAN, pédiatre «Le lait maternel est plus approprié»

**Quels sont les bénéfices de l'allaitement pour le bébé ?**  
Le lait maternel est plus approprié que le lait infantile pour le système immunitaire, diminue le risque de surpoids et est toujours à la bonne température. L'allaitement a un effet positif sur l'état psychologique du bébé, qui est mieux traité et se sent plus en sécurité.

**Et pour la maman ?**  
Même si elle ne l'a pas prévu, l'allaitement aide la femme à récupérer son corps après l'accouchement. Cela permet également de mieux connaître son corps et de mieux se sentir.

**À quelle fréquence doit-on allaiter l'enfant ?**  
Il n'y a pas de limite de fréquence. Les bébés allaités ont généralement moins de besoins de tétées nocturnes.



## Santé

# Programme Nourrir la vie Pour la bonne santé des enfants

Accorder une attention particulière aux 1 000 premiers jours de l'enfant et ce, dès sa conception. C'est l'objectif de l'association Groupe Enfants et Mères (GEM) à travers Nourrir la vie.

Depuis 2014, un réseau de professionnels de la santé s'est mis en place pour assurer en faveur de la santé de la génération future. Présidée par le Dr François Leung, l'association GEM a pour mission de sensibiliser le plus grand monde professionnel et grand public à l'importance des 1 000 premiers jours de la vie (de la conception à 2 ans). L'objectif étant de susciter l'intérêt des Français afin qu'ils comprennent qu'une bonne santé à long terme peut être acquise uniquement en respectant quelques conseils simples et peu onéreux durant cette phase cruciale de 1 000 jours, une opportunité unique qu'on ne doit pas rater !

### Lesanté demin kumans zordi

Face à un taux croissant de maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, etc.) parmi la population mondiale, il est urgent de penser au capital santé de la future génération. À travers son programme Nourrir la vie, l'association du GEM est d'agir de manière préventive. Avant même la conception, la maman et le papa doivent adopter une bonne hygiène de vie. Puis, pendant les 1 000 premiers jours de la vie du bébé.

En effet, l'épidémiologiste britannique David Barker s'est intéressé de plus près à l'origine précoce des maladies dans les années 80. Selon ses observations, le capital santé de l'enfant ne dépend pas seulement de ses gènes mais également des modifications dans l'expression des gènes. Il s'agit d'un phénomène épigénétique. L'expression des gènes peut être influencée par des stimuli de l'environnement, qu'ils soient positifs (alimentation équilibrée, activité physique, supports éducatifs, infection, exposition à des agents toxiques, etc.). Une bonne hygiène de vie dès le cadre des 1 000 premiers jours agit positivement sur le capital santé du bébé, empêchant ainsi le développement de certaines maladies chroniques à l'âge adulte.

**Très important**  
Évitez tout ce qui est toxique, notamment la cigarette, l'alcool et les drogues ou médicaments. Évitez aussi les produits chimiques.

Pour en savoir plus sur le thème, programme.nourrir.la.vie



### Des gestes simples à la portée de tous

Le programme des 1 000 premiers jours articule autour de trois axes :

- La nutrition pendant la grossesse
- L'allaitement maternel
- La diversification alimentaire du jeune enfant

### La savoiriez-vous ?

Chez la future maman : il faut privilégier une alimentation saine et équilibrée, en évitant de trop manger pour deux. Privilégiez plutôt les « gras bons » (huile d'olive, avocat, noix, etc.) et évitez les « gras mauvais » (gras saturés, gras trans). Limitez la consommation de sucre et de sel.

Publi Conseil

## REFLEXE

# L'IMPORTANCE DES 1000 PREMIERS JOURS DE BÉBÉ



Parce qu'il est essentiel de préparer la santé future du tout-petit, différents acteurs se sont mobilisés autour du concept des 1 000 jours. Le Dr François Leung, pédiatre et président de l'association GEM, présente cette fenêtre d'opportunité cruciale pour l'avenir.

De nombreuses études scientifiques dans le monde ont démontré qu'une bonne nutrition au cours des 1 000 premiers jours de vie peut diminuer le risque de maladies chroniques plus tard. Aussi, différents acteurs se sont mobilisés afin d'assurer un meilleur avenir de santé pour l'enfant. Pédiatres, gynécologues, nutritionnistes, sages-femmes et endocrinologues se sont regroupés au sein de l'association GEM (Groupe Enfants et Mères) pour élaborer un plan d'action dans le cadre de son programme Nourrir la Vie.

### AGIR MAINTENANT POUR DEVENIR

«Maurice est malade. Il y a une réelle menace et il faut faire quelque chose». Comme l'explique le Dr François Leung, les maladies non transmissibles – ou chroniques – ne cessent d'augmenter. Face à l'augmentation du diabète, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité, il est plus que jamais nécessaire de prendre des mesures, notamment au niveau de notre

alimentation. D'où l'importance des fameux 1 000 jours. L'objectif : agir dès la conception jusqu'à 2 ans de l'enfant pour que les adultes de demain soient en meilleure santé.

Trois livrets à visées nutritionnelles ont été élaborés avec pour but d'éclaircir et de rendre services à la population. Ils couvrent les 1 000 premiers jours de bébé, soit les 270 jours de grossesse + 365 jours (1 an) + 365 jours (2 ans). «On fait en sorte que les mamans maintiennent bien pour avoir un bébé en bonne santé. À la naissance, on mise sur l'allaitement maternel selon les recommandations de l'OMS et une fois que l'enfant a dépassé six mois, on propose des conseils précis sur la «diversification alimentaire», explique le Dr François Leung.

### POURQUOI 1000 JOURS ?

Durant ses 1 000 premiers jours de vie, le bébé se développe intensément en étant particulièrement sensible aux divers facteurs environnementaux. Sa santé future peut notamment être déterminée selon ce qu'il a vécu dans le ventre de sa maman et après la



naissance. Par exemple, une dénutrition ou surnutrition de la femme enceinte peut augmenter le risque de maladies chroniques chez le futur bébé. En faisant attention pendant les 1 000 jours, l'enfant est ainsi protégé durant sa phase de développement. C'est une fenêtre d'opportunité dans laquelle il faut agir, ce qui permet de changer radicalement l'avenir.

### Bon à savoir

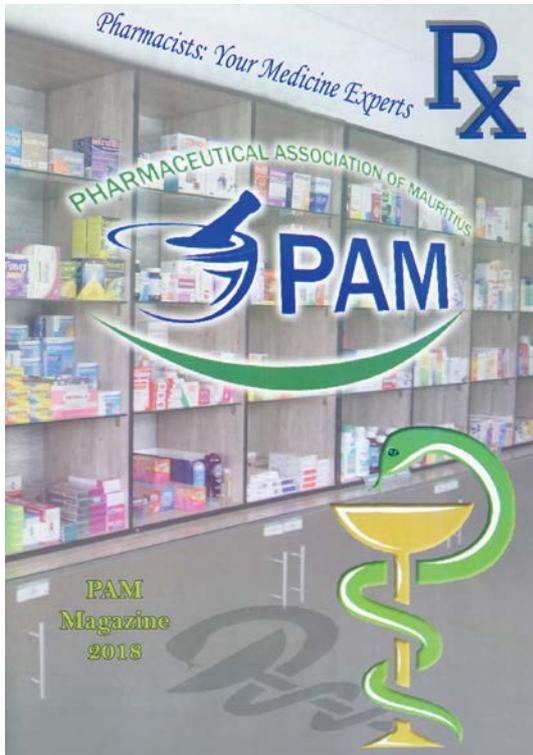
- N'ajoutez pas de sel dans les repas de bébé et ne réalisez pas les petits pots.
- Limitez l'utilisation des fromages dans l'alimentation avant 18 mois.
- Limitez l'utilisation des aliments transformés, riches en sel : tartes, biscuits, saucis, pizzas, conserves, nuggets, saucisses, chips...

### UNE BONNE NUTRITION, OUI, MAIS COMMENT

- Pendant la grossesse, il est essentiel d'être bien nourri pour que bébé se développe en mieux. Si la future maman a une alimentation saine et équilibrée, elle aura un bébé en meilleure santé. Il est important de privilégier une alimentation saine et équilibrée, en évitant de trop manger pour deux. Privilégiez plutôt les « gras bons » (huile d'olive, avocat, noix, etc.) et évitez les « gras mauvais » (gras saturés, gras trans). Limitez la consommation de sucre et de sel.
- Si bébé est nourri exclusivement au lait durant les premiers mois de sa vie, il est recommandé de commencer la diversification à l'âge de 6 mois, selon les recommandations de l'OMS. On commence par des aliments très doux, comme avec glaces un peu sucrées. À l'écoulement, on choisit des légumes sans peau ni pépins, de préférence à long-jour (courgettes, coursons, courges...). Évitez le bœuf sans légume au point (pour préserver l'essence, jolonne, garniture...). Enfin, les fruits doivent être toujours cuits sans ajout de sel ni de sucre.



Lesanté demin kumans zordi  
Site Web : [www.programmenourrir.la.vie](http://www.programmenourrir.la.vie)



### La Prévention des maladies chroniques non transmissibles: Une réelle possibilité !

Les maladies chroniques non transmissibles constituent la première cause de mortalité à l'échelle planétaire, et leur prévalence continue à augmenter d'année en année. 60% des décès mondiaux sont en rapport avec ces maladies chroniques, soit 35 millions par an, et dont 80% surviennent dans les pays à faible ou à moyen revenu. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) prévoit que ces décès augmenteront de 17% au cours de la prochaine décennie, voire de 24% en Afrique. Devant ces chiffres alarmants, il y a lieu d'envisager la prévention de ces maladies chroniques, qui est aujourd'hui réalisable, à la lumière de nouvelles connaissances sur les mécanismes pathogéniques.

On a longtemps considéré que les maladies chroniques telles que l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires, survenaient chez un sujet présentant une certaine prédisposition génétique et une mauvaise hygiène de vie. Au cours des années 80, l'éminent épidémiologiste britannique David Barker (1932-2013) apporta un nouveau concept sur l'origine précoce de ces maladies chroniques, s'appuyant sur le fait qu'un nouveau-né de petit poids de naissance avait un risque accru d'infarctus du myocarde à l'âge adulte. Il expliquait que l'environnement du fœtus et du petit nourrisson agissait de façon permanente ou «programmait» le métabolisme et la croissance du bébé, et entraînait le développement de maladies à l'âge adulte.

Dès lors, de nombreuses recherches ont été réalisées sur le processus complexe du développement des maladies chroniques, depuis le tout début de la vie - au stade fœtal et infantile - jusqu'à la survenue des maladies à l'âge adulte. Cette nouvelle discipline médicale «Origines développementales de la santé et des maladies», aussi connue sous le nom de DOHaD (Developmental Origins of Health and Diseases), a été initiée par Barker, et conduite dans divers pays à travers le monde. Elle apporte, chaque année, de nouvelles connaissances quant aux mécanismes de développement de maladies chroniques, à travers de nombreuses études expérimentales.

Durant les premières périodes de la vie - depuis la conception jusqu'à l'âge d'environ 2 ans et demi - l'enfant connaît un développement unique, tant physique que physiologique. Il se construit en fonction de son patrimoine génétique, mais aussi en fonction de son environnement qui intervient sur son épigénome, en laissant une empreinte durable sur le fonctionnement des cellules, organes ou systèmes biologiques. Il s'agit d'un phénomène épigénétique où l'expression des gènes est influencée par des stimuli de l'environnement, alors que les séquences d'ADN des gènes demeurent intactes. Ces effets épigénétiques sont plastiques, parfois réversibles, et peuvent être transmis aux générations suivantes (effets transgénérationnels ou intergénérationnels).

Des facteurs environnementaux d'ordre nutritionnel, écologique, socio-économique, psychoaffectif, et l'activité physique peuvent créer des marques épigénétiques et programmer la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour la vie. Cependant l'alimentation durant les premières périodes de la vie demeure le déterminant majeur pour influencer la santé de l'enfant.

Parmi les facteurs environnementaux jouant un rôle négatif, on retrouve une exposition à des produits chimiques (pollution, médicaments, alcool, tabac, drogues, pesticides), une alimentation déséquilibrée (carences, excès en nutriments), un mode de vie sédentaire, les états infectieux ou inflammatoires, les troubles métaboliques et le stress psychosocial. En revanche une hygiène de vie saine (alimentation équilibrée et activités physiques) joue un rôle positif.

Ainsi la DOHaD est une approche révolutionnaire, et un changement de paradigme s'impose. Ce nouveau concept propose un regard nouveau pour la santé globale et suscite l'intérêt d'une prévention primaire et d'une optimisation du capital santé des enfants et des générations à venir. Les mesures de prévention sont utiles à tout âge. Les premières périodes de la vie étant plastiques en termes d'empreinte

61

# 1000 JOURS

Parce que la santé future de votre enfant peut se décider pendant les 1000 premiers jours de sa vie.

Des la Conception | Naissance | 6 mois | Jusqu'à 2 ans

Les maladies chroniques non transmissibles (surpoids, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires) sont maintenant la 1ère cause de mortalité à l'âge adulte dans le monde et à Maurice. La meilleure prévention, c'est d'agir le plus tôt possible, pendant notre contribution, nos 1000 premiers jours de vie. Ces 20 dernières années, les études ont montré que les 1000 premiers jours constituent une période pendant laquelle l'enfant, est particulièrement sensible à son environnement. Par exemple, son accompagnement psycho-affectif et son alimentation vont avoir un impact non seulement immédiat, mais aussi à long terme, influant sur la probabilité de survenue de maladies chroniques OU sur sa bonne santé, A L'ÂGE ADULTE. Concrètement, par quelques bonnes pratiques alimentaires, vous pouvez donner le meilleur départ dans la vie à votre enfant. C'est une fenêtre d'opportunité. Et votre professionnel de santé est là pour vous conseiller.

Nourrir la vie, nourrir la santé

avec le soutien de la PEDIATRIC SOCIETY

Demandez les brochures gratuites et le conseil de votre professionnel de santé. Plus d'infos sur le [www.programmenourirvievie.mu](http://www.programmenourirvievie.mu)

pour le futur, offrent une fenêtre d'opportunité pour instaurer les stratégies de prévention nutritionnelle et relever le défi de l'explosion de maladies chroniques.

Le Plan d'action mondial de lutte contre les maladies non transmissibles énoncé par l'OMS pour la période 2013-2020, indique que la lutte débute dans le cadre de la santé maternelle (période pré-conceptionnelle comprise), des soins prénatals et postnatals, de la nutrition de la mère, une alimentation adaptée chez le nourrisson (y compris la promotion de l'allaitement maternel) et par la promotion de la santé de l'enfant et de l'adolescent.

Il est donc plus que nécessaire d'agir le plus précocement possible. Une telle démarche doit bien évidemment s'appuyer sur une action structurée de politique de santé auprès du public, par une communication vers les professionnels de santé, le grand public mais aussi les décideurs, en vue d'une sensibilisation aux enjeux de l'alimentation des tout-petits durant les premières périodes de la vie.

Dans ce contexte, le GEM a publié 3 guides de recommandations pratiques sur 3 thèmes: Alimentation de la femme enceinte, Allaitement maternel et Diversification alimentaire chez le nourrisson. Ces guides sont publiés en français et en créole, et peuvent être téléchargés gratuitement sur le site du GEM : [www.programmenourirvievie.mu](http://www.programmenourirvievie.mu)

Dr F. LEUNG KUNE CHONG  
Pédiatre et Président du Groupe Enfants et mères (GEM)

#### Références:

1. Société francophone SF-DOHaD. [En ligne]. Disponible sur <http://www.sf-dohad.fr/> ([www.sf-dohad.fr/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=91&Itemid=582](http://www.sf-dohad.fr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=91&Itemid=582))
2. 1000 days: [thousanddays.org](http://thousanddays.org)

62

## B. QUELS PREMIERS IMPACTS TANGIBLES ?

Résumé des résultats de l'étude Impact qui a été menée auprès de **200 futurs et jeunes parents** par l'institut Kantar TNS du **16 octobre 2018 au 4 novembre 2018** et de l'étude Impact qui a été menée auprès de **85 professionnels de santé** par l'institut de recherche DCDM du **29 septembre 2018 au 25 février 2019** (cf. : Supports complémentaires).

En 2 ans seulement d'actions du GEM, la notoriété du concept des 1000 premiers jours auprès des futurs et jeunes parents, est passée **de 3% à 12%**.

Résultat : **52% des femmes enceintes** ont déjà, ou vont changer leur mode de consommation. **56% des bébés** ont déjà, ou vont changer leur mode de consommation.

### Côté HCP

Plébiscite chez les **Pédiatres (97%)** et le **secteur privé (69%)**, grâce au toolkit déployé.

### Côté partenaires/sponsors

Le Ministère de la Santé est attendu par les parents interrogés. Et aussi des partenaires privés de l'alimentation ou non.

Reste le gap dans le secteur public (70% des naissances), et les **Gynécos (60%)** et **SF/Nurses (80%)**.  
+ **Côté pharmacies (80%)** qui reste non négligeable.

### ENSEIGNEMENTS

Les indicateurs progressent grâce à une forte légitimité chez les HCPs et grâce à l'appui des médias.  
Ainsi le potentiel via l'activation dans le secteur public et la recherche de nouveaux partenaires, reste très important.



PROGRAMME  
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

# PLAN DE COMMUNICATION 2019



## 2 - Nouveaux outils 2019

### I - Nouvelle campagne billboard pour 2019

# 1000 JOURS

Lasante demin koumans zordi

Conception (-9 mois) Naissance 6 mois Jusqu'à 2 ans

Des outils pratiques et gratuits  
chez votre professionnel de santé  
ou sur  
[www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)

YouTube Instagram Facebook

PROGRAMME Nourrir la vie

GEM GROUP ENFANTS ET MÈRES

Une initiative de professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères

avec le soutien de la PAEDIATRIC SOCIETY

### II - Flyers Grand public et HCPs

# 1000 JOURS

Parce que la santé future de votre enfant peut se décider pendant les 1000 premiers jours de sa vie.

Dès la Conception Naissance 6 mois Jusqu'à 2 ans

**BROCHURES GRATUITES** pour vous aider à prendre les meilleures décisions

**Maternité saine et équilibrée**

**Guide sur l'alimentation de la femme enceinte**  
Une alimentation variée et équilibrée est essentielle dès la conception pour offrir à votre bébé les meilleures chances de se développer chaque jour au mieux.

**Guide sur l'allaitement maternel**  
Le lait maternel est parfois jaunâtre qui est considéré les premiers jours qui assurent l'accouchement est appelé colostrum et est un aliment essentiel pour le nouveau-né. Autant en faire bénéficier bébé!

**Guide sur la diversification**  
Un enfant n'est pas un mini-adulte. Il est donc important de respecter l'âge et les quantités au moment de l'introduction des aliments, la qualité nutritionnelle des aliments et l'évolution dans les textures en fonction de l'âge et de la direction de l'enfant.

**Tableau de diversification**  
Pour vous aider à déterminer la diversification alimentaire de votre bébé, nous avons élaboré ce tableau qui vous aide à introduire les aliments de manière progressive et sécuritaire.

[www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)

YouTube Instagram Facebook

Chers confrères, chers collaborateurs,

Tous les futurs et jeunes parents veulent donner à leur enfant le meilleur départ dans la vie et ont un motif de conseils fréquents pour vous.

En intervenant le plus en amont possible pendant cette fenêtre de construction que sont les 1000 premiers jours du fœtus et de l'enfant, par de bonnes pratiques, alimentaires par exemple, on peut influencer à la fois sur l'état de santé actuel, et aussi sur le futur de l'enfant devenu adulte!

Ce que la science nous apporte, le Programme Nourrir La Vie "Lasante demin koumans zordi", développé par et pour les professionnels de santé mauriciens, nous aide à le transmettre dans le quotidien, concrètement et simplement. Votre invitation, auprès des futurs et jeunes parents, à utiliser les conseils contenus des brochures et des posters mis à votre et à leur disposition, joue un rôle fondamental.

Bonnes consultations.

Les 3 brochures et le poster destinés aux parents sont librement téléchargeables et imprimables sur le site [www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)

Envoyez nous vos feedbacks et demandes de brochures : [info@programmenourrirlavie.mu](mailto:info@programmenourrirlavie.mu)

Rejoignez nous sur Facebook, Instagram et YouTube.

PROGRAMME Nourrir la vie  
Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM)

Avec la collaboration de la PAEDIATRIC SOCIETY

Chers parents,

Tous les futurs et jeunes parents veulent donner à leur enfant le meilleur départ dans la vie.

En intervenant le plus en amont possible pendant cette fenêtre de construction que sont les 1000 premiers jours du fœtus et de l'enfant, par de bonnes pratiques, alimentaires par exemple, on peut influencer à la fois sur l'état de santé actuel, et aussi sur le futur de l'enfant devenu adulte!

Ce que la science nous apporte, le Programme Nourrir La Vie "Lasante demin koumans zordi", développé par des professionnels de santé mauriciens, nous aide à le transmettre dans le quotidien, concrètement et simplement.

Les 3 brochures et le poster destinés aux parents sont librement téléchargeables et imprimables sur le site [www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)

Envoyez nous vos feedbacks à : [info@programmenourrirlavie.mu](mailto:info@programmenourrirlavie.mu)

Rejoignez nous sur Facebook, Instagram et YouTube.

PROGRAMME Nourrir la vie  
Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM)

Avec la collaboration de la PAEDIATRIC SOCIETY

### III - Carnets de santé validés par la Paediatric Society, pour distribution auprès des pédiatres



### IV - Carnets de liaison pour distribution dans les crèches



### V - Stop rayon dans les rayons puériculture des enseignes de distribution partenaires



