



Repas de sensibilisation à la malnutrition

Faites découvrir les défis
auxquels les enfants et les
familles souffrant de la faim
localement et dans le
monde font face.



Lions Clubs International





ACTIVITÉS DU CLUB //

Repas de sensibilisation à la malnutrition

L'insécurité alimentaire est un besoin intensément personnel qui touche presque un milliard de personnes. Soutenez la sensibilisation et l'éducation du public au problème de la faim dans votre communauté avec notre activité Repas de sensibilisation à la malnutrition.

Le Repas de sensibilisation à la malnutrition est une activité de 90 minutes qui sensibilise les Lions, les Leos et le public aux déficits nutritionnels affectant

les enfants et les familles partout dans le monde. Un repas représentant un type de malnutrition sélectionnée au hasard (sécurité alimentaire, malnutrition aiguë, malnutrition chronique, faim insoupçonnée) est servi aux participants.

La lutte contre la faim est la pierre angulaire de notre cadre de service. Unissez-vous aux Lions et aux Leos du monde entier pour combattre l'un des plus grands défis mondiaux.

Ce dont vous aurez besoin

- **Vaisselle** : assiettes, bols, ustensiles, baguettes, etc.
- **Légumes pauvres en amidon** : haricot vert, amarante, betterave, carotte, okra, radis noir, pois, salade verte, bette à carde, asperge, etc.
- **Amidon/céréales** : riz, pâtes, pomme de terre, pain, quinoa, semoule, orge, etc.
- **Protéine** : viande, tofu, œufs, etc.
- **Eau ou autre boisson**
- **Billets représentant chaque type de malnutrition**
- **Schéma des assiettes sensibilisant à la malnutrition**
- **Observations préliminaires (facultatif)**

De qui aurez-vous besoin

- **Animateur** : présente l'événement, explique le contexte local et guide les discussions de groupe
- **Bénévoles (organisation)** : budget et achat du matériel et de la nourriture
- **Bénévoles (préparation et service des repas)** : service des repas sur la base de leur billet
- **Bénévoles (accueil) (facultatif)** : distribution des différents billets contre la faim
- **Motivateurs (facultatif)** : encouragent l'enthousiasme, la participation et la réflexion
- **Conférencier invité (facultatif)** : présentation pendant le repas d'autres organisations locales qui combattent la faim



ÉTAPE 1 : Planification

- Présenter l'activité à votre club et déterminez le nombre de participants, la quantité de matériel et l'espace dont vous aurez besoin.
- Affecter les bénévoles aux postes énumérés dans la section *De qui aurez-vous besoin*.
- Décider si vous servirez un repas complet à la fin de l'activité.

ÉTAPE 2 : AVANT LE REPAS

- Préparer la nourriture et organiser la zone de service. Afficher les schémas des assiettes de sensibilisation à la malnutrition de telle façon qu'ils soient visibles aux participants et aux serveurs.
- Organiser le plan de table et évaluer les besoins techniques (projecteurs, besoins des conférenciers, etc.)

ÉTAPE 3 : Le repas

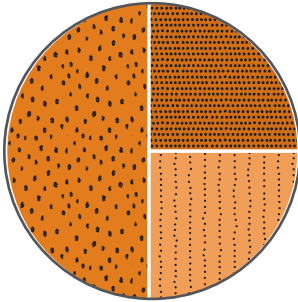
- Accueillir chaque participant en lui remettant un billet représentant un type de malnutrition et **expliquer que les billets sont assignés au hasard**. Distribuer les billets en fonction du pourcentage d'enfants atteints du type de malnutrition dans le monde. Comme il n'existe pas de statistiques mondiales sur le nombre d'enfants souffrant de la faim insoupçonnée, choisir le nombre de billets que vous souhaitez assigner à cette catégorie.
- Expliquer le point de départ du programme, comment le groupe a été réparti et le symbolisme de chaque groupe (voir le scénario supplémentaire de l'animateur).
- Servir le repas sur la base du type de malnutrition et insister sur l'aspect éducationnel du repas. Le repas doit durer environ 30 minutes. Si les membres ne mangent pas, incitez-les à parler du programme et rappelez-leur que les personnes souffrant de la faim n'ont pas un tel choix.
- Circuler parmi les participants, écouter les commentaires et les observations qui donneront lieu à des débats en groupe élargi.

ÉTAPE 4 : Après le repas

Encouragez la discussion en posant des questions simples. Ajoutez d'autres questions en fonction du contexte local.

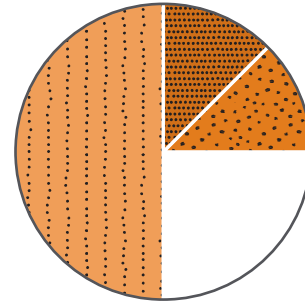
1. Quelqu'un souhaite-t-il exprimer ce qu'il pense du programme ?
2. Quelqu'un souhaite-t-il parler de ce qu'il a vu, entendu ou ressenti en matière de malnutrition ?
3. Qu'avez-vous appris sur la malnutrition avec cette activité ? Appréhendez-vous différemment la question de la malnutrition ?
4. Quelles sont les circonstances qui font que des enfants et adultes n'ont pas assez à manger ou qu'ils n'ingèrent pas assez de calories par jour ? Dans quels cas les gens ingèrent-ils assez de calories mais pas assez de nutriments ?
5. Comment se mobiliser contre la faim dans notre communauté ?

Schémas des assiettes sensibilisant à la malnutrition



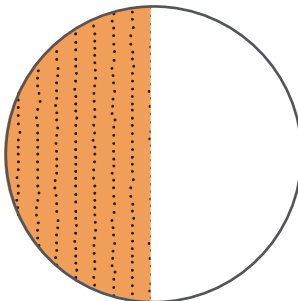
Sécurité alimentaire (50 % à 60 %)

Complètes du point de vue nutritionnel avec le nombre adéquat de calories.



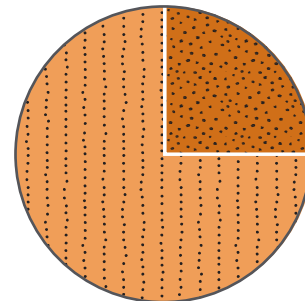
Malnutrition aiguë (10 %)

Quelquefois incomplètes du point de vue nutritionnel, quelquefois déficientes en calories.



Malnutrition chronique (20 %)

Nourriture souvent non équilibrée avec un déficit en calories.



Faim insoupçonnée (10 % à 20 % suggéré)

Nourriture souvent non équilibrée mais assez de calories.

LÉGENDE



Légumes faibles en amidon



Protéine



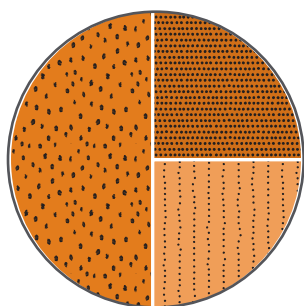
Légumes riches en amidon



Manque de nourriture

Billets représentant les types de malnutrition

Découper les billets le long des lignes pointillées et distribuez-les aux participants.

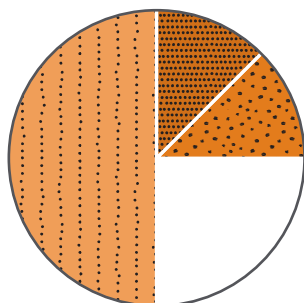


Sécurité alimentaire (50 % à 60 % des enfants et des familles)

Vous avez accès à des aliments sains et nutritifs et comblez vos besoins nutritionnels quotidiens. Vous pouvez ainsi concentrer votre énergie sur vos activités scolaires et familiales et vos loisirs. Trouver ou pouvoir acheter de la nourriture ne fait pas partie de vos préoccupations.

Informations supplémentaires :

- 1/3 des aliments produits dans le monde ne sont pas consommés.
- Les consommateurs en Europe et en Amérique du Nord gâchent de 95 à 113 kilos de nourriture par personne par an.
- Les consommateurs en Afrique sub-saharienne et en Asie du Sud et du Sud-Est gâchent de 6 à 11 kilos de nourriture.

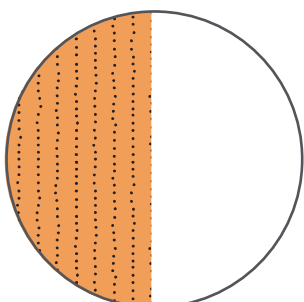


Malnutrition aiguë (10 % des enfants et des familles)

Vous souffrez parfois d'un soudain manque de nourriture, peut-être en raison d'une sécheresse ou de période de chômage. Dans les périodes difficiles, vous n'absorbez pas assez de calories et d'aliments nutritifs dont vous avez besoin pour mener une vie saine et active.

Informations supplémentaires :

- 52 millions d'enfants sont considérés émaciés ou trop maigres pour leur taille.

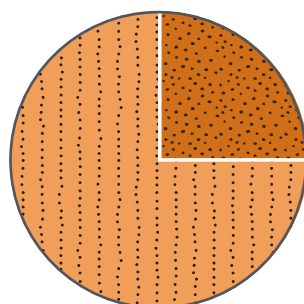


Chroniquement sous-alimentés (20 % des enfants et des familles)

Vous manquez d'aliments nutritifs pendant de longues périodes. Les enfants présentent un risque élevé de retards de développement dont ils souffriront jusqu'à la fin de leur vie. Si vous êtes une femme enceinte, votre bébé risque de subir des retards de développement.

Informations supplémentaires :

- 155 millions d'enfants âgés de moins de cinq ans souffrent d'un retard de croissance en raison d'une malnutrition chronique.
- La prévalence de la faim chronique est particulièrement élevée dans les zones d'urgence et de crise.



Faim insoupçonnée (statistiques mondiales indisponibles)

Vous absorbez quotidiennement un nombre suffisant de calories pour répondre à vos besoins quotidiens mais vos besoins en micro nutriments pour une croissance et une santé optimales ne sont pas couverts.

Informations supplémentaires :

- La qualité des aliments est aussi importante que la quantité de nourriture.
- La faim insoupçonnée affaiblit le système immunitaire, freine le développement physique et mental et peut être une cause de décès.



Repas de sensibilisation à la malnutrition : **Scénario pour l'animateur**

Aperçu

Utilisez ce scénario pour présenter les Repas de sensibilisation à la malnutrition aux participants. Votre présentation sera bien plus efficace si vous faites des recherches sur la malnutrition et donnez des statistiques sur les programmes de cantines scolaires, des exemples d'organismes travaillant à mettre un terme à la malnutrition et autres renseignements sur votre communauté.

Présentation

Bienvenue au Repas de sensibilisation à la malnutrition. Au cours de cet activité, vous découvrirez les défis auxquels font face 1 milliard de personnes dans le monde qui se couchent chaque soir la faim au ventre. Les femmes et les enfants sont les plus exposés à l'insécurité alimentaire. Les prévisions de croissance de la population mondiale étant de 9,1 milliards d'ici 2050, ces chiffres ne peuvent qu'augmenter.

« Nous Lions et responsables locaux, nous pouvons changer les choses. C'est ce que nous faisons. La lutte contre la faim est la pierre angulaire de notre cadre de service et les Lions du monde entier travaillent assidûment pour que chacun ait accès à des aliments nutritifs en quantité suffisante. Merci de participer avec nous à cette activité éducationnelle qui vous fera comprendre ce que cela signifie de vivre la faim au ventre. »

Explication des billets

« **Levez votre main si vous lisez *Sécurité alimentaire* sur votre billet.** » Vous représentez les enfants qui ont toujours accès à des aliments sains et nutritifs et dont les besoins nutritionnels quotidiens sont comblés. Parce que vous bénéficiez d'une sécurité alimentaire, vous pouvez vous concentrer votre énergie sur vos activités scolaires et familiales et vos loisirs. Trouver ou pouvoir acheter de la nourriture ne fait pas partie de vos préoccupations.

« **Levez votre main si vous lisez *Malnutrition aiguë* sur votre billet.** » Vous représentez plus de 52 millions d'enfants âgés de moins de cinq ans qui souffrent de malnutrition aiguë et ont récemment perdu beaucoup de poids. En période d'insécurité alimentaire, vous n'absorbez pas assez de calories et d'aliments nutritifs. Vous pouvez être amené à réduire votre consommation quotidienne d'aliments pour sauvegarder de la nourriture pour les périodes difficiles, lorsque vous ne trouvez pas, ou ne pouvez vous permettre d'acheter de la nourriture.

« **Levez votre main si vous lisez *Chroniquement sous-alimentés* sur votre billet.** » Vous représentez plus de 155 millions d'enfants âgés de moins de cinq ans qui souffrent d'un manque d'aliments nutritifs pendant de longues périodes. Vous êtes trop petit pour votre âge et souffrez de retards de développement physiologique ou mental. Les effets d'une malnutrition chronique peuvent durer toute une vie.

« **Levez votre main si vous lisez *Faim insoupçonnée* sur votre billet.** » Vous représentez un nombre inconnu d'enfants qui ingèrent quotidiennement un nombre suffisant de calories mais insuffisants en micro nutriments pour se développer et s'épanouir. S'il est estimé que 2 milliards d'enfants souffrent de faim insoupçonnée, le nombre exact d'enfants concernés est inconnu.

Conclusion

« Ce repas est une représentation simplifiée des problèmes posés par la faim dans le monde. J'espère que cela nous fera réfléchir à notre expérience de la faim et à l'aide que les Lions et les Leos peuvent apporter aux personnes souffrant de la faim et de malnutrition dans le monde. »