



Conseils sur les pratiques alimentaires et d'activité physique des populations dans le contexte de la pandémie du Covid-19

A - Conseils sur l'achat de produits alimentaires

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de sortir de la maison et juste de retour à la maison.
- Éviter de faire ses courses pendant les heures de forte affluence (fin de matinée et fin de journée).



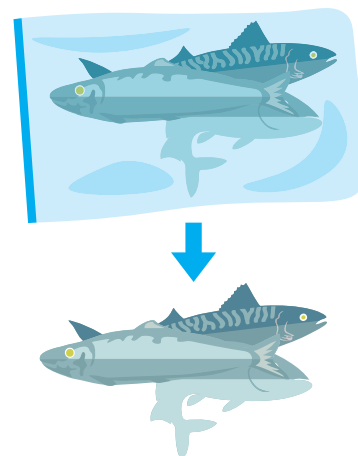
- Respecter la distanciation (1.5 m) lorsque vous faites vos achats et porter un masque
- Port de masque et de gant pour les vendeurs (tout en respectant la durée et la technique de changement de gant)

- Prendre un récipient (grand sac, calebasse, panier etc.) pour y mettre tous ses achats et éviter ainsi l'utilisation de plusieurs sachets potentiellement contaminés.

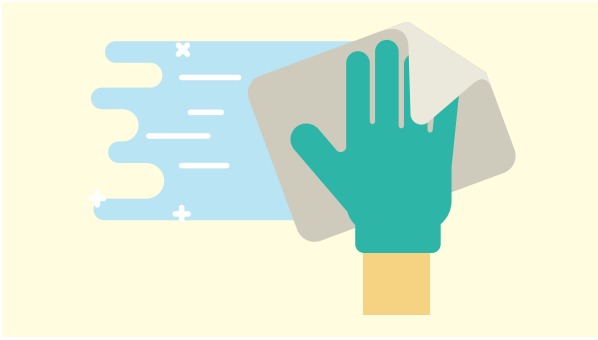


- Éviter de manipuler les denrées au moment de vos courses, vous réduirez ainsi le risque d'y déposer des germes et d'en attraper.

- Autant que possible, avant conservation, désinfecter les emballages avec de l'eau javellisée (1 volume javel de 12°/12 volumes d'eau); lavage des mains avec de l'eau et du savon aussitôt après avoir déemballé soigneusement (sans toucher) les produits. Le virus peut rester actif sur ces supports pendant plusieurs heures.



B - Préparation des aliments



Veiller à nettoyer toutes les surfaces de la cuisine avec du savon et de l'eau ou désinfecter avec de l'eau de javel (1 volume de javel chloration de 12° pour 6 volumes d'eau).



Laver les ustensiles de cuisine avec du savon et de l'eau courante avant et après utilisation.



Bien laver les fruits et légumes avec l'eau potable avant la cuisson

Laver les fruits/légumes consommés crus avec l'eau javellisée (1 volume d'eau de javel 12° pour 12 volumes d'eau) et bien rincer après



Bien faire cuire les aliments d'origine animale (viande, poisson, volaille, œufs, etc.)



Éviter d'exposer les aliments à l'air libre

Bien les couvrir à l'aide d'un couvercle ou torchon propre.



Tousser ou éternuer dans un mouchoir jetable ou dans le creux du coude loin des aliments, des ustensiles ou quel que soit l'endroit où vous vous trouvez.

C - Consommation des aliments



Se laver systématiquement les mains avant et après toute manipulation d'aliments.

Avant de manger, se laver systématiquement les mains en frottant pendant au moins 20 secondes (ou laver les cuillères) avec du savon ou de l'eau javellisée.



Manger les repas chauds autant que possible



Éviter l'alimentation de rue – des aliments prêts à être consommés (beignet, couscous/bassi, chocolat au détail; "fonde/karaw", thiakry, sandwich, « Michoui » café, thé, etc.)



Éviter autant que possible la restauration rapide (pizza, hamburger, soda, glace sucrée, frites, takos...) riche en graisse, en sucre et en sel.



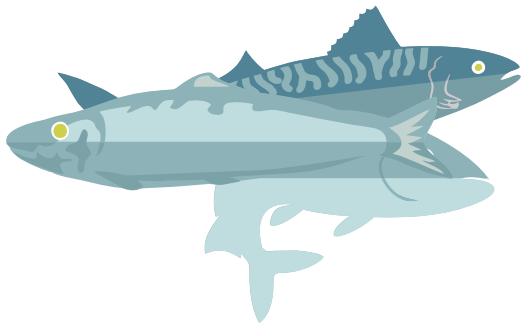
Boire régulièrement de l'eau potable et faire boire les enfants et les personnes âgées et surtout éviter les boissons sucrées.



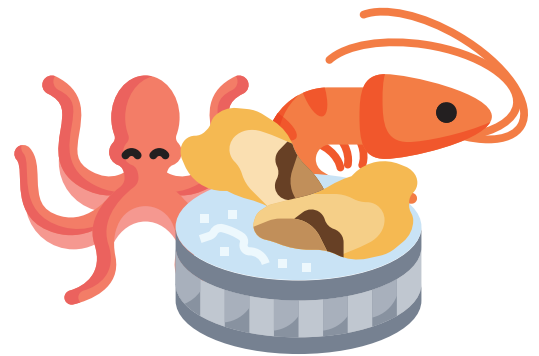
Éviter surtout de partager les mêmes gobelets, tasse de thé, cuillères etc.

D - Renforcement du système immunitaire

Consommer des aliments riches en vitamine C, antioxydants et autres micronutriments : citron, pamplemousse, datte, orange, papaye, mangue, bouye, bissap rouge ou blanc, persil, moringa ou nebeday, laalo, ail, choux, raisin, piment, thé vert etc).



Consommer des aliments qui favorisent principalement des effets antiinflammatoires (poissons gras tels que maquereau, sardine), œufs, amandes, noix de cajou...).

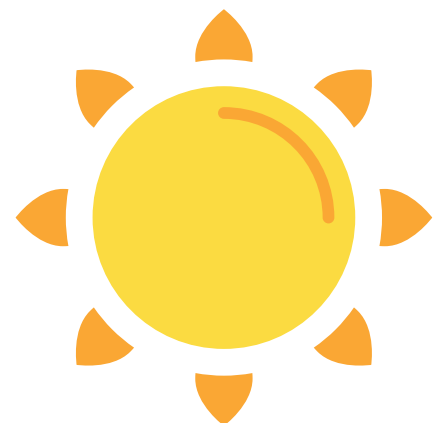


Consommer des aliments riches en minéraux tel que le zinc et le sélénium. Ces minéraux sont retrouvés dans les fruits de mer (crevettes, poulpes, huîtres, moules etc.), poisson, foie de veau et de mouton, volailles, céréales complètes.

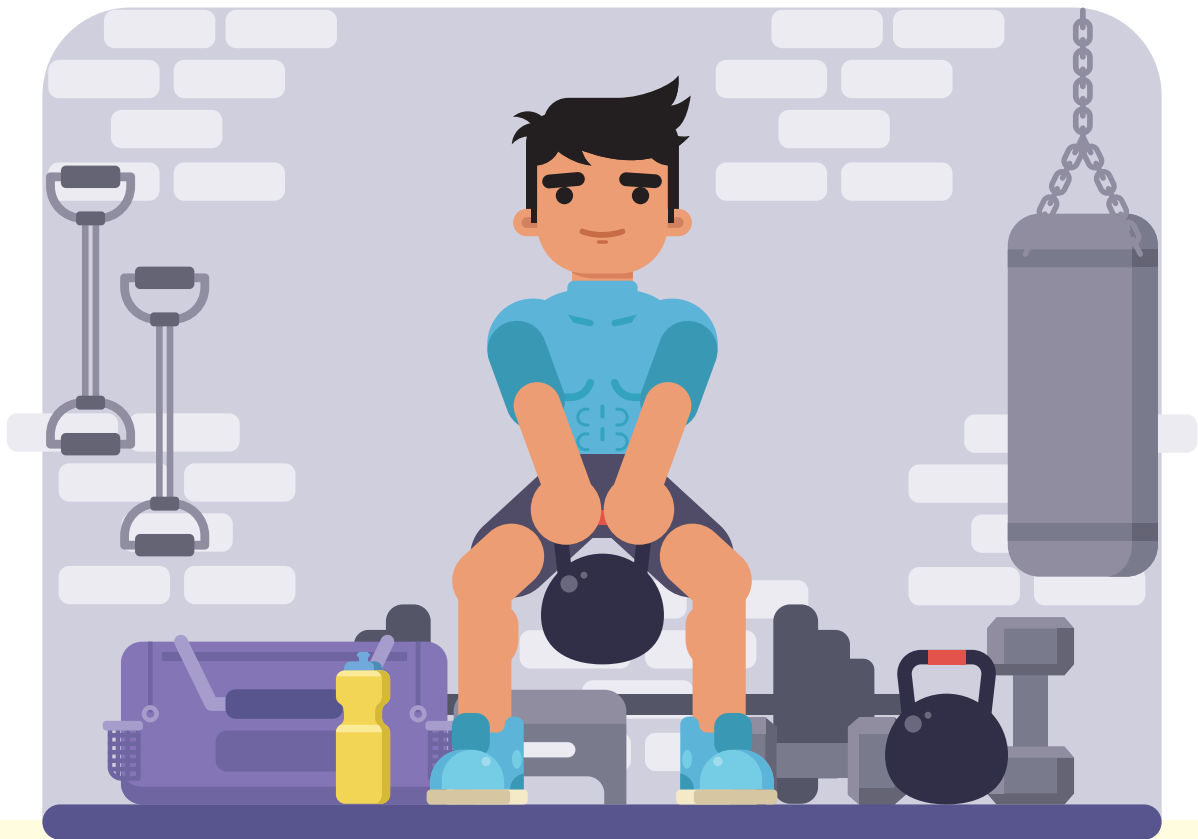


Consommation d'aliments riche en vitamine A: carotte; courge; tomate; foie; feuille choux; mangues, orange; persils.

S'exposer au soleil à domicile temporairement (pendant 15-30 minutes) durant la matinée (entre 9h et 10h) autant que possible (renforce l'immunité, surtout pour les personnes âgées).



E - **Activité physique**



Pour réduire le risque de surpoids, le stress, l'anxiété et la dépression liés aux restrictions dans le cadre du coronavirus :

- **Pratiquer régulièrement (3-4 fois par semaine) 30 minutes d'activité physique modérée à intense à la maison (gymnastique, tâches ménagères, exercices, marches actives de 30 minutes, mouvements actifs etc.)**
- **Faire de l'exercice physique en dehors de la maison (marche, gymnastique, courir etc.) en maintenant une distance d'au moins 1 à 2 mètres avec les autres personnes.**

F - Participants

ORGANISATIONS	PRÉNOM/NOM	FONCTION	EMAIL
Ministère de la Santé (Direction de la Santé de la mère et de l'Enfant)	Dr Moussa Diagana	Directeur de la Direction de la Santé de la mère et de l'Enfant (DSME)	moussalatou@yahoo.fr
Ministère de la Santé (Direction de la Santé de la mère et de l'Enfant)	Rouguietou Diallo	Cheffe Service de Développement de la Nutrition	jemila2004@hotmail.fr
Ministère de la Santé (Direction de la Santé de la mère et de l'Enfant)	Mohamed lemine Brahim Diakité	Cadre au Ministère de la Santé	brahimdiakitequatre@gmail.com
MASEF	Aliou Niang	Responsable Nutrition	aliouniang321@yahoo.fr
AGEFAD	Oumar Lam	Chargé programme	ongagefad@yahoo.fr
ADRES	Baba Cheikh		adresrim@gmail.com
Action Dev	SOW Abderrahmane	Président ONG	actiondevmr@yahoo.fr
Action	Aboubacry Sy	Responsable Nutrition	ongactions@hotmail.com
ASEDG	Ba Oumar	Chef de projet Nutrition	ongasedg@yahoo.fr
Medicos Del Mundo	Cheikh Tourad	Chef de projet Nutrition	coord.projetnut@medicosdelmundo.org
PAM	Mamadou Kane	Assistant Nutrition	mamadou.kane@wfp.org
UNICEF	Christian TENDENG	Spécialiste Nutrition	ctendeng@unicef.org
UNICEF	Mohamed Baro	Spécialiste Nutrition	mbaro@unicef.org
UNICEF	Tidiane Wague	Consultant UNICEF	wtidiane@gmail.com
UNICEF	Yannick Nganta Kongo	Spécialiste Communication (C4D)	ynganta@unicef.org
UNICEF	Salif Diagana	Spécialiste Santé	sdiagana@unicef.org
UNICEF	Marcelline Ntakibirora	Health Manager	mntakibirora@unicef.org
World Vision	Mohamadou Abass Ngaide	Coordonnateur projet	mohamadou_abass_ngaide@wvi.org