

Toutes Femmes Ont Besoin d'Une Bonne Nutrition

SOUS-TITRES

00:01-00:06 - Toutes femmes ont besoin d'une bonne nutrition

00:08-00:13 - Aujourd'hui, nous sommes au village de Foura Guirke dans Gidan Roudji, région de Maradi.

00:14-00:20 - Où nous allons apprendre davantage sur la meilleure nutrition pour les femmes à l'âge de procréer.

00:37-00:38 - Maimouna! Oui!

00:39-00:42 - Je vais à la ferme avant que tu reviennes du centre de santé.

00:45-00:49 - Je voudrais terminer un travail parce que je pars en voyage cette semaine.

00:50-00:52 - D'accord, je vous souhaite bonne chance. Faites bon voyage. Merci.

01:12-01:13 - Entrez!

01:14-01:20 - Que la paix soit avec vous! Amen! La paix soit avec vous aussi! Bienvenue! Asseyez-vous!

01:23-01:31 - Mme Maimouna. Oui monsieur. Bienvenue. Comment va le travail? Le travail va bien.

01:32-01:37 - Comment vous sentez-vous Mme Maimouna? Il y a de l'amélioration. Grâce à Dieu. Bien!

01:41-01:46 - Je vais vous donner du médicament maintenant. D'accord.

01:47-01:55 - Je n'aime pas ce médicament Monsieur. Cela me rend constipé, et j'ai des nausées et de la constipation à cause de ce médicament.

01:55-02:05 - Mme. Maimouna, comme vous le dites, si vous prenez ce fer acide folique (IFA) en comprimés, vous pouvez avoir un peu de constipation ou des nausées.

02:06-02:08 - Cela va disparaître généralement après quelques semaines. Cela sera terminé une fois que vous commencez à prendre le médicament.

02:12-02:18 - Avant de prendre le médicament, assurez-vous que vous mangez de la nourriture. Compris Mme.?

02:19-02:24 - Mangez suffisamment de nourriture. Vous prenez le médicament en mangeant et la nausée devrait disparaître.

02:25-02:32 - En ce qui concerne la constipation, vous devriez manger des fruits et légumes et boire suffisamment d'eau. Ça devrait résoudre le problème.

02:32-02:37 - Monsieur l'Infirmier, si à la suite de la prise de ces comprimés, j'ai trop de sang?

02:38-02:46 - Mme Maimouna, le corps produit la quantité de sang qu'il exige. Ne pas prendre les suppléments cause l'anémie.

02:47-02:52 - Mme Maimouna, c'est pourquoi les femmes enceintes qui manquent de sang, sont fatiguées et faibles.

02:54-03:00 - Cela provoque également une naissance prématurée ou un bébé avec un faible poids à la naissance.

03:02-03:07 - Et la mère peut aussi souffrir hémorragie après la naissance, ce qui peut même mener à la mort.

03:09-03:20 - Qu'est-ce qui pourrait arriver si une femme ne mange pas assez pendant la grossesse ou quand elle ne prend pas les suppléments de fer et acide folique ?

03:21-03:28 -

- **Son bébé peut naître prématurément ou avec un faible poids de naissance.**

- **Elle pourrait souffrir de saignements abondants pendant l'accouchement.**

03:36-03:41 - Monsieur l'Infirmier, les adolescentes et les jeunes filles peuvent-elles souffrir d'un manque de sang?

03:43-03:48 - les femmes ont besoin d'une bonne nutrition à tous les stades de la vie.

03:50-03:59 - Les adolescentes et les jeunes filles qui commencent à avoir leurs règles mensuellement augmentent leur besoin de fer, afin de reconstituer leur sang qu'elles perdent.

04:00-04:09 - Les filles sont à risque de souffrir d'anémie ou de ce que nous appelons en Haoussa «Manque de sang», ce qui les rendent fatiguées et faibles.

04:21-04:22 - Que la paix soit avec vous! La paix soit avec vous aussi!

04:23-04:30 - Vous êtes de retour de la ferme, mari? Oui, je suis de retour de la ferme. Bien fait! Merci. Est-ce que vous êtes de retour du centre de santé ? Oui. Bienvenue. Merci.

04:32-04:36 - Mari, j'ai été au centre de santé. L'infirmier m'a donné de nouvelles informations.

04:37-04: 45 - Les femmes enceintes doivent manger au moins un repas supplémentaire par jour.

04:46-04:52 - Les femmes enceintes ont besoin d'une variété de nourriture nutritive.

04:54-05: 05 - De la nourriture comme des fruits et des légumes et des aliments de source animale tels que le lait, et les œufs.

05:08-05: 14 - Quels aliments devraient les femmes en âge de procréer, y compris les adolescentes, être sûres de manger ?

05:17-05: 22 -

- **Les légumes verts et autres légumes et fruits aux couleurs vives.**

05:23-05: 31 -

- **Les aliments d'origine animale comme les œufs, poissons et viandes au moins 2 à 3 fois par semaine.**

05:36-05:40 - Et elle doit prendre ces comprimés donnés au centre de santé.

This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under the terms of the Cooperative Agreement AID-OAA-A-11-00031 (SPRING), managed by JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI) with partners Helen Keller International, the Manoff Group, Save the Children, and the International Food Policy Research Institute. The contents are the responsibility of JSI, and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

www.spring-nutrition.org

05:45-05: 58 - Une femme enceinte et une mère qui allaite peuvent manger toute sorte de nourriture, car cela n'affectera pas le bébé dans le ventre, et ne gâchera pas le lait maternel.

06:01-06: 06 - Je suis très heureux d'apprendre cette nouvelle information que vous avez obtenu et je ferai tout mon possible par la grâce de Dieu.

06:28-06:36 - Mère, voici ma femme. Je vais en "exode", donc, je vous prie de prendre soin d'elle, de réduire sa charge de travail.

06:37-06:38 - D'accord. Bonne chance.

06:41-06: 46 - Et assurez-vous qu'elle mange au moins un repas supplémentaire par jour.

06:48-06: 54 - Quand elle accouche, elle devra manger au moins 2 repas supplémentaires.

06:57-07: 03 - Combien de repas supplémentaires doivent les femmes enceintes et les femmes qui allaitent manger chaque jour ?

07:06-07: 14 -

- **Un petit repas supplémentaire chaque jour pour les femmes enceintes.**
- **Deux petits repas supplémentaires chaque jour pour les femmes qui allaitent**

09:20-09:31 - Maimouna, voici de la viande et des haricots que nous servons dans la nourriture. Vous en avez plus besoin. Vous savez comment sont les femmes enceintes! (Rires).

09:32-09:42 - Vous avez maintenant besoin des aliments plus nutritifs. Voici du moringa préparé et un concombre, vous le mangez aussi, car il est nutritif.

09:43-09:45 - Merci et que Dieu vous bénisse!

09:56-09:59 - Hou la la! La viande est bien cuite. Vous savez bien préparer de la viande.

10:01-10:07 - C'est bon, elle est bien cuite, cela devient plus facile à mâcher. Merci et que Dieu vous bénisse.

10:12-10:16 - Prenez cette assiette. Mange le reste puisque tu es le plus jeune.

10:18-10:22 - Mange le moringa maintenant, puisque tu as fini de manger la nourriture.

10:25-10:33 - Pour maintenir une bonne santé, les femmes et les enfants doivent manger des aliments nutritifs et variés.

10:34-10:39 - Remerciements

- Hamza Maman**
- Hadiza Baba Assoumane**
- Hadiza Elh. Idi**
- Aicha Shaibou**
- Hassane Shaibou**
- Maimouna Lawali**

10:40-10:43- Rédacteurs

This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under the terms of the Cooperative Agreement AID-OAA-A-11-00031 (SPRING), managed by JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI) with partners Helen Keller International, the Manoff Group, Save the Children, and the International Food Policy Research Institute. The contents are the responsibility of JSI, and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

www.spring-nutrition.org

Digital Green and SPRING

10:44-10:47 - Histoire, Camera, Lumière

- **Magagi Mamane Sani**
- **Aboubacar Sale**
- **Issoufou Adamou**
- **Ibrahim Abdou**
- **Sahara Hassan**

10:48-10:51- LOCATION

Village –Foura Guirke, Maradi

Niger Republic

OCT 2015

10:59-11:05- Cette vidéo a été produite par le projet SPRING/ DIGITAL GREEN au Niger

Financé par USAID

Remerciements

REGIS-ER, SAWKI, LAHIA

This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under the terms of the Cooperative Agreement AID-OAA-A-11-00031 (SPRING), managed by JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI) with partners Helen Keller International, the Manoff Group, Save the Children, and the International Food Policy Research Institute. The contents are the responsibility of JSI, and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

www.spring-nutrition.org