

## Ukraine et nutrition : urgence humanitaire nationale

Dès l'annonce de la guerre, la FAO a dirigé ses antennes vers les Ukrainiens, puis sur les populations déplacées. Les ONG ont travaillé sans relâche pour apporter, accueillir, soigner, aider à survivre. Nous, vous, ils ont agi.

Mais quel était le statut nutritionnel de la population avant le conflit et comment va-t-il évoluer ?

L'Ukraine étant un des greniers du monde, d'aucuns s'inquiètent déjà de ce qu'ils mangeront au printemps, à l'automne et surtout, l'an prochain. Les exportations d'Ukraine - blé, tournesol, seigle, orge, sarrasin et millet - ont été interdites jusqu'à la fin de l'année. Ces silos pleins ne sont pas accessibles à la population... Que vont-ils devenir ? Détournement ou pillage ? Que mangera la population ukrainienne qui reste sur place ?

### Statut nutritionnel des Ukrainiens

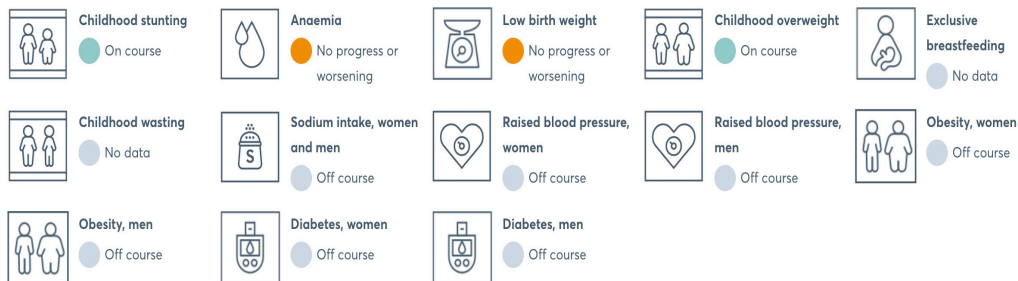
En Europe, nous savons que l'égalité sanitaire et alimentaire n'existe pas entre les États, et la problématique de disponibilité des données est cruciale.

Quel était le statut nutritionnel des Ukrainiens, avant le conflit ? Écoutons ce que nous dit l'Unicef. L'Ukraine est « sur la bonne voie » pour atteindre deux objectifs majeurs, la nutrition de la mère, du nourrisson et du jeune enfant (MIYCN). Mais, aucun progrès n'a été réalisé vers la réalisation de l'objectif de réduction de l'anémie chez les femmes en âge de procréer (17,7 % des femmes âgées de 15 à 49 ans étant désormais touchées). Pas assez de données à propos de l'allaitement maternel : les derniers chiffres

évoquent 19,7 % des bébés allaités de 0 à 5 mois.

Pas de progrès non plus pour atteindre l'objectif de faible poids à la naissance, 5,6 % des nourrissons sont touchés. L'Ukraine est « sur la bonne voie » pour atteindre l'objectif de retard de croissance, mais 22,9 % des enfants de moins de 5 ans sont toujours touchés, ce qui est largement supérieur à la moyenne de la région Europe (4,5 %). Les données sont insuffisantes pour évaluer les progrès accomplis par l'Ukraine vers la réalisation de l'objectif d'émaciation ; cependant, les dernières données de prévalence montrent que 8,2 % des enfants de moins de 5 ans sont touchés.

#### Progress towards the global nutrition targets



Global Nutrition Report - WHO & Unicef - 2021 - DR

Retenons donc que le statut pré-conflit du couple mère/enfant n'est pas optimal, loin s'en faut.

Et il ne pourra évoluer favorablement en raison de la guerre !

### Que faire à notre niveau vis-à-vis des populations réfugiées, déplacées ?

Il est primordial de soutenir les mères de jeunes enfants, les femmes enceintes et les nourrissons avec une nutrition adéquate et des suppléments aux points de soins.

#### Une femme enceinte ou allaitante devant vous ?

Proposez une alimentation complémentaire adaptée : poudre de lait écrémé, Oméga 3 (colza, poisson bleu), et vitamines.

Pour les nourrissons qui ne sont plus allaités et les jeunes enfants âgés de 6 à 23 mois

Des aliments adaptés à l'enfance : préparations pour nourrissons de 0 à 6 mois, lait 2ème âge de 6 à 12 mois et lait de croissance au-delà d'un an. A partir de 6 mois 500 ml / jour.

#### Pour les mamans

Protéines et calcium (poudre de lait écrémé pour enrichir les plats - soupes, yaourts - compotes).

Des fruits et légumes riches en vitamines C, pro-A et B9 : épinards, oseille, mâche, roquette, pissenlit, poivrons, agrumes, tous les choux. Sous toutes les formes : crus, cuits, compotes, jus, purées, entiers.

#### Un patient devant vous ? Une famille dans le coin ?

Prescrivez : huile de colza (1 C. à soupe / jour à utiliser à froid, salade ou assaisonnement de plat chaud), poissons bleus type sardines ou maquereau en boîte ou frais, foie de morue boîte chinchard ou hareng (non fumés), œufs de poisson (non fumé), truite, anguille.

# CONSULTATION NUTRITION

## Surpoids : la double peine

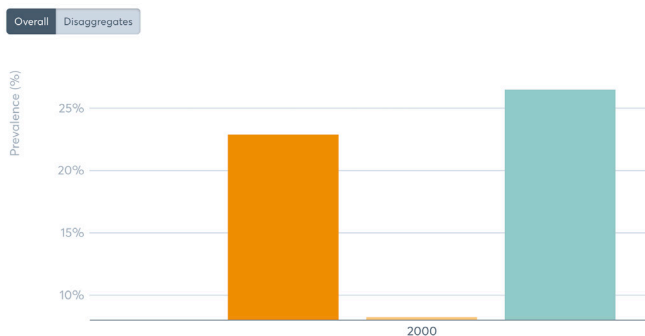
La prévalence des enfants de moins de 5 ans en surpoids est de 26,5 % et l'Ukraine est « sur la bonne voie » pour empêcher que ce chiffre n'augmente.

27,5 % de femmes âgées de 18 ans et plus et 24,5 % d'hommes adultes sont obèses et ces chiffres n'évoluent pas favorablement. Le diabète touche 7,7 % des femmes adultes et 8,5 % des hommes adultes.

Nous n'avons pas trop de détails sur le statut micronutritionnel des populations, mais tout porte à croire qu'il n'est pas toujours excellent.

### Infant and young child nutrition status

Prevalence of stunting, wasting and overweight in children under 5 years of age



Source: UNICEF/WHO/World Bank. Joint Child Malnutrition Estimates Expanded Database: Stunting, Wasting and Overweight. Published online July 2020. <https://data.unicef.org/resources/dataset/malnutrition-data>. Accessed 31 August 2021.

Retenons donc que le statut pré-conflit des populations n'est pas optimal non plus, notamment avec des sujets en surpoids ou obèses, mais aussi, en carence micronutritionnelle.

## Que faire à notre niveau ?

### Un patient devant vous ? Une famille dans le coin ?

Retrouver l'équilibre nutritionnel en rassurant les sujets. L'angoisse et l'inquiétude pousse à faire des réserves caloriques. Rassurez, offrez un toit et une intimité réelle, une indépendance physique et mentale (ne pensez pas pour eux ; informez et donnez le choix).

L'équilibre viendra par la soupe de légumes, des boissons chaudes réconfortantes : bouillons de légumes, tisanes, infusions légères. Le pain est un aliment souverain de réconfort. Proposez-le à tous les repas, de préférence complet. Pour les très petits et les très grands, trempez-le dans potage ou laitage chaud ou tiède.

La place des fruits et légumes riches en vitamines du groupe B et C est majeure : vitamines du groupe B pour l'équilibre neuromusculaire et psychologique, C pour l'immunité, qui est toujours effondrée lors de traumatisme.

## Le poids de la guerre



Tout va se dégrader très vite avec le conflit, ses pénuries et ses populations déplacées. Les réfugiés et les migrants sont davantage sujets aux maladies d'origine alimentaire. Quand les populations se déplacent vers des zones géographiques différentes de celles de leur pays d'origine, elles sont plus susceptibles d'être confrontées à un approvisionnement irrégulier ou incertain en aliments et eau salubres, en particulier lorsque les circonstances sont difficiles et parfois désespérées. En outre, les services publics essentiels, comme l'électricité et les transports, peuvent être défaillants. Dans ces conditions, les risques de consommer des aliments non comestibles, contaminés ou avariés et de ne pas les cuire de manière appropriée peuvent être plus importants. Alors, les réfugiés et les migrants tombent malades durant leur périple.



A Kiev, la capitale ukrainienne bombardée par l'armée russe, le 28 février. © Aytac Unal / Anadolu Agency via AFP  
Kiev, Capitale bombardée - ©Aytac Unal / Anadolu Agency via AFP

En nutrition humanitaire, on sait que ce sont les plus valides qui partent, simplement parce qu'ils en ont la force et les réserves nutritionnelles. Ce sont aussi les moins malades. Toutefois, leur statut nutritionnel s'étiolé notamment par le stress et l'angoisse, très énergivores, une immunité qui s'effondre, surtout s'il y a deuil d'un proche. Autant de besoins qui ne sont souvent pas compensés par des apports complémentaires.

Le plus gros risque pour eux, est sanitaire, comme lors de tout conflit. La nourriture étant rare, non seulement, on ne la jette pas, pas même aux chiens, mais on consommera aussi une denrée avariée. Redisons combien sont fragiles les sujets dont l'acidité gastrique est affaiblie ou pas encore suffisante : enfant avant 7 ans, grand seniors après 72 ans, et tous les sujets fragilisés ou traumatisés par des deuils proches, des pathologies, des opérations... : ne prenez aucun risque, mais surtout : préservez-les de tout risque.

# CONSULTATION NUTRITION

## Que faire à notre niveau ?

Pour vous qui recevez ou rencontrez des Ukrainiens, souvent des femmes avec enfants, des enfants seuls ou des vieillards : en plus des conseils ci avant, sachez que leurs besoins en protéines, en graisses polyinsaturées et en micronutriments sont accrus, et très supérieurs aux vôtres.

Il ne s'agit pas de gaver des individus avec des aliments de piètre qualité (saucisses incertaines, pâtes très grasses...) ni de leur donner seulement du pain : sachez composer des repas équilibrés en protéines, pas trop gras pour rester digestes. Fractionnez les repas et proposez des collations y compris aux adultes, et pas seulement aux enfants et aux Seniors.

L'insécurité qui les guette les pousse à faire des réserves alimentaires dans des conditions hygiéniques précaires. Proposez-leur des en-cas stables (épicerie sèche) ou d'avoir accès libre au réfrigérateur. Une boîte rien que pour eux dans un coin les tranquillisera.



Source : AFP - DR

## L'Ukraine en chiffres

Avant la guerre, l'Ukraine comptait 37 millions d'habitants hors Crimée et Donbass. A la fin 2021 déjà, plus de 3 millions d'Ukrainiens avaient besoin d'aide humanitaire, dont 850 000 déplacés (HCR).

### Au 58e jour (22 avril) de guerre :

Plus de 7,1 millions de personnes déplacées à l'intérieur de l'Ukraine (OIM).

5 millions de réfugiés (dont 1,5 millions d'enfants) dont plus de 2,7 millions de en Pologne. 90 % sont des femmes et des enfants, les hommes de 18 à 60 ans ont été réquisitionnés pour la guerre (HCR).

Près des 2/3 des enfants ont été contraints de quitter leur foyer, en comptant ceux qui se trouvent encore dans le pays (HCR). 215 000 ressortissants des pays tiers ont fui l'Ukraine dès le début du conflit, essentiellement des étudiants et des travailleurs migrants (HCR).

### Sources :

HCR

OIM /FAO

La réponse humanitaire du OCHA

Le Cluster Nutrition

(NC) nouvellement activé en Ukraine

UNICEF

## Conclusions : aidez, oui mais

Aidez est l'apport essentiel que vous pouvez offrir. Votre élan portera les cœurs et resserrera les communautés.

D'un point de vue nutritionnel, afin d'être les plus performants possibles, voici quelques écueils qu'il faut éviter lorsque vous recevez des réfugiés chez vous, ou dans une structure humanitaire :

- Avant tout : proposez un accès internet gratuit.

- Ne les infantilisez pas. Ce sont des êtres humains majeurs, souffrants et vous devez les considérer comme vos égaux. Ils sont aptes à leurs décisions alors donnez-leur un choix.

- Ne cherchez pas à les faire intégrer une fête « on va oublier tout ça » ni boire ni danser. Ils sont en deuil, respectez leur silence le cas échéant.

- De même, n'inondez pas les enfants de jouets ou de livres qu'ils ne savent pas lire. A eux aussi, donnez-leur le choix d'un jouet.

- Essayez à tout prix de leur préserver une intimité, un coin à eux où ils peuvent poser leurs affaires en toute sécurité.

- Mettez à leur disposition de la nourriture, à discrétion.

- Faites leurs découvrir les aliments locaux, et apprenez-leurs à les cuisiner pour qu'ils se les approprient.



- Si l'un prend un objet, c'est qu'il en a cruellement besoin. Laissez-le-lui.

- Et surtout : prenez grand soin de vous, car les aidants ou les soignants aussi, sont des êtres humains sensibles. L'assurance maladie a activé l'accès aux soins pour les réfugiés ukrainiens.

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal  Rédacteur : Camille Berrocal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : AFP - ©Aytac Unal / Anadolu Agency via AFP - NutriMarketing - UNHCR - UNICEF

UNICET - WHO - World Bank - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°125 - Avril 2022

Tous droits réservés NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621