

The most difficult thing is not to lose weight, but to stabilize your weight after weight loss.

HAITIAN RESOURCE DEVELOPMENT FOUNDATION
Willingness, Know-How, Resources

Weston, Florida, Port-au-Prince and Aquin, Haiti
Aldy Castor, M.D., President aldyc@att.net
954.873.0064, 509.3.685.1931

The Haitian Resource Development Foundation <hrdf.org> is a tax-exempt nonprofit, US #72-1074482, also registered with the Government of Haiti, #MPCEFP/1993/94/17 and the Ministry of Planning & External Cooperation, #B-0167. HRDF initiates and supports projects in health, education, agriculture, science, arts and culture, economy, emergency preparedness and response.

“From the mountains to the sea, from charity to development”



4 Février 2023

« RETOUR A LA SOURCE » & « AUCUN HAITIEN LAISSE POUR COMPTE »
STRATEGIE POUR ELIMINER L'INSECURITE ALIMENTAIRE EN HAITI
PREMIERE PARTIE : PROTEINES ET ACIDES AMINES

Aldy Castor, M.D. <aldyc@att.net> et Stuart Leiderman <leiderman@mindspring.com>

Introduction à la crise alimentaire en Haïti

Il est un grand constat actuellement à travers le monde que beaucoup d'haïtiens meurent de faim. Il est probable que la moitié de la population totale souffre de faim chronique, voire de faim dangereuse, au péril de leur vie. Tout ceci en dépit de l'écosystème d'Haïti et des avantages naturels comme sa situation néotropicale dans la mer des Caraïbes, son climat, des terres fertiles, de la disponibilité en eau, des travailleurs au chômage etc. Ce constat est encore cruel puisqu'au cours des dernières décennies, Haïti a reçu des centaines de millions de dollars d'aide étrangère, d'équipements et d'expertise investies dans les systèmes de secours et de développement alimentaires et agricoles et que les ministères gouvernementaux de l'agriculture, de la santé et de la planification aient été dotés, budgétisés et mandatés pour s'occuper du bien-être et nourrir une population de douze millions d'habitants avec une moyenne de 250 000 bébés naissant chaque année.

La nourriture est essentielle à la survie nationale. Sans elle, il n'y a ni force ni motivation pour travailler, étudier ou protéger les rues, les villes et la campagne. Sur les sites Web des organisations d'aide à Haïti, il y a des photos de bébés affamés, des photos d'écoliers avec des bols d'urgence de riz blanc et de quelques haricots. Ces sites Web et bulletins d'information décrivent également le coût excessif de la nourriture dans les magasins et les marchés, ainsi que les pertes causées par les gangs qui volent régulièrement de la nourriture dans les entrepôts et les camions. Les agences et les organisations caritatives tentent de signer des contrats avec des agriculteurs haïtiens mais n'atteignent pas leurs objectifs. Les médecins et les infirmières observent quotidiennement des exemples répandus de malnutrition, d'anémie et de carence en protéines, ainsi que des cas d'hypertension artérielle et de diabète. Nous avons fait aussi les mêmes observations lors de nos voyages mensuels en Haïti. Pourtant au cours des précédentes générations, ces maladies étaient rarement observées. Distinctes du paludisme et du choléra,

elles sont ce que les scientifiques appellent des maladies « non transmissibles ». En réalité, ce sont des maladies sociales et culturelles aussi mortelles que les piqûres d'essaims de moustiques infectés.

Les indicateurs montrent que le régime traditionnel alimentaire national d'autrefois bien équilibré d'Haïti s'est presque éteint, remplacé par une combinaison de forces professionnelles, économiques, éducatives et culturelles qui, ensemble, plutôt détruisent qu'elles maintiennent la santé de la nation. Autrement dit, il semble que le régime alimentaire traditionnel haïtien composé d'une grande variété et d'une quantité suffisante de céréales, haricots, maïs, noix, fruits, légumes, poisson, volaille, viande et produits laitiers cultivés localement ait été mis hors d'existence, et presque oublié. Le danger est que lorsque les sociétés perdent leurs mémoires et leurs capacités nutritionnelles, elles finissent par s'estomper et s'effondrer. Cela semble se produire aujourd'hui en Haïti.

C'est un fait de la vie que chaque corps humain a un besoin quotidien minimum de nutriments - protéines, vitamines, minéraux, calories, glucides, graisses, huiles, fibres et autres éléments essentiels. En Haïti, si vous multipliez ce besoin quotidien minimum de nutriments par le nombre d'Haïtiens, vous obtenez la quantité totale de nutriments qui doivent être disponibles et abordables pour tous les habitants du pays. Ce nombre établit alors le minimum que les agriculteurs, transformateurs et commerçants haïtiens doivent fournir juste pour la survie nationale de base de la population. Cela suggère une nouvelle stratégie et politique pour éradiquer la faim en Haïti laquelle peut se résumer en deux manières : « Retour à la source » et « Aucun haïtien laissé pour compte ».

"Retour à la source" - Dans un pays comme Haïti où la pauvreté s'aggrave, il est très important que les gens dépensent le peu d'argent dont ils disposent pour acheter les aliments les plus nutritifs disponibles pour une alimentation équilibrée. Les sélections doivent être faites avec soin, si non l'argent sera gaspillé et la santé se détériorera. Parce qu'il y a une forte pression et de la publicité pour acheter des choses à manger qui ne sont pas nutritives et préjudiciables à la santé, cela nécessite une éducation publique - des leçons dans les écoles, des affiches sur les marchés, des articles de journaux, des messages courts, des programmes de radio et de télévision, des pièces de théâtre, des chansons et des discours, visites de fermes, aide à la création de jardins, foires et célébrations de l'alimentation et de la nutrition, plus d'emplois dans l'agriculture, la transformation des aliments et le commerce.

L'éducation nutritionnelle nécessite à la fois une bonne compréhension des besoins du corps pour rester en vie et une mémoire du régime alimentaire traditionnel d'Haïti de l'époque où la faim et la famine étaient rares. L'objectif est d'atteindre les besoins nutritionnels quotidiens minimaux avec des dépenses les plus faibles et de les compléter avec des aliments "maison". On parle d'agriculture communautaire intelligente biologique et de jardinage personnel dans chaque section communale, avec des outils durables et de bonnes semences. Aujourd'hui, chaque pays doit apprendre à se nourrir en se projetant en avant vers l'indépendance alimentaire.

"Aucun Haïtien laissé pour compte" - La démocratie et les droits universels de l'homme dictent que tous les gouvernements protègent leurs citoyens de manière égale, y compris avec la suffisance alimentaire. Cela signifie que la variété essentielle d'aliments destinés à la consommation publique doit être abondante, nutritive et abordable pour tous, même s'ils sont sans emploi. Nous ne parlons pas de produits de luxe ou de délicatesses alimentaires ou d'articles exotiques importés et coûteux ; nous parlons simplement de répondre à leurs besoins nutritionnels quotidiens minimaux, telles que ce qui était autrefois reconnu comme le régime alimentaire bien équilibré national haïtien.

Alors que le gouvernement et ses partenaires agricoles étrangers possèdent une ample documentation historique des plans et des promesses pour la suffisance alimentaire, ces engagements n'ont pas été tenus. Tout au contraire, on constate qu'il y a beaucoup plus d'Haïtiens qui sont aujourd'hui en insuffisance alimentaire alors que des premières promesses radicales ont été faites il y a environ trente ans. Pourquoi ?

Dans le meilleur des cas, c'est parce qu'ils n'ont pas tenu compte de l'augmentation de la population d'Haïti et de l'aggravation de la pauvreté, et qu'ils étaient « axés sur l'offre » (ce qu'ils voulaient planter) par opposition « axés sur la demande » (ce dont ils avaient besoin de planter). Si tel est le cas, un nouveau plan est nécessaire pour réajuster radicalement les buts et les objectifs et pour répondre à la demande

Dans le pire des cas, les plans et les promesses n'ont jamais été calibrés pour sauver tous les Haïtiens de l'insécurité alimentaire, mais seulement quelques-uns. Si c'est le cas, c'est inhumain et doit être immédiatement corrigé. Les réfugiés haïtiens ne devraient pas fuir le pays parce qu'ils ne peuvent pas se nourrir et nourrir leurs enfants. Une nouvelle politique alimentaire nationale humanitaire et biologiquement contraignante est nécessaire : « Aucun Haïtien laissé pour compte ».

Les informations suivantes - tirées de sources autoritaires utilisées par les médecins, infirmières, nutritionnistes, chefs, agronomes, agriculteurs - constituent la première partie de la stratégie recommandée par la Haitian Resource Development Foundation (HRDF) pour éliminer l'insécurité alimentaire en Haïti en éduquant sur les éléments de base nutritionnels des besoins quotidiens minimum de chacun. Cette partie concerne les protéines et les acides aminés. Les futures dépêches porteront sur d'autres parties du régime alimentaire telles que les vitamines, les minéraux, les calories, les graisses, les fibres, etc. et sur leurs liens avec le régime alimentaire plus équilibré que les Haïtiens ont acquis et consommé dans les jours précédant l'insécurité alimentaire endémique. Vos commentaires et questions sont les bienvenus.

L'IMPORTANCE DES PROTEINES ET DES ACIDES AMINES POUR COMBATTRE L'INSECURITE ALIMENTAIRE EN HAITI

Teneur en acides aminés du maïs, du riz, du millet et du haricot

Les protéines constituent une structure de base fondamentale pour le fonctionnement de la vie humaine. Après avoir mangé une protéine, le corps la décompose en acides aminés qui sont des composés organiques composés principalement d'azote, de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Le corps les traite ensuite pour réaliser diverses fonctions, telles que la construction musculaire.

Pour grandir et fonctionner correctement, le corps a besoin de 20 acides aminés différents :

- ✓ 11 acides aminés non essentiels ou dispensables que le corps humain peut fabriquer sans provenir d'un aliment : alanine, arginine, asparagine, acide aspartique, cystéine, acide glutamique, glutamine, glycine, proline, sérine et tyrosine.
- ✓ 9 sont des acides aminés essentiels que le corps ne peut fabriquer et doivent provenir de l'alimentation : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine.

Les meilleures sources d'une source « complète » de protéines sont :

- ✓ Protéines animales comme la viande, les œufs et la volaille.
- ✓ Certains aliments végétaux, comme le soja et le tofu.

Environ 10 à 35 % des calories quotidiennes d'un être humain devraient provenir des protéines. En conséquence, dans un régime de 2 000 calories, entre 200 et 700 calories ou 50 à 175 grammes (0,11 à - 0,386 lb) doivent provenir de protéines.

Ni le riz, le millet, les haricots ni le maïs seuls ne contiennent les 9 acides aminés essentiels.

- ✓ Le millet, le riz et le maïs manquent de lysine qui joue un rôle important dans la construction et la réparation des fibres musculaires et dans la promotion de la production de neurotransmetteurs dans le cerveau.
- ✓ Le maïs est pauvre en tryptophane qui régule l'humeur et les niveaux d'hormones.

La combinaison du riz, du millet, des haricots et du maïs avec des haricots ou des légumineuses fournit un repas protéiné de qualité avec les 9 acides aminés essentiels pour satisfaire les besoins nutritionnels humains.

- ✓ Les légumineuses sont une source relativement riche en lysine et en tryptophane.
- ✓ Le maïs contient beaucoup de méthionine et de cystine.
 - La méthionine est également utilisée pour augmenter l'acidité de l'urine, traiter les troubles hépatiques, améliorer la cicatrisation des plaies, traiter la dépression, l'alcoolisme, les allergies, l'asthme, l'empoisonnement au cuivre, les effets secondaires des radiations, la schizophrénie, le sevrage médicamenteux et la maladie de Parkinson, et prévenir les lésions hépatiques chez empoisonnement au paracétamol.
 - Cystine fournit un soutien dans les traitements du surdosage d'acétaminophène, des infections à Helicobacter pylori (H. pylori), de la fibrose pulmonaire, de l'infertilité chez les patients atteints du syndrome des ovaires polykystiques résistant au clomifène ; en aidant à moduler le système immunitaire; comme traitement d'appoint pour le COVID-19 ; peut aider à soutenir la récupération postopératoire, la santé cardiaque, le fonctionnement cognitif, la mémoire et la concentration, et même à inverser la perte de cheveux

Riz hautement traité :

- ✓ Manque de l'acide aminé, la lysine.
 - La lysine est vitale pour la croissance et le développement de l'homme. Sans absorption de lysine, les humains auront un retard de croissance et ne pourront pas produire d'anticorps lors d'une infection.
- ✓ Riche en glucides.
 - Dépouillé de ses fibres et de son germe, ne laissant que l'endosperme.
 - Grande source d'énergie instantanée
 - Manque de nombreuses vitamines et minéraux.
- ✓ Propriétés anti-inflammatoires
- ✓ Aide au bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau.
- ✓ Sans gluten - excellent pour les personnes allergiques au gluten ou à la maladie cœliaque
- ✓ Niveaux élevés d'arsenic
- ✓ Peut augmenter le risque de syndrome métabolique (comme une augmentation de la résistance à l'insuline ou de l'hypertension artérielle)

Millet Grain ou Pitimi en créole haïtien ou Petit Mil en français.

- ✓ Manque de lysine, un acide aminé.
- ✓ Le millet, un aliment de base cultivé et consommé en Haïti, est une culture céréalière à petites graines et utilisée à la fois dans la cuisine et la pâtisserie pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Le millet contient :

- ✓ Vitamines et minéraux
 - Vitamines B, thiamine, niacine, fer folate, zinc, calcium, potassium, cuivre et magnésium.
- ✓ Sans gluten
- ✓ Antioxydants
- ✓ Des quantités importantes de phénols pour aider à prévenir le stress oxydatif et les dommages dans votre corps causés par les radicaux libres nocifs.
- ✓ Fibres alimentaires

- Favoriser la digestion
- ✓ Le millet peut améliorer plusieurs affections.
 - Santé cardiaque : en abaissant le niveau de mauvais cholestérol et en abaissant le niveau de graisse dans votre corps.
 - Niveaux de sucre dans le sang - pour contrôler les niveaux de sucre dans le sang en raison du processus de digestion lent dans le corps.
 - Perte de poids - plus sain que le riz, riche en acides aminés et rassasié très rapidement.
 - Améliore la digestion - en améliorant la digestion car il est riche en fibres. Il aide également à lutter contre les ballonnements, les crampes, l'excès de gaz et la constipation.
 - Crampes menstruelles - contient du magnésium qui peut aider à soulager les crampes menstruelles.

Maïs

- ✓ Manque de l'acide aminé lysine
- ✓ Faible teneur en tryptophane, un acide aminé

Avantages pour la santé

- ✓ Prévient l'anémie.
 - ✓ Le maïs contient de grandes quantités de fer, de vitamines A, E et B.
 - ✓ Prévient les maladies cardiovasculaires
 - ✓ L'huile de maïs contient des acides gras oméga-3 qui réduisent le cholestérol LDL, le mauvais cholestérol, donc diminuent le risque d'obstruction des artères
 - ✓ Réduit la tension artérielle
 - En raison de son contenu phytochimique
 - ✓ Contrôler le diabète
 - Peut contribuer à la prise en charge du diabète sucré non insulino-dépendant.
 - ✓ Contenu des fibres alimentaires
 - Favorise la digestion.
 - Réduire le risque de développer la diarrhée et le syndrome du côlon irritable.
 - ✓ Augmente l'énergie.
 - Riche en glucides
 - Aide au bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau.
 - ✓ Améliore la vue.
 - Caroténoïdes qui empêchent le développement de la dégénérescence maculaire
 - Bêta-carotène qui stimule la production de vitamine A
 - Aide à améliorer et à maintenir la santé des yeux.
 - Protège le corps du cancer
 - ✓ Contient une grande quantité d'antioxydants qui peuvent empêcher la propagation des cellules cancéreuses
 - ✓ Contient de l'acide férulique pour combattre les tumeurs du foie.
-

Haricots

- ✓ Manque l'acide aminé méthionine.

Bienfait pour la santé

- ✓ Faible en calories et en graisses saturées
- ✓ Contient des folates,
 - Essentiel pour fabriquer des globules rouges sains
 - Aide à prévenir les malformations du tube neural chez un fœtus pendant la grossesse.
 - Riche en antioxydants pour
 - Aider le corps à éliminer les radicaux libres.

- Protéger le corps des maladies.

- ✓ Santé cardiaque
 - Diminution du risque cardiovasculaire
 - Peut aider à abaisser la tension artérielle.
- ✓ Réduire le risque de cancer
 - Agit comme des antioxydants et des agents anti-inflammatoires
- ✓ Diabète et métabolisme du glucose
 - Peut aider à stabiliser la glycémie ou même à prévenir le diabète.
- ✓ Contrôle l'appétit
 - Peut aider à créer un sentiment de plénitude et de satisfaction.
- ✓ Améliorer la santé intestinale
 - En améliorant la fonction barrière intestinale
 - En augmentant le nombre de bactéries bénéfiques.

Adopter de bonnes habitudes alimentaires

- ✓ Réduire la consommation de produits avec beaucoup de calories au profit d'aliments à faible calories
- ✓ Procéder à des changements progressifs.
- ✓ Diminuez le grignotage
- ✓ Remplissez votre estomac entre le repas en buvant un grand verre d'eau
- ✓ Limitez la dimension de vos portions
- ✓ Prenez le temps de manger - Durée du repas – minimum vingt minutes ; temps pour que l'estomac signale au cerveau qu'il est plein.
- ✓ Souvenez-vous du plaisir de manger.

Le plus difficile n'est pas de maigrir, mais de stabiliser son poids après l'amaigrissement.

=====