



Par Mr. Sadibou DIENG  
Diététicien à l'Hôpital Principal de Dakar

## L'ALIMENTATION DU MALADE A L'HOPITAL PRINCIPAL DE DAKAR

L'alimentation est le domaine de tout ce qui se rapporte à l'apport d'aliments permettant à l'organisme vivant de bien fonctionner,

Au Sénégal comme dans plusieurs pays d'Afrique et du monde, elle pose un grand problème, parce qu'elle est déséquilibrée. Néanmoins, on sent un éveil de consciences qui fait penser à l'importance et aux avantages d'une bonne alimentation sur la santé de tout être vivant.

De là est né le concept de diététique qui vient du mot latin « diacta » qui signifie régime. La diététique détermine l'adaptation des pratiques alimentaires à la satisfaction des besoins physiologiques. C'est cette connaissance qui avait motivé un grand érudit du domaine, le Docteur René FLURIN à dire : « **La diététique est le fleuron de la médecine préventive** ».



Les autorités de l'Hôpital Principal de Dakar ont compris très tôt l'importance de la diététique dans la prise en charge des patients. C'est ce qui justifie la mise en place d'un diététicien, pour l'atteinte des objectifs de l'établissement allant dans ce sens.

Hippocrate, qui a ouvert la voie à la diététique prônait l'utilisation des fruits et des légumes. A cette époque, la Diététique reposait sur les quatre principes ci-dessous énumérés :

- la digestion est une cuisson des aliments
- il est préférable de manger des aliments cuits pour faciliter la digestion
- le corps est composé d'éléments ou humeurs qui déterminent un tempérament, car la chaleur de la digestion transforme les aliments en lymphe qui, elle-même, se transforme dans le corps en humeurs ou agit sur la qualité et l'équilibre des humeurs en présence
- il est recommandé de prendre une nourriture équilibrée, c'est-à-dire des aliments correspondant à son tempérament.

Le diététicien doit donc participer à l'amélioration de la sécurité alimentaire et à la réduction de la malnutrition surtout des groupes vulnérables. Au niveau du système de santé, il peut avoir un certain nombre de responsabilités qui se résument ainsi :

- l'éducation diététique des patients hospitalisés,
- l'élaboration des menus équilibrés,
- la coordination des activités de cuisine et l'astreinte au respect des techniques de préparation,
- la détermination des quantités des produits et des denrées alimentaires nécessaires en fonction des effectifs rationnaires,
- l'atteinte des besoins nutritionnels et organoleptiques des patients,
- la supplémentation en vitamines et oligo-éléments des enfants, des femmes enceintes ou allaitantes,
- la prévention et la prise en charge des cas de malnutrition,
- le renforcement de capacités des infirmiers, sages femmes, entre autres, en matière de sécurité alimentaire.



Les Médecins se recommandant de la tradition Hippocratique préconisent à leurs patients de consommer des aliments adaptés leur état de santé, à travers le concept de Diétothérapie.

C'est pourquoi, la direction de l'Hôpital Principal de Dakar, soucieuse d'offrir aux malades des repas variés et de qualité, a décidé d'introduire les céréales locales dans l'alimentation au niveau de l'établissement.

L'initiative vient du Médecin-Chef qui a instruit le service de la restauration, notamment le diététicien, d'étudier la valeur nutritionnelle de certaines céréales en vue de leur introduction dans les menus proposés aux malades, mais aussi aux agents qui prennent leurs repas au restaurant du personnel et au mess des officiers.

Ainsi, le service de la restauration a retenu de mettre l'accent sur deux céréales locales peu utilisées dans l'alimentation des Sénégalais, notamment ceux des grandes villes : le maïs et le fonio. Ce dernier, produit principalement dans la région orientale du Sénégal est réputé très riche en valeur calorifique.

Un menu varié à base de ces céréales a été proposé lors de deux séances de dégustation présidées les autorités de l'établissement et auxquelles différentes catégories de personnels et des accompagnants de malades ont été invités. Des fiches d'évaluation de chaque menu leur ont été soumis qui devraient permettre de juger de l'opportunité ou non de continuer l'expérience. Une appréciation positive des invités a été faite des menus proposés avant même de renseigner les fiches d'évaluation.



L'alimentation occupe une place importante dans le traitement du malade. En effet, l'apport de nourriture permet à l'organisme de bien fonctionner, pour preuve, cette célèbre boutade d'Hippocrate : **"Que ton alimentation soit ta médecine"**.

L'initiative d'introduire les céréales locales dans l'alimentation à l'hôpital participe de la volonté des autorités de l'établissement de fournir des soins de qualité et d'assurer la sécurité des patients. Elle constitue aussi une réponse à l'appel du Chef de l'Etat qui invite les Sénégalais à "consommer local".

## Une recette de l'Hôpital Principal de Dakar, particulièrement appréciée :

### « Djouka HPD »

#### Denrées

100g de maïs, 150 g de viande hachée, 50 g de fromage gruyère râpé, choux (50 g) , carottes (100g), 1 botte de persil, 1 gousse d'ail, 3 œufs, 1/8 de L d'huile, piment, poivre, poivron 50 g, oignon vert 1 botte, oignon 60 g, sel, selon votre goût.

- Temps de cuisson : **20 mn** au four électrique
- Temps de préparation : **45 mn**
- Pour 6 personnes par portion de 70 g : **264 kcal** par portion
- Température de cuisson : **150 ° C**

#### Technique

- Humidifier la semoule de maïs et la cuire à la vapeur 2 à 3 fois jusqu' à cuisson complète
- Dans une marmite faire chauffer l'huile et y cuire la viande avec l'oignon et l'ail haché
- Ajouter le sel, poivre, piment
- Mélanger la semoule cuite et la viande, puis ajouter la moitié du fromage râpé et le persil haché, les carottes et chou hachés
- Bien mélanger et vérifier l'assaisonnement, ajouter les œufs
- Beurrer un moule à tarte et y mettre le mélange, saupoudrer de fromage râpé

Cuire au four jusqu' à ce que le dessus soit doré, puis servir

#### Composition pour 100 g de maïs :

353 kcal	9,3 de g protides	3,8 de g lipides
93,4 mg de glucides	14,9 mg d'azote	17 mg de calcium
1,9 mg de fer	1,4 mg de zinc	5mg de magnésium
3 mg de vitamine C	0,30 mg de Thiamine	0,08 mg de Riboflavine
2 ,89 mg de Niacine	116 mg de Leucine	811 mg d'acide aminé aromatique
452 mg de Valine	249 mg de Lysine	322 mg d'acide aminé soufré
335 mg de Thréonine	66 mg de Tryptophane	