

Atelier 1: Comment utiliser les feuilles de Moringa dans un cadre nutritionnel et médical?

Restitution des travaux de groupe

Résultats attendus

- Établissement de normes avec une gamme de variation acceptable
- Établir les bonnes pratiques à suivre pour respecter ces normes
- Lignes directrices concernant la quantité de poudre de feuilles à prescrire en fonction du profil des patients
- Patients à exclure du traitement avec les feuilles de Moringa pour des raisons médicales ou éthiques
- Mode d'administration/association avec d'autres aliments pour optimiser l'absorption des nutriments
- Données manquantes, projets de recherche nécessaires

Établissement de normes avec une gamme de variation acceptable

- Un travail important de compilation et synthèse de données a déjà été réalisé au cours de la préparation de cet atelier
- D'autres analyses obtenues auprès des participants à l'atelier y seront ajoutées
- Des valeurs moyennes et la gamme de variation acceptable seront publiées dans les actes

Établissement de normes avec une gamme de variation acceptable

Elément	Valeur moyenne pour 100g MS	Elément	Valeur moyenne pour 100g MS
Protéines (g)	29 ± 6 (11)	Potassium (mg)	1384 ± 420 (6)
Minéraux (g)	11 ± 2.2 (9)	Magnesium (mg)	422 ± 52 (6)
Glucides (g)	38 ± 7 (6)	Manganese (mg)	8.4 ± 2.4 (7)
Calcium (mg)	1924 ± 288 (13)	Zinc (mg)	2.5 ± 0.6 (7)
Cuivre (mg)	1.0 ± 0.2 (8)	Vitamin A (IU)	15620 ± 6475 (7)
Fer (mg)	28 ± 6 (10)	Vitamin C* (mg)	773 ± 91 (5)

Établissement de normes avec une gamme de variation acceptable

- Ces valeurs ne seront pas fixes mais évolutives au fur et à mesure de l'ajout de nouvelles données qui les rendront de + en + fiables
- Ces valeurs seront utilisables pour les projets de terrain, et dans un but de communication
- Mais toute étude nutritionnelle devrait inclure une analyse de l'échantillon particulier utilisé

Établir les bonnes pratiques à suivre pour respecter ces normes

- La teneur en nutriments varie peu d'une variété de *M. oleifera* à l'autre. Exception: 2 publications fiables concernant des variétés indiennes cultivées en Inde rapportent une valeur extrêmement faible en fer (interaction variété x environnement?)
- Production: favoriser les feuilles matures (+ riches) pour la poudre, les feuilles jeunes (+ tendres) pour la consommation en frais
- La saison de récolte peut avoir une influence mais cela dépend du climat de chaque pays donc pas de recommandation particulière + pb de conservation (= perte de nutriments)

Établir les bonnes pratiques à suivre pour respecter ces normes

- La transformation peut avoir un effet important: T° lors du séchage, du broyage, durée du séchage, exposition au soleil...
- La préparation (cuisson...) peut avoir un effet sur la biodisponibilité des nutriments (l'utilisation de la poudre est recommandée dans un cadre médical)
- La conservation peut avoir un effet important: durée, T°, emballage hermétique
- Éviter les contaminations lors de la conservation et de l'utilisation du produit: utiliser un emballage approprié

Profil des patients

- Prévention de la malnutrition et traitement de la malnutrition modérée chez les groupes vulnérables: enfants en période de sevrage (6 mois à 3 ans), femmes enceintes et allaitantes (approches complémentaires pour éradiquer la malnutrition)
- En complément d'un traitement médical chez les malades chroniques et au cours d'affections particulières

Profil des patients

- Chez les femmes enceintes, une consommation régulière de feuilles de Moringa augmente le poids des bébés à la naissance
- Chez les femmes allaitantes, cela stimule la production de lait
- **Ne pas traiter les cas de malnutrition sévère car personnes très fragiles ayant des besoins très spécifiques**

Propriétés médicinales des feuilles de Moringa (en consommation)

Maladies chroniques:

- Améliore le système immunitaire des malades du SIDA (étude scientifique)
- Diabétiques: fait baisser la glycémie (poudre ou pâte de feuilles)
- Fait baisser la tension artérielle (feuilles en poudre ou thé)
- Drépanocytose

Propriétés médicinales des feuilles de Moringa

Troubles occasionnels

- Régule les troubles de l'activité sexuelle
- Lutte contre la constipation (feuilles fraîches)
- Régule les troubles du sommeil
- Améliore l'état de santé général en cas de maladie d'origine microbienne (sous forme d'infusion)

Traitement des crises de paludisme : décoction de feuilles (macérées 24h dans l'eau avec huile de palme), se laver avec le lendemain (en complément d'un traitement médicamenteux)

Quantités recommandées

- En préventif ou curatif contre la malnutrition: 10 à 30g de poudre par jour (selon le poids du patient et les AJR) (eq. 50 à 150g feuilles fraîches)
- Les quantités généralement utilisées sont de 1 à 4 cuillérées par jour pour les effets médicinaux
- **En aucun cas les feuilles de Moringa ne doivent se substituer à un traitement médical en cas de maladie (HIV, palu, etc.)**
- **Attention pour les femmes enceintes: le poids de naissance des bébés peut poser des pb lors de l'accouchement** (diminuer les quantités au 3^{ème} trimestre de grossesse)

Remarque importante

Il faut un suivi médical dans le cas de maladies ou malnutrition

Les feuilles de Moringa ne doivent en aucun cas être assimilées à un phyto-médicament, mais doivent être présentées comme un complément alimentaire qui **renforce** car:

- Si l'image du Moringa est associée à la maladie et à la malnutrition les gens en bonne santé refuseraient d'en consommer
- Les malades pourraient substituer la consommation de Moringa à leur traitement ce qui pourraient être dangereux pour eux

Mode d'administration

Ne pas donner la poudre seule mais associée à d'autres aliments pour augmenter la biodisponibilité:

- Sous forme de farines s'adressant à un public particulier : enfants, malades, femmes enceintes, allaitantes; associée à des légumineuses, des céréales et des matières grasses
- Sous forme de boisson : infusion, poudre mélangée à l'eau (pour l'effet médicinal surtout)
- Sous forme fraîche ou sèche associée à l'alimentation traditionnelle

Ces formes de consommations renforcent l'idée que les feuilles de Moringa sont « aliment santé » et non un médicament et favorise la durabilité de la consommation

Données manquantes, projets de recherche nécessaires

Axes de recherche prioritaires:

- Effet sur les enfants, les femmes enceintes, l'allaitement (données chiffrées et statistiques)
- Effet sur les malades du SIDA (posologie, limites, etc.)
- Pathologies cardio-vasculaires, cholestérol, diabète, obésité
- Drépanocytose

Propositions

Créer un groupe de travail au sein du réseau Moringanews dédié à la nutrition

Activités prioritaires:

- Définir un protocole simple de suivi clinique que les agents de terrain puissent appliquer facilement afin d'obtenir un maximum de données qui soient comparables.
- Établir un document pratique qui puisse être utilisé par les agents de terrain sur la production, la transformation, la conservation, l'emballage, les valeurs nutritionnelles, les dosages, les utilisations, les associations pour une efficacité optimale.
- Monter des projets de recherche en commun.