

Smile's kids



Make
smile.

La revue des donneurs de sourires

CITOYENNE À L'HONNEUR

Mme Ange-Axelle Keïta,
initiatrice de KIDY FOODS,
alimentation pour enfants.

PAGE 13

ZOOM SUR

Le droit à une
alimentation saine
et équilibrée.

ENGAGÉ AVEC MAKE SMILE

Adrien SAN, un donneur de sourires dévoué.

SOMMAIRE



13 CITOYENNE À L'HONNEUR

DROITS DES ENFANTS • DIVERTISSEMENT

03 ÉDITO

Pour ce septième numéro, l'accent est mis sur le droit à une alimentation saine et équilibrée.

07 REGARD D'EXPERTE +

Madame PARE Djeneba, titulaire d'un Master en Nutrition et sécurité alimentaire.

13 CITOYENNE À L'HONNEUR

Madame Ange-Axelle Keïta, initiatrice de KIDY FOODS, alimentation pour enfants.

04 ZOOM SUR

LE DROIT À UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE.

09 MAKE SMILE EN ACTION

Mise en lumière de l'activité 1Don=1Sourire 2024

10 ENGAGÉ AVEC MAKE SMILE

Adrien SAN, un donneur de sourires dévoué.



04

LE DROIT À UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE.

«L'article 25 de la Déclaration des droits de l'Homme énonce clairement que toute personne a droit à un niveau d'alimentation suffisant pour assurer sa santé.



09

MAKE SMILE EN ACTION

Make smile offre 4321 dons aux enfants de l'orphelinat Thabitha bienveillance de N'Gokro dans le cadre de son activité 1Don=1Sourire 2024.

 info@makesmileci.com

 www.makesmileci.com



Présidente Make smile

BIENVENUE

Dans l'univers des donateurs de sourires !

Donneurs & donneuses de sourires,

Une alimentation saine contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles.

De nos jours, on assiste à une production croissante d'aliments transformés, l'urbanisation et d'autres facteurs multiples ont provoqué un changement des habitudes alimentaires. La consommation d'aliments très caloriques, riches en graisses, en sucres ou en sel est de plus en plus récurrente et les enfants ne sont pas épargnés.*

Il est temps de se pencher sur la question, quand on sait que l'une des causes de la malnutrition chez les plus vulnérables est la mauvaise alimentation infantile.

Vous l'avez sûrement compris, **ce 7ème numéro de Smile's kids met en avant le droit à une alimentation saine et équilibrée chez les enfants.** Vous allez découvrir au travers de ces 16 pages, les bonnes habitudes alimentaires à adopter et les activités menées par Make smile pour le respect du droit à l'alimentation.

Bonne lecture !

Parce qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir donnons un sourire à ces enfants.

MOKISSI KOUANDJANNI
Directrice de publication

*Source: Organisation Mondiale de la Santé

SIÈGE

CÔTE D'IVOIRE

Abidjan

info@makesmileci.com
www.makesmileci.com

EDITORIAL

CHRISTIANE KHOUADIANI
Éditeur en chef

ADRIEN SAN
LESLIE KASSI

Rédacteurs

FRANCK ARICHY
MAXIME ANON

Photographes

CONTRIBUTEURS

KAREN ATTOUNGBRÉ
MAËLYS KHOUADIANI

TELECHARGEMENT

TELECHARGEZ EN LIGNE

www.makesmileci.com

CONTACTS

+225 0152882466
+225 0700082646



LE DROIT À UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE.

Les réalités en zones rurales ivoiriennes.

L'article 25 de la Déclaration des droits de l'Homme énonce clairement que toute personne a droit à un niveau d'alimentation suffisant pour assurer sa santé.

Il est indispensable pour tout être humain de se nourrir, au risque de perdre la vie. Tout Homme quel qu'il soit, (homme, femme, enfant) à le droit de s'alimenter et surtout de façon saine. On considère qu'une alimentation est saine lorsque plusieurs éléments sont réunis (choix varié et équilibré, qualité et quantité raisonnable des aliments).

Pour cela, la nourriture doit être :

- Disponible:** c'est-à-dire en quantité suffisante pour l'ensemble de la population.
- Accessible:** chaque personne doit pouvoir se procurer de la nourriture, soit grâce à sa propre production (élevage et agriculture), soit en disposant de revenus suffisants pour acheter la nourriture.
- Accessible de façon stable et régulière :** la nourriture doit être disponible et accessible en toutes circonstances (guerres, catastrophes naturelles...).
- Salubre:** c'est-à-dire consommable et hygiénique, notamment pour l'eau.

L'un des droits de la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) est le droit à la santé. Chaque enfant a le droit d'être protégé de la malnutrition et d'être soigné. Chaque enfant a droit à un niveau de vie suffisant et à jouir du meilleur état de santé possible (articles 3, 6, 24, 26 et 27). L'article 24 évoque l'obligation des États à réduire la mortalité des enfants, à lutter contre la malnutrition et ce, en fournissant à la population des informations, de l'eau potable, des aliments nutritifs, en cas de besoin. De plus, l'article 25 de la Déclaration des droits de l'Homme énonce clairement que toute personne a droit à un niveau d'alimentation suffisant pour assurer sa santé.

L'adoption d'un régime alimentaire sain tout au long de la vie contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles.*



Plus tôt une personne commence à manger d'une manière saine et équilibrée, plus longtemps elle restera en bonne santé. L'idée selon laquelle les populations rurales bénéficieraient d'une facilité d'accès à une alimentation saine et variée, à moindre coût est répandue. La proximité des ruraux avec les lieux de production alimentaire et l'auto production leur permettrait de se nourrir plus aisément.

Ainsi, lorsqu'elles vivent à la campagne, les personnes disposant de faibles revenus seraient davantage prémunies face aux difficultés rencontrées par les ménages en situation de pauvreté pour s'alimenter. Pourtant des recherches conduites sur les phénomènes de pauvreté et de précarité dans les territoires ruraux, suggèrent le contraire.

Une alimentation non équilibrée surtout chez les enfants, entraîne la malnutrition qui survient quand l'enfant ne reçoit pas les nutriments nécessaires à sa croissance et son développement.

Dans le cadre de notre activité 1Don=1Sourire 2023, nous avons rencontré Madame Marie NGORAN ATTE Directrice de l'orphelinat de Bongouanou, qui s'occupe de plusieurs enfants en bas âge malnutris et abandonnés parfois même au bord de la mort.

Elle nous a expliqué que la malnutrition aiguë des enfants qu'elle reçoit est en partie due à la pauvreté des Mères, qui pour la plupart sont des jeunes filles-mères célibataires livrées à elles-mêmes.

Par manque de moyens et d'expériences, elles administrent des produits non adaptés aux bébés causant ainsi une mauvaise croissance infantile.

Madame N'GORAN se charge des soins médicaux et du suivi alimentaire des enfants de son orphelinat grâce aux dons des associations telles que Make smile et des généreux donateurs.

Les déficits nutritionnels des enfants peuvent être évités grâce à une alimentation équilibrée comprenant des aliments de toutes les catégories et un complément multivitaminé.

Il est donc important, voire primordial que les enfants aient une alimentation équilibrée et nutritive pour favoriser leur croissance et leur développement.

CHRISTIANE KHOUADIANI

SMILE & CHARITY NIGHT



DÎNER DE GALA MAKE SMILE

DATE: DÉCEMBRE 2024

INFOLINE: +225 0152882466

REGARD D'EXPERTE

Une alimentation saine et équilibrée s'apprend.

**MADAME PARE DJENEBA
TITULAIRE D'UN MASTER EN NUTRITION
ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE.**



« Bien manger, c'est le début du bonheur » nous avons déjà sûrement entendu parler de ce slogan et nous avons envie de dire que c'est aussi et surtout vivre mieux et être en meilleure santé. En effet, cette expression est encore d'actualité dans le sens où, le vrai bonheur ne débute que lorsqu'on est en harmonie avec son corps... Et bien sûr, avoir une alimentation saine et équilibrée favorise une santé de fer. Par ailleurs, une alimentation saine et équilibrée est aussi avant tout, un droit fondamental reconnu par l'UNICEF, pour chaque enfant dans le monde. De ce fait, les enfants doivent avoir accès à une alimentation saine et équilibrée, leur permettant de bien se développer et de bien grandir. Il est donc nécessaire pour chacun de nous, de bien comprendre l'importance et les bien-fondés du respect de ce droit, pour le bonheur et le bien-être de nos tous petits. Ainsi, pour notre numéro de ce trimestre, notre équipe de rédaction a voulu en savoir davantage sur le sujet, à travers une interview accordée à Mme PARE Djeneba, qui a eu la gentillesse de mieux nous éclairer sur la question de l'alimentation infantile et sur comment acquérir de meilleures habitudes alimentaires pour nos enfants.

1) Bonjour Madame , pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs s'il vous plaît ?

Je me nomme PARE Djeneba, titulaire d'un Master en Nutrition et Sécurité Alimentaire. Je dispose également d'un certificat en Suivi de l'alimentation et de la nutrition en contexte Africain.

2) Qu'est-ce-qu'une alimentation saine et équilibrée ?

Une alimentation saine et équilibrée est caractérisée par la consommation d'une variété d'aliments nutritifs propre en quantités et en qualités appropriées pour se maintenir en bonne santé.

3) Pourquoi est-il important pour un enfant d'avoir droit à une alimentation saine et équilibrée ?

Il est primordial pour un enfant d'avoir droit à une alimentation saine et équilibrée pour plusieurs raisons :

✓ **Santé et bien-être** : une alimentation saine et équilibrée aide à prévenir les carences nutritionnelles et réduit le risque de maladies métaboliques à long terme telles que : le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose etc.

✓ **Croissance et développement** : une alimentation adéquate fournit les nutriments essentiels nécessaires à la bonne croissance physique et cognitive des enfants, favorisant ainsi une croissance saine et un développement optimal.



✓ **Soutien académique** : une nutrition adéquate est liée à de meilleures performances académiques, à une concentration améliorée et à une meilleure cognition, ce qui peut favoriser la réussite scolaire des enfants, Etc. En garantissant aux enfants un droit à une alimentation saine et équilibrée, nous investissons dans leur santé et leur avenir, en leur offrant les meilleures chances de croissance, de développement et de succès tout au long de leur vie.

4) Quels sont les principaux dangers liés à une mauvaise alimentation infantile ?

Une mauvaise alimentation infantile sera une source de carences en micronutriments (fer, calcium, potassium, vitamine A, B, C, D etc.) et en macronutriments (glucide, protéine et lipide), et cela abouti directement au cas de la malnutrition infantile qui peut être modérée ou chronique, ce qui pourrait compromettre la santé et le développement cognitif de l'enfant en contribuant ainsi à l'anxiété, à la dépression et à d'autres problèmes de santé mentale.

Limitier la consommation d'aliment trop transformés (fastfood) et privilégier les aliments frais et non transformés autant que possible.
PARE Djeneba.

5) Quels conseils nutritionnels pouvez-vous donner à nos lecteurs ?

Pour aider les enfants à avoir une bonne habitude alimentaire dès le bas âge il faut : privilégier l'allaitement exclusif de 0 à 6 mois, encourager la diversité alimentaire tout en proposant une variété d'aliments sains tels que des fruits, des légumes, des céréales complètes, des protéines et des produits laitiers; limiter la consommation d'aliments trop sucrés (sucrierie, les confiseries) et favoriser la consommation d'eau comme boisson principale, limiter la consommation d'aliment trop transformé (fastfood) et privilégier les aliments frais et non transformés autant que possible; respecter les signaux de satiété et de faim des enfants en ne les forçant pas à finir leur assiette et en leur permettant de manger à leur propre rythme; être patient(e) et être beaucoup regardant pendant cette période de diversification alimentaire de vos enfants, car cette période déterminera l'état de santé à long terme de vos enfants. Vous pouvez contribuer à établir de bonnes bases alimentaires chez les enfants et favoriser une alimentation saine tout au long de leur vie en suivant ces conseils.

Interview réalisée par Leslie KASSI

MAKE SMILE EN ACTION

1Don=1Sourire 2024



Le samedi 23 Mars 2024, s'est déroulée la première activité de l'année : **1Don=1Sourire**, après un mois de collecte de dons lancée sur nos différentes plateformes de communication. Cette activité en faveur des enfants abandonnés de 0 à 3 ans, principalement ceux de la pouponnière Maman N'Zi de Grand-Lahou et de l'orphelinat Thabitha bienveillance de N'Gokro a été bien accueillie par nos merveilleux donateurs. On en veut pour preuve la multitude de dons que nous avons récoltés à savoir **(4321 dons)**. Ces dons composés essentiellement de vivres et non-vivres ont été acheminés et réceptionnés par les différents centres bénéficiaires. Ceux-ci n'ont pas manqué d'exprimer leur gratitude face à cet élan de charité. Merci aux nombreux donateurs qui ne cessent de nous soutenir à travers leur appui ! Merci à l'efficacité des bénévoles qui ont relayé toutes les informations. Merci à toutes les personnes qui partagent nos publications autour d'elles ! Merci à tous nos partenaires.

KAREN ATTOUNGBRE

ENGAGÉ AVEC MAKE SMILE



Adrien SAN

Un donneur de sourires dévoué

Aujourd'hui, nous avons décidé de mettre en lumière l'un des bénévoles les plus engagés et l'un des bénévoles les plus actifs de l'association.

Adrien SAN est ingénieur en Marketing et Management de formation . Il a rejoint l'aventure en avril 2022 en tant que membre de la commission Relations Extérieures et rédacteur au sein du magazine Smile's Kids dans lequel il anime la rubrique « Citoyen à l'honneur ». Depuis lors, tout ce qu'il touche se transforme en or. Adrien SAN est une personne dévouée, altruiste qui s'investit avec abnégation dans chaque projet confié. On en veut pour preuve la pléthore de distinctions qu'il s'est vu décerner depuis qu'il a rejoint l'équipe de bénévoles :

- Meilleur Bénévole de la collecte "1 Don=1 Sourire 2024"
- Meilleur Bénévole de l'année 2023
- Bénévole le plus engagé sur les réseaux sociaux 2023
- Meilleur Bénévole de la collecte " Noël des sourires 2023"
- Meilleur Bénévole de la collecte "La rentrée des sourires 2023"
- Meilleur Bénévole de la collecte " 1Don=1Sourire 2023"
- Bénévole le plus engagé 2022

A cela s'ajoutent, ses contributions au niveau de biens d'autres activités notamment le lancement du webzine Smile's Kids et à la mise en relation et la signature de partenariat entre l'UNESCO et Make smile. Merci à Adrien pour son sens de service .

KAREN ATTOUNGBRE

#ÉVÈNEMENT#



DÎNER DE GALA DE BIENFAISANCE

Pour la construction de 5 micros bibliothèques dans 5 régions
De la Côte d'Ivoire à l'occasion du 5e anniversaire de Make smile.

- ✓ 5e anniversaire
- ✓ 1 évènement
- ✓ 5 localités
- ✓ 5 micros bibliothèques
- ✓ **1e date: Décembre 2024**

Rejoignez-nous

+225 0152882466
+225 0700082647

www.makesmileci.com



#LE PROJET#



Dans le cadre des festivités du 5ème anniversaire d'existence de **Make smile**, nous organisons un dîner de gala de bienfaisance dans le but de collecter des fonds pour la construction de 5 micros bibliothèques dans 5 régions de la Côte d'Ivoire.

COMMENT CONTRIBUER ?

- ✓ En achetant un ticket d'entrée pour le dîner de Gala
- ✓ En achetant des gadgets Make smile
- ✓ En faisant des dons en nature (livres) ou en espèces.



(+225) 0152882466

info@makesmileci.com
www.makesmileci.com

SMILE & CHARITY NIGHT

REJOIGNEZ-NOUS

Ils impactent dans l'ombre...

CITOYENNE À L'HONNEUR



MME ANGE-AXELLE KEITA

*Initiatrice de KIDY FOODS,
alimentation pour enfants..*

Une bonne alimentation passe par l'équilibre des proportions stables à chaque repas et cela est possible avec des produits locaux.

Mme KEITA l'a compris en créant sa marque alimentaire pour la petite enfance.

1. Mme KEITA, pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Je suis Ange-Axelle Tiéoulé épouse Kéita. Co-fondatrice de Kidy Foods, un média digital pour la petite enfance qui traite différentes thématiques autour du bien-être et de la santé des bébés et des mamans. Je suis titulaire d'un BAC +5 en Communication publicitaire et Marketing et maman d'un magnifique garçon.

2. Qu'est-ce qui a motivé la création de votre marque Kidy Foods ?

Tout part de deux constats assez frustrants. Le premier est qu'il n'existe quasiment pas de sites internet qui proposent des recettes africaines pour bébés avec les produits de chez nous (banane plantain, patate douce, baobab, néré, moringa, mangue, courge...)



Et le deuxième constat c'est que nos bébés africains consomment beaucoup de produits infantiles importés (en grande majorité à base de blé) alors que nous avons en Côte d'Ivoire une panoplie de céréales qui ne sont pas assez mises en valeur. Nous avons des céréales telles que le sorgho, le mil, le fonio, le millet, le riz, le maïs, etc. D'où l'idée de créer Kidy Foods

3. Quelle est la particularité de votre marque ?

Je dirai plutôt les particularités. La première c'est que Kidy Foods est avant tout un média qui propose des recettes pour bébé, faciles à réaliser avec les aliments disponibles dans nos marchés. Vous savez, en Afrique et en Côte d'Ivoire en particulier, nous avons tout ce qu'il nous faut en termes de fruits et légumes dans nos marchés et supermarchés et cela à portée de main. Il suffit juste de savoir comment associer ou cuisiner ces différents aliments pour que bébé puisse manger et grandir en bonne santé.

La deuxième particularité, c'est la boutique en ligne de Kidy Foods qui propose plus d'une cinquantaine de compositions de farines pour la bonne croissance de bébé. Nous travaillons en étroite collaboration avec des producteurs locaux (parmi eux des médecins) qui font un formidable boulot pour la nutrition de nos tout petits.

4. Comment vos produits contribuent-ils à une bonne croissance des bébés ?

La croissance et le développement de bébé passe avant tout par une alimentation saine et équilibrée, riche en vitamine, en fibres et en minéraux. On les retrouve essentiellement dans les fruits et les légumes, les protéines animales et végétales (viande, poisson, œuf, soja, niébé...) dans les féculents et autres fruits à coque pour ne citer que ceux-là.

Aussi, les farines que nous commercialisons sont des produits naturels sans conservateurs. Ce sont de véritables sources d'énergie pour nos bébés grâce aux protéines végétales et aux glucides complexes que contiennent les céréales. Elles (ces farines) permettent donc à votre enfant de faire le plein d'énergie, indispensable pour une bonne croissance.

5. Mme KEITA, arrivés au terme de notre entrevue et vous remerciant pour le temps consacré à la rédaction, quels conseils avez-vous à donner à toutes ces personnes qui voudraient vous emboîter le pas ?

Le conseil le plus précieux que je pourrai leur donner c'est d'abord d'aimer ce domaine et de toujours se former en allant à la recherche de la bonne information pour produire des contenus de qualité.

Interview réalisée par Adrien SAN



KID'S ZONE

PAGE 15

RECETTE FACILE DE GOÛTER À FAIRE VERMICELLES AU LAIT SUCRÉ



INGRÉDIENTS

- 500 g de vermicelles
- 1 boîte de lait concentré sucré.
- du sucre vanillé
- 2,5l d'eau

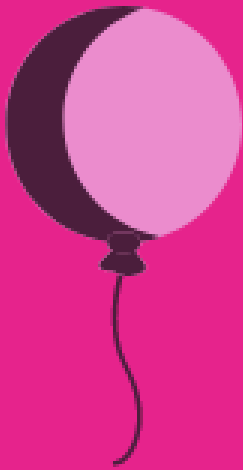
1- Faites bouillir l'eau dans une grande casserole. Pensez à garder un verre pour diluer le lait concentré sucré. Versez les vermicelles dans l'eau qui doit être en quantité suffisante.

2- Ajoutez le sucre vanillé, diluez le lait concentré SUCRÉ et ajoutez le. Laissez bouillir en mélangeant jusqu'à ce que ça s'épaississe.
Servir immédiatement dans des bols.

MAËLYS KHOUADIANI KOUADIO



Parce qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir
donnons un sourire à ces enfants.



**Make
smile.**

Contacts

www.makesmileci.com

info@makesmileci.com

+225 0152882466

+225 0700082646