



EFA International

# L'EFA PRÈSS

Volume 1, Issue 3

Moi de Septembre, 2009

## Dans le Journal:

Activités d'AWALLA	2
Comprendre la nourriture	2
Rapport Mission Kousseri	3
Association de Yagoua	3
Cameroun: Les femmes Musulmanes Par-	4

## Plan pour la culture d'un jardin maraicher

- 1)-Achat ou location de terrain
- 2)-Achat de la semence ou le (aoudi) je le sarcle durant un moi
- 3)-J'arrose la place et puis je laboure avec la charrue et je continue à tracer les carreaux et j'implante la pépinière après avoir fait les carreaux et arroser
- 4)-Je continue à arroser et faire le démariage du jardin durant trois mois et à la fin du 3<sup>ème</sup> mois, je commence à faire la cueillette et la récolte se passera durant 2 mois. C'est à ce niveau que je m'arrête pour le plan du jardin à Godola pour la tomate

Je fais trois fois l'engrais au total 2 sacs qui coutent 27.000 frs CFA et le traitement avec 2 litres d'insecticide qui coutent 13.000 frs.

**NB:** Le prix du carburant monte et descend chaque fois aussi. Du début jusqu'à la fin on peut utiliser 100 litres d'essence et 12 litres d'huile moteur

Le cout de transport est 200 frs par carton, la récolte est de 30 cartons par semaine et le prix de vente varie chaque fois.

Le revenu à la fin sera de **500.000** Frs CFA. Abdou Mana, ASSYSGOD, Godola



## PLAN D'ACTION AGRICULTURE TOMATE

(De Juillet à Octobre)

ACTIVITES	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Montant	Surface	Quantité
Location du Champ	X				30.000 F	¼	
Labour	X				6.000 F		
Création des carreaux	X				Equipe		
Arrosage et plante des pépinières		X			Equipe		
Surveillance	X	X					
Epannage de l'engrais et urée		X	x				
Location de la moto pompe	X	x	x	x	40.000 F		
Achat essence et huile moteur	X	X	X	X			
Location du pulvérisateur							
Achat des cartons							
Cueillette							
Transport pour la ville pour vente							

## Activités d'AWALLA

Les réunions d'Awalla se tiennent deux fois par mois chez un membre, réunions au cours desquelles les membres se sensibilisent en interne en vue d'aller faire la sensibilisation dans le quartier pour recruter d'autres membres.

Les membres se soutiennent pour le moment grâce aux cotisations ponctuelles en cas de problème que rencontre un membre. Par exemple un membre a pu subir l'opération de son œil à Kolofata grâce à la somme de 7000 frs que les membres ont cotisé séance tenante mais au total 03 membres ont reçu le soutien médical. Les plaidoyers auprès de la communauté porte aussi ses fruits. Plusieurs membres ont bénéficié des aides soit d'un chef de

quartier ou d'un leader communautaire au niveau d'Amchide. Le Chef de Centre aussi dans ses possibilités y apporte sa part de soutien et le Dr Ellen de Kolofata qui ne cesse de trouver de solution à leurs problèmes dès que ceux-ci les soumettent à son niveau. La Volontaire du Corps de la Paix Américaine se débrouille aussi à leur faciliter tous les accès aux différents soins et faciliter l'accès aux ARV au niveau de Kolofata.

Pour le cas de la culture du haricot, le même champ est retenu pour cette année. Le résultat de la récolte justifiera les efforts qu'auront fourni les membres dans les travaux.



## Comprendre la nourriture

Vous connaissez sans doute les termes *glucides*, *protéines* et *matières grasses*. Ces derniers constituent le matériau de construction de la nourriture et du corps—ils sont utilisés pour créer et maintenir la structure physique de notre corps. Les glucides, les protéines et les matières grasses fournissent également l'énergie nécessaire au métabolisme (terme désignant l'ensemble des réactions chimiques normales ayant lieu dans le corps). Le terme *calories* est habituellement utilisé pour désigner l'énergie fournie par la nourriture.

On appelle les glucides, les protéines et les matières grasses des *macronutriments* parce que le corps en a besoin en grandes quantités. Il est essentiel de consommer les meilleures variétés et les quantités appropriées de chaque macronutriment afin de rester en bonne santé.

Les glucides

Les glucides (parfois appelés hydrates de carbone ou sucres) sont principalement utilisés comme source d'énergie. Les glucides sont répartis en deux groupes : les simples et les complexes.

Les **glucides simples** comprennent les sucres, les fruits (surtout les jus) et les aliments blancs riches en amidon comme le pain blanc et le riz blanc. Ces aliments se digèrent facilement et constituent donc une bonne source

d'énergie rapide. Lorsque vous mangez des glucides simples, le niveau de sucre dans votre sang augmente rapidement mais est maintenu à l'intérieur d'une fourchette normale par l'insuline

Lorsque vous mangez des **glucides complexes**, comme les grains entiers, les légumineuses (fèves et pois) et les légumes, le niveau de sucre dans votre sang augmente plus lentement. De plus, les glucides complexes fournissent généralement plus de fibres, de vitamines et de minéraux au corps que les glucides simples.

Les glucides sont les aliments les plus abordables et constituent l'armature du régime alimentaire. De façon générale, il est préférable de manger des glucides complexes que des glucides simples. Le corps se sert mieux des glucides lorsque leur consommation est étalée sur toute la journée, donc vous devriez essayer d'en inclure dans chaque repas.

Pour commencer

1. Mangez des glucides à chaque repas. Ils sont abordables, nutritifs et rassasiants;
2. Mangez plusieurs fruits et légumes chaque jour;
3. Choisissez les pains et les céréales faits de grains entiers.

**“Mangez des glucides, plusieurs de fruits et légumes, et les cereals de grains entiers.”**



## Rapport Mission Kousseri

Equipe : Aïssatou Sali (Assistante Technique) et Amada (Coordinateur des Programmes)

Après l'échec avec l'association de l'église de Kousseri, nous avons décidé avec l'Assistante Technique de nous reorienter vers les services de Santé de Kousseri afin de mettre une association solide et ensemble concentrer nos efforts pour les accompagner.

### Travail effectué :

Rencontre avec le Personnel de l'hôpital de Kousseri parmi lesquels :

Le Directeur de l'hôpital de Kousseri

Le responsable Administratif et financier

La coordinatrice de l'UPEC

La présidente de l'association Nass Affé de Kousseri

Qui nous ont réservé un accueil très chaleureux quand nous sommes arrivés à l'hôpital, nous avons présenté l'ONG EFA et ses objectifs et le rôle que va jouer l'Assistante Technique par rapport à la création des associations des Jeunes au Directeur et l'équipe, ce dernier nous a donné son accord de principe et a mis à disposition une salle munie des appareils audiovisuels pour appuyer à la sensibilisation de ces jeunes. Il nous a mis en contact avec la Coordinatrice qui est point focal de ravitaillement en ARV qui de son côté va orienter ces jeunes à adhérer à la nouvelle association. Il nous a rassurés de tout son soutien pour la réussite de la création de cette association dans son ressort d'activités. Après la présentation et l'installation de l'assistante, des contacts ont été échangés afin de faciliter les actions à entreprendre. La présidente de Nass Affé, quant à elle nous rassure aussi de nous aider dans la sensibilisation de ces jeunes.

## Association de Yagoua

Du 18 au 19 Juin 09, l'équipe composée de Hamadou Hassan (Assistant Technique) et Amada (Coordinateur des Programmes) EFA International Cameroun Maroua s'est rendu à Yagoua pour l'étude du milieu et prise de contact en vue de la création d'une nouvelle association.

Départ de Maroua pour Yagoua le 18 juin 09 à 06H30mn. Dès notre arrivée, nous nous sommes dirigés vers l'hôpital régional de Yagoua où nous avons rencontré l'Administrateur de l'Hôpital. Celle-ci à son tour nous a conduits chez le conseiller médical avec qui nous avons eu un entretien qui a duré long. Celui-ci nous a édifié parfaitement sur la situation des jeunes malades dans la région. A son tour il nous a référé vers le médecin de l'UPEC avec un mot. Ce dernier nous a promis qu'il va orienter ces jeunes vers la nouvelle association et nous a demandé de rencontrer Mr KISITO qui est la plaque tournante en ce qui concerne le VIH/SIDA à Yagoua. Le lendemain matin, nous l'avons rencontré et discuté sur la création de cette association des jeunes dans la ville de Yagoua. Il nous a confirmé qu'il y a beaucoup des jeunes, mais il va d'abord les informer et le moment venu il nous fera signe de venir rencontrer ces jeunes.

Suite au coup de fil de Mr. Kisito, du 27 au 28/06/2009, l'assistant Technique a fait une deuxième descente Yagoua, où après avoir revu les points focaux, ils se sont rendus chez deux jeunes : Cécile Fita et Hamadou avec eux ils ont eu des entretiens pour la création d'une association des jeunes. Il leur à cet effet présenté l'ONG EFA International, ses buts et ses objectifs au sein de la communauté des jeunes victimes.

Suite à leur entretien, ces jeunes étaient engagés pour la création d'une association. Pour l'instant, ils ont choisi comme lieu de réunion l'hôpital régional de Yagoua avec le conseil du responsable de l'UPEC. Ils s'engagent à rédiger une demande au directeur de l'hôpital et dès l'approbation, ils l'informeront de la date de la première réunion par téléphone.

Du 05 au 06 Juillet, l'assistant Technique a encore effectué une troisième descente

Cette nouvelle association des jeunes est dénommée (association « soleil levant ») le temps pour eux de trouver un consensus sur la dénomination définitive.

Quant au logo, le soleil qui se lève à l'horizon a été adopté à 100%. Le but et les objectifs de l'association trouvent solution en ses termes, les jeunes ont voulu se mettre en association pour la lutte contre le VIH/sida dans la ville de Yagoua à travers la sensibilisation, les conseils, les visites à domicile, le soutien aux jeunes pvvih, la lutte contre la discrimination et la stigmatisation. Mettre en place des activités génératrices de revenus pour le soutien mutuel et bien être des jeunes membres infectés ou affectés,

Pour le début, l'association se réunira deux fois par mois (le 1<sup>er</sup> samedi du mois et le dernier samedi) pendant 6 mois.

La date de la prochaine réunion est prévue le 15 juillet 2009 dans la même salle et portera sur la rédaction de statut et règlement intérieur et l'élection du bureau exécutif. Dans le divers, il ya eu deux témoignages qui ont été fait par Hassan et Emmanuel. Cette rencontre s'est achevée à 13h avec la satisfaction de tous les participants suivie d'une photo de famille.



## **EFA International**

**BP 151**

E-mail: [efacameroon@yahoo.fr](mailto:efacameroon@yahoo.fr)

*Pour le bien-être des jeunes*

## ***EFA International***

( Education Fights AIDS - L ' éducation lutte contre le SIDA ) a pour but d' améliorer les conditions de vie des jeunes infectés ou affectés par le VIH/SIDA au Cameroun.

### ***Nos objectifs sont:***

- ◆ Renforcement des capacités des associations des jeunes PVVIH entre 15 et 35 ans.
- ◆ Supporter des jeunes PVVIH et améliorer la communication entre leurs.
- ◆ Appui à la mise en place et au suivi d ' une activité génératrice de revenu.

## **Cameroun: Les femmes Musulmanes Parlent SIDA**

*L'association Amfa a organisé, samedi dernier, une causerie éducative à Douala pour prévenir les maladies sexuellement transmissibles.*

La salle de l'école franco arabe au lieu dit Texaco aéroport s'est avérée étroite pour contenir les femmes de la communauté musulmane de Douala. Elles étaient venues nombreuses samedi dernier participer à une causerie éducative dont le thème s'intitulait : « La santé de la femme musulmane ». Organisée par l'association « A Meal for all », (Amfa) la causerie était axée sur les problèmes de santé notamment des maladies comme les IST (infections sexuellement transmissibles), le VIH/Sida et la tuberculose. Marie Irène Bena, sage-femme à l'hôpital Laquintinie les a entretenues sur les causes et les conséquences de ces maladies, et surtout comment faire pour les prévenir. Selon elle, la plupart de ces pathologies lorsqu'elles se compliquent sont l'une des causes d'infertilité et des avortements (spontanés) à répétition de la femme. En l'occurrence les chlamydia, la gonococcie, la syphilis, l'hépatite. La sage-femme leur a demandé d'aller à l'hôpital dès

qu'elles ressentent certains symptômes, « car ce n'est que dans les centres de santé que la maladie peut être détectée et traitée».

Au cours de cet entretien, les femmes ont montré leur intérêt quant à ces maladies qui ruinent parfois leur foyer. Elles ont longuement participé sans tabou, posé des questions sur les causes et l'origine des ces pathologies. Pour les besoins de compréhension, des interprètes traduisaient en foubé et haoussa. D'après Aissatou Paraiso, présidente de l'association « A meal for all », il était temps de faire sortir les femmes de leur réserve. Toutes ces pathologies semblent être un tabou pour les femmes de la communauté musulmane qui en parlent très peu entre elles. Amfa est une jeune association humanitaire féminine créée en 2007. Elle a pour but de promouvoir la santé et l'islam à travers ses principaux leitmotiv que sont la fraternité, la solidarité, le partage, l'éducation et la lutte contre les IST, VIH/Sida.

[allafrica.com](http://allafrica.com)